

МІЖРЕГІОНАЛЬНА  
АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ



МАУП

А. А. Токман, Н. В. Немченко

## **ПСИХОЛОГІЯ СПОСОБУ ЖИТТЯ**

*Навчальний посібник*

Частина II

Київ  
ДП «Видавничий дім «Персонал»  
2017

ББК 88

Т51

Рецензенти: *О. І. Матвієнко*, проф., акад. МКА  
*О. Л. Туриніна*, канд. психол. наук, проф.  
*В. І. Макаров*, канд. пед. наук, доц.  
*М. В. Воронов*, канд. мед. наук, доц.

*Схвалено Вченою радою Міжрегіональної Академії управління персоналом  
(протокол № 2 від 24.02.10)*

**Токман А. А., Немченко Н. В.**

Т51 Психологія способу життя: навч. посіб. – Ч. II. / А. А. Токман, Н. В. Немченко. – К.: «ДП «Вид. дім «Персонал», 2017. – 300 с.: іл. – Бібліогр. у кінці розд.

ISBN 978-617-02-0153-9

Навчальний посібник подається як інтегрована дисципліна, що має певну структуру і зміст. Розкриваються теоретичні засади формування здорового способу життя, у тому числі досягнення сучасної медичної і психологічної науки, що супроводжуються практичними рекомендаціями, спрямованими на гармонізацію способу життя.

Для студентів вищих навчальних закладів, викладачів, а також для широкої читачкої аудиторії, яка цікавиться здоровим способом життя та побудовою гармонійних стосунків.

**ББК 88**

ISBN 978-617-02-0153-9

© А. А. Токман, Н. В. Немченко, 2017  
© Міжрегіональна Академія управління персоналом (МАУП), 2017  
© ДП “Видавничий дім “Персонал”, 2017

# ЗМІСТ

---

---

<b>Розділ 1. Основи психології способу життя.....</b>	<b>5</b>
1.1. Методи діагностики здоров'я і способу життя. Інтегральна оцінка рівня фізичного здоров'я.....	5
1.2. Самооцінка фізичного, психічного і соціального здоров'я.....	9
1.3. Опитувальник “Ставлення до здоров'я”.....	22
1.4. Оцінка рівня задоволеності якістю життя.....	29
1.5. Психолого-педагогічна кваліметрія здорового способу життя.....	43
<b>Розділ 2. Практичні засади формування здорового         способу життя .....</b>	<b>60</b>
2.1. Людина — унікальне створіння Всесвіту .....	60
2.2. Режим дня, праці і відпочинку.....	64
2.3. Режим сну.....	70
2.4. Здорове харчування.....	73
2.5. Оптимальний руховий режим.....	97
2.6. Загартування.....	115
2.7. Особиста гігієна .....	137
2.8. Вплив шкідливих звичок на здоров'я людини.....	141
Контрольні питання і завдання .....	168
Література .....	168
<b>Розділ 3. Психотехнології формування         екологічного способу життя.....</b>	<b>171</b>
3.1. Комплексна програма гармонізації способу життя.....	171

3.2. У пошуках сенсу: медитативна програма самопізнання і саморозвитку.....	208
3.3. Внутрішня Усмішка .....	214
3.4. Пробачення і любов .....	225
3.5. Фен-шуй: гармонізація взаємовідносин.....	241
3.6. Духовна практика: досягнення внутрішньої гармонії і єдності з собою і Всесвітом .....	276
Контрольні питання і завдання .....	286
Література .....	287
<b>Рекомендації по організації екологічного способу життя.....</b>	<b>289</b>
<b>Епілог.....</b>	<b>294</b>
<b>Від авторів.....</b>	<b>299</b>

# Розділ 1

## ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЇ СПОСОБУ ЖИТТЯ

---

Розглядаються психологічні методики оцінки фізичного, психічного і соціального здоров'я та психотехнології, які спрямовані на відновлення і збереження здоров'я, гармонізацію між-особистісних взаємовідносин у сім'ї, особистісне й духовне самовдосконалення, що дасть можливість кожному створити власну систему оздоровлення та корекції способу життя.

### 1.1. Методи діагностики здоров'я і способу життя. Інтегральна оцінка рівня фізичного здоров'я

*У житті тільки дві трагедії.  
Перша — коли ви не досягаєте свого  
заповітного бажання. Друга — коли ви  
досягаєте його.*

*Джордж Бернард Шоу*

**Ввідні зауваження.** Інтегральна кількісна оцінка фізичного здоров'я може здійснюватися при реєстрації ряду фізіологічних, антропометричних показників і показників фізичної підготовленості з подальшим приведенням їх до узагальненої бальної оцінки. За цим принципом Г. Л. Апанасенко розроблено метод оцінки фізичного здоров'я, в основу якого покладено характеристику енергопотенціалу індивіда.

**Мета заняття.** Оволодіти методикою оцінки рівня фізичного здоров'я.

**Оснащення.** Спірометр, динамометр, тонометр для визначення рівня артеріального тиску і секундомір.

**Порядок роботи.** Для оцінки рівня фізичного здоров'я враховуються чисельні значення росту, маси тіла, життєвої ємності легенів (ЖЄЛ), пульсу в стані спокою (ПСС), сили кисті, рівня артеріального тиску (АТ) систоли і час відновлення пульсу піс-

ля функціональної проби (20 присідань за 30 с). При цьому оцінка рівня здоров'я здійснюється за такою градацією:

- низький;
- нижче середнього;
- середній;
- вище середнього;
- високий.

У цьому випадку потрібно орієнтуватися на так звану шкалу здоров'я (табл. 1 і 2).

*Таблиця 1*

**Шкала оцінки фізичного здоров'я для чоловіків**

Показники	Низький	Нижче середнього	Середній	Вище середнього	Високий
Маса тіла/ріст, г/см	>501 (-2)	451–500 (-1)	<450 (0)	– (-)	– (-)
ЖЄЛ/маса тіла, мл/кг	<50 (-1)	51–55 (0)	56–60 (1)	61–65 (2)	>66 (3)
Сила кисті/маса тіла, %	<60 (-1)	61–65 (0)	66–70 (1)	71–80 (2)	>80 (3)
ПСС x АТ / 100. в. од.	>111 (-2)	95–110 (-1)	85–94 (0)	70–84 (3)	<69 (5)
Час відновлення ПСС, хв.	>3 (-2)	2–3 (1)	1,5–2,0 (3)	1,0–1,5(5)	<1 (7)
Загальна оцінка, бали	<3	4–6	7–11	12–15	16–18

*Таблиця 2*

**Шкала оцінки фізичного здоров'я для жінок**

Показники	Низький	Нижче середнього	Середній	Вище середнього	Високий
1	2	3	4	5	6
Маса тіла/ріст, г/см	451 (-2)	351–450 (-1)	<350 (0)	– (-)	– (-)

1	2	3	4	5	6
ЖЄЛ/маса тіла, мл/кг	<40 (-1)	41–45 (0)	46–50 (1)	51–56 (2)	>56 (3)
Сила кисті/маса тіла, %	<40 (-1)	41–50 (0)	51–55 (1)	56–60 (2)	>61 (3)
ПСС х АТ / 100. в. од.	>111 (-2)	95–110 (-1)	85–94 (0)	70–84 (3)	<69 (5)
Час відновлення ПСС, хв	>3 (-2)	2–3 (1)	1,5–2,0 (3)	1,0–1,5 (5)	<1 (7)

### **Тест “Самооцінка стану здоров’я”**

*Ввідні зауваження.* Самооцінку стану здоров’я можна здійснити використовуючи анкетування за С. П. Войтенко.

З цією метою застосовується спеціальна анкета, що складається з 28-ми питань, на 27 з них передбачені відповіді “так–ні”, останнє питання вимагає одну конкретну відповідь з двох запропонованих.

**Мета заняття.** Оволодіти методикою самооцінки рівня здоров’я.

**Оснащення.** Анкета самооцінки стану здоров’я.

**Порядок роботи.** Для самооцінки стану здоров’я використовуються дані анкетування: підраховується число несприятливих для випробовуваного відповідей на 27 питань, потім додається ще одне, якщо на останнє питання була відповідь “погане”. Підсумкова оцінка відображає кількісну самооцінку здоров’я: 0 – при “ідеальному” і 28 – при “дуже поганому” самопочутті.

### **Анкета самооцінки стану здоров’я**

№	Питання	Так	Ні
1	2	3	4
1	Чи турбує вас головний біль?		
2	Чи можна сказати, що ви легко прокидаєтеся від будь-якого звуку?		

1	2	3	4
3	Чи турбують вас болі в області серця?		
4	Чи вважаєте ви, що у вас погіршився зір?		
5	Чи вважаєте ви, що у вас погіршився слух?		
6	Чи намагаєтесь ви пити тільки кип'ячену воду?		
7	Чи турбують вас болі в суглобах?		
8	Чи впливає на ваше самопочуття зміна погоди?		
9	Чи трапляються у вас періоди, коли через хвилювання ви втрачаєте сон?		
10	Чи турбують вас запори?		
11	Чи турбує вас біль в області правого підребір'я?		
12	Чи бувають у вас запаморочення?		
13	Чи стало вам важче зосереджуватися, ніж в минулі роки?		
14	Чи турбують вас ослаблення пам'яті, забудькуватість?		
15	Чи відчуваєте ви в різних ділянках тіла печію, покалування, "повзання мурашок"?		
16	Чи турбує вас шум чи дзвін у вухах?		
17	Чи тримаєте ви для себе в домашній аптечці валідол, нітрогліцерин, серцеві краплі?		
18	Чи бувають у вас набряки на ногах?		
19	Чи довелося вам відмовитися від якихось страв?		
20	Чи трапляється у вас задишка при швидкій ходьбі?		
21	Чи турбує вас біль у ділянці попереку?		
22	Чи доводиться вам використовувати з лікувальною метою мінеральну воду?		
23	Чи можна сказати, що ви почали легко плакати?		
24	Чи буваєте ви на пляжі?		



1	2	3	4
25	Чи вважаєте ви, що зараз так само працездатні, як колись?		
26	Чи трапляються у вас такі періоди, коли ви відчуваєте себе радісно збудженим, щасливим?		
27	Чи багато ви палите?		
28	Як ви оцінюєте свій стан здоров'я: • хороше; • погане		

## 1.2. Самооцінка фізичного, психічного і соціального здоров'я

Одне з основних питань психології здоров'я — визначення критеріїв оцінки і самооцінки фізичного, психічного і соціального здоров'я. Відповідно до принципу ієрархічності людина є складною живою системою, життєдіяльність якої забезпечується взаємопов'язаними рівнями функціонування. Можна виокремити три рівні здоров'я людини — біологічний, психологічний і соціальний, кожен з яких має свою специфіку.

На біологічному рівні сутність здоров'я розглядається як динамічна рівновага роботи всіх внутрішніх органів і їх адекватне реагування на вплив навколишнього середовища. Різні види серйозних органічних порушень призводять до змін у психіці, особовому статусі та соціальній поведінці людини. Чим тяжче захворювання організму, тим сильніше воно впливає на стан психічного і соціального здоров'я. Самооцінка фізичного здоров'я виявляє міру благополуччя у функціонуванні організму.

Психологічний рівень здоров'я пов'язаний з особовим контекстом, в рамках якого людина постає як психічне ціле. Серед критеріїв психічного здоров'я особливо значущі такі, як інтегрованість особи, її гармонійність, урівноваженість, духовність, орієнтація на саморозвиток.

Перехід від психологічного до соціального рівня вельми умовний. Проте в другому випадку людина сприймається як істота суспільна, і тут найважливішим є питання впливу соціуму на здоров'я особистості, а також виконання людиною своїх соціальних функцій. Соціальне здоров'я визначається кількістю і якістю міжособових зв'язків індивіда і ступенем його участі в житті суспільства. Порушення у сфері соціального здоров'я можуть бути обумовлені домінуванням певних особових властивостей (конфліктністю, егоцентризмом і т. д.).

Достатньо цікавими роботи, спрямовані на створення експрес-діагностичних методик оцінки здоров'я. Їх перевага пов'язана з прискороною діагностикою, що ґрунтується на нормативному підході до оцінки здоров'я. Разом з тим неможливо звести до якогось одного, універсального, критерію оцінку як психічного, так і соціального здоров'я.

У зміцненні і збереженні свого здоров'я визначальну роль відіграє сама людина. З цим пов'язано і її уміння оцінювати стан свого здоров'я. Водночас ефективність самооцінки здоров'я безпосередньо залежить від знання самого себе.

Для самооцінки кожного з рівнів розгляду здоров'я можна використовувати спеціальні методики.

### ***Тест “Самооцінка фізичного здоров'я”***

**Методика.** Самооцінка стану фізичного здоров'я проводиться за методикою, розробленою З. Степановим.

**Порядок роботи.** Випробовуваному пропонується оцінити своє фізичне здоров'я за найбільш важливими показниками.

**Обробка й інтерпретація результатів.** Підраховується загальна сума балів за всіма показниками. Отриманим результатам відповідають такі рекомендації:

- **не більше 20 балів:** доцільно звернутися до лікаря, щоб перевірити своє здоров'я, а також спробувати позбавитись зайвої ваги, переглянути свої звички, почати займатися фізичними вправами;

- **21–60 балів:** слід приділити серйозну увагу чинникам ризику, що є у вас (зайва вага, паління, слабка фізична активність);
- **61–100 балів:** результат непоганий, не знижуйте інтенсивності, розвиваючи витривалість;
- **понад 100 балів:** ваше здоров'я відмінне, у вас хороші резерви витривалості та опірності хворобам. Продовжуйте в тому ж дусі.

*Інструкція.* Спробуйте самостійно, без допомоги лікаря, поставити собі хоча б приблизний діагноз, оцінити свій фізичний стан за кількістю важливих показників.

**1. Вік.** За кожен рік — один бал. Якщо вам 40 років, ви отримуєте 40 балів.

**2. Вага.** Нормальна вага умовно дорівнює зростанню в сантиметрах мінус 100. За кожен кілограм нижче за норму додається 5 балів, за кожен кілограм вище за норму віднімається 5 балів. Наприклад, при зрості 176 см ви важите 85 кг, тоді за другим показником ви маєте мінус 45 балів.

**3. Тютюнопаління.** Хто не палить, отримує додаткових 30 балів. За кожну випалену цигарку віднімається 1 бал. Якщо ви випалюєте в день 20 цигарок, то ваш третій показник становить мінус 20 балів.

**4. Витривалість.** Якщо ви щодня не менше 12 хвилин виконуйте вправи на розвиток витривалості (бігаєте в помірному темпі, плаваєте, катаєтеся на лижах або на велосипеді, тобто робите вправи, які найефективніше зміцнюють серцево-судинну систему), ви отримуєте 30 балів. Роблячи вправи чотири рази на тиждень, ви набираєте 25 балів, три рази — 20, два рази — 10 і один раз — 5 балів. За інші вправи (комплекс ранкової гімнастики, прогулянка, різноманітні ігри) у цьому тесті бали вам не нараховуються. Якщо ви взагалі не займаєтеся фізкультурою, то із загальної суми віднімається 10 балів. А якщо до того ж ви ведете малорухливий спосіб життя, то втрачаєте ще 20 балів.

**5. Пульс у стані спокою.** Якщо кількість серцевих скорочень у стані спокою у вас менше 90 уд./хв, то за кожен удар пульсу з

цієї різниці ви отримуєте один бал. Наприклад, при частоті пульсу 72 уд./хв. — 18 балів.

**6. Відновлення частоти пульсу після навантаження.** Після 2-хвилинного бігу (можна на місці) відпочиньте 4 хв. лежачи. При частоті пульсу, що перевищує початкову цифру на 10 ударів, ви отримуєте 30 балів, на 15 ударів — 15 балів, а на 20 ударів і більше бали не налічуються.

### ***Тест “Самооцінка психічного здоров’я”***

**Методика.** Для самооцінки психічного здоров’я використовується методика визначення душевної рівноваги, що розроблена З. Степановим.

**Порядок роботи.** Випробовуваному пропонується визначити ступінь своєї врівноваженості, спокою і душевної гармонії, давши відповідні на запитання згідно з інструкцією.

**Обробка й інтерпретація результатів.** Підраховується набрана кількість балів відповідно до “ключа” (табл. 4):

- **0–17 балів:** ви дуже спокійна, врівноважена людина, володієте внутрішньою гармонією, до якої інші люди прагнуть усе своє свідоме життя. Не втрачайте свого гарного душевного і фізичного стану, і надалі приділяючи достатньо уваги своєму організму;
- **18–35 балів:** щось непомітно підточує ваше душевне благополуччя. Хоча ви ще зберігаєте психічний баланс, все ж таки постарайтеся розібратися, що гнітить вашу душу. Тільки тоді ви знайдете внутрішню гармонію;
- **36–50 балів:** ви подібні до вогнедишного вулкану, готового невдовзі вибухнути. Для вас має особливе значення продумана програма оздоровлення організму, його фізичного і психічного стану. Ви переймаєтеся через дурниці, беручи близько до серця всі малоприємні моменти стресових буднів. Не гайте часу, аби заспокоїти свою нервову систему, інакше вас можуть поглинути негативні відчуття.

**Інструкція.** Вам пропонується відповісти на 7 запитань і вибрати той варіант відповіді, який найбільше відповідає вашим

відчуттям і вашій поведінці. Вибраний варіант відповіді відзначте в у відповіді-листі (табл. 3).

**1. Чи трапляється, що ви сердитесь через невігластво або незручність іншої людини?**

- а) Так, доволі часто.
- б) Нечасто. Стараюся, по можливості, терпиміше ставитися до інших людей.
- в) Майже ніколи. Злість несприятливо позначається на кольорі обличчя, а я ставлюся до життя майже з терпінням буддиста.

**2. Чи трапляється, що ви іноді прокидаєтесь серед ночі з сильним серцебиттям?**

- а) Ні, жодного разу.
- б) Так, якщо мене турбують якісь проблеми.
- в) Дуже часто. Я давно вже не сплю так добре, як раніше.

**3. Чи здатні ви підвищити голос, щоб відстояти власну точку зору?**

- а) Можу, але роблю це дуже рідко.
- б) Ні, хоча стримуватися інколи дуже важко.
- в) Ясна річ, можу. Час від часу такий окрик допомагає позбавитися злості, що накопичилася.

**4. Ви задоволені своєю фігурою?**

- а) Ні, раніше вона мені подобалася більше.
- б) Загалом, так, за винятком деяких деталей.
- в) Так, мені не хотілося б нічого змінювати.

**5. Якщо ваші стосунки з партнером зазнали краху, у вас є вільний вибір серед декількох нових кандидатів? (Якщо ви самотні на цей момент, був би у вас вибір серед кандидатур, якби ви прагнули нового партнерства?)**

- а) Ні, мені потрібен доволі тривалий час, аби познайомитися з відповідною людиною.
- б) Маю деякі знайомства, але вони мене не влаштовують.
- в) Величезний вибір.

**6. Як часто вам сняться страшні сни?**

- а) Майже ніколи.

- б) Інколи.  
 в) Зазвичай раз на місяць.  
**7. У вас є надійне коло гарних друзів?**  
 а) Так, безумовно.  
 б) В основному приятелі.  
 в) Ні, я прагну покладатися тільки на самого себе.

Таблиця 3

**Відповідь-лист**

1. а, б, в	5. а, б, в
2. а, б, в	6. а, б, в
3. а, б, в	7. а, б, в
4. а, б, в	

Таблиця 4

**“Ключ”**

Питання	а	б	в
1	10	5	0
2	0	3	7
3	5	8	0
4	5	2	0
5	5	3	0
6	0	5	10
7	0	3	5

**Тест “Самооцінка соціального здоров’я”**

**Методика.** Для самооцінки соціального здоров’я використовується методика визначення ступеня конфліктності, розроблена З. Степановим.

**Порядок роботи.** Випробовуваному пропонується дати відповіді на запитання згідно з інструкцією.

**Обробка й інтерпретація результатів.** Підраховується загальна кількість балів, при цьому за відповідь “а” дається 4 бали, “б” – 2, “в” – 0 балів:

- **22–32 бали:** ви тактовні і миролюбні, вправно уникаєте суперечок і конфліктів, а також критичних ситуацій на роботі і вдома. Вислів “Платон — мені друг, але істина дорожче” ніколи не був вашим девізом. Можливо, через це вас інколи називають пристосуванцем. Наберіться сміливості, і якщо обставини склалися таким чином, що ви маєте висловити свою думку, повідомте її, незважаючи на оточуючих.
- **12–21 бал:** ви є конфліктною людиною. Але насправді конфліктуєте лише тоді, коли немає іншого виходу й усі інші засоби вичерпані. Ви твердо відстоюєте власну думку, не думаючи про те, як це позначиться на вашому службовому становищі або приятельських стосунках. При цьому не виходите за рамки коректності, не принижуетесь до образ. Усе це викликає до вас пошану.
- **До 10 балів:** спори і конфлікти — це повітря, без якого ви не можете жити. Любите критикувати інших, але якщо чуєте зауваження на свою адресу, можете “з”їсти живцем”. Ваша критика — заради самої критики, а не для користі справи. Дуже важко доводиться тим, хто знаходиться поряд з вами на роботі і вдома. Ваша нестриманість і грубість відштовхують людей. Чи не тому у вас немає справжніх друзів? Врешті, постарайтеся перебороти свій сварливий характер!

*Інструкція.* Вам пропонується відповісти на 8 запитань і вибрати той варіант відповіді, яка найбільше відповідає вашій поведінці. Вибраний варіант відповіді відзначте у відповіді-листі.

**1. У громадському транспорті почалася суперечка на підвищених нотах. Ваша реакція?**

- а) Не берете в цьому участі.
- б) Спокійно висловлюєтеся на захист сторони, яку вважаєте правою.
- в) Активно втручаєтеся, чим “викликаєте вогонь на себе”.

**2. Чи виступаєте ви на зборах з критикою керівництва?**

- а) Ні.

- б) Тільки якщо маєте для цього вагомі підстави.
- в) Критикуєте з будь-якого приводу не тільки начальство, а й тих, хто його захищає.

**3. Чи часто сперечаєтеся з друзями?**

- а) Тільки якщо це люди врівноважені.
- б) Лише у принципових питаннях.
- в) Суперечки — ваша стихія.

**4. Черги, на жаль, міцно увійшли в наше життя. Як ви реагуєте, якщо хтось спробує пройти без черги?**

- а) Обурюєтеся в душі, але мовчите, оскільки собі дорожче.
- б) Робите зауваження.
- в) Проходите вперед і починаєте спостерігати за порядком.

**5. Удома на обід подали недосолену страву. Ваша реакція?**

- а) Не здійматимете скандал через дрібниці.
- б) Мовчки візьмете сільницю.
- в) Не втримаєтеся від їдких зауважень і, можливо, демонстративно відмовитеся від їжі.

**6. Якщо на вулиці, в транспорті вам наступили на ногу, як ви вчините?**

- а) З обуренням подивитеся на кривдника.
- б) Сухо зробите зауваження.
- в) Висловитеся, не соромлячись у виразах.

**7. Якщо хтось з близьких купив річ, яка вам не сподобалася, що ви зробите?**

- а) Змовчите.
- б) Обмежитесь коротким тактовним коментарем.
- в) Здіймете скандал.

**8. Не пощастило в лотереї. Як ви до цього поставитеся?**

- а) Постараєтеся набрати байдужого вигляду, але в душі дасте собі слово більше ніколи не брати участь у лотереї.
- б) Не приховаєте досаду, але поставитеся до цього з гумором, пообіцяючи узяти реванш.
- в) Програш надовго зіпсує вам настрій.



### Відповідь-лист

1. а, б, в	5. а, б, в
2. а, б, в	6. а, б, в
3. а, б, в	7. а, б, в
4. а, б, в	8. а, б, в

### Опитувальник “Нервово-психічна напруженість” (НПН)

**Порядок роботи.** Випробовуваному пропонується дати відповіді на запитання згідно з інструкцією.

**Обробка й інтерпретація результатів.** Підраховується загальна кількість балів, при цьому за відповідь “а” дається 1 бал, “б” — 2, “в” — 3 бали:

- **30–35 балів:** ви почуваєте себе добре, низький рівень соматичного і психічного дискомфорту.
- **36–45 балів:** нейтральна зона. Продовжуйте або почніть вести ЗСЖ.
- **46–56 балів:** потрібно приділити серйознішу увагу здоров’ю, замисліться над тим, як саме ви можете його поліпшити.
- **56 і більше балів:** доцільно звернутися до лікаря, щоб перевірити своє здоров’я, а також спробувати скинути зайву вагу, переглянути свої звички, почати займатися фізичними вправами.

#### 1. Наявність фізичного дискомфорту:

- а) повна відсутність будь-яких неприємних фізичних відчуттів;
- б) мають місце незначні неприємні відчуття, які не заважають роботі;
- в) наявна велика кількість неприємних фізичних відчуттів, які серйозно заважають роботі.

#### 2. Наявність больових відчуттів:

- а) повна відсутність будь-яких болей;
- б) больові відчуття періодично з’являються, але швидко зникають і не заважають роботі;
- в) мають місце постійні больові відчуття, що дуже заважають роботі.

### **3. Температурні відчуття:**

- а) відсутність будь-яких змін і відчуттів температури тіла;
- б) відчуття тепла, підвищення температури тіла;
- в) відчуття охолодження тіла, кінцівок, відчуття “ознобу”.

### **4. Стан м'язового тону:**

- а) звичайний м'язовий тонус;
- б) помірне підвищення м'язового тону, відчуття деякої м'язової напруги;
- в) значна м'язова напруга, сипання окремих м'язів тіла, шиї, рук (тік, тремор).

### **5. Координація руху:**

- а) звичайна координація рухів;
- б) підвищення точності, легкості, координованості рухів під час написання листа, виконання іншої роботи;
- в) зниження точності рухів, порушення координації, погіршення почерку, утруднення під час дрібних рухів, що вимагають високої точності.

### **6. Стан рухової активності в цілому:**

- а) звичайна рухова активність;
- б) підвищення рухової активності, збільшення швидкості й енергійності рухів;
- в) різке посилення рухової активності, неможливість усидіти на одному місці, метушливість, прагнення ходити, змінювати положення тіла.

### **7. Відчуття з боку серцево-судинної системи:**

- а) відсутність будь-яких неприємних відчуттів з боку серця;
- б) відчуття посилення серцевої діяльності, що не заважає роботі;
- в) наявність неприємних відчуттів з боку серця — часте серцебиття, відчуття стиснення в області серця, покалування, болі в серці.

### **8. Прояви з боку шлунково-кишкового тракту:**

- а) відсутність будь-яких неприємних відчуттів у животі;
- б) одиничні, такі, що швидко минають і не заважають роботі відчуття в животі — болі і печія під грудьми, відчуття легкого голоду, періодичне “бурчання”;

- в) виражені неприємні відчуття в животі — болі, зниження апетиту, нудота, відчуття спраги.

**9. Прояви з боку органів дихання:**

- а) відсутність будь-яких відчуттів;
- б) збільшення глибини і більш часте дихання, які не заважають роботі;
- в) значна зміна дихання — задишка, відчуття недостатнього вдиху, “грудка в горлі”.

**10. Прояви з боку системи виділення:**

- а) відсутність будь-яких змін;
- б) помірна активізація функції виділення — більш часте бажання скористатися туалетом при повному збереженні здатності втриматися (терпіти);
- в) різке почастишання бажання скористатися туалетом, трудність або навіть неможливість терпіти.

**11. Стан потовиділення:**

- а) звичайне потовиділення без будь-яких змін;
- б) помірне посилення потовиділення;
- в) поява рясного “холодного” поту.

**12. Стан слизової оболонки порожнини рота:**

- а) звичайний стан без будь-яких змін;
- б) помірне збільшення слиновиділення;
- в) відчуття сухості в роті.

**13. Забарвлення шкірних покривів:**

- а) звичайне забарвлення шкіри обличчя, шиї, рук;
- б) почервоніння шкіри обличчя, шиї, рук;
- в) збліднення шкіри обличчя, шиї, поява на шкірі кистей рук “мармурового” (плямистого) відтінку.

**14. Сприйнятливість, чутливість до зовнішніх подразників:**

- а) відсутність будь-яких змін, звичайна чутливість;
- б) помірне підвищення сприйнятливості до зовнішніх подразників, що не заважає роботі;
- в) різке загострення чутливості, неухважність, фіксація на сторонніх подразниках.

### **15. Відчуття впевненості у собі, у власних силах:**

- а) звичайне відчуття впевненості у власних силах і здібностях;
- б) підвищення відчуття впевненості в собі, віра в успіх;
- в) відчуття невпевненості в собі, очікування невдачі, провалу.

### **16. Настрій:**

- а) звичайний настрій;
- б) піднесений настрій, відчуття підйому, приємного задоволення роботою або іншою діяльністю;
- в) зниження настрою, пригніченість.

### **17. Особливості сну:**

- а) нормальний, звичайний сон;
- б) хороший, міцний, освіжаючий сон напередодні;
- в) неспокійний, з частими спонуканнями і сновидіннями сон протягом кількох попередніх ночей, зокрема напередодні.

### **18. Особливості емоційного стану в цілому:**

- а) відсутність будь-яких змін у сфері емоцій і відчуттів;
- б) відчуття заклопотаності, відповідальності за виконувану роботу, “азарт”, активне бажання діяти;
- в) відчуття страху, паніки, відчаю.

### **19. Перешкодостійкість:**

- а) звичайний стан без будь-яких змін;
- б) підвищення перешкодостійкості в роботі, здатність працювати в умовах шуму та інших перешкод;
- в) значне зниження перешкодостійкості, нездатність працювати при відволікаючих подразниках.

### **20. Особливості мови:**

- а) звичайна мова;
- б) підвищення мовної активності, збільшення гучності голосу, прискорення мови без погіршення її якості (логічності, письменності і т. д.);
- в) порушення мови — поява тривалих пауз, запинок, збільшення кількості зайвих слів, заїкання, дуже тихий голос.

### **21. Загальна оцінка психічного стану:**

- а) звичайний стан;

- б) стан зібраності, підвищення готовності до роботи, мобілізованість, високий психічний тонус;
- в) відчуття втоми, незібраності, неуважності, апатії, зниження психічного тону.

**22. Особливості пам'яті:**

- а) звичайна пам'ять;
- б) поліпшення пам'яті — легко сприймається те, що потрібно;
- в) погіршення пам'яті.

**23. Особливості уваги:**

- а) звичайна увага без будь-яких змін;
- б) поліпшення здатності до зосередження, відвернення від сторонніх справ;
- в) погіршення уваги, нездатність зосередитися на справі, відволікаємість.

**24. Кмітливість:**

- а) звичайна кмітливість;
- б) підвищення кмітливості, гарна винахідливість;
- в) зниження кмітливості, розгубленість.

**25. Розумова працездатність:**

- а) звичайна розумова працездатність;
- б) підвищення розумової працездатності;
- в) значне зниження розумової працездатності, швидка розумова стомлюваність.

**26. Явища психічного дискомфорту:**

- а) відсутність будь-яких неприємних відчуттів і переживань з боку психіки в цілому;
- б) відчуття психічного комфорту, підйом психічної діяльності або одиничні, слабо виражені, такі, що швидко минають і не заважають роботі явища;
- в) різко виражені, різноманітні і численні, що серйозно заважають роботі, порушення з боку психіки.

**27. Ступінь поширеності (генералізованість) ознак напруги:**

- а) одиничні, слабо виражені ознаки, на які не звертають уваги;
- б) яскраво виражені ознаки напруги, що не тільки не заважають діяльності, а, навпаки, сприяють її продуктивності;

- в) велика кількість різноманітних неприємних ознак напруги, що заважають роботі, які спостерігаються з боку різних органів і систем організму.

**28. Частота виникнення стану напруги:**

- а) відчуття напруги практично ніколи не розвивається;
- б) певні ознаки напруги розвиваються лише за наявності реально складних ситуацій;
- в) ознаки напруги розвиваються дуже часто і до того ж без достатніх на те причин.

**29. Тривалість стану напруги:**

- а) вельми короткочасна, не більше кількох хвилин, швидко зникає ще до того, як минула складна ситуація;
- б) відчувається практично протягом усього часу перебування в умовах складної ситуації і виконання необхідної роботи, припиняється невдовзі після її закінчення;
- в) вельми значна тривалість стану напруги, безперервної протягом тривалого часу після складної ситуації.

**30. Загальний ступінь вираженості напруги:**

- а) повна відсутність, або вельми слабкий ступінь вираженості;
- б) помірно виражена, виразні ознаки напруги;
- в) різко виражена, надмірна напруга.

### **1.3. Опитувальник “Ставлення до здоров’я”**

Поняття “Ставлення до здоров’я” є системою індивідуальних, вибіркових зв’язків особистості з різноманітними явищами навколишньої дійсності, які сприяють або, навпаки, загрожують здоров’ю людей, а також визначають оцінку індивідом свого фізичного і психічного стану.

Ставлення до здоров’я може бути описане за допомогою трьох компонентів: емоційного, пізнавального і вольового.

При аналізі ставлення до здоров’я також важливо враховувати і чинник часу, що припускає розгляд його ставлення і динаміки. Формування ставлення до здоров’я — процес вельми склад-

ний, суперечливий і динамічний, що обумовлений двома групами чинників:

- зовнішніми (характеристики навколишнього середовища, зокрема, особливості соціального мікро- і макросередовища, а також професійного середовища, в якому перебуває людина);
- внутрішніми (індивідуально-психологічні і особові особливості людини, а також стан її здоров'я).

Таке ставлення не залишається незмінним, воно безперервно змінюється з набуттям нового життєвого досвіду. Мінливість ставлення — правило, а не виняток. Разом з тим корекція несприятливих аспектів того або іншого ставлення — тривалий, а часом і вельми хворобливий для особистості процес, пов'язаний з подоланням внутрішніх конфліктів і негативних емоційних переживань. У зв'язку з цим особливого значення набуває цілеспрямоване формування правильного ставлення до здоров'я на ранніх етапах розвитку особистості (особлива роль відводиться сімейному вихованню і навчанню у початковій школі).

Важливо також відзначити, що ставлення людини до свого здоров'я виступає внутрішнім механізмом саморегуляції діяльності і поведінки у цій сфері (за аналогією з психологічним механізмом самооцінки). Проте регуляторна функція ставлення вступає в дію лише на певному етапі онтогенезу; з накопиченням соціального і професійного досвіду вона вдосконалюється.

Таким чином, ставлення людини до свого здоров'я, з одного боку, відображає її досвід, а з другого — істотно впливає на її поведінку.

**Мета.** Дослідження психологічних особливостей ставлення людини до свого здоров'я.

*Інструкція.* Вам буде запропонований ряд питань-тверджень, з якими ви можете або погодитися, або не погодитися, або погодитися частково. Оцініть, будь ласка, кожне твердження відповідно до ступеня своєї згоди за шкалою, де:

- 1 — абсолютно не згоден, або абсолютно не важливо;
- 2 — не згоден, це не важливо;
- 3 — швидше не згоден;
- 4 — не знаю (не можу відповісти);
- 5 — швидше згоден, ніж ні;
- 6 — згоден, дуже важливо;
- 7 — абсолютно згоден, безумовно, це важливо.

Обраний вами варіант обведіть кружком або відзначте якимось іншим способом. Будьте уважні, для кожного твердження має бути вибрана і помічена тільки одна відповідь.

Відповідайте на всі питання підряд, не пропускаючи жодного. Не витрачайте багато часу на обдумування відповідей. У разі утруднення намагайтеся уявити ситуацію, яка найбільше зустрічається і відповідає сенсу питання. Виходячи з цього, вибирайте відповідь.

Зверніть увагу, що в третьому питанні варіантів відповіді не передбачено. Для відповіді на нього виділено кілька порожніх рядків. Порожні рядки залишені також для можливих додаткових варіантів відповідей на питання 5, 8, 9 і 10.

**Обробка й інтерпретація результатів.** Опитувальник “Ставлення до здоров’я” складається з 10-ти питань, які можуть бути розподілені по чотирьох шкалах:

- когнітивна;
- емоційна;
- поведінкова;
- ціннісно-мотиваційна (табл. 5).

Аналіз результатів проводиться на підставі якісного аналізу отриманих за допомогою опитувальника даних, який може бути здійснений на кількох рівнях:

- кожне твердження може бути проаналізоване окремо;
- аналіз даних може проводитися по кожному питанню (інтерпретуються всі твердження, що входять у це питання);
- кожен блок питань, або шкала, також можуть бути розглянуті окремо (аналізуються всі питання і твердження, що входять у цю шкалу).



**Розподіл питань опитувальника  
“Ставлення до здоров’я” по шкалах**

Назва шкали	Номери питань
Когнітивна	3, 4, 5
Емоційна	6, 7
Поведінкова	8, 10
Ціннісно-мотиваційна	1, 2, 9

При аналізі ставлення до здоров’я можуть бути виділені протилежні типи відносин – адекватні і неадекватні. У реальному житті, проте, полярна альтернатива практично виключена, тому надалі при інтерпретації отриманих емпіричних даних потрібно говорити про ступінь адекватності або неадекватності.

Критеріями ступеня адекватності-неадекватності ставлення людини, що емпірично фіксуються, до свого здоров’я слугують:

- *на когнітивному рівні*: ступінь обізнаності або компетентності людини у сфері здоров’я, знання основних чинників ризику, розуміння ролі здоров’я у забезпеченні активного і тривалого життя;
- *на поведінковому рівні*: ступінь відповідності дій і вчинків людини вимогам здорового способу життя;
- *на емоційному рівні*: оптимальний рівень тривожності відносно здоров’я, уміння насолоджуватися станом здоров’я і радіти йому;
- *на ціннісно-мотиваційному рівні*: висока значущість здоров’я в індивідуальній ієрархії цінностей, ступінь сформованості мотивації на збереження і зміцнення здоров’я.

## Опитувальник

1. Люди по-різному оцінюють різні сфери життя. Оцініть, наскільки наведені цінності важливі для вас на цей момент								
1.1.	Щасливе сімейне життя	1	2	3	4	5	6	7
1.2.	Матеріальне благополуччя	1	2	3	4	5	6	7
1.3.	Вірні друзі	1	2	3	4	5	6	7
1.4.	Здоров'я	1	2	3	4	5	6	7
1.5.	Цікава робота (кар'єра)	1	2	3	4	5	6	7
1.6.	Визнання і пошана тих, хто оточує	1	2	3	4	5	6	7
1.7.	Незалежність (свобода)	1	2	3	4	5	6	7
2. Як ви вважаєте, що необхідне для того, щоб досягти успіху в житті?								
2.1.	Гарна освіта	1	2	3	4	5	6	7
2.2.	Матеріальний достаток	1	2	3	4	5	6	7
2.3.	Здібності	1	2	3	4	5	6	7
2.4.	Везіння (успіх)	1	2	3	4	5	6	7
2.5.	Здоров'я	1	2	3	4	5	6	7
2.6.	Завзятість, працьовитість	1	2	3	4	5	6	7
2.7.	“Потрібні зв'язки (підтримка друзів, знайомих)	1	2	3	4	5	6	7
3. Як би ви кількома словами визначили, що таке здоров'я?								
4. Оцініть, який вплив на вашу обізнаність у сфері здоров'я надає інформація, отримана з таких джерел:								
4.1	Засоби масової інформації (радіо, телебачення)	1	2	3	4	5	6	7
4.2.	Лікарі (фахівці)	1	2	3	4	5	6	7
4.3.	Газети і журнали	1	2	3	4	5	6	7

4.4.	Друзі, знайомі	1	2	3	4	5	6	7
4.5.	Науково-популярні книги про здоров'я	1	2	3	4	5	6	7
5. Як ви гадаєте, які із зазначених нижче чинників найістотніше впливають на стан вашого здоров'я?								
5.1.	Якість медичного обслуговування	1	2	3	4	5	6	7
5.2.	Екологічна обстановка	1	2	3	4	5	6	7
5.3.	Професійна діяльність	1	2	3	4	5	6	7
5.4.	Особливості харчування	1	2	3	4	5	6	7
5.5.	Шкідливі звички	1	2	3	4	5	6	7
5.6.	Спосіб життя	1	2	3	4	5	6	7
5.7.	Недостатня турбота про своє здоров'я	1	2	3	4	5	6	7
5.8.	Інше	1	2	3	4	5	6	7
6. Що ви відчуваєте найчастіше, коли із здоров'ям у вас все благополучно?								
6.1.	Я спокійний	1	2	3	4	5	6	7
6.2.	Я задоволений	1	2	3	4	5	6	7
6.3.	Я щасливий	1	2	3	4	5	6	7
6.4.	Мені радісно	1	2	3	4	5	6	7
6.5.	Мені нічого не загрожує	1	2	3	4	5	6	7
6.6.	Мені це байдуже	1	2	3	4	5	6	7
6.7.	Ніщо особливо не турбує мене	1	2	3	4	5	6	7
6.8.	Я відчуваю впевненість у собі	1	2	3	4	5	6	7
6.9.	Я відчуваю себе вільно	1	2	3	4	5	6	7
6.10.	Я переживаю почуття внутрішнього задоволення	1	2	3	4	5	6	7
7. Що ви відчуваєте найчастіше, коли дізнається про погіршення свого здоров'я:								
7.1.	Я спокійний	1	2	3	4	5	6	7

7.2.	Я відчуваю жаль	1	2	3	4	5	6	7
7.3.	Я стурбований	1	2	3	4	5	6	7
7.4.	Я відчуваю почуття провини	1	2	3	4	5	6	7
7.5.	Я засмучений	1	2	3	4	5	6	7
7.6.	Мені страшно	1	2	3	4	5	6	7
7.7.	Я роздратований	1	2	3	4	5	6	7
7.8.	Я відчуваю себе пригнічено	1	2	3	4	5	6	7
7.9.	Я стривожений і сильно нервую	1	2	3	4	5	6	7
7.10.	Мені соромно	1	2	3	4	5	6	7
8. Чи робите ви що-небудь для підтримки вашого здоров'я? Визначіть, будь ласка, наскільки регулярно?								
8.1.	Займаюся фізичними вправами (зарядка, біг підтюпцем і т. п.)	1	2	3	4	5	6	7
8.2.	Дотримуюся дієти	1	2	3	4	5	6	7
8.3.	Піклуюся про режим сну і відпочинку	1	2	3	4	5	6	7
8.4.	Загартовуюся	1	2	3	4	5	6	7
8.5.	Відвідную лікаря з профілактичною метою	1	2	3	4	5	6	7
8.6.	Стежу за своєю вагою	1	2	3	4	5	6	7
8.7.	Відвідную лазню (сауну)	1	2	3	4	5	6	7
8.8.	Уникаю шкідливих звичок	1	2	3	4	5	6	7
8.9.	Відвідную спортивні секції (шейпінг, тренажерний зал, басейн і т. п.)	1	2	3	4	5	6	7
8.10.	Практикую спеціальні оздоровчі системи (йога, китайська гімнастика та ін.)	1	2	3	4	5	6	7
8.11.	Інше							
9. Якщо ви піклуєтеся про своє здоров'я недостатньо або нерегулярно, то чому?								
9.1.	У цьому немає необхідності, оскільки я здоровий(а)	1	2	3	4	5	6	7

9.2.	Не вистачає сили волі	1	2	3	4	5	6	7
9.3.	У мене немає на це часу	1	2	3	4	5	6	7
9.4.	Немає компанії (одному нудно)	1	2	3	4	5	6	7
9.5.	Не хочу себе ні в чому обмежувати	1	2	3	4	5	6	7
9.6.	Не знаю, що потрібно для цього робити	1	2	3	4	5	6	7
9.7.	Немає відповідних умов	1	2	3	4	5	6	7
9.8.	Необхідні великі матеріальні витрати	1	2	3	4	5	6	7
9.9.	Є важливіші справи	1	2	3	4	5	6	7
9.10.	Інше							
10. Якщо ви відчуваєте нездужання, то:								
10.1.	Звертаєтеся до лікаря	1	2	3	4	5	6	7
10.2.	Прагнете не звертати уваги	1	2	3	4	5	6	7
10.3.	Самі вживаєте заходи, виходячи зі свого минулого досвіду	1	2	3	4	5	6	7
10.4.	Звертаєтеся за порадою до друзів, родичів, знайомих	1	2	3	4	5	6	7
10.5.	Інше							

За підсумками виконання завдання має бути подана якісна характеристика особливостей ставлення до здоров'я на когнітивному, емоційному, поведінковому та ціннісно-мотиваційному рівнях.

#### 1.4. Оцінка рівня задоволеності якістю життя

Переживання психологічного комфорту (благополуччя) – важливий показник динаміки здоров'я, оскільки він виявляється якнайтоншим індикатором перехідних станів від здоров'я до хвороби. У зарубіжній психології при визначенні психологічного (душевного) благополуччя широко використовується поняття

“якість життя”, що є суб’єктивним переживанням задоволеності персональним життям. Воно співвідноситься із задоволеністю самореалізації особи і з її психологічним здоров’ям.

Опитувальник для оцінки якості життя був розроблений в Інституті медицини стресу (США) в 1993 р., щоб допомогти пацієнтам збалансувати стресову дію і силу з вибором своєї лінії поведінки, що сприятиме його подоланню (Eliot, 1993). Опитувальник заснований на екзистенціальному підході до життєвих стресів. У першоджерелі він складається з 40-ка категорій, що оцінюють індивідуальне сприйняття стресової напруги за шкалою від 1 до 9 балів. Чим вище задоволеність по кожній категорії оцінки, тим нижче рівень екзистенціального стресу. В результаті підраховується сумарний індекс якості життя (ІЯЖ), який розглядається як суб’єктивна задоволеність у самоактуалізації особистих ресурсів для подолання життєвих і виробничих стресів.

Наш варіант опитувальника містить 36 питань, що належать до задоволеності у таких категоріях індивідуального життя: робота, особисті досягнення, здоров’я, спілкування з близькими людьми, підтримка (внутрішня і зовнішня — соціальна), оптимістичність, напруженість (фізичний і психологічний дискомфорт), самоконтроль, негативні емоції (настрій).

**Мета.** Оцінити ступінь загальної задоволеності якістю індивідуального життя і виявити сфери життєдіяльності, що спричиняють найбільший дискомфорт або незадоволеність.

**Обробка й інтерпретація результатів.** Відповідно до ключа підраховується сума балів для кожної категорії життєдіяльності (9 субшкал, кожна містить по 4 питання). Мінімальна сума для кожної субшкали дорівнює 4-м балам, максимальна — 40-ка. Оцінки за субшкалами відповідають поняттю задоволеності в різних сферах життєдіяльності. Чим менша кількість балів, тим сильніша психічна напруженість і нижча задоволеність якістю життя у цій сфері. Також підраховується загальний індекс якості життя (ІЯЖ), що дорівнює середньому значенню балів, набраних по всіх дев’яти субшкалах.

Оцінка рівня задоволеності якістю життя (ЯЖ) проводиться за загальним ІЯЖ відповідно до даних, поданих у табл. 7, а також визначаються сфери найменшої задоволеності за окремими субшкалами якості життя (табл. 6).

Таблиця 6

**Рівні якості життя**

Показники	Рівні		
	низький	середній	високий
Робота (кар'єра)	4–22	23–31	30 і >
Особисті досягнення і устремління	4–25	26–32	31 і >
Здоров'я	4–25	26–33	32 і >
Спілкування з друзями (близькими)	4–26	27–32	33и>
Підтримка	4–22	23–31	30 і >
Оптимістичність	4–21	22–26	27 п >
Напруженість	4–22	23–29	30 і >
Самоконтроль	4–23	24–28	29 і >
Негативні емоції	4–21	22–27	28 і >

Таблиця 7

**Оцінка рівня задоволеності за загальним індексом якості життя**

Індекс якості життя (ІЯЖ), бали			
дуже низький (депресивний)	низький	середній	високий
4–10	11–20	21–29	30–40

Дуже низький рівень ІЯЖ характерний для депресивних хворих. Низький рівень ІЯЖ часто зустрічається в осіб, які переживають синдром вигорання. Для людей, які мають високий ІЯЖ, характерні виражена оптимістичність й активність життєвої позиції.

## Шкала оцінки якості життя

*Інструкція.* Будь ласка, оцініть ступінь задоволеності вашим життям за кожним пунктом. Оцінка не може бути правильною або неправильною — вона тільки ваша. Шкала допоможе вам визначити видимі і приховані життєві стреси. У кожному пункті закреслюйте число балів, яке найточніше відображає ваш стан. Намагайтеся відповідати швидко, оскільки найцікавішою є ваша перша реакція (оцінка). Результати оцінок можуть лягти в основу планування ваших найближчих і перспективних життєвих цілей, а також допомогти вибрати засоби і стратегії їх досягнення.

### 1. Робота (кар'єра)

Повністю не відповідає інтересам і очікуванням	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Повністю відповідає інтересам і очікуванням
--	----------------------	---

### 2. Особисті устремління і досягнення

Не досягли багатьох цілей, часто відчуваєте себе невдахою	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Досягли багатьох цілей, зазвичай відчуваєте себе удачливою людиною
---	----------------------	--

### 3. Здоров'я

Часто хворію	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Зазвичай здоровий
--------------	----------------------	-------------------

### 4. Обставини, що змінюються

Часто викликають сильне переживання самоти	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Ніколи не відчуваю себе самотньо
--	----------------------	----------------------------------

### 5. Стосунки з дітьми (своїми або чужими)

Не викликають радості	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Завжди радують
-----------------------	----------------------	----------------

### 6. Взаємини на роботі (з колегами, начальством та ін.)

Викликають сильний дискомфорт (напруга і незадоволеність)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Зазвичай гармонійні (приємні)
---	----------------------	-------------------------------



7. Взаємини з друзями

Немає щирих дружніх взаємин. Без теплоти і взаєморозуміння	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Близькі і теплі, відчуваю їх підтримку
--	----------------------	--

8. Духовна або релігійна підтримка

Неістотна (немає)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Сильна й істотна
-------------------	----------------------	------------------

9. Гарний настрій, як правило, залежить

Від зовнішньої ситуації (взаємин з іншими людьми)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Від внутрішнього самовладання (оптимізм, почуття гумору, життєрадісність)
---	----------------------	---

10. Уміння організувати свій час

Завжди не вистачає, постійна напруга через дефіцит часу	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Час — мій союзник, умію добре організувати свій час
---	----------------------	---

11. Навколишнє середовище

Неприємне і небезпечне	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Безпечне і комфортне
------------------------	----------------------	----------------------

12. Фізичний стан

Втома, постійна напруга	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Відмінний, дієздатний
-------------------------	----------------------	-----------------------

13. Фінансове становище

Незадовільне, погано кероване	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Гарне, стабільне
-------------------------------	----------------------	------------------

14. Кількість драматичних життєвих криз за останні два роки

Надмірна	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Не було криз
----------	----------------------	--------------

15. Ділова (професійна) кар'єра

Безперспективна	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Гарні перспективи
-----------------	----------------------	-------------------

16. Фізична активність

Дуже низька і нерегулярна	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Висока і регулярна
---------------------------	----------------------	--------------------

## 17. Сон

Часто поганий	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Відмінний і повноцінний
---------------	----------------------	-------------------------

## 18. Фізична форма

Особиста проблема (незадоволеність)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Немає проблем
--	----------------------	---------------

## 19. Самоконтроль і самовладання

Незадовільні	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Завжди врівноважений
--------------	----------------------	----------------------

## 20. Прийняття рішень

Завжди важко приймаю відповідальні рішення	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Легко приймаю рішення
---	----------------------	-----------------------

## 21. Обов'язковість

Роблю тільки те, що можу, ніколи не перенапружуюся	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Беру на себе дуже багато своїх і чужих зобов'язань, часто беру на себе те, що повинні робити інші
---	----------------------	--

## 22. Відчуття провини й сорому

Дуже часто	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Ніколи
------------	----------------------	--------

## 23. При зміні ситуації або планів

Завжди нервую	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Легко пристосовуюся до будь-якої нової ситуації
---------------	----------------------	--

## 24. Гнів

Я часто гніваюсь на себе або на інших	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Багато речей я сприймаю з легкістю і без роздратування
--	----------------------	--

## 25. Самоповага

Я часто незадоволений (незадоволена) собою	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	У цілому я задоволений (задоволена) собою
---	----------------------	--

26. Життєві цінності і принципи

Не завжди чіткі, часто мінливі	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Завжди чіткі і стабільні
--------------------------------	----------------------	--------------------------

27. Моральна й емоційна підтримка близьких людей

Мінімальна (відсутня)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Сильна й істотна
-----------------------	----------------------	------------------

28. Відчуття емоційного “підйому” і життєрадісності

Дуже часто	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Ніколи
------------	----------------------	--------

29. Інтимно-сексуальне життя

Незадовільне	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Гармонійне і регулярне
--------------	----------------------	------------------------

30. Розуміння і пошана в діловому (професійному) середовищі

Дуже низькі	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Високі
-------------	----------------------	--------

31. Страх і тривога

Присутні щодня	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Відсутні
----------------	----------------------	----------

32. Професійна (ділова) підтримка

Відсутня	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Висока
----------	----------------------	--------

33. Образа або гнів на інших

Відсутній	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Дуже часто
-----------	----------------------	------------

34. Настрій

Майже завжди похмурий	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Завжди життєрадісний
-----------------------	----------------------	----------------------

35. У важких життєвих ситуаціях

Ніколи не втрачаю надію на благополучне вирішення складної ситуації	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Завжди відчуваю розгубленість або відчуття “безвиході”
---	----------------------	--

36. Внутрішні (особисті) ресурси

Відчуваю виснаженість внутрішніх резервів	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Відчуваю в собі величезні сили і ресурси
---	----------------------	--

## **Ключ**

1. Робота 1, 6, 13, 15.
  2. Особисті досягнення 2, 25, 26, 30.
  3. Здоров'я 3, 16, 17, 18.
  4. Спілкування з близькими людьми (друзі, родичі) 4, 5, 7, 29.
  5. Підтримка (внутрішня і зовнішня) 8, 27, 32, 36.
  6. Оптимістичність 9–28, 34, 35.
  7. Напруженість 10, 11, 12, 14.
  8. Самоконтроль 19, 20, 21, 23.
  9. Негативні емоції 22, 24, 31–33.
- Зворотні питання позначені знаком “–”.*

## **Оцінка якості життя**

*Ввідні зауваження.* Розуміння “якості життя” неоднозначне. Деякі дослідники визначають його як здатність індивідуума функціонувати в суспільстві відповідно до свого становища й отримувати задоволення від життя. Інші під якістю життя мають на увазі оцінку сукупності умов фізичного, розумового, соціального благополуччя індивіда саме так, як це сприймається окремою людиною.

Виділяють такі ознаки якості життя:

- *демографічні* (робота, рівень доходу, освіта та ін.);
- *соціальні* (активна участь у суспільному житті, ступінь задоволення роботою і своїм місцем у суспільстві);
- *психологічні* (емоційний стан, наявність або відсутність психічних захворювань, інтелектуальні здібності індивіда, здатність досягати поставлених перед собою цілей і завдань, ступінь сексуальної активності та ін.);
- *фізичні* (працездатність, мобільність, здатність виконувати повсякденну роботу, обслуговувати себе);
- *духовне життя* індивідуума.

Можна виокремити три підходи до оцінки якості життя:

1. У загальному сенсі це різнобічна оцінка життя людини, пов'язана не тільки зі станом її здоров'я, а й навчанням, домашньою обстановкою, оточенням, соціальними умовами.

2. У медичному сенсі це ті показники, які пов'язані зі станом здоров'я індивідуума (показники тимчасової непрацездатності, інвалідності та ін.)

3. Під терміном “власне якість життя” мається на увазі суб'єктивна оцінка свого благополуччя у фізичному, психологічному та соціальному аспектах.

Таким чином, оцінка якості життя включає як об'єктивні, так і суб'єктивні показники.

До перших можна віднести такі: задоволеність побутовими умовами життя, характером виконуваної роботи, фінансовим становищем, можливістю підвищення освітнього рівня, професійного зростання, сексуальними стосунками, соціальною підтримкою, а також задоволеність станом здоров'я, душевним станом і життям у цілому.

При вивченні здоров'я тих, хто працює, використовуються суб'єктивні оцінки, особливо вони надійні при оцінці здоров'я жінок, які дбайливіше й уважніше ставляться до свого здоров'я. Дослідження свідчать, що суб'єктивні оцінки власного здоров'я не мають помітних відмінностей у робочих, інженерно-технічних працівників і лікарів.

Для вивчення самооцінки якості життя можна використовувати опитувальник, розроблений у Науково-дослідному центрі профілактичної медицини, програму ЕСКІЗ (експертна система корекції індивідуального здоров'я). Він включає 15 питань, що стосуються різних параметрів якості життя. Оцінка якості здоров'я проводиться з позицій поєднання фізичних, психічних і соціальних складових, тому використовується метод трьох шкал — фізичної, психічної і соціальної задоволеності.

Оцінюються такі параметри якості життя:

1. Матеріальний достаток (загальний добробут сім'ї; особистий заробіток).
2. Житлові умови (розміри житлової площі; упорядкованість квартири).
3. Район мешкання (кліматичні, екологічні, побутові умови).

4. Сім'я.
5. Харчування (різноманітність споживаних продуктів, кількість їжі).
6. Сексуальне життя.
7. Відпочинок (сон, фізична активність).
8. Становище в суспільстві.
9. Робота (взаємини з керівником, з колегами, професійне зростання, задоволеність своєю роботою).
10. Духовні потреби.
11. Соціальна підтримка.
12. Здоров'я родичів (дітей, чоловіка/дружини).
13. Стан власного здоров'я.
14. Душевний стан останнім часом (настрій, характер, переживання, задоволеність собою).
15. У цілому життя (робота, сім'я, побутові умови, можливість відпочити).

*Інструкція.* Вам необхідно відповісти на ряд запитань. Щоб відповіді можна було виміряти кількісно, пропонуються шкали по 100 балів. 0 балів означає дуже поганий стан, а 100 балів — дуже хороший стан. Обведіть цифру, що відповідає вашому стану справ. Необхідно відповідати так, як це з вами відбувається в типових випадках, найчастіше. Намагайтеся відповідати щиро.

**Обробка й інтерпретація результатів.** Підраховується середній бал для кожної шкали (15 шкал) і заноситься в таблицю 8. Залежно від відповіді для кожної шкали виділяється рівень якості життя:

- від 61 до 100 балів — нормальна якість життя;
- від 31 до 60 балів — знижена якість життя;
- від 0 до 30 балів — низька якість життя.

Потім підраховується середній бал усіх параметрів якості життя, який також заноситься в таблицю, після чого виявляється рівень якості життя в цілому.

Отримані результати оцінки якості життя аналізуються, після чого пишеться висновок.

## Опитувальник оцінки якості життя

### 1. Гроші, матеріальний достаток.

1.1. Чи задоволені ви добробутом вашої сім'ї?

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

*ні*

*так*

1.2. Чи задоволені ви своїм заробітком?

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

*ні*

*так*

### 2. Квартира, житлові умови.

2.1. Чи задоволені ви розмірами житлової площі?

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

*ні*

*так*

2.2. Чи задоволені ви впорядкованістю квартири (меблі, побутові прилади і т. д.)?

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

*ні*

*так*

### 3. Екологія, побут у районі помешкання.

3.1. Чи задоволені ви кліматичними умовами у місці мешкання (вітер, вологість, температура і т. д.)?

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

*ні*

*так*

3.2. Чи задоволені ви екологічними умовами в місці мешкання (шум, пил і т. д.)?

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

*ні*

*так*

3.3. Чи задоволені ви побутовими умовами в місці мешкання (магазини, послуги і т. д.)?

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

*ні*

*так*

### 4. Сім'я.

4.1. Наскільки ви вважаєте своє сімейне життя щасливим?

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

*ні*

*так*

## 5. Харчування.

5.1. Чи задоволені ви різноманітністю продуктів харчування, які споживаєте?

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

*ні*

*так*

5.2. Чи задоволені ви кількістю їжі, яку споживаєте за добу?

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

*ні*

*так*

## 6. Любов, сексуальні відчуття.

6.1. Чи задоволені ви своїм сексуальним життям?

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

*ні*

*так*

## 7. Розваги, відпочинок, спортивні заняття.

7.1. Чи задоволені ви своїм добовим сном?

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

*ні*

*так*

7.2. Чи задоволені ви своєю фізичною активністю?

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

*ні*

*так*

## 8. Становище в суспільстві.

8.1. Чи задоволені ви своїм становищем в суспільстві?

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

*не вдалося досягти нічого*

*вдалося досягти багато*

## 9. Робота.

9.1. Відносини з керівником.

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

*погані*

*чудові*

9.2. Відносини з колегами по роботі.

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

*погані*

*чудові*

9.3. Можливість професійного зростання або просування по службі.

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

*жодної перспективи*

*чудова перспектива*

9.4. Задоволеність своєю роботою.



0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

*ніякого задоволення* *повне задоволення*

### **10. Духовні потреби.**

10.1. Чи вважаєте ви своє життя духовно багатим (література, мистецтво, природа і т. д.)?

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

*духовно бідне* *духовно багате*

### **11. Соціальна підтримка.**

11.1. У разі серйозних проблем чи можете ви розраховувати на підтримку сім'ї, родичів, друзів?

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

*це не можливо* *можу розраховувати, як на себе*

### **12. Здоров'я, благополуччя родичів.**

12.1 Здоров'я дітей.

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

*погане* *гарне*

12.2. Здоров'я дружини/чоловіка.

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

*погане* *гарне*

### **13. Оцініть стан свого здоров'я.**

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

*дуже погане* *дуже гарне*

### **14. Оцініть свій душевний стан останнім часом.**

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

*дуже поганий* *дуже гарний*

### **15. Оцініть у цілому, як складається ваше життя?**

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

*погано* *дуже добре*

*Таблиця 8*

### **Оцінки параметрів якості життя**

Найменування параметра	Оцінка параметра, бали	Середня оцінка параметра			
		3	4	5	6
1	2	3	4	5	6
1. Матеріальний достаток	1,1	1,2			

1	2	3	4	5	6
2. Житлові умови	2,1	2,2			
3. Район помешкання	3,1	3,2	3,3		
4. Сім'я	4,0				
5. Харчування	5,1 -	5,2			
6. Сексуальне життя	6,0				
7. Відпочинок	7,1	7,2			
8. Становище в суспільстві	8,0				
9. Робота	9,1	9,2	9,3	9,4	
10. Духовні потреби	10,0				
11. Соціальна підтримка	11,0				
12. Здоров'я близьких	12,1	12,2			
13. Особисте здоров'я	13,0				
14. Душевний спокій	14,0				
15. Життя в цілому	15,0				
Якість життя	Разом				

### Висновок за оцінкою якості життя

Усі чинники способу життя поділяються на дві групи. Одні існують об'єктивно, наприклад розміри житлової площі. Інші чинники оцінюються суб'єктивно, наприклад задоволеність цією житловою площею. Для здоров'я бажано поліпшувати і об'єктивні і суб'єктивні умови. Проте якщо потрібно буде вибирати одне з двох, то найважливіше і найдорожче — душевне благополуччя.

1. Оцініть свій рівень якості життя \_\_\_\_\_

2. Вивчіть виявлені у вас несприятливі чинники. Зазначте ступінь відхилення від норми в балах:

1) \_\_\_\_\_

- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_

3. Виберіть несприятливі чинники, з якими ви здатні впоратися впевненіше й швидше.

Якщо ви знаєте, як можна усунути несприятливі чинники, робіть це самостійно. Якщо не знаєте або виникає багато проблем, обов'язково зверніться по допомогу до психолога. Усуваючи несприятливі умови, прагніть не травмувати психіку. Якщо усунути їх неможливо, тоді поставтеся до них по-іншому. Навчіться дивитися на недосяжні цілі спокійніше. Не ставте їх на перше місце серед життєвих цінностей. Знайдіть іншу, не менш цінну мету, яка здатна витіснити нерозв'язану проблему на другий план.

### **1.5. Психолого-педагогічна кваліметрія здорового способу життя**

**Призначення методики.** Загальне призначення має на меті:

- з'ясувати, який спосіб життя веде людина і наскільки її життєдіяльність відповідає здоровому способу життя (ЗСЖ), що включає такі компоненти: режим сну — неспання, режим праці — відпочинок, харчування, рухова активність, загартування, лікувальні процедури, звички;
- з'ясувати, які уявлення про здоров'я сформовані у свідомості людини (рівень розуміння здоров'я, самооцінка здоров'я, прогноз відносно ЗСЖ).

Конкретне призначення таке:

- змусити людину замислитися над тим, що таке “здоров'я” і що означає “бути здоровим”;
- допомогти осмислити свій СЖ;
- ознайомити з основами ЗСЖ;
- допомогти виробити цілі, що стосуються власного СЖ, на майбутнє.

*Інструкція.* Дайте, будь ласка, відповідні на 57 запитань, що стосуються вашого способу життя. Прохання нічого не придумувати й описувати вашу реальну поведінку якомога щиро. Це допоможе отримати найдостовірніші результати обстеження, а вам краще пізнати самого себе.

Питання сформульовані таким чином, що передбачають різні форми відповідей:

- ваша відповідь у довільній формі;
- запропоновані варіанти відповідей: а), б), в), г) і д); уважно прочитайте всі варіанти відповідей і обведіть ту букву, біля якої міститься потрібна вам відповідь;
- відповідь у таблиці; уважно перегляньте її всю і поставте галочку в потрібних вам графах; у графу “Інше” можна вписати свій варіант відповіді, якщо він не передбачений, але необхідний вам.

**Інтерпретація отриманих даних.** Оцінки “5” і “4” відповідають ЗСЖ. Ті, хто отримав “1” і “2” бали, мають серйозні проблеми. Хто отримав оцінку “3” — містяться посередині.

## Опитувальник “Спосіб життя”

### I. Сон — неспання

У який час ви зазвичай спите		у буденний день	у вихідний день
	лягаєте ввечері		
	встаєте вранці		
Скільки часу ви спите вдень			

1. Охарактеризуйте ваш сон.

Засинаю:

- а) легко й відразу;
- б) насилу і не відразу;
- в) за допомогою ліків.

Сплю:

- а) спокійно й міцно, без сновидінь;

- б) спокійно, але часто бачу сни;
- в) часто прокидаюся;
- г) неспокійно, сняться кошмари і жахи;
- д) хронічне безсоння.

Прокидаюся вранці:

- а) повний (повна) сил і енергії;
- б) бадьорий(а), з гарним настроєм;
- в) сонний(а) і неактивний(а);
- г) втомлений(а) і розбитий(а);
- д) з головним болем.

2. Ви встаєте вранці (лягаєте ввечері):

- а) самостійно;
- б) під контролем родичів.

3. Скільки годин у день, на вашу думку, ви повинні спати, і в скільки годин лягати ввечері спати, щоб добре себе почувати?

## **II. Харчування**

4. Скільки разів на день ви вживаєте їжу? \_\_\_\_\_

5. У який час у вас зазвичай:

Сніданок		Обід	Полудень	Вечеря
1-й	2-й			

6. Які страви і напої зазвичай складають ваше меню протягом дня?

Страви і напої	Сніданок	Обід	Полудень	Вечеря
1	2	3	4	5
Фрукти				
Салати зі свіжих овочів				
Овочі варені і тушковані				
Картопля				
Каша				
Бутерброди				
Борошняні вироби				

1	2	3	4	5
М'ясні і рибні страви				
Яйця				
Молоко				
Кисломолочні продукти				
Суп				
Сік				
Чай				
Кава				
Какао				
Кондитерські вироби				
Інше				

7. Які продукти у вашій сім'ї вживають частіше (у кожному рядку можливий вибір кількох позицій):

1. а) зі свого городу;

б) з ринку;

в) з магазину;

2. а) сирі (свіжі);

б) термічно оброблені;

в) консервовані;

3. а) вітчизняні;

б) імпортні.

8. Чи знаєте ви що-небудь:

а) про пости;

б) про лікувальне голодування;

в) про принципи правильного (раціонального) харчування;

г) нічого не знаю.

9. Які джерела отримання енергії людиною, крім їжі, ви знаєте? \_\_\_\_\_

10. Чи прийнято у вашій сім'ї:

- а) дотримуватись постів;
- б) молитися до і після трапези;
- в) дотримуватись принципів лікувального голодування;
- г) дотримуватись принципів раціонального харчування?
- д) не прийнято нічого з вищеназваного.

11. Як часто вам доводиться їсти в місцях громадського харчування:

- а) ніколи;
- б) інколи;
- у) один раз на день
- г) двічі на день;
- д) постійно.

12. Як часто ви збираєтеся всією сім'єю за загальною трапезою:

- а) майже ніколи;
- б) тільки у святкові дні;
- в) по вихідним і святам;
- г) один раз на день
- д) весь час.

13. Як часто у своєму раціоні ви використовуєте такі продукти і напої:

Продукти і напої	Частота вживання:				
	постійно	часто	середньо	рідко	ніколи
1	2	3	4	5	6
Овочі					
Фрукти					
Молочні продукти					
М'ясо					
Риба					
Яйця					
Борошняні вироби					
Кондитерські вироби					

1	2	3	4	5	6
Квасоля, горох, соя, сочевиця					
Зернові					
Горіхи, насіння					
Пророслі зерна					
Зелень					
Мед					
Вода					
Соки, компоти					
Чай					
Трав'яний чай					
Газовані напої					
Кава					
Какао					
Квас					
Інше					

14. Яку страву ви можете приготувати самі? \_\_\_\_\_

15. Чи практикуєте ви які-небудь види:

а) посту (якщо так, то які) \_\_\_\_\_

б) лікувального голодування (якщо так, то які) \_\_\_\_\_

в) дозованого голодування (якщо так, то які) \_\_\_\_\_

16. Чи дотримуєтесь ви якихось дієт:

а) пов'язаних з духовними цілями;

б) з метою корекції ваги;

в) пов'язаних зі спортивними тренуваннями.

17. Під час їжі ви зазвичай:

а) дивитися телевізор;



- б) слухаєте радіо;
- в) читаєте;
- г) прослуховуєте магнітофонні записи;
- д) розмовляєте.

18. Чи вживаєте ви лікарські препарати з метою корекції ваги, які? \_\_\_\_\_

### ***III. Праця – відпочинок***

19. Ви вчитеся (працюєте):

- а) легко, без особливих зусиль;
- б) спокійно, але потрібно попрацювати;
- в) з великою витратою зусиль і часу;
- г) з перенапруженням;
- д) на межі зриву.

20. Що ви відчуваєте зазвичай у кінці навчального (робочого) дня:

- а) цікавість, бажання продовжити навчання;
- б) задоволення від виконаної роботи;
- в) полегшення, що все закінчилося;
- г) розчарування, невдоволеність собою;
- д) втома, небажання вчитися.

21. Ваше улюблене заняття у вільний час? \_\_\_\_\_

22. Яку літературу (статті, книги) ви любите читати: \_\_\_\_\_

- а) духовну (релігійну);
- б) художню;
- в) науково-популярну;
- г) спеціальну (з предмета, що цікавить вас);
- д) пригоди;
- е) містику;
- ж) фантастику;
- з) детективи;
- и) інше \_\_\_\_\_

23. Яку музику ви любите слухати? \_\_\_\_\_

24. Як часто ви буваєте за містом протягом навчального року:

- а) живу в лісопарковій зоні;

- б) кожного тижня;
- в) 1–2 рази на місяць;
- г) інколи;
- д) не буваю.

25. Скільки годин в день ви проводите:

- а) перед телевізором (відеомагнітофоном) \_\_\_\_\_
- б) за комп'ютером \_\_\_\_\_
- в) слухаючи магнітофон \_\_\_\_\_

### ***V. Фізична активність***

26. Чи робите ви вранці фізичні вправи? \_\_\_\_\_

27. Скільки разів на тиждень і як довго ви займаєтеся спортом? \_\_\_\_\_

28. Чи любите ви займатися фізкультурою, спортом, грати в рухомі ігри:

- а) дуже подобається;
- б) подобається;
- в) інколи, при нагоді;
- г) ставлюся байдуже;
- д) ні, не люблю.

29. Які загартовуючі процедури ви робите вдома:

- а) умиваюся холодною водою;
- б) приймаю прохолодний душ;
- в) ходжу босоніж;
- г) відвідую басейн;
- д) ходжу в парилку (сауну);
- е) інше \_\_\_\_\_

### ***VI. Шкідливі звички***

30. Які із перерахованих нижче звичок ви маєте і наскільки часто вони виявляються?

Звичка	Ніколи не мав	Про-бував	Трапля-ється зрідка	Кілька разів на тиждень	Щодня	Кілька разів на день
1	2	3	4	5	6	7
1. Жування жувальної гумки						

1	2	3	4	5	6	7
2. Обкушування нігтів						
3. Лихослів'я						
4. Паління						
5. Вживання алкоголю (зокрема, пиво)						
6. Вживання наркотичних речовин						

31. Як давно з'явилися у вас ці звички (скільки днів, або тижнів, або місяців, або років):

- а) жую жувальну гумку \_\_\_\_\_
- б) вживаю погані слова \_\_\_\_\_
- в) палю цигарки \_\_\_\_\_
- г) вживаю алкогольні напої — міцні \_\_\_\_\_  
слабкі (у тому числі пиво і джин-тонік) \_\_\_\_\_
- д) приймаю наркотичні речовини \_\_\_\_\_

32. Що ви відчуваєте *відразу після* паління і/або прийому алкогольних напоїв і/або наркотичних речовин:

- а) радість;
- б) сміливість;
- в) розкутість
- г) зняття напруги;
- д) відсутність страху;
- е) інше \_\_\_\_\_

33. Що ви відчуваєте *через деякий час після* їх прийому:

- а) нудоту;
- б) головний біль;
- в) поганий настрій;

г) розкаяння совісті;

д) інше \_\_\_\_\_

34. Яке ваше ставлення до цих звичок, якщо міркувати про майбутнє:

Звичка	Хочу збільшити дозу	Хочу все залишити без змін	Зможу кинути, якщо захочу	Хочу зменшити дозу	Хочу кинути, але не можу	Збираюся кинути і впевнений, що зможу
1. Жування жувальної гумки						
2. Обкушування нігтів						
3. Лихослів'я						
4. Паління						
5. Вживання алкоголю (зокрема, пиво)						
6. Вживання наркотичних речовин						

## ***VI. Уявлення про здоров'я***

35. Що таке здоров'я у вашому розумінні (проранжируйте наведені відповіді: розставте номери від 1 до 11-ти у порядку значущості для вас):

1. Краса і довголіття	
2. Відсутність хвороб і пов'язаних з ними неприємних відчуттів	
3. Тривала працездатність	
4. Високий рівень і якість життя як наслідок великих можливостей	
5. Можливість далеких подорожей і широке спілкування	
6. Міцна сім'я і наявність дітей	
7. Можливість реалізувати себе, розкриття різних здібностей	

8. Уміння управляти собою в умовах, що змінюються	
9. Активна творчість, можливість приносити користь оточуючим	
10. Духовне вдосконалення	
11. Ваш варіант відповіді	

36. Як ви оціните ваше здоров'я за 5-бальною шкалою?

37. Ваше ставлення до здоров'я, якщо міркувати про майбутнє:

- а) хотілося б залишити все без змін;
- б) хотілося б щось змінити на краще;
- в) хочу вести здоровий спосіб життя, але не виходить;
- г) хочу більше дізнатися з цього питання;
- д) вестиму здоровий спосіб життя.

**Час, витрачений на заповнення опитувальника:** \_\_\_\_\_

**год.** \_\_\_\_\_ **хв.** \_\_\_\_\_

### Техніка аналізу і конкретизації задоволеності потреб

Оцініть рівень власної задоволеності основних потреб за

A. Маслоу, обвівши кружком відповідну вашому вибору цифру:

- 1 — повністю не задоволений;
- 2 — переважно не задоволений;
- 3 — у чомусь задоволений, у чомусь ні;
- 4 — переважно задоволений;
- 5 — повністю задоволений.

Потреби	Оцінка				
	1	2	3	4	5
Фізіологічні потреби (у їжі, питті і т. п.)	1	2	3	4	5
Потреби в безпеці (надійність фізичного і соціального стану)	1	2	3	4	5
Соціальні потреби (у любові, контактах, соціальній активності і т. п.)	1	2	3	4	5
Потреби в пошані (самоповазі, престижі, успіху і т. п.)	1	2	3	4	5
Потреби в самоактуалізації (самореалізації і самоствердженні)	1	2	3	4	5

Для кожної з потреб, яку ви оцінили на “3” і нижче, дайте відповіді на такі два запитання:

- чого я хочу у зв'язку з цією потребою — що мати і чим володіти?
- що мені потрібно прямо тепер або найближчим часом для того, щоб рівень задоволеності цієї самої потреби підвищився?

На кожну відповідь на запитання “Що мені потрібно?” придумайте і запишіть по три дії, які допоможуть вам наблизитися до здійснення бажаного.

### **Техніка “Самохарактеристика”**

1. Хто я є насправді? Мої позитивні і негативні сторони (перерахувати детально).
2. Що я найбільше ціную у своєму характері?
3. Чи є у мене сила волі? Чи можу я долати перешкоди в житті?
4. Яким би я хотів себе бачити в житті? Що б я хотів поліпшити в собі? Що я можу для цього зробити? За рахунок яких ресурсів?
5. Навіщо і для чого я живу?
6. Як я розумію мету і сенс свого життя? Яким я бачу своє майбутнє?

### **Техніка “Подорожі у глибину свого я”**

**Крок 1.** Запитайте себе: “Як я знаю, що я — це я?” Далі: “А як саме я пам'ятаю, як знаю, що я згадую саме своє дитинство, бачу саме свою дитячу фотографію? Зараз я маю зовсім інший вигляд, але знаю, що і це був я”... і т. д. Ставлячи різні запитання, зверніть увагу на кінестетичні відчуття, з якими ви несвідомо ототожнюєте себе.

**Крок 2.** Досліджуйте, що є “Я” (ВАКД), спочатку — зовні. “А якої форми “Я”? А яка фактура поверхні? А якого кольору? Смаку? Запаху? А який звук ви чуєте?” Наприклад, уявіть себе у вигляді кулі.

**Крок 3.** Тут і далі можна вибирати один з двох варіантів:

1. ДОЗВОЛЬТЕ цій кулі (яйцю, кубу) збільшитися так, що ви опинитесь усередині неї. Після чого пропонується експериментувати з цим: розширювати межі “Я” до максимуму, перевірити свої відчуття і привести розміри “Я” до найбільш оптимального (найбільш приємного) — щось на кшталт Раджі йоги.

2. Зменшитися до такого розміру, щоб можна було пройти крізь оболонку і увійти всередину.

**Крок 4.** А тепер досліджуйте, що всередині цієї кулі. Подивіться..., помацайте..., послухайте..., понюхайте..., спробуйте на смак...” Якщо заблокована візуальна система (“нічого не бачу”), то: “А якого кольору це “ніщо”? Якщо видно гомогенний колір (чорний, сірий), пропонується така процедура: “Пропустіть цю чорноту крізь себе — крізь кожну клітинку тіла, крізь очі, вуха, рот, легені, серце, шлунок...” і т. д. “І подивіться, що вийшло”. Після цього гомогенний колір або зникає (тоді переходите до наступної процедури), або змінюється, або перетворюється на який-небудь предмет. Колір, що змінився, знову “пропустіть крізь себе у зворотному напрямку” (іноді потрібно це зробити кілька разів: “Ви пропустили колір не крізь всі клітини організму...”). Предмет, що утворився, можна так само “пропустити крізь тіло”. Далі продовжуйте досліджувати “кулю” за допомогою сенсорних систем. Увага спрямована на пошуки асиметрії “шара” — лінії (борозни, виступи), що розділяє на дві частини (зазвичай — праву і ліву). Виявивши асиметрію, досліджуйте “розмежувальну лінію” (“пройти” крізь неї, “пропустити” її крізь себе). Або: “Подивіться на цю лінію: чи немає десь на ній місця, яке відрізняється від інших чим-небудь. Підійть туди і досліджуйте це місце”. Після цього асиметрія виправляється або розділення навіть зникає. Тоді повертайтеся в “тут і зараз”.

### **Аналіз екологічності переконань**

Поставте собі запитання: “За якими правилами або принципами я живу відносно \_\_\_\_\_?” і далі — “Чому?”, “Як це так?”, “На чому це засновано?”

Після чого перевірте екологічність вашого переконання за технікою логічного квадрата, відповідаючи на його запитання, і потім, обмірковуючи відповіді.

Що трапиться, якщо ця ідея правильна?	Чого не трапиться, якщо ця ідея правильна?
Що трапиться, якщо ця ідея не правильна?	Чого не трапиться, якщо ця ідея не правильна?

### Логічні рівні

Підготуйте дев'ять аркушів паперу. Напишіть на них назви логічних рівнів: оточення, поведінка, здібності, бажання (цілі, наміри), цінності, переконання, ідентичність, місія, сенс.

Розкладіть ці аркуші на підлозі — по порядку і так, щоб з аркуша на аркуш ви могли переходити, зробивши невеликий крок.

1. Встаньте на аркуш “Оточення” і подумайте про тих людей, які вас оточують.
2. Перейдіть на аркуш “Поведінка” і поверніться спиною до всіх подальших логічних рівнів. Відповідайте собі на запитання, що ви робите в цьому оточенні і чим займаєтеся?
3. Перейдіть на аркуш “Здібності” і подумайте про ті якості, вміння і навички, якими ви володієте.
4. Перейдіть на аркуш “Бажання” і подумайте про свої цілі, про те, чого ви хочете.
5. Перейдіть на аркуш “Цінності” і скажіть, що для вас є цінним у цьому житті.
6. Перейдіть на аркуш “Переконання” і подумайте про те, у що ви вірите.
7. Перейдіть на аркуш “Ідентичність” і подумайте про те, що робить вас унікальними і неповторними.
8. Перейдіть на аркуш “Місія” і подумайте над тим, навіщо така унікальна і неповторна людина як ви потрібна світу — що саме ви маєте зробити і зрозуміти.
9. Перейдіть на аркуш “Сенс” і спробуйте відповісти собі: а навіщо світ потрібний вам?



## Техніка “Аналіз життєвого циклу”

1. Скільки вам зараз років?
2. Хто вас оточує вдома, на роботі?
3. Над чим ви зараз працюєте, які завдання вирішуєте?
4. Складіть повний список своїх ресурсів.

## Оцінка життєвої ситуації

### 1. *Робота:*

- Чи маю я чітке уявлення про свою роботу і її цілі?
- Чи допомагає моя робота в досягненні інших життєвих цілей?
- Які мої цілі розвитку і просування відносно роботи?
- Чи є у мене натхнення і мотивація?
- Що є для мене мотиватором тепер? А через 5 років?
- Які сильні і слабкі сторони моєї мотивації?

### 2. *Фізичний стан:*

- Якою є моя загальна форма? На чому ґрунтується моя оцінка?
- Чи займаюся я оздоровчим спортом?
- Чи достатньо я сплю?
- Чи правильно я харчуюся?
- Яка моя вага?
- Скільки я вживаю алкоголю?
- Чи піклуюся я про “будівництво” свого тіла?
- Які заходи я можу вжити для поліпшення свого фізичного стану?

### 3. *Соціальний стан — людські взаємини:*

- Чи щиро я цікавлюся точкою зору і думкою інших? А як я їх враховую?
- Чи цікавлять мене чужі турботи і проблеми?
- Чи нав'язую я іншим свої думки?
- Чи вмю я слухати?
- Чи вмю я цінувати людей, з якими спілкуюся? Як це виявляється на практиці?
- Як я можу розвивати свої стосунки у зворотному напрямі?

#### 4. Психічний стан:

- Чи розвиваю я себе тим або іншим способом?
- Чи є у мене план розвитку і вдосконалення?
- Як я можу розвивати себе?

#### Складіть особистий план розвитку

Постановка особистих цілей.

1. Цілями мого життя є:

- A. \_\_\_\_\_
- B. \_\_\_\_\_
- B. \_\_\_\_\_
- Г. \_\_\_\_\_

Наскільки вони важливі для мене?

2. Моя головна життєва мета повинна здійснитися до 20\_\_р.
3. Які чинники сприяють досягненню моїх цілей?
4. А які перешкоджають?
5. Які найбільш критичні пункти в досягненні моїх цілей?
6. Які ресурси мені необхідні для досягнення мети?

#### Особисті цілі і плани діяльності, що сприятимуть досягненню моїх життєвих цілей

Для досягнення окресленої мети мені потрібно поставити такі особисті цілі:

1. У сфері здоров'я і фізичного стану:

- заходи \_\_\_\_\_
- час \_\_\_\_\_
- контроль (коли, як) \_\_\_\_\_

2. У сфері психічного розвитку:

- заходи \_\_\_\_\_
- час \_\_\_\_\_
- контроль (коли, як) \_\_\_\_\_

3. У сфері роботи:

- заходи \_\_\_\_\_
- час \_\_\_\_\_
- контроль (коли, як) \_\_\_\_\_

4. У сфері соціального оточення:

- заходи \_\_\_\_\_
- час \_\_\_\_\_
- контроль (коли, як) \_\_\_\_\_

### **Техніка “Результати нашого життя”**

Їх можна підрозділити на об’єктивні (“Що ти зробив і отримав”) і суб’єктивні (“Яким ти став”). Якщо додати до цього ще одне вимірювання – внутрішні результати (для себе) і зовнішні (для світу), ми отримаємо дуже цікаву матрицю результатів людського життя, яку пропонуємо вам заповнити і проаналізувати:

<b>Результати</b>	<b>Зовнішні</b>	<b>Внутрішні</b>
Об’єктивні	Що ти зробив?	Що ти отримав?
Суб’єктивні	Ким ти став?	Яким ти став?

## Розділ 2

# ПРАКТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

---

### 2.1. Людина — унікальне створіння Всесвіту

*Істина буває настільки простою,  
що в неї ніхто не вірить.*

*А. Льовальд*

Трапляється ми встаємо перед дзеркалом і починаємо критично вивчати свою зовнішність, відзначаючи одутлості, зморшки й інші ознаки старіння або хвороби. Але як тільки ми ненадовго задумаємося, виникає бажання дізнатися, що ж відбувається у нас усередині, — адже зовнішній вигляд часто буває оманливим. Трохи поміркувавши, ми доходимо висновку, що кожна людина має безліч індивідуальних особливостей, що організм людини надзвичайно складно влаштований. Врешті-решт ми починаємо розуміти, наскільки ми унікальні.

Загальні риси об'єднують нас з нашими одноплемінниками, та все ж абсолютно однакових людей — будь-то навіть одноплецеві близнюки — не буває. Кожна людина справді унікальна, і щоб повною мірою оцінити цю унікальність, вам буде корисно “заирнути усередину” середньостатистичної людини і перерахувати деякі з її особливостей.

**“Інвентарний опис” людського організму.** Середня людина важить 66,6 кг при зрості 171 см. Вона складається з 206 кісток і 230 суглобів, що підтримують 500 окремих м'язів, які вкриті 5,5 кв. м шкіри. Усередині вашого тіла циркулює приблизно 4,7 літра крові. При середній частоті 72 удари на хвилину наше серце робить 103680 скорочень на добу. Ви маєте достатньо:

- **жиру** на сім шматків мила;
- **води** на 45-літрову діжку;
- **заліза** на один 5-сантиметровий цвях;
- **вугілля** на 9000 графітних стержнів;
- **фосфору** на 2200 сірникових головок;
- і ми пропускаємо близько **60 ват енергії** — це достатньо для роботи звичайної домашньої лампочки.

Ваш організм складається з 100 трильйонів клітин! Потенційно він найбільш активний о 10-й годині ранку і 19-й годині вечора, а найменш активний вночі (схоже, ми не створені для вечірок!)

Один квадратний сантиметр вашої шкіри складається приблизно з 3-х мільйонів найдрібніших клітин. На цій невеликій ділянці у вас є:

- 90 см кровоносних судин, що забезпечують клітини життям;
- 2 рецептори, що слугують для визначення холоду;
- 12 рецепторів, що слугують для визначення тепла;
- 360 см нервових волокон, що переносять інформацію;
- 10 волосків;
- 15 сальних залоз, що забезпечують м'якість шкіри;
- 25 рецепторів, що дають можливість відчувати дотик;
- 100 потових залоз для видалення нечистот;
- 200 нервових закінчень для реєстрації больових відчуттів.

На голові у вас приблизно 120000 волосинок; більше (150000), якщо волосся світле, менше (90000) — якщо руде. Вони ростуть трохи довше 19-ти годин на добу, решта часу перебувають у спокої. Волосся на тілі росте повільніше (10–12 годин на добу). Якщо ви чоловік, то у вас на щоках є 25000 щетин, що виростають за добу на чверть міліметра, а за все життя — приблизно на 630 см.

**Внутрішня діяльність організму.** Навіть коли вам здається, ніби ви нічим не зайняті, внутрішня діяльність вашого організму, на щастя, не припиняється! Щомиті 10000000 червоних

кров'яних клітин виводяться з кровообігу, знищуються і замінюються. Ваша кров тече по кровоносних судинах загальною протяжністю 160000 км, а щоб пройти по всьому вашому тілу, їй потрібно близько хвилини.

Якщо ви палите або виконуєте фізичні вправи, вашому серцю доводиться працювати інтенсивніше (хоча і з різних причин). На кожних зайвих півкілограма жиру припадає понад 300 км додаткових кровоносних судин, тож вашому серцю доводиться ще важче. За добу ви робите 23340 вдихів, поглинаючи близько 2-х кубічних метрів повітря, 21 відсоток якого становить кисень, а 0,04 відсотка — вуглекислий газ, при видиху вміст вуглекислого газу підвищується приблизно до 4-х відсотків. Ви поглинаєте в два рази більше повітря, якщо йдете пішки (а це приблизно 8 км або 20000 кроків у день, тож до 80-річного віку пройдений вами шлях дорівнюватиме шести кругосвітним подорожам), і в три рази більше, якщо біжите. Час від часу ви мимоволі робите глибокий вдих — приблизно один раз кожні три хвилини. Під час дихання ви пропускаєте більше 200 грамів водяної пари, у процесі чого використовується близько чверті нервової енергії вашого організму, щодня реєструючи приблизно 50000 зображень і передаючи їх у мозок. Якщо ви цілий день читаете, то ваші очні м'язи роблять близько 100000 рухів. Кожного разу, коли ви моргаєте, ви припиняєте візуальне сприйняття навколишнього світу на три десятих секунди, таким чином, від 11 до 20 відсотків часу свого неспанья ви не бачите того, що відбувається навколо. Коли ви спите, ваші очі, як і раніше, роблять певні рухи, і за ніч ви повертаєтеся 25–35 разів у своєму ліжку.

У середньому ви вимовляєте 4800 слів у день, проте якщо ваша професія пов'язана з частим спілкуванням з людьми, то це число може бути значно більшим.

Щоб забезпечити себе енергією для виконання всіх зазначених вище завдань, ви споживаєте близько 1,8 кг їжі. Виходить, що кожні десять днів здорова дитина поглинає об'єм їжі, рівний масі її тіла, і кожні п'ятдесят днів те ж саме робить дорослий.

Якщо ви їсте більше, ніж потрібно вашому організму для виробництва енергії, то набираєте вагу, якщо менше, то втрачаєте. Малорухливий спосіб життя вимагає зниженого споживання їжі. У будь-якому випадку, у міру нашого старіння наші потреби в енергії зменшуються приблизно на п'ять відсотків кожні десять років дорослого життя.

Крім того, років з тридцяти ми починаємо помалу втрачати у зрості — по 0,00018 см у день. Помітно це не відразу, але за двадцятирічний період можна стати нижчим на 1,3 см.

Ваш мозок вміщує приблизно 1000000000 нервових клітин, кожна з яких має близько 1000 взаємозв'язків. Але не всі вони задіяні щодня, частина їх виконує вельми специфічну роль, тоді як інші активізуються відповідно до тієї діяльності, яку ви виконуєте у певний момент. Мережа нервових клітин охоплює все тіло, й інформація, що посилається і приймається мозком, передається зі швидкістю від 4 до 600 км на годину.

Про кожен складову людського тіла можна сказати набагато більше. Проте і наведеної інформації цілком достатньо, аби підкреслити взаємозв'язок і взаємозалежність усіх органів.

Вам потрібно чітко усвідомити: аби ваш унікальний організм функціонував найефективнішим чином, він повинен бути точно налаштований. Процес такого собі точного налаштування ми називаємо “способом життя”. Від того, який спосіб життя ми обираємо, залежить, наскільки успішно ми вирішуватимемо свої особисті й суспільні завдання. Щоб насолоджуватися повноцінним життям, нам необхідно піклуватися про збереження нашого здоров'я.

У традиційній медицині ЗСЖ зазвичай включає такі компоненти: харчування (у тому числі якісна питна вода, необхідна кількість вітамінів, мікроелементів, протеїнів, жирів, вуглеводів, спеціальних продуктів і харчових добавок); побут (якість житла, умови для пасивного та активного відпочинку, рівень психічної і фізичної безпеки на території життєдіяльності); умови праці (безпека не тільки у фізичному, а й у психічному аспекті, наявність стимулів і умов професійного розвитку); рухову

активність (використання засобів фізичної культури і спорту, різноманітних систем оздоровлення, спрямованих на підвищення рівня фізичного розвитку, його підтримку, відновлення після фізичних і психічних навантажень).

Розглянемо кожну складову більш детально.

## 2.2. Режим дня, праці і відпочинку

*Життєвий досвід — це ліхтарик,  
підвішений на спині: він освітлює  
тільки пройдений шлях.*

**Конфуцій**

Гігієнічний режим праці і відпочинку, науково обґрунтована організація праці є невід'ємною умовою нормальної працездатності людини. Не дивно, що серед вчених зустрічаються люди, які рано припинили свою діяльність внаслідок того, що надмірно працювали, не звертаючи уваги на необхідність своєчасного відпочинку, і доводили себе до розумової перевтоми.

Тренування сприяє підвищенню працездатності і за його допомогою можна досягти більшого управління своєю волею. Тренування розвиває в людині певний порядок дії у часі і черговості, які відбуваються з мінімальною втратою енергії.

Зразком педагогічного розподілу робочого часу і величезної розумової працездатності вважається визначний фізіолог І. П. Павлов. Його схема була такою.

1. Ранкова гігієнічна гімнастика.
2. Повітряна ванна; водна процедура — обтирання, обливання, душ.
3. Перший сніданок (не поспішаючи).
4. Ранкова прогулянка або ходьба пішки на роботу.
5. Паузи після кількох годин роботи (після 2–3-х годин роботи необхідно робити 10–15-хвилинні перерви).
6. Другий сніданок — на роботі.
7. Денна прогулянка або ходьба пішки з роботи.



8. Невеликий відпочинок перед обідом і після. Денний сон! — 2,5 години після роботи.
9. Друга половина робочого дня — у закладі, або розумова праця вдома.
10. Година для відпочинку в домашній обстановці: легка фізична праця або відвідування кіно, театру, лекцій.
11. Легка вечеря (кисле молоко, фрукти і т. д.).
12. Тепла ванна або прогулянка на свіжому повітрі перед сном. Сон не менше 7–8 годин.

Майже до останніх днів свого життя зберегли працездатність різні вчені, письменники, митці та інші працівники інтелектуальної праці. Наприклад, Лев Толстой надзвичайно правильно і систематично розподіляв свій час і надзвичайно вміло чергував працю з відпочинком. Він вважав, що найкращим для розумової праці є проміжок часу між дев'ятою і третьою годинами. Сам же вперто і наполегливо працював над кожним розділом своєї книги, роблячи лише невеликі перерви для відпочинку. Такі вчені, як Горбачевський, Сеченов, Менделєєв, Френкель та ін., зберегли ясність мислення, духовну працездатність та фізичне здоров'я навіть у глибокій старості.

Правильний режим праці і відпочинку протягом дня має передбачати перерви в роботі, які дають можливість запобігти втомі, не допустити зниження працездатності і стимулювати подальшу працю. Необхідно вдосконалювати режим праці на єдиній науково-методичній основі з урахуванням змін у працездатності і впливу втоми на розуму працю. Тож необхідне раціональне чергування праці й відпочинку як один із засобів підвищення працездатності.

Вельми корисними у таких випадках є фізичні вправи. Фізична культура ґрунтується на зміні характеру рухів втомлених м'язів і на стимуляції діяльності відносно недіяльних м'язових груп. Перерви в роботі варто проводити на відкритому повітрі.

Зрозуміло, для збереження й зміцнення здоров'я людині необхідний відпочинок. Відпочинок — це такий стан спокою або такого роду діяльність, яка знімає втому і сприяє відновленню праце-

здатності. Найважливішою умовою повноцінного відпочинку є його матеріально-технічне забезпечення, яке включає різноманітні категорії. До них належать: поліпшення житлово-побутових умов, зростання кількості театрів, музеїв, виставкових залів, розвиток телебачення і радіомовлення, розширення мережі бібліотек, будинків культури, парків, санаторно-курортних установ і т. д. В умовах сучасного виробництва, коли зростання процесів автоматизації і механізації, з одного боку, призводить до зниження рухової активності, а з другого — до збільшення частки розумової праці або праці, пов'язаної з нервово-психічною напругою, ефективність пасивного відпочинку незначна. Більше того, форми пасивного відпочинку нерідко несприятливо впливають на організм, передусім на серцево-судинну і дихальну системи. Отже, зростає значення активного відпочинку. Ефект активного відпочинку виявляється не лише в знятті втоми, а й у поліпшенні функціонального стану центральної нервової системи, координації рухів, серцево-судинної, дихальної, інших систем, що, поза сумнівом, сприяє поліпшенню фізичного розвитку, зміцненню здоров'я і зниженню захворюваності.

Раціональний відпочинок допомагає зберегти високу працездатність і здоров'я людини. Отже, відпочинок може бути активним і пасивним. Пасивним відпочинком є сон. Активний відпочинок, пов'язаний з рухом, прогулянками, походами, подорожами, є потужним засобом найшвидшого відновлення фізичної рівноваги в організмі людини. Багато висловів різноманітних представників розумової праці про значення в їхньому житті активного відпочинку привело до висновку, що пішохідні прогулянки, ігри, гімнастичні вправи, катання на ковзанах, подорожі на човнах є чудовим засобом для відновлення здоров'я. Активно відпочивати необхідно після кожної години роботи, в кінці дня, у кінці тижня, у вихідний день і під час трудової відпустки.

Під час праці необхідно робити перерви кожні 1,5–2 години, використовуючи їх для відвернення уваги від основної роботи, для того, щоб зробити кілька фізичних вправ, або для обтирань

обличчя і тіла холодною водою. Ходіння, що чергується з сидінням, поліпшує кровообіг у судинах м'язів. Добре діють у боротьбі з втомою при виконанні розумової праці глибокі дихальні рухи 8–10 разів на хвилину разом з гімнастичними вправами. Активний відпочинок після роботи може бути дуже різноманітним. Це може бути звичайний відпочинок, або заняття різними видами спорту. Заспокійливо діють на центральну нервову систему пішохідні прогулянки. Повертання з роботи пішки відволікаюче впливає на центральну нервову систему. Передвечірні прогулянки, особливо за гарних природних умов, швидко знімають втому. Корисно діють прогулянки на велосипеді, на човні, купання в річці тощо.

При правильному і строгому дотриманні режиму дня виробляється чіткий ритм функціонування організму. А це, у свою чергу, створює чудові умови для роботи і відновлення, тим самим сприяє зміцненню здоров'я і підвищенню продуктивності праці.

Протягом життя, 1/3 загального часу, людина бере участь у трудовій діяльності. Тому важливо, щоб під впливом праці не сталось погіршення у стані здоров'я. Праця — неодмінна і природна умова життя, без якої не був би можливий обмін речовин між людиною і природою, тобто не було б можливе саме людське життя. Праця дає людині радість творчості, самоствердження, виховує в ній цілеспрямованість, завзятість, свідоме ставлення до того, що її оточує, та ін. Цікава робота захоплює, приносить справжню насолоду, позбавляє втоми, є міцною основою фізичного і психічного здоров'я. Праця, як фізична, так і розумова, не тільки не шкідлива, а, навпаки, систематична, сильна і добре організована надзвичайно благотворно впливає на нервову систему, серце і судини, кістково-м'язовий апарат — на весь організм людини. Постійне тренування в процесі праці зміцнює наше тіло. Довго живе той, хто багато і добре працює протягом усього життя. Навпаки, неробство призводить до млявості мускулатури, порушення обміну речовин, ожиріння і передчасного старіння. Велике значення має режим праці. Якщо вміло не розподіляти сили під час виконання роботи, то не уник-

нути перенапруження і перевтоми. До праці потрібно привчитися з дитинства. Важливо дотримуватися правильного режиму праці. Рівномірна, ритмічна робота продуктивна і корисна для здоров'я, ніж чергування простою з періодами напруженої, кваліфікованої роботи. Цікава й улюблена робота виконується легко, без напруги, не викликає стомлення. У майбутньому дуже важливий правильний вибір професії відповідно до індивідуальних здібностей і схильностей дитини. Безпосередньо до виконуваної роботи важливо організувати своє робоче місце: прибрати все зайве, найраціональніше розмістити всі інструменти і т. п. Освітлення робочого місця має бути достатнім і рівномірним. Переважно локальне джерело світла, наприклад, настільна лампа. Виконання роботи краще починати з найскладнішого. Це тренує і зміцнює волю. Не дозволяє відкладати важкі справи з ранку на вечір, з вечора на ранок, із сьогодні на завтра і взагалі — у “довгий ящик”. Необхідною умовою збереження здоров'я в процесі праці є чергування роботи і відпочинку. Відпочинок після роботи зовсім не означає стан повного спокою. Характер відпочинку має бути протилежний характеру занять (“контрастний” принцип побудови відпочинку). Чергування фізичних і розумових навантажень корисне для здоров'я.

Праця і відпочинок нерозривно пов'язані між собою у навчальній, виробничій та інших сферах діяльності людини. Недостатній відпочинок призводить до розвитку стомлення, а тривала відсутність повноцінного відпочинку — до перевтоми, що знижує захисні сили організму і може сприяти виникненню різних захворювань, зниженню або втраті працездатності.

Вибір раціонального режиму відпочинку визначається багатьма чинниками, зокрема умовами праці, віком та ін.

Розрізняють три види відпочинку: щоденний, щотижневий і щорічний.

У щоденний відпочинок входять короткі перерви протягом робочого дня для виконання виробничої гімнастики. Частина часу, відведеного для перерви на обід, доцільно проводити на свіжому повітрі. При виконанні виробничої гімнастики доціль-

но приділити більше уваги рухам, що сприяють відпочинку стомлених м'язів.

Недостатній за часом відпочинок або ж надмірне робоче навантаження протягом тривалого часу нерідко спричиняють хронічне стомлення, або перевтому. Розрізняють розумову і психічну (душевну) перевтому. У молодих людей та осіб з певним складом нервової системи інтенсивна розумова праця може спричинити розвиток неврозів, які найчастіше виникають при поєднанні розумової перевтоми з постійною психічною напругою, великим відчуттям відповідальності, фізичним виснаженням. Психічна перевтома спостерігається в осіб, надмірно обтяжених “душевними” хвилюваннями і різного роду обов'язками.

Можливості організації щотижневого відпочинку розширює п'ятиденний робочий тиждень з двома вихідними днями (більш тривале перебування на свіжому повітрі, повноцінніші заняття фізкультурою і спортом). Дуже доцільно у вихідні дні проводити екскурсії, поїздки за межі міста, пішохідні прогулянки в лісі, гуляти біля озера, над річкою, відвідувати музеї та картинні галереї. Корисними є заняття легкою фізичною працею в саду і на городі. Радісний настрій знімає почуття втоми, а бездіяльність є поганим супутником відпочинку.

Дуже популярним видом активного відпочинку у вихідні дні є спортивні ігри (бадмінтон, баскетбол, волейбол, футбол, теніс, хокей та ін.). Вони різнобічно впливають на організм людини. А різноманітні форми рухової діяльності (біг, ходьба, стрибки, кидки, різні силові елементи), спортивні ігри розвивають окомір, точність і швидкість рухів, м'язову силу, сприяють розвитку серцево-судинної, нервової, дихальної систем, поліпшують обмін речовин, зміцнюють опорно-руховий апарат.

Значну роль також відіграють заняття такими видами спорту, як біг, плавання та інші, доступні всім форми занять фізкультурою.

Щорічний відпочинок забезпечується у період відпустки. Для ефективнішого відпочинку рекомендується повністю від-

воліктися від звичайних занять, змінити обстановку. Дуже корисне перебування під час відпочинку на природі — у лісі, біля річки, моря, поєднання відпочинку із загартуванням організму, повітряними і сонячними ваннами, туристичними походами, заняттями фізкультурою і спортом. Подорожі пішки, на плоті, човнах, велосипеді та ін. сприяють кращому кровопостачанню органів і м'язів, у тому числі і серцевого м'яза, зміцненню кісток, суглобів, зв'язок, активізується обмін речовин, поліпшується діяльність органів дихання: дихання стає повнішим і глибшим, збільшується життєва ємність легенів. Перебування на свіжому повітрі в оточенні красивих ландшафтів, активна м'язова діяльність є джерелом позитивних емоцій. Під час туристичних походів підвищується настрій, виникає прилив бадьорості й сил. Усе це позитивно впливає на стан нервової системи. Крім того, тривале перебування на свіжому повітрі, особливо при походах з ночівлею просто неба і в наметах, сприяє загартуванню організму.

### 2.3. Режим сну

*Твоя совість є міра щирості  
твого бажання бути самим собою.  
Прислухайся до неї уважно.*

**Р. Бах, "Глюзії"**

Активний відпочинок, за загальним законом життя, ритмічно змінюється сном. Цей вид пасивного відпочинку спостерігається серед усіх живих істот. Сон, який приходить на зміну бадьорому стану, не може бути нічим компенсований і не може бути нічим замінений.

Отже, сон є складним комплексом змін в організмі, які настають з періодичною правильністю. Під час сну клітини кори головного мозку перебувають у стані гальмування, що охороняє організм. Таке гальмування поширюється по всій території кори головного мозку і захоплює не лише кору, а й нервові центри, що лежать нижче кори середнього мозку. Розвитку сонного гальму-

вання сприяє відсутність подразнень, здатних викликати сильні рефлекси.

Відомо, що людині притаманні певні внутрішні ритми, і ритм, який чітко виражений під час сну і є одним з фундаментальних біоритмів, враховують у домінуючому впливі то одної, то другої півкулі мозку. Для цього ритму характерна послідовність змін електричної активності мозку, коливання температури тіла, гормональні зрушення, зміни психічної активності, працездатності.

Сон людини являє собою принаймні два різних стани, які відрізняються своїми проявами, мозковими механізмами і функціональним призначенням. Розрізняють фазу “повільного” сну і фазу “швидкого” сну, коли ритми біострумів стають швидкими, як при пробудженні. Ці назви зумовлені характерними особливостями ритміки електроенцефалографії. Зміна “повільного” сну на “швидкий” утворює цикл сну тривалістю 90–120 хвилин. Ці циклі повторюються 4–6 разів протягом ночі.

Спокійній, глибокий сон без сновидінь є найбільш корисним сном. Такий сон є джерелом усіх сил і бальзамом для хворої душі. Як показують новітні дослідження, у процесі сну, крім відновлення організму, він виконує ще одну, не менш значущу функцію. А саме, під час фази “швидкого” сну людина “переробляє” отриману інформацію протягом дня.

За годину до сну доцільно повністю припинити розумову працю, за допомогою міркувань підсумувати результати того, що зроблено за день. Дуже корисно прогулятися, прийняти ванну. Перед сном не варто пити каву, міцний чай, приймати ліки й інші речовини, що збуджують нервову систему.

У ваннах, які діють заспокійливо і сприяють гарному сну, можна використовувати пахучі рослини, наприклад, квіти календули, липи, траву череди. Відома цілюща сила ванн з сосною, а також ніжних ванн з сушеницею болотною. Добре діють чай “Відпочинок”, трава пустирнику, м’ята, хміль, валеріана та ін.

У нашому організмі одночасно мають перебіг два процеси: стомлення і відновлення. Від співвідношення цих процесів залежить не тільки самопочуття, а й тривалість життя. Якщо не

відновлюватися після навантажень, як фізичних, так й емоційних, то довго не житимеш. Попросту організм зношується набагато швидше звичайного. Найкращим відновником, звісно ж, є сон. Під час сну з організмом відбуваються такі явища:

1. Значно сповільнюється обмін речовин і знижується температура тіла, що веде до “розтягування” життєвого циклу.

2. Максимальне розслаблення всього організму. Чим сильніше розслаблена та або інша частина тіла, тим краще вона живе кров'ю та ін. і тим краще вона відновлюється.

3. Різко збільшується вироблення ряду омолоджуючих гормонів (мелатонін, гормон зростання та ін.). Доведена здатність цих гормонів подовжувати тривалість життя на 25–30 %.

Отже, під час сну в організмі відбуваються потужні відновні й омолоджуючі процеси. Не випадково, експерименти свідчать, що у випробовуваних людей, яких протягом кількох днів тримали без сну, в організмі розвиваються процеси, схожі з процесами прискореного старіння. Тому для збільшення тривалості життя так важливо багато і регулярно спати. Але спати потрібно правильно. Як саме спати правильно? По-перше, щоб створити умови для нормального, міцного і спокійного сну, необхідно за 1–1,5 години до сну припинити напружену розумову роботу, вечеряти треба не пізніше 2–2,5 години до сну. Це важливо для повноцінного перетравлення їжі. По-друге, кімнату потрібно провітрити (температура повітря має бути не вище +18 °С, адже кисень — головний елемент для відновних реакцій в організмі), вона має бути без яскравого світла та голосних звуків. По-третє, ліжка і подушка мають бути максимально зручними, а тіло — максимально розслабленим. Спати краще на правому боці (легше серцю) із злегка зігнутими ногами. Утім, це дуже індивідуально. По-четверте, узяти за правило забувати про все на ніч (позбавитися різного роду неспокою). Купити гучний і надійний будильник, щоб позбавитися неспокою з приводу запізнення на роботу або ще кудись. Водночас, якщо турбують різні шуми, можна закрити вуха спеціальними засобами. По-п'яте, якщо людина веде достатньо активний спосіб життя, то спати



можна дуже багато. Так, деякі довгожителі сплять до 11–13 годин на добу. Дуже корисно мати денний сон тривалістю 1–2 години. На жаль, багатьох людей мучить безсоння. Одна з можливих причин, відсутність хоч якогось режиму. Дуже важливо лягати і вставати в один і той же час, тоді організм звикне і проблемами із засинанням можуть зникнути.

Таким чином, природний і регулярний сон є одним з наймогутніших чинників, які сприяють поліпшенню стану здоров'я й ефективності виконуваної розумової діяльності.

## **2.4. Здорове харчування**

*Початок усіх змін міститься  
в середині нас.*

Їжа є одним з найважливіших чинників навколишнього середовища, що впливають на стан здоров'я, працездатність, розумовий і фізичний розвиток, а також на тривалість життя людини.

Зв'язок харчування і здоров'я був помічений ще в давнину. Люди бачили, що від неправильного харчування діти погано ростуть і розвиваються, дорослі хворіють, швидко стомлюються, погано працюють і гинуть.

У XVII ст. адмірал англійського флоту Джордж Ансон у битвах з іспанською флотилією не втратив жодного солдата, а від цинги, що спалахнула на кораблях, у нього загинуло 800 чоловік з 1000. Відсутність вітамінів в їжі виявилася сильнішою і набагато небезпечнішою зброєю ворогів.

Після того як на Алеутські острови у 1912 р. були завезені рафіновані продукти (цукор, борошно, консерви), у дітей швидко поширився карієс зубів і вже у 1924 р. майже все молоде населення Алеут, що вживало нову завезену їжу, страждало від карієсу (з досліджень Е. Nuron). Історія засвідчує багато подібних випадків. Спостереження показують залежність виникнення виразок, пухлин й інших захворювань ШКТ та інших систем організму від якості їжі, недостатності в ній вітамінних комплексів. Разом з

цим можна навести приклади і зворотної дії, коли з поліпшенням харчування значно знижувалася захворюваність населення.

Основні порушення в харчуванні, які спостерігаються в різних вікових і професійних групах, зазвичай однакові. Це, в першу чергу, надлишок в їжі вуглеводів і жирів тваринного походження та дефіцит овочів, фруктів і ягід, а також найбільш страшний наслідок зміни ритму життя — порушення режиму харчування.

Кожне з цих порушень, навіть окремо взяте, може впливати на стан здоров'я людини. При надлишку вуглеводів, особливо чистих цукрових, фізіологічно в організмі відбувається затримка води, спостерігається набряклість, підвищується витрата вітаміну  $B_1$  і як результат — дефіцит  $B_1$ , що призводить до порушення діяльності ЦНС. В організмі з'являються неокислені продукти, підвищується рівень пірвіноградної кислоти, а отже і збільшення ацидозного стану всього організму. Збільшення біосинтезу холестерину із збільшенням жирових клітин призводить до небезпеки виникнення атеросклерозу і ожиріння. Знижуються захисні властивості організму, збільшується ризик захворюваності на онкологічні хвороби. Не варто забувати і про карієс. Дослідження в США показали, що збільшення серцево-судинних захворювань збігається із загальним збільшенням споживання цукру.

Крім того, надлишок вуглеводів — основний постачальник людей із зайвою вагою і діабетиків. При правильній побудові харчування треба прагнути до зменшення споживання білого цукру за рахунок штучних замінників цукру, меду, варення, плодово-ягідних культур.

Щодо надлишку тваринних жирів і дефіциту жирів рослинного походження, то для уникнення цього порушення в харчуванні немає особливих складнощів. Треба лише довести до населення відомості про необхідність вводити щодня в раціон 20–30 грамів рослинних жирів, замість 5–10, оскільки, виключаючи з раціону харчування рослинні жири, людство позбавляє себе поліненасичених жирних кислот (ПНЖК), особливо лінолевої і ліноленової, які вельми важливі для діяльності серцевого м'яза, клітин

печінки, мозку і гонад. Вони є будівельним матеріалом клітинних мембран, сполучних тканин, мієліну і входять до складу нуклеїнових кислот. ПНЖК підвищують виведення холестерину з організму і збільшують еластичність судин. Також, зберігаючи певний необхідний рівень імунної системи, захищають організм від радіації. При недоліку ПНЖК холестерин, з'єднуючись з насиченими жирними кислотами, відкладається в стінках судин і як результат — підвищується захворюваність на тромбози і пухлини, можуть з'являтися виразки шлунка.

Вивчення харчування і самої їжі, проведене різними авторами в різних країнах світу, показало, що споживання овочів залишає бажати кращого. Нині в раціоні сучасної людини спостерігається дефіцит овочів, фруктів, ягід. І це при тому, що значення їх величезне. Вони є постачальником вуглеводів, вітамінів і мікроелементів, органічних кислот і пектинових речовин. Овочі й фрукти підвищують апетит і сприяють засвоєнню іншої їжі, виводять токсини, мають бактерицидні властивості, нормалізують діяльність ЦНС і ШКТ, підвищують працездатність людини, наділені органолептичними властивостями, надаючи їжі різного смаку. Овочі роблять раціон живлення смачнішим і кориснішим. Овочі, фрукти і ягоди займають почесне місце в дієтичному і лікувальному харчуванні. Деякі з них посилюють лактацію, позначаються і на якості грудного молока. За даними Інституту харчування АМН, у середньому на людину в день необхідно 500–700 грамів цих продуктів. При цьому, раціон повинен містити не менше 10–15 найменувань. Варто визнати, що спроби замінити овочі іншими продуктами і штучними добавками не мали успіху.

Про благотворний вплив овочів на організм люди знали ще в глибокій давнині. Гіппократ лікував нервові розлади селерою. Засновник фітотерапії Амбродик–Максимович писав у 1785 р., що найкраща їжа готується з рослин. На сьогодні значення овочів, фруктів і ягідних культур підтверджено науковими даними.

Зменшення в раціонах живлення частки овочів, багатих на клітковину, недопустиме, оскільки нестача клітковини є одним з

чинників ризику хвороб ШКТ, захворювань на цукровий діабет, атеросклероз, ІХС (ішемічна хвороба серця). Рівень холестерину в крові безпосередньо залежить від клітковини. І хоча механізм дії клітковини ще недостатньо вивчений, вже відомо, що метилцелюлоза зв'язує аміак у товстому кишечнику, харчові волокна зв'язують воду, будучи також абсорбентами органічних речовин, посилюють евакуаторну функцію кишечника, виводять жир і жовчні кислоти.

Але, на жаль, рослини схильні до сезонності зростання, кліматичних умов середовища, відіграє роль і недооцінка населенням корисності овочів.

Лікарі стверджують, що повноцінне раціональне харчування — важлива умова збереження здоров'я і високої працездатності дорослих, а для дітей ще й необхідна умова зростання і розвитку. Для нормального зростання, розвитку і підтримки життєдіяльності організму необхідні білки, жири, вуглеводи, вітаміни і мінеральні солі в потрібній йому кількості.

Отже, їжа забезпечує людину:

1. Енергією, щоб рухатися і зберігати температуру тіла. Завдяки їжі відбувається регенерація тканин, заживають рани, підтримується активність тіла.

2. Поживними речовинами, будівельними матеріалами для вибудовування й відновлення м'язів, крові, кісток і зубів. Це білки, жири (тваринні й рослинні), вуглеводи — макроелементи. Вони необхідні у великій кількості як джерело енергії. Вітаміни і мінеральні речовини — мікроелементи — потрібні організму в набагато менших кількостях.

3. Клітковиною для нормального функціонування шлунково-кишкового тракту.

Гарне живлення включає достатню і, звичайно ж, оптимальну кількість вуглеводів, білків, жирів, вітамінів і мінеральних речовин.

### ***Вуглеводи***

Вуглеводи забезпечують організм енергією. Вони бувають двох видів:

- складні (крохмаль), такі, що забезпечують організм довготривалими енергетичними запасами, коли їжа розщеплюється поволі, вивільняючи свою енергію протягом тривалого часу, не викликаючи втоми і не зношуючи організм;
- прості (цукрові). Цукрові ж, навпаки, забезпечують швидкоплинний сплеск енергії, який не можна підтримати інакше, як прийомом наступної порції того самого продукту. Це приводить до коротких приливів енергії, а зрештою — до втоми і виснаження енергетичних запасів і, природно, завдає шкоди організму.

### ***Білки***

У різних типах білків можна виявити двадцять амінокислот (найдрібніших хімічних будівельних блоків). Дев'ять з них вважаються важливими, тому нам необхідно споживати продукти, які містять їх, або комбінацію білкових продуктів, що наділені рівноцінною поживною цінністю.

### ***Жири***

Різноманітні найдрібніші складові жиру в оптимальній кількості життєво важливі для хімічних процесів, що відбуваються в людському тілі. Жир також багатий на енергію. Надлишок жиру призводить до порушення хімічної рівноваги в організмі, а надлишки енергії відкладаються у вигляді жирових запасів, які можуть бути при необхідності використані, але тим часом обтяжують організм зайвою вагою. Жири/масла за своєю хімічною будовою поділяються на мононенасичені, поліненасичені та насичені. Відносно нашого здоров'я, то споживання жирів потрібно звести до мінімуму, причому найкраще обмежуватися моно- і поліненасиченими жирами/маслами.

### **Вітаміни і мінеральні речовини**

Організму дуже важливо в достатній кількості отримувати вітаміни і мінеральні речовини. Вітаміни прискорюють хід біохімічних процесів, що відбуваються в організмі, тому відсутність (авітаміноз), нестача (гіповітаміноз) або надлишок (гіпервітаміноз) спричиняють певні порушення обміну речовин.

Вітаміни поділяють на жиророзчинні (А, Д, Е, К) і водорозчинні ( $V_1$ ,  $V_2$ ,  $V_6$ ,  $V_{12}$ , РР, С та ін.). На сьогодні відомо близько 50 вітамінів.

### **Коротка характеристика найважливіших вітамінів**

**Вітамін С (аскорбінова кислота)** — бере участь у створенні й оздоровленні сполучних тканин, без його участі не відбуваються окислювально-відновні процеси в організмі. Під впливом вітаміну С підвищується еластичність і міцність кровоносних судин. Разом з вітаміном А він захищає організм від інфекцій, блокує токсичні речовини в крові, підвищує імунітет. Вітамін С не синтезується організмом і повинен систематично надходити з продуктами харчування. Добова норма 50–100 міліграм. Найбільше він міститься в шипшині, чорній смородині, цитрусових, зелені петрушки і кропу, червоному перці, помідорах, картоплі.

**Вітамін  $V_1$  (тіамін)** — бере участь в обміні вуглеводів, жирів, білків, у проведенні нервових імпульсів. Добова потреба 1,5–2 міліграми. Найбільше вітаміну  $V_1$  міститься в зернових і бобових культурах, печінці, курячому жовтку та ін. При його нестачі відбуваються розлади рухової активності, параліч, порушення роботи ШКТ.

**Вітамін  $V_2$  (рибофлавін)** — добова потреба 2–3 міліграми. Найбільше його міститься у м'ясі, печінці, молоці, сирних продуктах, курячих яйцях, яблуках, томатах, бобових і зернових культурах та ін. Недостатність  $V_2$  призводить до головних болей, зниження апетиту, стомлюваності, небажаних змін кон'юнктиви очей, шкіри і нервової системи.

**Вітамін  $V_3$  (пантотенова кислота)** — нестача спричиняє різні порушення обміну речовин: дерматити, депігментацію, припинення росту та ін. Основні джерела цього вітаміну: дріжджі, печінка, молоко, яєчний жовток, зелені частини рослин.

**Вітамін  $V_6$  (піридоксин)** — синтезується мікрофлорою кишечника. Основні джерела цього вітаміну: молоко, сир, сире м'ясо, риба, висівки, гречана і вівсяна крупи та ін. Добова потреба — 1,5–3 міліграми. Впливає на обмін білків, синтез ферментів, що за-

безпечують обмін амінокислот, бере участь у кровотворенні. При нестачі відбуваються захворювання шкіри, анемія, судоми.

**Вітамін В<sub>12</sub> (ціанокобаламін)** — синтезується мікрофлорою кишечника. Добова потреба — 2 міліграми. Основні джерела цього вітаміну: печінка, нирки, м'ясо, риба, сир. При нестачі — анемія.

**Вітамін РР (нікотинова кислота)** — бере участь в утворенні гемоглобіну еритроцитів. Нестача спричиняє захворювання шкіри, ШКТ і нервової системи. Міститься у висівках, дріжджах, м'ясі, овочах, бобах, рибі, рисі, пшениці, ячмені.

**Вітамін А (аксерофтол)** — нормалізує обмін речовин, бере участь у процесі росту, підвищує імунітет, оберігає від подразнень шкіру і слизові оболонки. Добова норма — 1,5 міліграма. При нестачі спостерігаються порушення смеркового зору, пошкодження рогівки ока, сухість епітелію і його ороговіння. Міститься в печінці тріски, риб'ячому жирі та ін. В-каротин — провітамін, з якого організм людини синтезує вітамін А. Його джерелами є морква, шавель, солодкий перець, зелена цибуля і петрушка.

**Вітамін Д (кальциферол)** — необхідний для згортання крові, для нормальної роботи серця, регуляції збудливості нервової системи. Бере участь в утворенні й рості кісткової тканини. Утворюється у шкірі під впливом ультрафіолетових променів. Добова потреба — 2,5 міліграма. Основними джерелами є риб'ячий жир, печінка, яєчний жовток. При нестачі страждає в першу чергу кісткова тканина.

**Вітамін Е (токоферол)** — вітамін “плодючості”, запобігає окисненню клітинних ліпідів. Добова потреба — 10–15 міліграм. Міститься у соняшниковій олії, овочах, м'ясі, молоці, вершковому маслі. При нестачі розвивається дистрофія скелетних м'язів, ослаблюється статеві функція.

**Вітамін К** — добова потреба 0,2–0,3 міліграма. Бере участь у синтезі протромбіну, сприяє нормальному згортанню крові. На вітамін К багаті білокачанна і цвітна капуста, морква, буряк, гарбуз, картопля, боби, пшениця та ін. При нестачі знижується згортання крові.

## Мінеральні речовини

Здоров'я людини залежить від наявності в її їжі різних мінеральних речовин. Існує близько 100 мінеральних речовин, з них майже 20 необхідні людині. Мінеральні речовини — найважливіші неорганічні компоненти живлення людини — підрозділяються на:

- макроелементи (залізо, магній, калій, кальцій, натрій, фосфор);
- мікроелементи (йод, фтор, марганець, алюміній, бром, цинк, нікель, миш'як).

При тривалих стресових діях спостерігається їх дефіцит в організмі, і, природно, підвищена потреба.

### Коротка характеристика:

- залізо — незамінне в процесах кровотворення і внутріклітинного обміну; міститься в сушених грибах, бобових, зелених овочах та ін.;
- магній — неодмінний учасник ферментативних процесів, що забезпечують біосинтез білків і обмін вуглеводів, впливає на роботу ЦНС; міститься в продуктах рослинного походження;
- калій — іони калію підтримують автоматизм скорочень серцевого м'яза (міокарду); міститься в картоплі, овочах, чорній і червоній смородині та ін.;
- кальцій — впливає на згортання крові; найбільше його міститься в молочних продуктах, яблуках;
- йод — концентрується в основному у щитовидній залозі; міститься в морепродуктах.

### Середньодобова потреба дорослої людини

вітамін А — 1,5–2 міліграми каротин — 3–5 міліграм вітамін В <sub>1</sub> — 1,5–2 міліграми В <sub>2</sub> — 2–2,5 міліграма С — 50–70 міліграм РР — 15–25 міліграм Лінолева кислота — 6 г калій — 2500–5000 міліграм кальцій — 800–1000 міліграм магній — 300–500 міліграм	фосфор — 1000–1500 міліграм залізо — 15 міліграм лізин — 3000–5000 міліграм метіонін — 2000–4000 міліграм триптофан — 1000 міліграм білок — 40–60 г жири — 80–100 г вуглеводи — 400–500 г  <b>Калорії: 2500–3500 ккал</b>
--	--



## **Норми та режими харчування**

Порушення режиму харчування також відіграє негативну роль у здоров'ї. Воно виявляється у зменшенні кількості прийомів їжі протягом доби з чотирьох-п'яти до двох, неправильному розподілі добового раціону на окремі прийоми, збільшення вечері до 35–65 % замість 20 %, збільшення інтервалів між їжею з 4–5 до 7–8. Забуваються заповіді народної мудрості про харчування: “Скоротити вечерю — продовжити життя”; “Розумно їсти — довго жити”.

За багато років було сформульовано три правила харчування: різноманітність, помірність і своєчасність.

У разі нехтування режиму харчування, з часом загрожує розвиток таких тяжких хвороб травлення, як, наприклад, виразкова хвороба та ін. Нераціональне харчування є однією з головних причин виникнення серцево-судинних захворювань, захворювань органів травлення, хвороб, пов'язаних з порушенням обміну речовин.

## **Сніданок — найважливіший**

Наш організм складається з 100 трильйонів клітин, які протягом дня потребують 114 різних живильних елементів. Усе, що ви з'їли вчора, складається з двох основних груп елементів. Перша група елементів дає нам енергію (білки, жири, вуглеводи). Друга група — будівельні матеріали (білки, амінокислоти, вітаміни, мінерали, мікроелементи та багато іншого). Енергію ви витратили вчора, коли не спали, а будівельні матеріали ваш організм використовував вночі — адже саме вночі, під час сну, відбуваються процеси відновлення і регенерації. Таким чином, вранці ваш організм прокидається голодним і від імені 100 трильйонів клітин кричить: “Дайте мені 114 поживних елементів та енергію, яку я витратив за останню добу”. При цьому ви самі можете і не відчувати вранці голод, але це тільки питання часу.

А тепер давайте подивимося, що ж ви йому зранку даєте: тост з варенням і каву з цукром. Усе це — прості вуглеводи, які, потрапляючи в кров, миттєво перетворюються на цукор. Ваш орга-

нізм вранці прокинувся і попросив 114 живильних елементів, а ви йому замість цього — цукор.

Піднімаючи рівень цукру в крові, ви змушуєте підшлункову залозу інтенсивно виробляти інсулін. Інсулін видаляє цукор з крові і перетворює його на жир. При цьому рівень цукру в крові знижується, часто нижче від того рівня, з яким ви прокинулися вранці. З'являється відчуття голоду і слабкості. Вам знову хочеться простих вуглеводів (шоколадки, кави з цукром, бутерброду, солодоців, печива, булочки, солодкої газованої води, соку і т. д.), які знов піднімають рівень цукру в крові і знімають відчуття голоду і слабкості. Рівень цукру знову пішов вгору, а за ним — і рівень інсуліну. Такий цикл повторюється кілька разів на день і призводить до вуглеводної залежності. Вуглеводна залежність перенавантажує й ослаблює підшлункову залозу, що, в результаті, веде до цукрового діабету. Цукор в крові псує судини, а інсулін, прибираючи його, додає нам зайвий жир. Усе це разом — прямий шлях до зайвої ваги, високого тиску і діабету. І все це починається з неправильного сніданку.

Добрий сніданок заповнює енергетичний пропуск, відновлюючи рівень цукру в крові і забезпечуючи гарні ресурси на весь день. Тому сніданок повинен покривати не менше третини від щоденних потреб організму в їжі. У будь-якому випадку метаболічний процес (травлення) відбувається швидше вранці, і тому їжа переробляється ефективніше.

Вечеря має бути дуже легкою. Ближче до вечора метаболічний процес сповільнюється, і їжа в кишечнику може застоюватися. Ця рекомендація напрошується сама собою. Наведемо відомий вислів: “Ми повинні снідати, як королі, обідати, як принци, а вечеряти, як жебраки”. Звісно, трапляються особливі випадки, коли доводиться їсти інакше, проте вони мають стати винятком з правила.

Людина повинна знати, що саме буде подано на стіл і має бути психологічно підготовлена до того, що саме їй доведеться їсти, а ферментативна система в той час сама підготує до цього травний тракт. За 30 хвилин до їжі слід випити склянку фруктового соку.

На сьогодні опрацьовано фізіологічні норми харчування, які являють собою середні величини, що віддзеркалюють оптимальні потреби окремих груп населення в основних поживних речовинах та енергії.

Людам розумової праці рекомендується харчування, яке побудоване з врахуванням вікових, якісних і кількісних норм, виконуваної роботи, стану навколишнього середовища та інших особливостей життя.

Зменшення у людей розумової праці в харчовому раціоні білків спричиняє порушення діяльності кори великих півкуль головного мозку.

Збільшення білків також призводить до накопичення в організмі шкідливих речовин і може спричинити захворювання.

Надмірна кількість жиру знижує функцію головного мозку, серцево-судинної і дихальної систем. Для поповнення організму вуглеводами людям розумової праці необхідно вживати не лише білий хліб, а й чорний, який має багато клітковини.

Важко переоцінити значення вітамінів у харчуванні людей розумової праці. Недостатня їх кількість призводить до виникнення різноманітних захворювань і до зниження розумової працездатності.

Людам розумової праці необхідно вживати якомога різноманітну їжу і забезпечити її норми. Добова кількість їжі для людини розумової праці повинна досягати близько 3 кг. Цю їжу потрібно вживати в умовах чотирьохразового харчування. При цьому, на сніданок потрібно вживати приблизно третю частину раціону, на обід — 45–50 % і на вечерю — 10–15 % усїєї кількості їжі. На обід обов'язково вживати рідку їжу у вигляді супу. Під час обідньої перерви на роботі слід випивати склянку гарячого чаю. Вечеряти найкраще за 2–2,5 години до сну. В інших випадках добре випити склянку кефіру або кислого молока.

Вживання їжі варто закінчувати, коли з'явиться перше відчуття ситості. Воно зберігається довше, якщо меню різноманітне, а саме: закуска, суп, м'ясо, каша, хліб, солодке. Різноманіття раціону забезпечує організм усім необхідним для його життєдіяльності.

Харчуватись потрібно регулярно, в одні й ті самій години. У встановлений час найбільш активно виділятиметься шлунковий сік і виникнуть найкращі умови для перетравлення їжі.

Для рівномірного навантаження системи травлення необхідно вживати їжу не менше, ніж 4 рази на добу.

Середня ідеальна маса тіла — 70 кг для чоловіків і 60 кг для жінок.

Індекс маси тіла (ІМТ) обчислюється шляхом ділення маси тіла в кг на зріст у квадратних сантиметрах. Здоровий індекс маси тіла (ІМТ) для чоловіків становить 20–25, для жінок 19–24, вищі показники свідчать про зайву вагу (ІМТ більше 25), ожиріння (ІМТ більше 30).

Якщо людина починає повнішати, вона повинна переходити на часте роздрібне харчування. Зайва вага збільшує ризик таких захворювань, як цукровий діабет, ішемічна хвороба серця, жовчнокам'яна хвороба. Переїдання істотно знижує працездатність. У таких випадках потрібно обмежити легкозасвоювані вуглеводи, якими є солодоці, що сприяють підвищенню рівня цукру в крові й утворенню надмірної жирової тканини. Дуже корисні малокалорійні харчові продукти, такі як огірки, капуста, кабачки, нежирний сир.

Під час прийому їжі не слід читати, проводити ділові розмови, хвилюватись. Це сприяє погіршенню процесів травлення і засвоєння їжі. Дієтологи вважають, що в харчуванні не повинно бути жодного примушування. Харчове насилля може завдати незворотної фізичної і психологічної шкоди, їсти потрібно із задоволенням і при цьому не відволікатись. Не слід забувати про можливість процесу підготовки організму до вживання їжі. Під час сервірування столу, коли при цьому включаються звукові, світлові, слухові аналізатори, організм готується до вживання їжі і тоді краще виробляється шлунковий сік.

Таким чином, в основу довголіття входить чіткий розпорядок дня, рухлива активність, підтримування врівноваженого нервово-психічного стану і раціональне харчування, яке включає помірність, різноманіття, високі смакові якості їжі, харчову

та біологічну повноцінність, відповідність до виробничих енерговитрат, чіткий режим.

**Про воду.** Щоб довше жити, необхідно пити багато рідини, зрозуміло — чистої. Вода у достатній кількості допомагає підтримувати в порядку обмінні процеси і сприяє вимиванню з організму шкідливих речовин. Саме по собі вживання дистильованої (абсолютно чистої) води протягом кількох місяців веде до оздоровчого ефекту. Добова потреба 40 мл води на 1 кг маси тіла.

Здорове харчування необхідне кожній людині і воно є запорукою довголіття.

### **Загальні рекомендації із харчування**

Кількість і якість їжі кожен вибирає індивідуально з урахуванням таких чинників, як вік, вага тіла, смак і звичаї, можливості організму до засвоєння їжі, сезон, професійна діяльність і активність та ін. Найважливіший компонент здорового харчування — це дотримання добре збалансованої дієти, що включає різноманітні високоякісні продукти.

Основні принципи здорового харчування:

- Потрібно їсти саме стільки, скільки необхідно вашому організму. Прислуховуйтеся до себе.
- Необхідно відмовитися від продуктів швидкого приготування (передусім мова йде про фаст-фуди, полуфабрикати, продукти з хімічними домішками, такими як глутамат натрію, тощо), замінюючи їх натуральними продуктами.
- Найголовніше — максимальна різноманітність їжі, що забезпечує надходження в організм усіх необхідних поживних речовин.
- Кількість і якість їжі вибирайте щодня і споживайте її у певні години доби. Звертайте увагу не на кількість страв, а на здатність свого організму до їх засвоєння. При цьому, їжа повинна містити всі важливі поживні речовини у відповідних пропорціях. Надавайте перевагу натуральним продуктам, уникайте перероблених. Їжа має бути простою, якісною, висококалорійною і легкозасвоюваною.

- Звертайте увагу на те, щоб їжа містила у збалансованому вигляді достатню кількість протеїну, вуглеводів, жирів, вітамінів і мінеральних солей.
  - Вживайте продукти з низьким глікемічним індексом (капуста, редька, солодкий перець, щавель, спаржа, гриби).
  - Корисно вживати більше фруктів, овочів і цільних злаків: це якнайкращі джерела складних вуглеводів, вітамінів і мінеральних речовин.
  - Необхідно стежити за кількістю жирів у своєму раціоні.
  - Максимально знизити вживання цукру і солі.
  - Збільшувати вживання рідини.
  - Відмовитися від алкоголю і тютюнопаління.
  - Їсти потрібно тоді, коли ви відчуваєте голод. Не їжте більше, ніж потрібно для втамування голоду, компенсації витрат організму. Людині не варто наїдатися досхочу. Краще трохи недоїсти. Шлунок має бути трохи вільним. Уникайте об'їдання, але пам'ятайте, що недоїдання теж шкідливе.
  - Якщо ви перебуваєте у стані сильного емоційного переживання, кудись поспішаєте, то краще відкладіть вживання їжі. Їсти в пригніченому стані або під дією інших негативних емоцій небажано, користі це не принесе, а нашкодити може.
  - Спокійна обстановка і позитивне емоційне тло — ось, що поліпшує травлення, запобігає розладам шлунково-кишкового тракту (ШКТ).
  - Дуже важливо, щоб їжа була свіжою. Рекомендується готувати на один раз, адже якщо їжа постоїть хоча б кілька годин, у ній починаються процеси бродіння і гниття.
  - За півгодини до вживання їжі необхідно випити води з чистого джерела (джерельну). Рекомендується також пити талу воду.
- Готується таким чином. У замерзлій воді, а потім воді, що відтанула, змінюється діаметр молекул, і вони повністю відповідають розміру мембран клітини, завдяки чому хімічні реакції відбуваються швидше й активізується обмін

солей. Зручно готувати талу воду, заморожуючи її кубиками в морозилці, а потім додавати ці кубики у воду кімнатної температури. Перед вживанням кубики льоду необхідно промити проточною водою, щоб вони стали прозорими, видаляючи тим самим шкідливі домішки. Користь талої води ще і в тому, що в ній немає дейтерію — важкого елемента, який пригнічує все живе і шкодить організму. Видалення дейтерію звільняє великі енергетичні резерви і значно стимулює життєві процеси в організмі.

- Їжу необхідно ретельно пережовувати; на думку більшості фахівців, не менше 30-ти разів, тим самим одночасно підвищуючи засвоюваність “прани” і в надлишку забезпечуючи коріння зубів кров’ю, що зміцнює і зберігає зуби здоровими. Йоги кажуть, що тверду їжу необхідно пити, а рідку їсти.
- Старайтеся не їсти пізно ввечері або вночі, перед сном. Між вечерею і сном має бути інтервал 2 години, щоб засинати з полегшеним шлунком.
- Бажано уникати контрастних температур протягом одного прийому їжі (холодне і гаряче).
- Пам’ятайте, що сніданок має дуже велике значення.
- Краще їсти тепле, ніж холодне. Краще холодне, ніж гаряче. При температурі 39,5 градусів починають руйнуватися ферменти травних клітин, а при температурі вище 40 — самі клітини.
- Якщо ви їсте м’ясо (йога, аюрведа і майже вся східна медицина проголошує вегетаріанство. Дані медицини неоднозначні: є свої плюси і свої мінуси при відмові від м’ясних страв. Нам імponує вислів Христа з цього приводу: “Важливе не те, що входить, а те, що виходить”), то краще це робити без гарніру, замінюючи його зеленню й овочами (принцип роздільного харчування).
- У процесі теплової обробки продуктів втрачається їх вітамінний склад. Тому ідеальна пропорція між сировою і вареною їжею — 70 % і 30 %.

- Що ж до голодування, то перш ніж його починати, необхідно обов'язково проконсультуватися з лікарем, оскільки його тривалість завжди визначається індивідуально і залежить від віку і стану здоров'я. Корисно один день у тиждень присвячувати частковому голодуванню з вживанням або соків, або кисломолочних продуктів. Такий “розвантажувальний день” благотворно діє на організм, “очищаючи” його.

## **Осміслене харчування**

### ***Дія 1***

Сконцентруйте увагу на кінчику язика. Приділяйте час такій концентрації завжди, коли з'являється можливість. Щонайменше, 20 хвилин у день. У вас може виникати відчуття роздутості язика, посилюватися слиновиділення, слина здаватиметься солодкуватою — це нормально і свідчить про прогрес. Поступово ці ефекти минуть, і ви почнете відчувати вібрацію на кінчику язика, яка може розповзатися по всьому роті. Подальші тренування приведуть до того, що ви на мить відчуватимете незвичайний смак. У цей момент збільшіть час тренувань вдвоє.

***Не займайтеся цим, коли ви пригнічені, засмучені, роздратовані і т. п. Тренуватися потрібно тільки в гарному настрої і в приємній обстановці!***

Поступово ви навчитеся викликати потрібне відчуття у будь-який момент і зберігати його під час вживання їжі. Це те, що вам потрібне.

### ***Дія 2***

Відпрацювання першої дії зазвичай займає від двох тижнів до місяця. Водночас привчайте себе до того, що під час вживання їжі потрібно думати тільки про їжу. Ніяких сторонніх думок — ви повністю зосереджені на їжі, на її смаку, на її позитивних якостях, на тому, як вона засвоюється організмом. Тонкі енергетичні складові їжі засвоюються здебільшого саме в роті під час пережовування, тому важливо жувати поволі і довго. Робіть так:



- Кладіть в рот зовсім небагато їжі відразу — не потрібно набивати повний рот. Ваші щоки не повинні роздуватися від кількості відправленої в рот їжі.
- Пережовуйте дуже повільно. Один жувальний рух триває півтори-дві секунди. При цьому повністю відчувайте смак їжі, її позитивні якості, відчувайте, як з неї вже у роті виділяються тонкі енергетичні компоненти, як вони надходять у ваш організм, “стікаючи” по язичку і повністю засвоюючись.
- Жуйте так, щоб їжа в роті стала майже рідкою. Одне таке пережовування може включати від 20 до 60 жувальних рухів. Тоді ви відмітите, що в роті з їжі ніби утворилася енергетична кулька, яка увібрала в себе всі якнайтонші позитивні складові їжі. Відчуйте, що у вас в роті два якісно різних типів їжі — напіврідка кашка з “грубих” фізичних компонентів, те, що ви пережовували, та енергетична грудочка з тонких корисних елементів, які виділилися з їжі під час пережовування. Тепер, не поспішаючи, проковтніть обидва ці компоненти, відчуваючи, як вони надходять і тут же починають засвоюватися вашим організмом — грубіша їжа йде в шлунок і там легко і повністю засвоюється, а тонка енергетична частина відразу ж розподіляється по тілу в області живота і по животу розтікається невелика приємна тепла хвиля цієї енергії.
- Тепер кладіть у рот наступну порцію. “Пережовувати” потрібно все, крім води, — навіть молоко або сік. Зрозуміло, рідку їжу не стільки жують, скільки залишають у роті до відчуття виділення з неї тонких компонентів. Потім ковтають.
- Воду п’ють поволі маленькими ковтками, так само виділяючи з неї тонкі енергетичні компоненти і на рівні відчуттів і свідомості додаючи воді позитивні якості. При цьому потрібно трохи потримати її в роті перед ковтанням.
- Після їжі добре провести 10–15 хвилин у спокійному стані, відчуваючи, як отримана їжа засвоюється організмом.

Усе це може видатися дуже складним, проте, сумлінно практикуючи, ви вже через кілька днів відзначите, що майже не докладаєте зусиль, щоб правильно виконувати ці дії.

### **Сумісність продуктів і правильна дієта**

Пропонуємо правила раціонального харчування, дотримуючись яких можна поліпшити своє здоров'я:

1. Ніколи не поєднуйте м'ясо з продуктами, що містять крохмаль.
2. Якщо кава погано впливає на вас, не використовуйте її у своєму раціоні.
3. Пережовуйте їжу, поки вона не перетвориться на рідку кашку; їжте менше.
4. Щодня випивайте по одному сирому яєчному жовтку. Робіть це до або після їжі, але не під час.
5. Зведіть до мінімуму кількість страв, що з'їдаються за один раз.

### **Що означає “сумісність продуктів”?**

Питання про сумісність продуктів належить до теми одночасного вживання різних видів їжі: спочатку ложка салату з помідорів і огірків, потім варені на пару овочі, потім повний рот каші або хліба, присмаченого шматком м'яса, ковток фруктового соку або якого-небудь напою — і знову до салату. У більшості випадків цей цикл повторюється, поки тарілка не спорожніє, після чого настає десерт, який ще й запивають.

Така мішанина різних продуктів не минає безслідно; для перетравлення кожного з них потрібні різні часові проміжки. Найбільш концентрована їжа (звичайно, це білки) засвоюється організмом повільніше за будь-яку іншу, тоді як перетравлюватися вона починає першою. Час, необхідний для засвоєння білків (протеїнів), обчислюється годинами, а якщо присутні ще й жири понад потрібну кількість, процес триває ще довше.

Водночас швидким засвоюваним продуктам, таким як овочі і фрукти, доводиться затримуватися в шлунку, очікуючи, поки

перетравиться “важка” їжа. Усе це може розтягнутися на добрих вісім годин. Чекаючи своєї черги, фрукти, сирі і варені овочі починають у шлунку розкладатися і бродити. Шлунок, намагаючись все ж таки переварити це місиво, виділяє гази, кислоти, навіть алкоголь (не кажучи вже про порушення травлення). Перетравлення їжі закінчується тоді, коли вона досягає кишечника, звідки додаткові ферменти мають видалити незасвоєні організмом залишки продуктів, а мінеральні речовини — нейтралізувати кислоти. Докладно викладені принципи сумісності продуктів орієнтують на те, що і з чим можна або не можна поєднувати для досягнення оптимального травлення і міцного здоров'я.

### **Наслідки неправильного поєднання продуктів**

Що ж може трапитися, якщо не зважати на поради роздільного харчування? Звичайно, все залежить від індивідуальних особливостей організму, але, як правило, при поєднанні продуктів різних категорій у шлунку відбувається бродіння, що викликає, щонайменше, розлад травлення і печію після їжі. Серед інших неприємностей можна відзначити гази, відрижку, підвищену кислотність, здуття живота, накопичення рідини в організмі і деяке розумове отупіння, неможливість концентруватися довгий час після їжі.

Неправильне поєднання продуктів здатне уповільнити травлення від двох до восьми годин. У такому разі на процес перетравлення їжі витрачається дуже багато енергії, що спричиняє швидку стомлюваність і потребу в додатковому відпочинку і сні. Усе це може стати причиною дратівливості, депресії, гіперестезії, поганого настрою, цинічності, а також накопичення токсичних речовин в організмі.

Крім того, накопичення токсинів, яке трапляється внаслідок розладу травлення, провокує нежить, що лежить в основі багатьох хвороб, ослабляє імунну систему, викликає передчасне старіння, знижує сексуальний потяг і потенцію, може зробити яйцеклітини більш уразливими. Якщо говорити коротко, то

неправильне поєднання продуктів здатне привести до погіршення фізичного, розумового і душевного здоров'я, навіть до скорочення життя.

### **Переваги правильного поєднання продуктів**

Ті, хто практикує роздільне харчування, відзначають швидке поліпшення здоров'я, оскільки навантаження на шлунково-кишковий тракт зменшується. Правильна комбінація продуктів гарантує якісне харчування, поліпшене травлення, гарне самопочуття, зменшення стресів. В організмі зменшується кількість токсичних речовин і майже зникають процеси бродіння. Роздільне харчування сприяє підняттю тонусу і зниженню ваги.

Ось яку користь приносить правильне поєднання продуктів:

1. Поліпшення травлення.
2. Зниження ваги.
3. Збільшення енергії.
4. Гарне здоров'я.

### **Час, що витрачається організмом на перетравлення їжі**

Використовуйте наведені дані для визначення часу, необхідного для засвоєння їжі, якомога кращих поєднань продуктів і кількості їжі.

**Вода.** Коли ви п'єте воду на порожній шлунок, вона відразу ж потрапляє в кишечник.

**Соки.** Фруктові соки, а також овочеві соки і бульйони засвоюються 15–20 хвилин.

**Напіврідкі продукти.** Змішані салати (перемішайте міксером до рідкої консистенції листя салату, селери, огірок і помідор; їжте це як суп), а також овочі і фрукти перетравлюються протягом 20–30 хвилин.

**Фрукти.** Кавун засвоюється за 20 хвилин. Найкраще, якщо він буде єдиним фруктом (ягодою) на вашому столі. Диня перетравлюється 30 хвилин. Можна змішувати два різних сорти динь, але не їжте більше півкілограма за один раз.

Апельсини, виноград і грейпфрути також потребують для засвоєння півгодини. Іноді можна змішувати два види, але загальна маса теж не повинна перевищувати півкілограма.

Яблука, груші, персики, вишні та інші напівсолодкі фрукти перетравлюються за 40 хвилин. Можна змішати два або три їх види, стежачи, проте, за тим, щоб не з'їсти більше 350–500 г за один раз.

**Сирі овочі.** Овочі, які додають у салат в сирому вигляді, — такі як помідори, салат, огірки, червоний або зелений перець та інші соковиті овочі, — вимагають для своєї переробки 30–40 хвилин. Якщо салат заправлений пісним маслом, то час збільшується до години з гаком. Ці овочі теж можна поєднувати між собою, оскільки для їх перетравлення потрібна однакова кількість часу.

**Овочі, зварені на пару або у воді.**

Зелень засвоюється за 40 хвилин.

Кабачки, броколі, цвітна капуста, квасоля, варена кукурудза з маслом перетравлюються за 45 хвилин.

Щоб організм переробив такі коренеплоди, як ріпу, моркву, буряк і пастернак, буде потрібно не менше 50 хвилин.

**Овочі, що містять крохмаль.** Для перетравлення такої їжі, як топінамбур, жолуді, гарбузи, солодка і звичайна картопля і каштани, знадобиться близько години. Які-небудь два види з названих продуктів можуть стати головною стравою на вашому столі.

**Крохмалиста їжа.** Очищений рис, гречка, пшоно (переважно потрібно вживати саме ці крупи), кукурудзяна мука, вівсянка, лобода, метличка абіссінська, перловка в середньому перетравлюються 60–90 хвилин. Максимальна кількість, призначена для споживання, — 120 г сухої ваги, що у вареному вигляді важить 480 г.

**Боби — крохмалі і протеїни.** Сочевиця, квасоля, горох та ін. потребують на засвоєння 90 хвилин. Соя перетравлюється 120 хвилин (максимум за один раз — 30–120 г).

**Насіння і горіхи.** Насіння соняшнику, гарбуза, динної груші і кунжуту перетравлюються близько двох годин. Можна з'їсти від 30 до 120 г двох різних видів насіння. Такі горіхи, як мигдаль, ліщина, арахіс (сирий), горіхи-кешью, горіх-пекан, волоські і

бразильські горіхи засвоюються 2,5–3 години. Їжте тільки один вид горіхів за один раз, і, якщо ви не зайняті важкою фізичною роботою, не більше 90 г за один раз. Якщо насіння і горіхи на ніч замочити у воді, а потім розтовкти, вони швидше засвояться.

**Молочні продукти.** Знежирені домашній сир, сир і бринза переробляються протягом 90 хвилин. Максимум за один раз можна з'їсти від 120 до 240 грамів.

Сир з цільного молока перетравлюється за 2 години. Їжте не більше 240 г за один раз.

**Протеїни тваринного походження.** 30 хвилин йде на переробку яєчного жовтка, 45 — цілого яйця. Норма — 1–2 яйця у день.

Риба на зразок звичайної і дрібної тріски, камбали, а також філе з палтуса перетравлюється за півгодини. Максимум — не більше 180 грам, можна змішати 2 види.

Лосось, форель, тунець, оселедець (жирніша риба) перетравлюються в шлунку протягом 45–60 хвилин. Норми — ті ж самі, що і в попередньому пункті.

Курча (без шкірки) — за півтори-дві години. Максимум — 120 грам.

Індичка (без шкірки) — одна—дві години п'ятнадцять хвилин. За один раз їжте не більше 120 грам.

Яловичина і баранина перетравлюються протягом трьох-чотирьох годин. Норма — 120 грам.

Щоб перетравилася свинина, знадобиться 4,5–5 годин. Норма — 120 грам.

**Масло рослинне, вершкове, жири.** Оливкове масло і будь-яке інше з таким же способом виготовлення можна додавати в салати, зварені на пару овочі і в інші продукти. Це стосується і солоного і несолоного (що переважно) вершкового масла, проте молочних продуктів все ж таки слід уникати. Кладіть в їжу не більше 15–30 грам пісного масла або 1–2 столових ложки вершкового.

### **Основні принципи послідовного харчування**

1. Починайте трапезу з найбільш водянистого продукту і закінчуйте найменш водянистим.

Всупереч поширеній думці, в шлунку їжа не змішується, якщо тільки ви відразу її не змішали. Їжа перетравлюється по черзі, шар за шаром.

Коли продукти надходять у шлунок по черзі, то в різних шарах їжі відбуваються різні травні процеси. Для кожного шару з шлункових стінок виділяються різні ферменти, унаслідок чого підвищується ефективність всього травного процесу.

Основний принцип харчування, що сповідується природною гігієною: їжте продукти в порядку зменшення їх водянистості. Наприкінці з'їдайте найменш водянисту і найбільш концентровану їжу. НІКОЛИ не робіть навпаки.

Нижче наведено прості правила послідовного харчування:

1. Більшість напоїв розбавляють і вимивають з шлунку травні ферменти, що створює труднощі у процесі засвоєння їжі. Нічого не пийте під час їжі.

2. Овочі і фрукти добре поєднуються між собою, якщо їсти їх у правильному порядку. Салат з овочів (без додавання пісного масла) їжте перед фруктами, щоб краще засвоїлися мінеральні речовини.

3. Якщо ви їсте частіше одного разу на день, не поєднуйте фрукти з їжею, яка піддалася кулінарній обробці. Якщо з'їсти фрукти після крохмалистих, білкових або таких, що містять жири продуктів, вони не зможуть залишити шлунок, поки не перетравиться довго засвоювана їжа і те, що потрапило туди раніше. Якщо фрукти годинами залишаються в шлунку, де крім них скупчилися крохмалі, білки й жири, вони неодмінно почнуть бродити. А це, у свою чергу, спричинить утворення газів і кислот, відрижку і розлад травлення.

4. Ніколи не вживайте кислі продукти, у тому числі і кислі фрукти, після крохмалистої їжі.

5. Ніколи не вживайте нічого солодкого, не пийте сироп і не їжте свіжі або сухі фрукти після крохмалистої, білкової або жирної їжі.

6. Можна поєднувати продукти деяких категорій, тому що у них однаковий час засвоєння.

## **Правила природної гігієни з поєднання продуктів**

1. *Не вживайте насичену протеїнами їжу разом з продуктами, що містять велику кількість крохмалю.* Чому? Тому що протеїни можуть бути правильно засвоєні організмом, якщо в шлунку виділяється багато кислоти, яка руйнує амілазу, що міститься у слині, — а цей фермент необхідний для розщеплювання крохмалю. У результаті протеїни і крохмаль не можуть оброблятися одночасно. Чи означає це відмову від м'яса і картоплі за обідом? Так, якщо ви хочете, щоб ваше травлення було безболісним, а здоров'я — міцним!

2. *Не поєднуйте крохмалисту їжу з продуктами, в яких міститься кислота* (див. пункт 1).

3. *Не їжте більше одного виду насичених білками продуктів за один раз.* Різні види протеїнів вимагають для своєї переробки різні проміжки часу і різну роботу залоз травної секреції. Якщо для засвоєння навіть одного білкового продукту організм сильно напружується, то при переробці двох і більше витратиметься дуже багато енергії. Обмежуйтеся чимось одним, що містить білок, ви тим самим зберігаєте свою енергію, уникаючи її непотрібної витрати і наступної за нею втоми.

4. *Не поєднуйте кислі фрукти з білками.* Пепсин, фермент, необхідний для перетравлення білків, руйнується під дією більшості кислот, включаючи фруктові. Нейтрально пепсин реагує тільки на соляну кислоту.

5. *Не змішуйте білки з жирами.* Жири перешкоджають виділенню шлункового соку і заважають перетравленню білків.

6. *Не суміщайте в одній трапезі крохмалисту їжу і солодке.* Коли в організм надходять разом цукор і крохмаль, то першим піддається обробці цукор. Цукор у шлунку зброджується, проводячи фермент, який руйнує у слині амілазу, необхідну для переробки крохмалю. Якщо на сніданок ви їсте крупи і фрукти і потім страждаєте від розладу травлення, то тепер причина відома, так само як і способи її уникнення.

7. *Не змішуйте білки і цукор.* Цукор також перешкоджає виділенню шлункового соку, чим заважає перетравленню білків. Він



перетравлюється після білків і, чекаючи своєї черги, починає бродити.

8. *Уникайте молока і молочних продуктів, але якщо відмова від них неможлива, не суміщайте їх ні з чим.* Фермент хімозин, необхідний для перетравлення молока в достатній кількості, є тільки у немовлят. Прихильники природної гігієни, як і багато медиків, закликають виключити молоко і молочні продукти з раціону. У дорослих немає ферменту, здатного перетравити молоко, що й провокує алергію. Молоко не можна ні з чим суміщати, оскільки в ньому багато жирів і протеїнів.

*Отже, основні висновки:*

1. Чим менше ви з'їсте, тим швидше перетравиться їжа. Більше їжі — більше часу на перетравлення, більше витраченої енергії.

2. Чим ретельніше пережована їжа, тим швидше вона засвоїться.

3. Чим менше видів їжі ви змішуєте і чим менш вона різноманітна, тим легше буде травний процес і тим менша спокуса з'їсти зайве.

4. І останнє: не форсуйте події! Римляни будували Рим не один день, і ви повинні зрозуміти, що не знайдете залізне здоров'я за тиждень. Рухайтесь у власному темпі і отримуйте від цього задоволення.

Заощаджену за допомогою послідовного харчування енергію можна використовувати з лікувальною метою, спрямувати на очищення організму від шлаків, на розумову роботу або емоційну активність.

## **2.5. Оптимальний руховий режим**

*Те, як ми відчуваємо себе зараз,  
ми вибираємо самі.*

Деякі дослідники стверджують, що нині фізичне навантаження зменшилося в 100 разів порівняно з попередніми століттями. Якщо добре розібратися, то можна дійти висновку, що в цьому твердженні немає або майже немає ніякого перебільшення. Уявіть

собі селянина минулих століть. Він, як правило, мав невеликий наділ землі. Інвентарю майже не було. Проте, часто, йому доводилося годувати “виводок” з десятка дітей. Багато хто до того ж відпрацьовував панщину. Усе це величезне навантаження люди несли на собі день за днем і все життя. Предки людини відчували не менші навантаження. Постійна гонитва за здобиччю, втеча від ворога і т. п. Звичайно ж, фізичне перенапруження не може додати здоров'я, але й нестача фізичної активності шкідлива для організму. Істина, як завжди, лежить десь посередині.

Важко навіть перерахувати всі позитивні явища, що виникають в організмі під час розумно організованих фізичних вправ. Воістину рух — це життя. Звернемо увагу лише на основні моменти.

Насамперед слід сказати про серце. У звичної людини серце працює з частотою 60–70 ударів за хвилину. При цьому воно споживає певну кількість поживних речовин і з певною швидкістю зношується (як і організм у цілому). У людини абсолютно не тренованої серце робить за хвилину більшу кількість скорочень, також більше споживає поживних речовин і, звичайно ж, швидше старіє. Все інакше у добре тренованих людей. Кількість ударів за хвилину може дорівнювати 50, 40 і менше. Економічність серцевого м'яза істотно вища за звичну. Отже зношується таке серце набагато повільніше.

Фізичні вправи приводять до виникнення дуже цікавого і корисного ефекту в організмі. Під час навантаження обмін речовин значно прискорюється, але після — починає сповільнюватися і, врешті, знижується до рівня, нижчого за звичний. У цілому ж у людини, що тренується, обмін речовин повільніший звичного, організм працює економніше, а тривалість життя збільшується. Повсякденні навантаження на тренований організм надають помітно меншу руйнівну дію, що також подовжує життя. Удосконалюється система ферментів, нормалізується обмін речовин, людина краще спить і відновлюється після сну, що дуже важливо для тренованого організму, збільшується кількість багатих на енергією сполук, таких як АТФ, і завдяки цьому підви-

щуються практично всі можливості і здібності. Зокрема, розумові, фізичні, сексуальні.

При виникненні гіподинамії (недостатність руху), а також з віком з'являються негативні зміни в органах дихання. Знижується амплітуда дихальних рухів. Особливо знижується здатність до глибокого видиху. У зв'язку з цим зростає об'єм залишкового повітря, що несприятливо позначається на газообміні в легенях. Життєва місткість легенів також знижується. Усе це призводить до кисневого голодування. У тренуваному організмі, навпаки, кількість кисню вища (при тому, що потреба знижена), а це дуже важливо, оскільки дефіцит кисню породжує величезні порушення обміну речовин. Значно зміцнюється імунітет. У спеціальних дослідженнях, проведених на людині, показано, що фізичні вправи підвищують імунобіологічні властивості крові і шкіри, а також стійкість до деяких інфекційних захворювань. Крім вже зазначеного, відбувається поліпшення цілого ряду показників: швидкість рухів може збільшуватись у 1,5–2 рази, витривалість — у кілька разів, сила у 1,5–3 рази, хвилинний об'єм крові під час роботи у 2–3 рази, поглинання кисню упродовж однієї хвилини за годину роботи — в 1,5–2 рази і т. д.

Велике значення фізичних вправ полягає у тому, що вони підвищують стійкість організму відносно дії цілого ряду різних несприятливих факторів. Наприклад, таких як знижений атмосферний тиск, перегрів, деякі отрути, радіація та ін.

Від неправильного способу життя, або просто з часом, в організмі можуть накопичуватися шкідливі речовини, так звані шлаки. Кисле середовище, яке утворюється в організмі під час істотного фізичного навантаження, окислює шлаки, приводячи до нешкідливих з'єднань, а потім вони з легкістю виводяться.

Як бачите, благотворний вплив фізичного навантаження на людський організм справді безмежний! Це й зрозуміло. Адже людина спочатку була створена природою для підвищеної рухової активності. Знижена активність призводить до багатьох порушень і передчасного старіння організму.

## **Характеристика основних форм оздоровчої фізичної культури**

За ступенем впливу на організм усі види оздоровчої фізичної культури (залежно від структури рухів) можна розділити на дві великі групи: вправи циклічного і ациклічного характеру. Циклічні вправи — це такі рухові акти, в яких тривалий час постійно повторюється один і той самий закінчений руховий цикл. До них належать ходьба, біг, ходьба на лижах, їзда на велосипеді, плавання, веслування. В ациклічних вправах структура рухів не має стереотипного циклу і змінюється в ході їх виконання. До них належать гімнастичні і силові вправи, стрибки, метання, спортивні ігри, єдиноборство. Ациклічні вправи переважно впливають на функції опорно-рухового апарату, внаслідок чого підвищуються сила м'язів, швидкість реакції, гнучкість і рухливість у суглобах, лабільність нервово-м'язового апарату. До видів з переважним використанням ациклічних вправ можна віднести гігієнічну і виробничу гімнастику, заняття в групах здоров'я і загальної фізичної підготовки, ритмічну й атлетичну гімнастику, гімнастику за системою “хатха-йоги”.

### **Ранкова гігієнічна гімнастика**

Ранкова гігієнічна гімнастика сприяє прискореному приведенню організму в робочий стан після пробудження, підтримці високого рівня працездатності протягом трудового дня, вдосконаленню координації нервово-м'язового апарату, діяльності серцево-судинної і дихальної систем. Під час ранкової гімнастики і подальших водних процедур активізується діяльність шкірних і м'язових рецепторів, вестибулярного апарату, підвищується збудливість ЦНС, що сприяє поліпшенню функцій опорно-рухового апарату і внутрішніх органів.

### **Виробнича гімнастика**

Цей вид оздоровчої фізкультури використовується в різних формах безпосередньо на виробництві. Ввідна гімнастика перед початком роботи сприяє активізації рухових нервових центрів і посиленню кровообігу в робочих м'язових групах. Вона особли-

во необхідна в тих видах виробничої діяльності, які пов'язані з тривалим збереженням сидячої робочої пози і точністю виконання дрібних механічних операцій.

Фізкультурні паузи організуються безпосередньо під час роботи. Час їх проведення визначається фазами зміни рівня працездатності — залежно від виду діяльності і контингенту тих, хто працює. Фізкультурна пауза за часом має випереджати фазу зниження працездатності. За допомогою виконання вправ з музичним супроводом для незадіяних м'язових груп (за механізмом активного відпочинку) поліпшується координація діяльності нервових центрів, точність рухів, активізуються процеси пам'яті, мислення і концентрації уваги, що благотворно впливає на результати виробничого процесу.

### **Ритмічна гімнастика**

Особливість ритмічної гімнастики полягає в тому, що темп рухів й інтенсивність виконання вправ задається ритмом музичного супроводу. У ній використовується комплекс різних засобів, що впливають на організм. Так, серії бігових вправ впливають переважно на серцево-судинну систему, нахилиння і присідання — на руховий апарат, методи релаксації і самонавіювання — на центральну нервову систему. Вправи розвивають силу м'язів і рухливість у суглобах, наприклад, бігові серії — витривалість, танцювальні — пластичність.

Залежно від засобів заняття ритмічною гімнастикою можуть носити переважно атлетичний, танцювальний, психорегулюючий або змішаний характер. Характер енергозабезпечення, ступінь посилення функцій дихання і кровообігу залежать від виду вправ.

### **Гімнастика за системою “хатха-йога”**

Незважаючи на те, що ця гімнастика досить популярна в нашій країні, її фізіологічний вплив на організм вивчений поки недостатньо. Цілком імовірно, що діапазон її дії вельми широкий — унаслідок різноманіття використовуваних засобів.

Хатха-йога — це складова індійської йоги, до якої входить система фізичних вправ, спрямованих на вдосконалення людського тіла і функцій внутрішніх органів. Вона складається із статичних поз (асан), дихальних вправ та елементів психорегуляції. Вплив на організм асан залежить принаймні від двох чинників: сильного розтягування нервових стовбурів і м'язових рецепторів, посилення кровообігу в певному органі (або органах) у результаті зміни положення тіла. При збудженні рецепторів виникає могутній потік імпульсів у ЦНС, що стимулює діяльність відповідних нервових центрів і внутрішніх органів. У позі “ширса-сана” (стійка на голові) збільшується притік крові до головного мозку, в позі лотоса — до органів малого тазу. Виконання спеціальних дихальних вправ (контрольоване дихання), пов'язаних із затримкою дихання, крім нервово-рефлекторного впливу на організм сприяє збільшенню життєвої ємності легенів і підвищує стійкість організму до гіпоксії. “Сава-сана” (“мертва поза”) з повною м'язовою релаксацією і зануренням у напівдрімотний стан використовується для швидшого і повнішого відновлення організму після сильної м'язової напруги в статичних позах. Стимуляція відновних процесів і підвищення ефективності відпочинку відбувається завдяки зниженню потоку імпульсів від розслаблених м'язів у ЦНС, а також посиленню кровообігу в працюючих м'язових групах.

На сьогодні маємо нові дані про те, що під час релаксації (так само як і в процесі м'язової діяльності) у кров виділяються ендорфіни, внаслідок чого поліпшується настрій і знімається психоемоційна напруга — найважливіший чинник нейтралізації психологічного стресу.

При динамічному спостереженні за молодими людьми, які займаються за системою “хатха-йоги”, виявлено ряд позитивних змін в організмі. Так, відмічено зниження ПСС і артеріального тиску у стані спокою, збільшення ЖЄЛ в середньому з 4,3 до 4,8 л, а також збільшення вмісту в крові еритроцитів і гемоглобіну і часу затримки дихання. Значно збільшилися показники гнучкості — з 4,4 до 11,2 см. У дослідженнях останніх років по-

казаний позитивний вплив йоги на хворих бронхіальною астмою і гіпертонічною хворобою (контрольоване дихання і прийоми психорегуляції), а також відмічається зниження згортання крові і підвищення толерантності до фізичних навантажень.

Таким чином, система “хатха-йога” може використовуватися в оздоровчій фізичній культурі. Наприклад, успішно застосовуються такі вправи, як черевне і повне дихання йогів, аутогенне тренування (яке, по суті, є варіантом “мертвої пози”), деякі вправи на гнучкість (“плуг” та ін.), елементи гігієни тіла і харчування. Система “хатха-йога” вимагає виконання асан рано-вранці на свіжому повітрі (у парку, лісі, біля моря), а після заняття обов’язкова повна релаксація (розслаблення) хоча б упродовж 15–20 хв.

### **Оздоровча ходьба**

У масовій фізичній культурі широко використовується оздоровча (прискорена) ходьба: при відповідній швидкості (до 6,5 км/год.). При щоденних заняттях оздоровчою ходьбою (по 1 год.) сумарна витрата енергії за тиждень становитиме 2000 ккал, що забезпечує мінімальний (пороговий) тренувальний ефект — для компенсації дефіциту енерговитрат і зростання функціональних можливостей організму.

Описані вище форми оздоровчої фізичної культури сприяють істотному зростанню функціональних можливостей системи кровообігу і рівня фізичної працездатності у людини.

#### ***Гарна фізична форма складається з таких компонентів:***

1. Витривалість. Її забезпечує здорове серце. Найкращі для серця вправи ті, під час яких організм споживає багато кисню. Ходьба, біг, їзда на велосипеді, плавання й аеробіка підвищують витривалість організму.

2. Спритність. Людина в гарній формі повинна вміти координувати свої рухи і мати швидку реакцію, наприклад спритність дуже добре розвивається у фехтувальників.

3. М’язова сила. Сильні м’язи роблять фігуру привабливою. При виконанні силових (анаеробних) вправ організм не

потребує додаткового кисню. Плавання і велосипедний спорт включають як анаеробні, так і аеробні вправи.

4. М'язова витривалість. Рухи, що повторюються, наприклад, при їзді на велосипеді або накачуванні шини ножним насосом, привчають м'язи інтенсивно працювати не втомлюючись.

5. Гнучкість. Сильні здорові еластичні м'язи допомагають зберегти рухливість у будь-якому віці, а особливо в немолодому. Гнучкість розвиває не тільки гімнастика, а й бадмінтон, танці і лижі.

Щоденна ранкова гімнастика — обов'язковий мінімум фізичного тренування. Вона має стати для всіх такою ж звичкою, як умивання вранці. Фізичні вправи потрібно виконувати в добре провітреному приміщенні або на свіжому повітрі. Щоденне перебування на свіжому повітрі протягом 1–1,5 години є одним з важливих компонентів здорового способу життя. Особливо важлива вечірня прогулянка, перед сном. Вона знімає напругу трудового дня, заспокоює збуджені нервові центри, регулює дихання.

### **Комплекс вправ для ранкової гімнастики**

У ході виконання вправ здійснюється мобілізація ресурсів організму, його активізація на клітинному рівні, поліпшується водно-електролітний баланс і клітинне дихання, відбувається стимулювання імунної системи, поліпшення роботи серцево-судинної системи, нормалізація роботи нервової системи, поліпшується самопочуття, циркуляція і розподіл енергії в організмі, зберігається заряд бадьорості протягом дня.

1. Лягти на спину. Підтягнути до грудей спочатку обидві ноги одночасно з допомогою рук (6–8 разів), потім по черзі праву і ліву ногу (по 6–7 разів), потім знову обидві.

2. Лягти на живіт. Підтягати рукою зігнуту в коліні ногу до сидниці (6–7 разів кожену ногу), потім обидві ноги відразу. Цю вправу добре виконувати при артритах.

3. Лягти на спину. Руки схрестити на грудях і сісти, не відриваючи ніг від підлоги, потім знову лягти. Ця вправа для черевного преса. Ідеальна кількість повторень — 20–30.



4. Стоячи, п'яти разом, носки нарізно, руки на стегнах, робити обертання тазом — 21 раз управо і 21 — вліво.

5. Робити так само, як і в 4-тій вправі, під час руху стегна виписують вісімку.

6. Основна стійка. Повне обертання витягнутих рук уперед і назад, робити по 21 разу.

7. Основна стійка. Долонями дістати перед собою підлогу, не згинаючи ніг. Повторити 21 раз.

8. П'яти разом, носки нарізно, руки на стегнах. Повне обертання головою управо і вліво, так, наче ви стежите за об'єктом, який поволі рухається вправо-вліво на рівні ваших очей. Тулубом не рухати. Повторити 100 разів. Ця вправа дуже важлива, тож її потрібно виконувати регулярно.

9. Основна стійка. 1 — підняти руки вперед до рівня плечей, долоні розкрити; 2 — руки опустити вниз, кисті стиснути в кулак; 3 — зігнути руки в ліктях, підняти кисті до плечей; 4 — руки підняти вгору над головою, долоні при цьому розкрити; 5 — опустити кисті до плечей; 6 — опустити руки вниз у початкове положення. Повторити цю вправу 20 разів. Її потрібно виконувати спокійно і ритмічно.

Закінчивши виконання вправ, ляжте на підлогу і розслабтеся протягом кількох хвилин. Дихайте легко і спокійно. Спостерігайте за новими відчуттями у вашому тілі. Вправи можна виконувати під спокійну ритмічну музику.

### **Виробнича гімнастика**

Не секрет, що сучасне виробництво й умови життя значною мірою зменшили рухову активність людини. Нестача рухів негативно позначається на її здоров'ї. Користь фізичних вправ вельми багатогранна. Ми вже знаємо, що вони захищають від серцево-судинних захворювань, зміцнюючи серцеві м'язи, завдяки чому серце працює повільніше, але ефективніше, а циркуляція крові поліпшується. Те ж саме можна сказати і про дихання: організм отримує більше кисню і якісніше його використовує.

Вправи формують гарну статуру і поліпшують колір обличчя, підвищують самооцінку і формують міцні м'язи й кістки (знижуючи вірогідність виникнення остеопорозу), підвищують опірність хворобам, зміцнюють імунну систему, знімають стрес, поліпшують діяльність мозку (варто зазначити, що мозок споживає п'яту частину кисню, що надходить в організм), знімають втому і нервову напругу і, що важливо, сприяють травленню і викликають апетит.

Заняття фізичною культурою добре впливають на нервову систему й увесь організм, підвищують працездатність, сприяють зміцненню здоров'я.

Виробнича гімнастика — це комплекси нескладних фізичних вправ, які щодня включаються в режим робочого дня з метою поліпшення функціонального стану організму, підтримки високого рівня працездатності і збереження здоров'я працівників. Крім того, гімнастика допомагає запобігти захворюванням, що спричиняються специфічними умовами праці в певних професіях.

Існує безліч професій, де відбувається величезне навантаження на нервово-психічну сферу і необхідна підвищена увага, напруження зору, слуху, а все це призводить до стомлення нервової системи. Як правило, такі професії пов'язані з обмеженою руховою активністю. При тривалому перебуванні в положенні сидячи і малій руховій активності знижується інтенсивність обміну речовин, кровообігу, виникає застій крові в органах малого тазу, в ногах, слабшає мускулатура, погіршується постава. Люди, чия професія пов'язана з малою рухливістю, частіше страждають на головний біль, захворювання серцево-судинної системи, порушення обміну речовин та ін.

Виробнича гімнастика компенсує недолік рухової активності у професіях, пов'язаних з важкою фізичною працею. Гімнастика усуває несприятливе навантаження на одні й ті самі групи м'язів, залучає до роботи раніше не діючі групи м'язів або змінює характер діяльності працюючих м'язів. Вправи для комплексів виробничої гімнастики, час і методику їх проведення вибирають з урахуванням особливостей праці, фізичного роз-

витку і фізичної підготовленості працівників, змін функціонального стану організму упродовж робочого дня, санітарно-гігієнічних умов праці.

Орієнтиром для вибору раціональної методики занять можуть слугувати типові комплекси, розроблені стосовно чотирьох видів робіт, що розрізняються за величиною і обсягом м'язових зусиль, а також нервово-психічної напруги:

- 1) пов'язаних із значною фізичною напругою;
- 2) що вимагають рівномірної фізичної і розумової напруги (фізична праця середньої важкості);
- 3) що характеризуються переважанням нервової напруги при невеликому фізичному навантаженні, здебільшого ця робота виконується в положенні сидячи;
- 4) пов'язаних із розумовою працею.

Крім того, розроблено спеціальний комплекс вправ для тих, хто працює стоячи.

Розрізняють ввідну гімнастику, що проводиться до початку роботи, і фізкультурні паузи, фізкультхвилинки, які виконуються під час перерв протягом робочого дня.

#### *Ввідна гімнастика*

Працездатність на початку трудового дня інколи буває дещо зниженою, і потрібен певний час, щоб організм повністю включився в роботу і увійшов до звичайного оптимального темпу. Фізичні вправи ввідної гімнастики забезпечують прискорене входження у трудову діяльність, сприяють високій і стійкій працездатності, запобігаючи ранньому настанню стомлення. Проводиться ввідна гімнастика зазвичай за 10 хвилин до початку роботи. Тривалість її 5–7 хвилин. Для ввідної гімнастики підбирають комплекс спеціальних фізичних вправ з урахуванням характеру виробничих рухів, ритму та інших особливостей роботи.

#### *Фізкультурна пауза, фізкультхвилинка*

Це форма активного відпочинку в процесі робочого дня, яка запобігає стомленню і підтримує високу працездатність. Вона включає лише кілька вправ комплексу, тривалість її 5–7 хвилин.

Терміни застосування фізкультурних пауз протягом робочого дня встановлюють, узгодивши особливості трудових процесів — ступінь фізичного навантаження, нервово-психічну напругу, час настання стомлення і т. д. Для професій, де необхідні швидкі і точні реакції, велика напруга уваги, фізкультурні паузи можна проводити 1–3 рази на день звичайним груповим методом. Для працівників розумової праці, а також зайнятих легкою і середньої важкості фізичною працею, у тому числі і для тих, чия робота вимагає перебування значної частини робочого дня на ногах, рекомендуються індивідуальні фізкультурні паузи або фізкультурхвилинки (2–3 хвилини) під час коротких перерв у роботі з метою зниження стомлення, що виникає внаслідок тривалого сидіння, стояння, вимушеної незручної робочої пози, сильної напруги уваги, зору.

Фізичні вправи в комплексах бажано періодично урізноманітнювати, замінюючи (приблизно 1 раз на 10–14 днів) новими, схожими по впливу на організм. Час проведення фізкультурних пауз встановлюють залежно від розпорядку робочого дня. У першій частині робочого дня фізкультурну паузу потрібно робити приблизно після трьох годин роботи, можна проводити її і в другій половині дня. Заняття гімнастикою проводять, якщо дозволяють умови, безпосередньо біля робочих місць, бажано під музику. Приміщення перед проведенням гімнастики має бути провітрене. Систематичне проведення гімнастики на свіжому повітрі допомагає підвищити стійкість організму до переохолодження. Комплекси вправ, що передаються по радіо і пропонуються телебаченням, призначені для людей, робота яких пов'язана з малою рухливістю (розумова, а також легка фізична праця). Час трансляції, зрозуміло, не може влаштувати всіх, оскільки початок робочого дня різний, тому рекомендується записати комплекси вправ на плівку і відтворювати у найбільш слушний час. Обідню перерву для занять використовувати не рекомендується. Забороняється проводити заняття в приміщеннях при температурі повітря вище 25 градусів і вологості вище 70 %.

## Зразковий комплекс вправ виробничої гімнастики для тих, хто працює сидячи

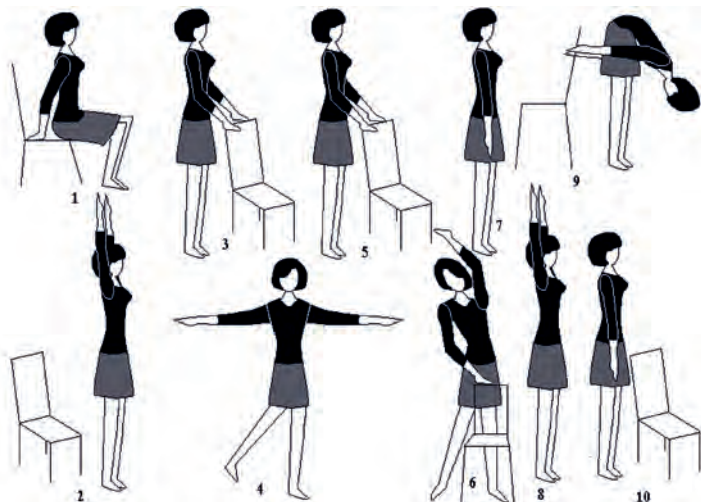
1–2 – сидячи на стільці і спираючись на нього руками, встати навшпильки, потягуючись, руки підняти в сторони і вгору – вдих, повернутися в початкове положення – видих. Повторити 3–4 рази.

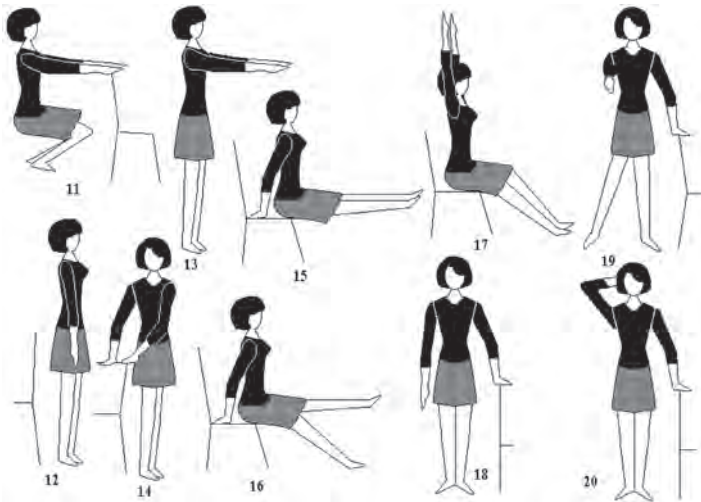
3–5 – стоячи біля стільця, руки покласти на спинку стільця, відставляючи одну ногу назад, розвести руки в сторони – вдих, повернутися в початкове положення – видих. Повторити 3–4 рази з кожної ноги.

6 – стоячи біля стільця, руки покласти на спинку стільця, відставляючи праву ногу вбік, ліву руку підняти над головою – вдих, повернутися в початкове положення – вдих. Повторити 5–6 разів з кожної ноги.

7–9 – стоячи спиною до стільця, руки опустити вздовж тіла, ноги разом, підняти руки вгору – вдих, згинаючись, опустити руки вниз і назад і торкнутися ними стільця – видих. Повторити 3–4 рази.

10–11 – стоячи перед стільцем, руки опустити вздовж тіла, сісти, тримаючись витягнутими руками за спинку стільця. Повторити 4–5 разів, сідаючи – видих, випрямляючись – вдих.





12–14 — стоячи перед стільцем з опущеними уздовж тіла руками, підняти обидві витягнуті руки і, повертаючись тулубом попеременно вправо і вліво, торкнутися до спинки стільця, при повороті видих, при поверненні в початкове положення — вдих. Повторити 5–6 разів.

15–16 — сидячи на стільці і спираючись на нього руками, витягнуті вперед ноги попеременно піднімати і опускати. Повторити 6–8 разів, дихання довільне.

17 — сидячи на стільці і спираючись на нього руками, ноги витягнуті, підняти руки в сторони і вгору — вдих, повернутися в початкове положення — видих. Повторити 3–4 рази.

18–19 — стоячи боком до стільця, ліву руку покласти на спинку стільця, відвести праву ногу вбік, праву руку підняти вперед — вдих, повернутись у початкове положення — видих. Ті самі рухи для лівої руки і ноги. Повторити 5–6 разів у кожен бік.

20 — стоячи боком до стільця, ліву руку покласти на спинку стільця, праву руку підняти вгору і покласти на потилицю — вдих, повернутись у початкове положення — видих. Ті самі рухи для лівої руки. Повторити у кожен бік 3–4 рази.

Чимало фахівців працюють стоячи, наприклад, хірурги, архітектори, викладачі (лектори) і т. д.

**Зразковий комплекс вправ виробничої гімнастики для тих, хто працює стоячи (початкове положення в усіх вправах, крім четвертої вправи) — сидячи на лавці**

1 — ковзаючи п'ятами по підлозі, витягнути ноги вперед, праву руку завести за голову, ліву вбік — вдих, розслаблено опустити руки вниз — видих. Ті самі рухи в інший бік. Повторити 6–8 разів.

2 — ноги витягнути вперед, руки — перед грудьми, тулуб повернути праворуч, руки розвести в сторони, повернутися в початкове положення. Ті самі рухи в лівий бік. Повторити 8–10 разів, дихання повільне.

3 — ковзаючи по підлозі п'ятами, витягнути ноги вперед, підняти руки вгору і прогнутися. Потім нахилитися вперед, торкаючись руками підлоги перед собою, випрямляючись, руки підняти вгору, ноги з'єднати і повернутися в початкове положення. Повторити 6–8 разів, дихання повільне.





4 – стоячи обличчям до столу, триматися за нього руками, ліву ногу відвести назад, потім сісти на носках, випрямитися. Ті самі рухи з іншої ноги. Повторити 8–10 разів, дихання повільне.

5 – ноги витягнути вперед, руки на поясі. По черзі витягнути носки і підняти ноги, злегка згинаючи в колінах, потім відвести ноги праворуч, носками торкаючись підлоги. Ті самі рухи в інший бік. Повторити 10–12 разів, дихання повільне.

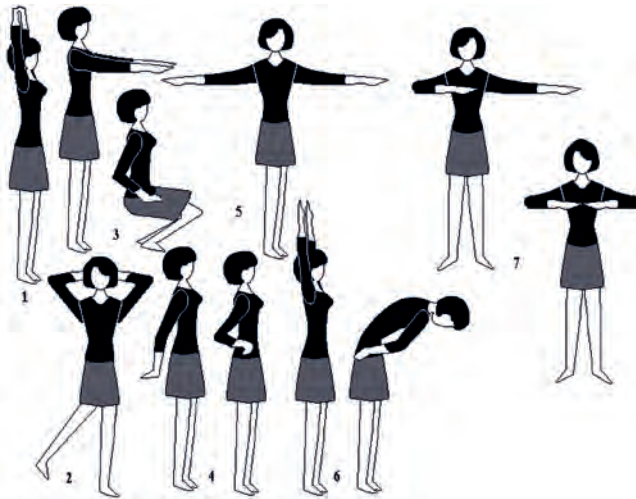
6 – сидячи на стільці, руки витягнути вздовж тіла, потім, прогинаючись назад, підняти руки вгору, ноги також трохи підняти, носками торкаючись підлоги. Нахилиючись вперед, хлопнути в долоні під витягнутою ногою і повернутися в початкове положення. Ті самі рухи з іншої ноги. Повторити 6–8 разів, дихання повільне.

7 – сидячи на стільці, руки прикласти до плечей, ліву ногу витягнути вперед, повернутися в початкове положення і руки розвести в сторони, потім розслаблено їх опустити вниз. Повторити 5–6 разів, дихання повільне.

### **Зразковий комплекс вправ виробничої гімнастики для працівників розумової праці**

1 – потягування, руки підняти над головою, кисті зчепити “в замок” – вдих, руки опустити – видих.





2 — ногу відставити вбік на носок, руки завести за голову — вдих, опустити руки і приставити ногу — видих.

3 — руки витягнути вперед, кисті розслаблені і опущені вниз. Сідаючи, руки опустити вниз — видих, випрямляючись, руки відвести назад, піднятися навшпиньки — вдих.

4 — стрибки на місці на носках, руки покласти на пояс.

5 — руки розвести в сторони, робити повороти тулуба і голови поперемінно вправо і ліво.

6 — підняти руки вгору і прогнутися назад — вдих, потім нахилитися вперед, тримаючи руки на поясі — видих.

7 — ноги розставлені на ширину плечей, руки перед грудьми. Поперемінно відводячи то праву, то ліву руку вбік — робити вдих, опускаючи руки — видих.

Кожну вправу повторюють 6–12 разів. Перед початком і в кінці занять — спокійна ходьба. Після 4–5 вправ для людей фізично більш підготовлених — прискорена ходьба або біг 1–3 хвилини.

Отже, фізкультхвилинки і фізкультурні паузи допомагають значно знижувати стомлюваність.

Стомлення (фізіологічний стан організму, що виникає в результаті надмірної діяльності і виявляється в зниженні праце-

здатності) може виникнути при будь-якому виді діяльності — і при розумовій, і при фізичній праці. Розумове стомлення характеризується зниженням продуктивності інтелектуальної праці, порушенням уваги (здебільшого важко зосередитись), уповільненням мислення та ін. Фізичне стомлення виявляється порушенням функції м'язів: зниженням сили, швидкості, точності, узгодженості й ритмічності рухів.

Швидкість стомлення залежить від специфіки праці: значно швидше воно настає при виконанні роботи, перебуваючи в однаковій позі, що супроводжується напругою м'язів, менше стомлюють ритмічні рухи. Важливу роль у появі стомлення відіграє також ставлення людини до виконуваної роботи. Добре відомо, що в багатьох людей у період емоційної напруги тривалий час не виникають ознаки стомлення і відчуття втоми. Зазвичай, коли необхідно продовжувати інтенсивну роботу при стомленні, що вже наступило, людина витрачає додаткові сили й енергію — змінюються показники окремих функцій організму (наприклад, при фізичній праці частішають дихання і серцебиття, з'являються гіперемія обличчя, посилене потовиділення і т. п.). При цьому продуктивність праці знижується, а втома посилюється.

Наведений комплекс оздоровчих заходів забезпечує гармонійний розвиток і зміцнення здоров'я, підвищення працездатності людей, продовження їх творчого довголіття.

Таким чином, фізична культура і оздоровчі заняття сприяють зміцненню здоров'я і розвитку фізичних здібностей людини, збереженню життєво важливих навичок у середньому і зрілому віці, профілактиці несприятливих вікових змін у літніх людей. У процесі тренувань успішно зміцнюється м'язово-суглобний апарат, знижується маса тіла, поліпшується ліпідний (жировий) обмін, знижується вміст у сироватці крові холестерину і тригліцеридів, артеріальний тиск, поліпшується функція центральної нервової системи, кровопостачання у серцевому м'язі, підвищується стійкість хворих до фізичних навантажень, поліпшується толерантність до навантаження, крім того, настає виражений за-

гартувуючий ефект, зміцнюється опірність організму до різних екстремальних дій і т. д. Отже, можна відзначити, що фізична культура і оздоровчі заняття позначаються на функціях практично всіх органів і систем організму.

## 2.6. Загартування

*Небеса допомагають тому, хто  
допомагає собі сам.*

**Жан де Лафонтен**

Загартування — це система гігієнічних заходів, спрямованих на підвищення стійкості організму до несприятливих дій різних метеорологічних чинників (холоду, тепла, сонячної радіації, зниженого атмосферного тиску).

Загартування як чинник підвищення опірності організму до різних метеорологічних умов використовувалося з давніх часів. Досвід загартування, що дійшов до нас, налічує понад тисячу років. Абу Алі Ібн-Сіна (Авіценна) в VIII–IX ст. створив “Канон лікарської науки”. Він розділив медицину на теоретичну і практичну, а останню — на науку збереження здоров’я і науку лікування хворого тіла. В одному з розділів своєї праці Авіценна говорить про купання в холодній воді, у тому числі і дітей раннього віку, а також про методи підготовки до своєрідного загартування мандрівників в умовах жаркої пустелі і зимової негоди. Стародавній російський літописець Нестор у X ст. описував, як парили в лазні і купали в холодній воді немовлят відразу після народження. Скіфи, за свідченням Геродота і Тацита, купали своїх новонароджених у холодній воді. Якути натирали новонароджених снігом і обливали холодною водою кілька разів на день. Жителі Північного Кавказу двічі на день обмивали дітей нижче пояса дуже холодною водою, починаючи з першого дня життя. Основоположник вітчизняної медицини С. Г. Зибелін (1735–1802 рр.) писав: “Вельми корисно... мити немовлят холодною водою для попередження багатьох хвороб”. Медичних

запальних щодо загартування немає, вони є тільки щодо гострих запальних захворювань. Помилково вважають, що загартовуючі процедури протипоказані ослабленим дітям.

Загартовуючі заходи підрозділяються на загальні (правильний режим дня, раціональне харчування, заняття фізкультурою) і спеціальні (повітряні ванни, сонячні ванни, водні процедури). З їх допомогою можна уникнути багатьох хвороб, подовжити життя і на довгі роки зберегти працездатність, уміння радіти життю.

Загартування організму — могутній оздоровчий засіб — важливий і необхідний елемент здорового способу життя людини.

Встановлено, що систематичне загартування знижує вірогідність застудних захворювань у чотири рази, і навіть виключає їх виникнення.

Загартування загальнозміцнює впливає на організм, підвищує тонус центральної нервової системи, поліпшує кровообіг, нормалізує обмін речовин, підвищує адаптування організму до несприятливих дій зовнішнього середовища, сприяє активізації розумової і фізичної працездатності.

При загартуванні вдосконалюються не тільки гомеостатичні реакції організму, а й розширюється його діапазон витривалості щодо коливань внутрішнього середовища.

Починати загартовуватись можна практично в будь-якому віці. Чим раніше ви почнете, тим здоровішим і стійкішим до впливів зовнішнього середовища буде ваш організм. Не рекомендується застосовувати загартовуючі процедури під гострих захворювань і загостренні хронічних недуг.

Загартовувати — означає зміцнювати. Загартування включає гігієнічні процедури, які пробуджують сили організму, спрямовуючи їх на оздоровлення.

Загартована людина витривала, за будь-яких умов зберігає спокій, бадьорість, оптимізм, має високий життєвий потенціал. Їй властиві тверезість і ясність мислення.

Тренування температурної регуляції у людини відбувається круглий рік. Влітку, під час жари, організм пристосовується, ак-

тивізуючи системи охолодження, взимку — активізуючи системи вироблення тепла. Шкіра містить багато холодкових рецепторів — у 12–15 разів більше, ніж теплових. Наприклад, на 1 квадратному сантиметрі шкіри міститься близько 100 больових нервових закінчень, 12–15 холодкових нервових закінчень і 1–2 теплових точок. Тому шкіра чутливіша до холоду, і так важлива її роль у загартуванні організму.

## **Принципи загартування**

**1. Поступово.** Якщо порушена система терморегуляції, що супроводжується сумнівами у стані здоров'я, витривалості, страхами перед розчиненими вікнами і промоклим взуттям, то необхідно дотримуватись поступовості в загартуванні.

**Поступовість** полягає в збільшенні дозування процедур, які починаються з невеликих доз і простих форм. Поступово потрібно збільшувати час дії загартовуючих чинників і переходити до процедур сильнішої дії. Поступовість позбавить побоювання, що холод може нашкодити. При поступовому звиканні до холоду процеси йдуть м'яко і без ускладнень.

**2. Систематично.** Крім дії на організм природних чинників, потрібно привчати себе до регулярного виконання загартовуючих процедур, носіння більш легкого одягу, ходіння босоніж у приміщенні, умивання і обливання холодною водою і т. п. При регулярних процедурах кожна подальша дія посилюється і зміцнюється, за рахунок чого і відбувається зміна реакцій організму на зовнішні подразники. Тривалі перерви у загартуванні призводять до ослаблення або повної втрати набутих захисних реакцій. Зазвичай через 2–3 тижні після припинення загартовуючих процедур стійкість організму знижується.

**3. Індивідуально.** Вибирати дозування і форми проведення загартовуючих процедур необхідно з урахуванням індивідуальних особливостей людини (вік, стан здоров'я і т. п.), оскільки реакція організму на загартовуючі процедури у різних людей неоднакова. Люди, слаборозвинені фізично або ті, що недавно перенесли яке-небудь захворювання, набагато чутливіші до дії

зовнішніх чинників. У людей старшого віку і дітей також є свої особливості.

**4. Адекватно.** У загартуванні дотримуватися цього принципу просто необхідно. Навіть чудово почувуючи себе на морозі, не варто розгулювати по вулицях в трусах і майці, лякаючи перехожих. А також не треба доводити себе до опіків приймаючи сонячні ванни і втрачати чутливість при загартуванні холодом. Не впадайте у крайнощі!

**5. Різноманітно.** Потрібно використовувати різні способи загартування: повітряні і сонячні ванни; купання під душем і у водоймах; ходіння босоніж по землі і по снігу; лазні тощо. Різноманітність засобів і форм загартовуючих процедур забезпечує всебічне загартування. Стійкість організму підвищується тільки до того подразника, від якого він багато разів потерпав. Наприклад, повторна дія холоду викликає підвищення стійкості тільки до холоду, повторна дія тепла — тільки до тепла. Тому всебічне загартування здійснюється у тому випадку, коли на організм систематично діє комплекс різноманітних чинників, що, наприклад, відбувається при купанні у відкритих водоймах.

**6. Активно.** Ефективність загартування збільшується, якщо проводити його в активному режимі, тобто виконувати під час процедур які-небудь вправи або роботу, у якій задіяні м'язи. Наприклад, при загартуванні холодом фізичні вправи покривають тепловіддачу за рахунок посиленої теплопродукції, що допомагає швидше нарощувати інтенсивність холодового подразника, ніж при пасивному режимі. Тому заняття такими видами спорту, як плавання, лижі, ковзани, легка атлетика, туризм, мають високий загартовуючий ефект.

**7. Поєднуваність.** Поєднання загальних і місцевих процедур значною мірою підвищує стійкість організму до несприятливих зовнішніх чинників. При загальних процедурах загартуванню піддається вся поверхня тіла, при місцевих — окремі ділянки. Місцеві процедури менше діють, ніж загальні, але якщо впливати на найчутливіші до охолодження ділянки тіла: ступні, горло, шию та ін. — можна досягти гарного загартовуючого ефекту.

**8. Контрольовано.** У процесі загартування потрібно дотримуватись постійного самоконтролю. Показниками правильного загартування і його позитивних чинників є міцний сон, гарний апетит, підвищена працездатність, бадьоре самопочуття, позитивні емоції і т. п.

**9. Позитивно.** Усі загартовуючі процедури набагато ефективніші і цілюще впливають на організм, якщо вони здійснюються на тлі позитивних емоцій та активного бажання займатися загартуванням.

### **Водні процедури**

Це найбільш інтенсивні із загартовуючих процедур, оскільки вода має у 28 разів більшу теплопровідність, ніж повітря. Головним чинником загартування є температура води. До того ж обливання, душ і купання надають ще й механічну дію. Відіграють роль і розчинені у воді мінеральні солі, гази і рідини.

Систематичні обливання і купання в холодній воді є потужним стимулятором життєвих сил і джерелом бадьорості. Вода має високу теплоємність, тому вона є найпотужнішим і швидкогартуючим чинником. Холодні умивання, обтирання, обгортання, обливання, душ, ванни чудово тренують усі системи організму, зміцнюючи їх.

Початківцям у загартуванні потрібно привчити себе мити обличчя і руки холодною водою, а також полоскати горло і обливати ноги. Холод очищає, відкриває канали на сприйняття високочастотних вібрацій, відновлює порушений потік енергій, усуває їх дефіцит. Особливо поліпшується кровообіг мозку, серця і нирок.

Загартування служить не тільки профілактичним засобом інфекційних захворювань, а й нормалізує порушені функції організму, передусім, діяльність серцево-судинної, нервової систем і психіки.

### **Вода – еліксир життя**

Тіло людини або будь-якої іншої істоти на 3/4 складається з води. Про те, що вода може перебувати в трьох агрегатних ста-

нах: твердому, рідкому і газоподібному, — було відомо завжди. Але лише недавно, у кінці другого тисячоліття, було виявлено ще один, четвертий стан води — інформаційний.

Ученим раптом стало зрозуміло, що вода, немов жива істота, володіє пам'яттю. Вона сприймає і запам'ятовує будь-яку дію, не наче розуміючи все, що відбувається у просторі. Вода, що оточує нас і міститься в усіх живих організмах, сприймає, копіює, зберігає і передає інформацію, навіть таку, як людська думка, слово.

Чутливість інформаційної системи води настільки висока, що вона здатна відчувати вплив форм навколишніх предметів, слухати музику, розпізнавати людей на різних фотографіях, розуміти людську мову та сенс слів і навіть співпереживати горю й радіти.

Відчуття дивовижної легкості і релаксації, яке дарують нам водні процедури, психологи пояснюють тим, що перші 9 місяців свого існування людина проводить у воді.

Усім відомий благотворний вплив купань на самопочуття і красу людини. Купання використовують не тільки для загартування, а й для лікування хвороб, і для продовження молодості. Купання показані при захворюваннях опорно-рухового апарату, астенії, гінекологічних розладах, варикозному розширенні вен, венозній недостатності, ожирінні, в'янненні шкіри. Вода коригує психоемоційний стан, знімає неспокій і переважно, депресію і стреси.

Холодна вода, впливаючи на нервову систему, знімає втому, млявість, надає бадьорості і гарного настрою. Рефлекторно викликаючи звуження судин шкіри (а в них міститься третя частина всієї крові людини), вода посилює притік крові і додаткових поживних речовин у внутрішні органи. Услід за короткочасним звуженням кровоносних судин настає їх розширення, що супроводжується почервонінням і потеплінням шкіри. Звуження і подальше розширення судин — гарна гімнастика для системи кровообігу, а оскільки з нею пов'язані всі органи, то і для всього організму.

Вода, температура якої нижче +15 °С, сприяє утворенню імпульсного тепла. Імпульсне тепло — це розігрів шкіри і клітин



організму до  $+42\text{ }^{\circ}\text{C}$ . У результаті такого розігрівання здорові клітини зміцнюються, а хворі гинуть. Холодна вода спричиняє значні втрати тепла організмом. І ці втрати тим більші, чим холодніша вода і триваліша процедура. У перші хвилини відбувається найбільша втрата тепла, потім цей процес сповільнюється.

Водні процедури за тепловим відчуттям підрозділяються на:

- холодні, нижче  $+20\text{ }^{\circ}\text{C}$ ;
- прохолодні  $+20\text{--}33\text{ }^{\circ}\text{C}$ ;
- індиферентні  $+34\text{--}35\text{ }^{\circ}\text{C}$ ;
- теплі  $+36\text{--}40\text{ }^{\circ}\text{C}$ ;
- гарячі, вище  $+40\text{ }^{\circ}\text{C}$ .

Суть загартування холодною водою в тому, що повторна дія холодної води створює умови для розвитку реакцій, які зменшують тепловіддачу і підвищують теплопродукцію; поліпшується обмін речовин в організмі й утворюється додаткове внутрішнє тепло.

Найкраще загартування холодною водою — це купання влітку в природних водоймищах, або взимку в басейні. Під час плавання вода масажує шкіру, зміцнює м'язи, активізує підшкірний кровообіг і стимулює нервові рецептори. Підвищений розпад теплової енергії компенсується посиленням теплопродукції. При одній і тій самій температурі води і повітря вода здається набагато холоднішою. Наприклад, тепловіддача в ній при температурі  $+20\text{ }^{\circ}\text{C}$  у чотири рази вище, ніж на повітрі. Витрата енергії і обмін речовин у такій воді збільшується в 1,5 рази. Купання влітку у відкритих водоймищах — один з найкращих способів загартування, оскільки повітря, сонце і вода комплексно діють на організм. Починати купання потрібно тоді, коли температура води досягає  $18\text{--}20\text{ }^{\circ}\text{C}$ . Припиняють купання при температурі повітря  $14\text{--}15\text{ }^{\circ}\text{C}$ , а води —  $11\text{--}13\text{ }^{\circ}\text{C}$ . Бажано купатися в ранкові й вечірні години, спочатку раз на день, а потім 2–3 рази на день. Проміжки між купаннями мають бути 3–4 години.

У воді необхідно більше рухатися і плавати. Чим прохолодніша вода, тим інтенсивнішими мають бути рухи. Тривалість купання індивідуальна — до появи ознобу.

Чим холодніша вода, тим менше вона має взаємодіяти з тілом.

При адекватному застосуванні водних процедур поліпшується функція серцево-судинної і дихальної систем, склад крові; гармонізується нервово-психічна сфера; удосконалюється апарат терморегуляції; зникає метеозалежність. Оскільки поліпшується робота ендокринної системи, то у чоловіків відновлюється і підвищується потенція, а жінки позбавляються розладів у статевій сфері і безпліддя. Крім того, холодна вода є потужною перешкодою до утворення ракових пухлин і сприяє розсмоктуванню тих, що вже виникли.

### **Морські купання**

Морські купання корисні при неврозах, сексуальних розладах, ослабленому імунитеті. Морська вода посилює всі життєві процеси, поліпшує кровообіг і обмін речовин, гармонізує нервову систему, підвищує опірність негативним чинникам.

Морські купання рекомендуються при болях у спині, попереку, суглобах, при ранах і переломах кісток. Після купання судини шкіри розширюються, вона червоніє, м'язи розслаблюються. Найдрібніші кристали солі залишаються на шкірі навіть після витирання, що сприяє активізації кровообігу ще тривалий час. За рахунок цього підвищується пружність шкіри, зникає целюліт.

### **Як купатися у морській воді?**

- Здорові і міцні люди можуть купатися у будь-який час дня, а хто слабкіший, не повинен входити у воду на пустий шлунок або відразу після їжі.

Найкращий час для купання — через 30–40 хвилин після сніданку.

- Температура води для купання також залежить від індивідуальних можливостей: загартовані люди можуть входити у воду навіть при 14–16 °С без особливої підготовки. Ослабленим слід занурюватися, якщо температура води не нижче 21–22 °С, при цьому вони повинні неодмінно розігрітися на сонечку.

чку або посидіти одягненими, щоб розігріти тіло. Але найкраще розігріватися активними рухами: ходьбою, пробіжкою або гімнастикою.

- Тривалість купання і частота також залежать від стану здоров'я і погоди. Ослабленим людям достатньо заходити у воду один раз на день на 5–7 хвилин.

- Не рекомендуються морські купання при епілепсії та інших тяжких ураженнях центральної нервової системи і судин, при деяких легеневих і ниркових захворюваннях, злоякісних пухлинах.

### **Пісочні ванни**

Головна цілюща властивість піску — його гігроскопічність, тобто здатність швидко вбирати вологу. При цьому вапняна складова піщинок вступає в реакцію з потом, активізуючи нервові закінчення шкіри і посилюючи кровообіг та обмінні процеси. Пісок — це гарна вуглекисла ванна. Пісочні ванни корисні при кров'яних застоях м'язів і суглобів, нирок, розладах периферичної нервової системи, порушеннях обміну речовин. Вони ефективні при лікуванні ревматизму, радикуліту, рахіту, гінекологічних хвороб.

Для пісочної ванни пісок має бути добре прогрітий і зверху, і в глибину. Охочого полікуватися закопують у чистий теплий приємний пісок, залишаючи відкритою ділянку серця і голову. Найкраще це робити на чистому пляжі ясным теплим днем.

Тривалість пісочної ванни — 15–20 хвилин. Після неї потрібно відпочити 15–20 хвилин і тільки потім йти купатися.

### **Обтирання і обливання**

Якщо ж організм ослаблений, є хронічні захворювання, то загартування потрібно починати з обтирань та обливань.

Обтирання особливо корисні літнім людям, які мають стійкі стереотипи, і людям, які активно піклуються про себе. Після умивання обличчя обтирання тіла — найм'якший засіб загартування водою. Робити його краще після ранкової гімнастики або сну, щоб

зняти розслаблення. Обтиратися можна губкою, рушником або полотняною рукавичкою, змоченою у воді і злегка віджатою. Рівномірними швидкими рухами обтерти руки від кистей до плеч, потім — шию, груди, ноги, живіт, спину. Живіт обтирати круговими рухами за годинниковою стрілкою справа наліво. Уся процедура не перевищує п'яти хвилин. Протягом першого тижня після обтирання шкіру потрібно розтирати до червоності махровим рушником. А з другого тижня — залишати вологою.

Корисно обтиратися перед сном теплою водою з подальшим одяганням сухої білизни на вологе тіло. Поступове висихання шкіри під білизною знімає психічну напругу, розслаблює м'язи і створює умови для розвитку сонного гальмування.

Також перед сном можна проводити обмивання стоп.

Починають процедуру з температури води 26–28 °С і поступово знижують (за тиждень на 1–2 °С) до 12–15 °С. Після 2–3-х тижнів обтирання можна перейти до обливань. Обливання проводяться за допомогою тазу, відра або душу.

Починати краще з душу. Спочатку обливати обличчя, руки, ноги, груди, живіт, а потім — спину. Для тих, хто боїться і не любить різких перепадів температур, холоду і т. п., хто уникає екстремальних умов, спочатку температура води в душі має бути злегка прохолодною — 33–34 °С. Через кожних 3–4 дні температуру потрібно знижувати, поступово за 1–2 місяці довівши до найхолоднішої. Після одного-двох тижнів обливання за допомогою душу можна перейти до обливань з тазу. Буде потрібно три тази води. Перший таз виливається на голову і обличчя, другий — на груди і живіт, третій — на спину.

У перший тиждень після обливання тіло потрібно розтирати сухим рушником, а далі — не витиратися. Плівка холодної води на поверхні тіла утворює негативний іонний заряд, який, проникаючи крізь шкіру, нейтралізує позитивні іони і сприяє оздоровленню. Загалом душ — оптимальний загартовуючий засіб. Душ температурно і механічно діє на організм. Його вплив залежить від сили механічної дії і відхилення температури води від індиферентної (34–36 °С). Різне поєднання цих чинників дає різний ефект.

Гарячі і тривалі душі знижують збудливість чутливих і рухових нервів, підвищують інтенсивність обмінних процесів.

Теплі душі діють на організм заспокійливо.

Короткочасні холодні і гарячі душі підвищують тонус м'язів і серцево-судинної системи.

Чи потрібно використовувати контрастний душ? Такий душ вимагає від організму високого ступеня загартованості і витривалості. Особливість його в тому, що під час прийому поперемінно використовується тепла і холодна вода з перепадом температури від 5–7 °С до 20 °С і більше. Початковий режим загартування за допомогою контрастного душу: температура гарячої води – 37–34 °С, холодної води – 30–28 °С. Екстремальний режим: температура гарячої води – 41–40 °С, холодної води – 12–15 °С; 1 хвилина – гаряча вода, 5–10 секунд – холодна вода.

При високому ступені загартованості можна використовувати контрастний душ 2–3 рази впродовж 3-х хвилин, чергуючи температуру води 35–40 °С і 15–20 °С.

Оптимальні режими контрастного душу:

- гаряча вода – 41–40 °С, холодна вода – 27–25 °С;
- гаряча вода – 37–38 °С, холодна вода – 12–15 °С.

Контрастний душ потрібно використовувати не часто. Приблизно один раз на тиждень, як лазню.

Розтирання снігом – процедура, яку можна робити після тривалого загартування холодною водою. Розтирання снігом роблять швидко й енергійно протягом 1–2 хвилин. Розтирають в основному верхню частину тіла. При сильному морозі і різкому поривчастому вітрі процедуру проводити не рекомендується.

Заняття зимовим плаванням рекомендується проводити організовано, у складі секції зимового плавання, під керівництвом тренера або досвідченого інструктора.

## **Лазня**

Гарною гігієнічною процедурою є лазня. Правильне її використання сприяє підтримці чистоти тіла, поліпшує функції шкіри і зміцнює здоров'я.

Нині широке застосування мають парова (російська) і сухоповітряна (фінська сауна) лазні. У паровій лазні (у парилці) температура повітря зазвичай 40–60 °С, а відносна вологість сягає 80–100 %; у сухоповітряній лазні (сауні) температура повітря в парилці 70–110 °С, але відносна вологість дуже низька — 5–15 %. Висока вологість повітря у парових лазнях утруднює випаровування поту в самій парилці, але сприяє глибокому прогріванню організму, а низька вологість сауни дає можливість поту випаровуватися швидше й уповільнює перегрів організму.

Гаряча лазня є потужною очисною процедурою. Завдяки дії банного тренування збільшується сила, швидкість, витривалість, координація рухів, гострота зору. Лазня допомагає підтримувати життєвий тонус і високий імунітет. У гарячій атмосфері лазні гине багато хвороботворних мікробів, оскільки температурний поріг їх існування нижче температури, яку в змозі перенести клітини людини. Лазня незамінна при хронічних бронхітах, запаленнях носа і горла. У поєднанні з масажем вона допомагає при вивихах, розтягуваннях, забиттях; лікує радикуліт, ішиас, люмбаго; є гарним профілактичним засобом при серцево-судинних розладах. Існують дані, що підвищення температури тіла в лазні до +39 °С і вище сприяє одужанню навіть при ракових захворюваннях.

Якщо людина здорова, то щотижневі відвідини лазні сприяють підтримці природних захисних сил у бойовій готовності.

Лазня — це оздоровча, загартовуюча, цілюща дія жару на організм, завдяки якій:

- відкриваються і прочищаються пори шкіри; видаляється бруд; м'яко зчищаються з поверхні шкіри омертвілі клітини; створюються сприятливі умови для народження нових клітин;
- стимулюється діяльність сальних залоз; шкіра стає пружною; розгладжуються зморшки;
- активізується кровообіг; поліпшується водно-солевий обмін і робота нирок;

- збільшується вентиляція легенів; посилюється засвоєння кисню; дихання стає легким;
- знижується стомлення; разом з потом видаляються шлаки і надлишки молочної кислоти, які накопичуються у м'язах і викликають відчуття втоми;
- з'являються розслаблення і розкутість, що позитивно впливає на психіку;
- активізується система самовідновлення організму за рахунок активізації ендокринної системи і збільшення кількості гормону росту.

### **Основні правила користування лазнею**

Відвідувати лазню потрібно 1–2 рази на тиждень. Ходити в лазню не слід сильно наївшись або на пустий шлунок. Найкраще підкріпитися овочами або фруктами. Алкоголь також протипоказаний. Можна взяти з собою трав'яний чай, мінеральну воду, фруктові соки. Не можна паритися незадовго до сну і при сильному стомленні. Найкраще паритися вранці о 9–10 годині. У цей час організм легко переносить навантаження. Банну процедуру варто починати з теплого душу, щоб розігріти організм. Вимити тіло з милом, але волосся не мочити, щоб не перегрілася голова. Потім витерти тіло насухо, а на голову надіти шерстяну шапочку.

Вперше відвідуючи лазню потрібно посидіти внизу і просто погрітися 4–6 хвилин. Прогрівшись, піднятися на верхню полицю і знаходитися там, контролюючи самопочуття, приблизно 5–8 хвилин. Дихати у парній потрібно намагатися носом. На верхній полиці можна лягти, оскільки горизонтальне положення зменшує навантаження на серце майже вдвоє. Після початку активного потовиділення потрібно вийти в передбанник і відпочити 15 хвилин. У цей час корисно випити чашку чаю з лимоном. Потім знову зайти у парну. І так робити 2–3 рази. При другому заході в парну можна паритися, використовуючи віник. Після другого заходу в лазню можна прийняти холодний душ, або зануритися у басейн.

Різка зміна діаметру судин — розширення (лазня) і стиснення (басейн) — є фізіологічним короткочасним стресом, який дає лікувальний і профілактичний ефект.

## **Ванни**

Ванни в домашніх умовах рекомендуються в тому випадку, якщо людина хвора або ослаблена. Найвідоміша і найприємніша процедура — це гідротерапевтична ванна. У воду комфортної температури додають різні засоби: морську сіль, водорості, морську плазму, термальну воду Карлових Вар, фітоекстракти, мінеральну суміш бішофіт, ефірні масла та ін.

Завдяки дії добавок всі біохімічні процеси мають більш активний перебіг, поліпшується мікроциркуляція, живлення тканин, шкіра стає ніжною, еластичною. На сьогодні у продажу багато різних засобів: солі для ванн, піни, косметичні масла. Майже в усіх цих засобах є ефірні масла й екстракти рослин. Щоб підібрати засіб, який найбільше вам відповідає, потрібно знати, яку дію на шкіру і організм у цілому надають ці речовини.

Дія ванни залежить від її температури, тривалості, доданих компонентів і індивідуальних особливостей. Усі добавки, що рекомендуються, розраховані на ванну об'ємом близько 300 літрів.

- Трав'яні ванни. Для всіх типів шкіри підійдуть солі, масла і піни, до складу яких входить ромашка аптечна. Це дуже гарний протизапальний, пом'якшувальний і розслаблюючий засіб. Ромашка корисна при різних алергічних станах, екземі і дерматитах.

Березові листя і бруньки — сильний протизапальний засіб.

Лаванда добре розслаблює, тому корисно приймати лавандову ванну перед сном. Також це чудовий протизапальний і загоюючий рани засіб.

Череда володіє протиалергічним і протизапальним ефектом.

Деревій загоює і тонізує шкіру.

- Ванна з морською сіллю. Вибирайте морську сіль натурального білого кольору, тобто без штучних фарбників — це корисно для шкіри. Йод, що входить у морську сіль, надає дезінфікуючу і протизапальну дію, сприятливо впливає на функцію щитовидної залози, а бром — заспокоює і розслабляє. У морську сіль можна додати кілька крапель (5–6 крапель на ванну) ефірних масел. Такі ванни допомагають при захворюваннях м'язів і суглобів, невралгіях, шкірних захворюваннях, а також захворюю-



ваннях, пов'язаних з обміном речовин. Морська сіль впливає на нервові закінчення, що сприяє зникненню дратівливості, зменшенню болей, поліпшенню сну.

Для ванни потрібно 2–3 жменьки солі.

- Тепла ванна: +36–38 °С. Тривалість процедури — 15–20 хвилин. Застосовується увечері, не раніше ніж через 1–2 години після вживання їжі. Рекомендується при підвищеній стомлюваності, дратівливості, безсонні.

- Прохолодна ванна: +34–36 °С показана при вегето-судинній дистонії. Її ефект посилиться, якщо додати 2 столові ложки екстракту лаванди. Тривалість процедури — 10–15 хвилин.

- Ванна з температурою, що підвищується до +40 °С. Налити воду з температурою +36 °С. Зануритися і адаптуватися протягом 2–3 хвилин. Потім відкрити кран з гарячою водою і поступово довести воду до +39–40 °С. Підтримувати таку температуру протягом 4–5 хвилин. Така ванна рекомендується при застудних захворюваннях.

### Ароматичні ванни

Такі ванни надають лікувальну дію на тіло, занурене у воду з розчиненими в ній ароматичними маслами. Ароматичні масла володіють високою здатністю розчинятися в жирах, тому швидко проникають в організм крізь сальні залози поверхневих шарів шкіри, подразнюючи крізь рецептори шкіри. Температура ванни +37–39 °С. Час процедури збільшується поступово від 5 до 20 хвилин. Існує два способи приготування аромаванни.

**1 спосіб:** змішати ефірне масло з 30–60 г емульгатора (сіль, сода, мед, піна для ванн, молочна сироватка), після чого додати суміш у воду. Емульгатор забезпечить щільнішу взаємодію масла з поверхнею шкіри.

**2 спосіб:** ефірне масло додати безпосередньо у воду. В цьому випадку воно лишається на поверхні води, і контактна поверхня з тілом зменшується, тому після прийому ванни важливо поволі вставати і не витиратися рушником.

Від застуди допомагають лимон, сосна, чабрець.

Заспокійливу дію надають сандал, ладан, мірра.

Тонізують вербена, розмарин, шавлія.

Підвищують імунітет материнка, лаванда, меліса, м'ята перцева, розмарин, кедр, лимон, полин.

При схильності до алергічних реакцій не використовуйте ефірні масла мандарина, апельсину, кориці, лимону, материнки, розмарину і кмину.

### **Повітряні ванни**

Повітря — один з головних елементів, необхідних для збереження життя. Його потребують всі клітини організму.

Загартування повітрям — найбільш м'яка і безпечна загартувуюча процедура. З повітряних ванн рекомендується починати систематичне загартування.

Загартувуюча дія повітря залежить головним чином від його температури. Проте необхідно також враховувати вологість і швидкість руху повітря.

За тепловідчуттями повітряні ванни підрозділяються на:

- холодні 6–13 °С;
- прохолодні 14–19 °С;
- індиферентні 20–22 °С;
- теплі 23–30 °С;
- гарячі, вище 30 °С.

Така градація умовна і розрахована на звичайну людину. Природно, у загартованих людей відчуття холоду виникає при нижчій температурі.

Починати повітряні ванни найкраще влітку, гуляючи в парку, в лісі, біля водоймищ, де повітря насичене благотворними випромінюваннями рослин та аероіонами. Кожен знає, як легко і добре там дихається (адже гектар хвойного лісу фільтрує 30–35 тонн пилу в рік, листя — 50–70 тонн), і як дискомфортно почувашся на міських магістралях або в тісних, погано провітрюваних приміщеннях. У цих випадках говорять про брак повітря, кисню. Але проблема полягає не в дефіциті кисню, а в його якісному (іонному) стані.

Наявність іонів у повітрі — чинник зовнішнього середовища, такий самий, як температура, тиск, вологість, що постійно діє. Цінність для людського життя являють негативно заряджені іони кисню. Кількість їх у природі збільшується за рахунок розрядів блискавок, сонячного випромінювання, радіації ґрунту, космічних променів, рухомого повітря. Вони накопичуються у рухомій поверхні води, поблизу каменів, хвойних голок, листя дерев і т. п. У середньому над поверхнею Землі в 1 см<sup>3</sup> повітря міститься близько 1500 іонів, серед яких найчастіше переважають позитивно заряджені.

Негативних іонів найбільше в гірському і морському повітрі — близько 20000 в см<sup>3</sup>, у приміському лісі — 2000 в см<sup>3</sup>, на міських вулицях приблизно 100–200 в см<sup>3</sup>, а в квартирах лише 20–50 на см<sup>3</sup>.

Зміна ступеня іонізації повітря, яке ми вдихаємо, призводить до порушення в різних органах і системах, які відповідають за життєдіяльність організму. Брак негативних іонів особливо позначається на крові, виявляючись тромбогеморагічним синдромом (згущування крові й утворення тромбів). У результаті цього синдрому всі внутрішні і міжклітинні структури зворотно або незворотно згущуються, розшаровуються і розчиняються, дезорганізуючи тканини, через що може розвинутися практично будь-яка хвороба. І якщо цей процес зумовлений зменшенням негативних іонів кисню в клітині, то їх підвищена кількість здатна відновити внутрішній електрообмін і привести орган до одужання.

Дуже корисно вдихати морське повітря.

Море — особливо під час шторму — найкращий природний інгальторій. В 1 см<sup>3</sup> прибережного морського повітря міститься понад 2 тис. негативно заряджених іонів, які благотворно впливають на організм. Розпорошені найдрібніші бризки несуть багато мінеральних солей, що містяться в морській воді, мікроелементів, озону. Їх вдихання корисне при захворюваннях дихальних шляхів, серцево-судинних порушеннях, нервових розладах та інших недугах.

Повітряні ванни, тобто загартування повітрям, найкраще проводити при безпосередньому контакті незахищеного одягом

тіла з повітряним середовищем. Приймають ванни лежачи або рухаючись. Під час прохолодних і холодних ванн необхідно виконувати фізичні вправи. У вологу і вітряну погоду тривалість повітряних ванн скорочується. Під час дощу, туману, вітру понад 3 м в секунду процедури проводити не слід. Дозування повітряних ванн здійснюється двома шляхами: поступовим зниженням температури повітря або збільшенням тривалості процедури при одній і тій самій температурі.

Перші повітряні ванни при температурі +10–15 °С мають бути не довше 15–20 хвилин з обов'язковим виконанням енергійних рухів. Контролювати час перебування на повітрі без одягу можна за суб'єктивними відчуттями. Поява ознобу є сигналом для енергійного розтирання тіла й одягання. Озноб, тремтіння — фізіологічні реакції організму на охолодження, які характеризують включення системи терморегуляції збільшенням теплоутворення і зменшенням тепловіддачі за рахунок звуження судин шкіри. Теплопродукція може зростати в 10 разів. Таким чином, організм сам себе розігріває. Щоб допомогти тілу розігрітися, можна зробити пробіжку і виконати кілька гімнастичних вправ.

Вплив вітру підсилює дія повітря, збільшуючи притік аероіонів, прискорюючи охолодження, тренуючи судини, масажуючи тіло і т. п.

У зимовий період починати прийом повітряних ванн рекомендується у заздалегідь провітреному приміщенні. Температура повітря має бути не вище +16–18 °С. Для збільшення іонного складу повітря в закритому приміщенні можна використовувати люстру Чижевського або її аналоги, що іонізують повітря. Час перебування в голому стані бажано довести до двох годин щодня.

Голе тіло — знак відвертості до світу, довіри життю, злиття з природою. У цей час відбувається безперешкодний обмін енергіями між тілом і навколишнім середовищем на позитивній хвилі. Тому навіть 15-хвилинні регулярні повітряні ванни дають свій позитивний енергоінформаційний ефект.

До загартування повітрям належать також сон при розчиненому вікні у будь-який час року. Спати потрібно на рівній твер-

дій поверхні. В ідеалі як поверхню найкраще використовувати незабарвлені і не покриті лаком дерев'яні дошки. Зверху на них можна покласти ковдру. Не варто застосовувати поролон, оскільки він поглинає енергію. Як подушку можна використувати щільний вал або тонку, але достатньо щільну подушку. Спати краще в голому вигляді під легкою, але теплою ковдрою.

Якщо ви емоційно легко збудливі, то головою потрібно лягати на північ. Цей напрямок заспокоює нервову систему, усуває страхи, збільшує фізичну силу і впевненість у собі. Якщо ж вранці вам важко вставати, то краще головою лягати на схід. Сон у східному напрямку дає легкість, гнучкість, інтелектуальну рухливість. А якщо ви розвиваєте у себе незвичайні здібності або хочете стати чуливішими, то можете вибрати південний напрямок.

У міру загартування процедури переносять на відкрите повітря. Загартування на повітрі відбувається за рахунок тривалого перебування на вулиці. Причому, чим більша різниця між температурою тіла і температурою повітря, тим значніший загартовуючий ефект.

### **Сонячні ванни**

Сонце — джерело життя на планеті. Воно випромінює енергію великого спектру частот. Впливаючи на людський організм, проникає в усі його структури, впливає на всі функції. Сонячні ванни розширюють частотний спектр фізичного тіла людини, особливо в бік легких елементів: гелію, водню, кисню, азоту, що дуже корисно для організму.

При загорянні лежачи на піску в організм додатково надходить енергія кремнію, яка зміцнює серцево-судинну систему, кістки і м'язи.

Входячи у резонанс з певними частотами сонячного випромінювання, потрібно вчитися цілеспрямовано вбирати енергії радості, молодості, краси, здоров'я.

Від сходу і до заходу сонця природне світло діє на організм як природна кольоротерапія.

Перед сходом сонця невидимі ультрафіолетові промені стимулюють ендокринну систему, прискорюють процес очищення і самовідновлення органів, готують тіло до прийому їжі. При сході червоні і помаранчеві складові сонячного світла надають стимулюючу дію на весь організм. Увечері, під час заходу сонця, сині і фіолетові промені знімають напругу і заспокоюють. Під впливом ультрафіолетових променів зростає здатність клітин до самовідновлення. Тому ультрафіолетовим світлом лікують багато фізичних розладів тіла.

Перетворюючись, сонячне світло накопичується в різних частинах тіла, аж до клітин і молекул. Так само як і з іншими процедурами, при зміцненні власного організму сонячними ваннами необхідно дотримувати поступовості. Сонячне світло володіє унікальною здатністю трансформувати негативні енергії егоїзму. І якщо концентрація їх в тілі висока, то існує вірогідність отримати опіки шкірних покривів навіть при нетривалому перебуванні на сонці. Також можуть активізуватися різні захворювання, у тому числі і рак.

Враховуючи це, сонячні ванни потрібно приймати поступово і помалу з ранньої весни до пізньої осені. Сонячні ванни найкраще приймати вранці, коли земля і повітря менш нагріті і жара переноситься легше. Сонячні ванни рекомендується приймати через 30–40 хвилин після вживання їжі. Небажано загорати на пустий шлунок і безпосередньо перед вживанням їжі.

Ранньою весною і пізньою осінню загорати можна з 11 до 14-ї години, а пізньою весною і літом — з 8 до 11-ї години ранку. Якщо ж є бажання позагорати вдень, коли сонце стоїть вже високо, то піддавати тіло опромінюванню краще крізь листя.

Перші сонячні процедури рекомендується продовжувати не більше 30 хвилин, поступово доводячи час до 2–3-х годин. Через кожну годину потрібно робити перерви, не менше 15-ти хвилин відпочиваючи в тіні. Ідеальним варіантом є перебування на сонці цілими днями, засвоюючи його енергію і переводячи її у власну життєву силу.

Найкраще приймати сонячну ванну, розмістившись на лежанку або підстилиці, ногами до сонця. Голова має бути прикрита світлим головним убором або парасолькою. Не варто обв'язувати голову рушником, хусткою, а тим паче вдягати на голову гумові або поліетиленові купальні шапочки. Рекомендується частіше змінювати положення. Не можна спати під час сонячної ванни, оскільки можна отримати опіки. Виступаючий на шкірі піт потрібно витирати, оскільки на вологій шкірі також підвищується вірогідність опіків.

Коли йде цілеспрямоване вбирання сонячної енергії в різні органи, тканини і т. п., потрібно чергувати періоди розслаблення з періодами руху — прогулянками, танцями, вправами, купанням у водоймищі.

Коли ви загораєте, корисно через кожних 15–20 хвилин занурюватися або обливатися водою. Митися з милом перед загоранням не рекомендується, оскільки мило змиває природну жирову плівку, яка допомагає правильно засвоювати сонячні промені.

На сонці температура шкіри підвищується на 4–8 °С за 10–15 хвилин, а в тіні за цей самий час знижується до початкової. Температура тканин, що міститься на глибині 2–3 см, нормалізується протягом години. Тому поєднання сонячних ванн з водними процедурами створює загартовуючий ефект. У зимовий час поверхня тіла, що піддається сонячному опромінюванню, помітно зменшується за рахунок одягу. Влітку відкрито 10–12 % усієї поверхні тіла, а взимку лише 5–7 %.

У зимовий період потрібно обов'язково використовувати кожен сонячний день для насичення свого організму сонячними енергіями. Втягуючи їх через очі, обличчя, долоні рук, передусім необхідно насичувати головний мозок і нервову систему, а потім енергію накопичувати в сонячному сплетінні і печінці, живлячи звідти внутрішні органи.

Правильне засвоєння сонячних енергій сприяє гарному фізичному і психічному самопочуттю, збільшенню оптимізму, підвищенню працездатності, поліпшенню сприйняття і пам'яті, очищенню шкіри, нормалізації функцій шлунково-кишкового тракту,

зміцненню волосся і нігтів, поліпшенню зору, слуху, зникненню носоглоткових розладів, зростанню легкості й радості у тілі.

### **Ходьба босоніж**

Це важлива зміцнююча й оздоровча процедура. Численні рецептори, що розташовані на підошві, посилають величезну кількість нервових імпульсів у головний мозок. Потім ця енергія насичує нейроендокринну, серцево-судинну, дихальну системи, систему виділення та інші системи організму. Стопа, яка розміщується у взутті, посилає однотипні сигнали, що прискорює процеси стомлення і розбалансування. Різні ж подразнення при ходьбі босоніж — колючі, м'які, шорсткі, мокрі, холодні та ін. — вибірково впливають на фізіологічні функції, тренуючи їх. Ходьба босоніж викликає позитивні емоції у тілі, запобігаючи розладам і хворобам. Крім того, на стопі багато нервових закінчень, подразнення яких позитивно впливає на роботу всього організму. Зміцнюючи шкіру ніг, ходьба запобігає зараженню грибок, підвищує теплорегулюючі можливості підошви, посилює стійкість організму до застудних інфекцій.

До ходьби босоніж потрібно звикати поступово і систематично. Спочатку привчити себе ходити босоніж по квартирі, по холодній воді у ванні, потім по земляному ґрунту у дворі. З настанням заморозків ходити по інею, а надалі — по снігу.

Ходіння босоніж по твердому ґрунті і дрібному гравію сприяє зміцненню шкіри стоп і зниженню сприйняття больових і холодних подразників.

Ходіння по воді, мокрій траві, холодним мокрим каменям — потужний загартовуючий чинник. Починати ходьбу в холодній воді можна взимку у ванні, наливши води трохи вище щиколоток. Рекомендується саме ходити, а не стояти у воді. Час дозувати за відчуттями. Починаючи з 3-х хвилин, довести його до 15-ти хвилин. Ця процедура особливо корисна дітям, які страждають від збільшених аденоїдів. Ходити босоніж на вулиці краще по два рази на день — вранці і ввечері — круглий рік. Ця процедура дає відчутний прилив енергії в організм. Тіло загартовується, зміц-



нюється імунна система, відбувається рефлекторне пожвавлення внутрішніх органів, особливо печінки, очей, шлунка, підшлункової залози, кишечника, серця, легенів, нирок та ін. Через босі ноги відбувається скидання накопиченої статичної електрики, яка несприятливо діє на організм, викликаючи швидке стомлення або перебудження, а також різні больові відчуття. Якщо ви починаєте ходьбу босоніж взимку, то перед цим потрібно 2–3 тижні обливати ноги холодною водою. Потім можна вийти на вулицю, стати на сніг і тут же взутися. Збільшувати час потрібно поступово, довівши його до кінця зими до 5-ти хвилин. При ходьбі босоніж на вулиці можна освоїти спеціальне оздоровлююче дихання: на вдиху відтягувати енергію із Землі до самої маківки, відчуваючи, як вона заповнює дефіцит здоров'я, бадьорості, сил, спокою. На видиху закутувати нею своє тіло.

Пристаюючи до ходьби босоніж, необхідно враховувати, що:

- гарячий пісок, асфальт, сніг, лід, гострі камені, шлак, хвойні голки, шишки збудливо діють на нервову систему;
- теплий пісок, м'яка трава, дорожній пил, кімнатний килим — заспокійливо;
- середнім між цими діями є асфальт нейтральної температури, нерівна земля, кімнатна підлога, мокра трава, які помірно тонізують нервову систему.

Після кожної процедури ходіння босоніж потрібно помити ноги. Потім зробити 2–3-хвилинний масаж, енергійно розминаючи пальці, підошви і литкові м'язи.

## 2.7. Особиста гігієна

*Уміння прощати — властивість сильних. Слабкі не прощають.*

**М. Ганді**

Особиста гігієна включає питання гігієни побуту, насамперед — підтримку чистоти повітря в житлі, догляд за одягом і постільним приладдям, створення нормальних умов для сну й відпочинку.

Прості гігієнічні заходи: очищення, загартування, зміцнення органів і м'язів природними засобами позбавлять від перших ознак старості; усунуть лінощі, млявість, недобррозичливість, емоційну нестійкість; гармонізують потреби у сні, апетит, обмінні процеси; допоможуть позбавитися багатьох хвороб; відновлять найважливіші функції організму, а з ними і молодість; оптимізують усі психічні функції; поліпшать сприйняття і пам'ять; розвинуть творче мислення і творчі здібності.

### **Гігієнічні заходи**

Під час ранкового вмивання необхідно очищати мигдалини і язик, промивати носоглотку і горло холодною водою. Вся процедура триває приблизно 15 хвилин, але ці прості ранкові гігієнічні процедури вже через два тижні дадуть свої результати: поліпшать слух і зір; зникнуть сопіння і придихання під час ходьби і розмови, хронічна нежить і набряклість слизових оболонок; підвищиться сила, звучність і соковитість голосу; зменшиться кількість зморшок на обличчі, поліпшиться його колір; у дітей нормалізуються аденоїди і зникне звичка дихати ротом.

1. Спочатку потрібно вимити руки.
2. Потім почистити мигдалини.
3. Почистити язик.
4. Почистити зуби.
5. Промити носоглотку.
6. Умити обличчя.
7. Помити вуха.
8. Випити склянку води із зміцнюючим настоєм.
9. Виконати ранкові фізичні вправи.
10. Прийняти душ або ту загартовуючу водну процедуру, яка освоюється на певному етапі.

### **Очищення мигдалин**

Мигдалини — один з центральних органів імунітету. Вони містяться праворуч і ліворуч від кореня язика. Загальна площа мигдалин досягає 300 квадратних сантиметрів. Вони є також

важливими комірами, через які відбувається очищення лімфатичної системи. До того ж мигдалини належать до ендокринного органу, що сприяє збереженню молодості. Тому так важливо регулярно зранку очищати мигдалин, що є одночасно і масажем. Чистим вказівним пальцем правої руки (ніготь підстрижений), м'яко натискаючи, провести від низу до верху по мигдалині, розташованій зліва від кореня язика. Промити палець і повторити процедуру ще 2–3 рази. Потім перейти до очищення правої мигдалини. Одночасно пальцями лівої руки натискати із зовнішнього боку горла в області, що відповідає масажованій мигдалині. Після процедури горло прополоскати.

### **Очищення язика**

Язик — орган, що поглинає життєву енергію з їжі і води. Після сну на ньому скупчуються токсини, шлаки, винний камінь, спричиняючи неприємний запах з рота. До того ж ці шлаки погіршують роботу рецепторів порожнини рота, які дають сигнал шлунку про те, якої якості ферменти мають вироблятися під час вживання їжі. Якщо функція цих рецепторів порушена, то порушується робота всієї травної системи. Тому таке важливе чищення язика. Для очищення язика можна скористатися чайною ложечкою з гладкими негострими краями або спеціальним скребком-масажером. Тримавши ложечку опуклою стороною вгору, з легким натиском видаляти краєм ложечки наліт, просуваючи її від кореня язика до кінчика. За 3–4 рухи очистити язик. Чищення язика від нальоту утруднить доступ інфекції в організм, зміцнить тканини в порожнині рота, поліпшить чутливість смакових рецепторів, запобігатиме карієсу, пародонтозу, гінгівіту, позбавить від зубних болей, зміцнить серце, легені, печінку, нирки, селезінку, а також поліпшить діяльність шлунково-кишкового тракту.

Після чищення язика прополоскати рот і почати чистити зуби.

### **Очищення зубів**

Чистити зуби можна кілька разів у день, особливо після вживання їжі. Але головне — вранці і ввечері. Щоденне чищен-

ня зубів — це своєрідне “прибирання”, під час якого видаляється все “сміття”, що накопичилося: залишки їжі, відмерлі клітини рогового епітелію, слиз, мікроорганізми. Разом з ними зникає неприємний запах, дихання стає свіжим. Під час чищення зубів мікроелементи: фосфор, кальцій, магній та ін., що містяться в пастах, проникають в емаль і дентин, зміцнюючи їх кристалічну решітку. Слизова оболонка порожнини рота добре проникна для багатьох вітамінів, амінокислот, мікроелементів, біологічно активних речовин, тому при використанні зубної пасти поліпшується живлення і кровообіг тканин пародонту (ясна, зубна зв’язка — періодонт і ділянка щелепної кістки разом із зубною лункою), що підвищує їх опірність інфекціям. Під час чищення зубів і масажу ясен у порожнині рота стимулюються біологічно активні точки, через які відбувається дія майже на всі органи і системи людського організму. Після вживання їжі порожнину рота потрібно обов’язково прополоскати. А можна і почистити зуби, але не відразу. Під час їжі емаль під впливом кислот трохи розм’якшується, і має минути близько півгодини, перш ніж вона повернеться у нормальний стан. Найкращим полосканням є власна слина. Вона дезінфікує порожнину рота, загоює ясна і навіть відновлює зуби, оскільки містить необхідні для цього мікроелементи. Полоскати рот, особливо при різних захворюваннях, можна також рослинними маслами.

### **Очищення носоглотки**

Після чищення зубів приступайте до промивання носових ходів. У трактаті аюрведичної медицині написано: “Той, хто регулярно п’є воду носом рано-вранці, під кінець ночі, — стає розумним, погляд його набуває орлиної гостроти, він позбавлений сивини і зморшок і вільний від будь-яких хвороб”. Ця процедура виликовує хронічну нежить і головні болі; підвищує тонус нервової системи; поліпшує сприйняття і пам’ять; стимулює інтелектуальну діяльність. Вона зміцнює вуха, горло, ніс і очі; допомагає позбавитися хропіння.

## **Гігієна вух**

Щодня мийте вуха зовні й усередині. Вставивши вказівний палець у вухо, повільними рухами з одного боку в інший з легким натиском видаліть сірку, сухі відмерлі клітини і пил, що накопичився. Природа передбачила природне очищення вух переміщенням сірки. Щоб цей процес йшов активніше, потрібно:

- потягнути за вушні раковини вгору-вниз;
- потягнути за вушні раковини вперед-назад;
- обертати мочки вух в один й інший бік;
- обертати вушні раковини в один й інший бік.

Усі рухи робити по 5–6 разів.

## **Гігієна шкіри**

Шкіра — найбільший орган фізичного тіла. Її вага досягає 1/5 ваги усього тіла. Вона — дзеркало здоров'я. Шкіра допомагає роботі всіх органів: бере участь у диханні й обміні речовин, регулює температуру тіла, є секреторним органом.

До того ж шкіра і підшкірна клітковина — каналізація, від роботи якої залежить ефективність імунної системи. Крізь пори шкіри виділяється велика кількість шлаків і токсинів, тому її необхідно регулярно мити, вранці й увечері приймати душ. Вранці — після вправ і бігу, коли відбувається потовиділення, а ввечері — для очищення від бруду, поту і денних дисгармоній.

Здорова шкіра — одна з важливих передумов для зміцнення загального стану здоров'я людини.

## **2.8. Вплив шкідливих звичок на здоров'я людини**

*Людина часто сама для себе злий ворог.*

*Цицерон*

Про шкідливі для здоров'я чинники — пияцтво і паління, алкоголізм і наркоманію — іноді дуже м'яко й ліберально говорять і пишуть як про “шкідливі звички”. Нікотин і алкоголь величають “культурними отрутами”. Але саме ці “культурні”

отрути приносять безліч страждань — у родинях, у трудових колективах — і є соціальним злом для суспільства. Більше того, в результаті шкідливих звичок скорочується тривалість життя, підвищується смертність населення, народжується неповноцінне потомство.

Бажання зберегти міцне здоров'я — важлива соціальна потреба людини, необхідна умова повноцінного життя, високої творчої активності, щастя. Серед факторів, що негативно впливають на здоров'я, значне місце займає паління, шкідливу дію якого відзначають не відразу, а поволі, поступово. Проведені численні опитування населення засвідчили, що багато хто недостатньо знає про шкоду і всі наслідки паління.

Згідно зі світовою статистикою щорічно з числа курців вмирає близько двох з половиною мільйонів людей. Паління — це шкідливе заняття, яке варто кинути, докладаючи максимум зусиль. Це справжня наркоманія, і тим більш небезпечна, що багато хто не сприймає її всерйоз.

Нікотин — одна з найнебезпечніших отрут рослинного походження. Птахи (горобці, голуби) гинуть, якщо до їх дзьоба лише піднести скляну паличку, змочену у нікотині. Кролик гине від 1/4 краплі нікотину, собака — від 1/2 краплі. Для людини смертельна доза нікотину становить від 50 до 100 міліграм, або 2–3 краплі.

Саме така доза надходить щодня у кров після випалювання 20–25 сигарет (в одній сигареті міститься приблизно 6–8 міліграм нікотину, з яких 3–4 міліграми потрапляють у кров).

Курець не гине, оскільки доза вводиться поступово, не за один прийом. До того ж, частину нікотину нейтралізує формальдегід — інша отрута, що міститься в тютюні. Протягом 30-ти років такий курець випалює приблизно 20000 сигарет, або 160 кг тютюну, поглинаючи в середньому 800 г нікотину. Систематичне поглинання невеликих, не смертельних доз нікотину спричиняє звичку, пристрасть до тютюнопаління.

Нікотин включається у процеси обміну, що відбуваються в організмі людини, і стає необхідним. Проте якщо некуряця лю-

дина в один прийом отримає значну дозу нікотину, може наступити смерть. Такі випадки спостерігалися в різних країнах. Нашим вченим-фармакологом Н. П. Крафковим описана смерть молодої людини після того, як вона вперше у житті викурила велику сигару.

У Франції, в Ніцці, у результаті конкурсу “Хто більше викурить” двоє “переможців”, викуривши по 60 сигарет, померли, а решта учасників з важким отруєнням потрапила до лікарні. У Великобританії зареєстровано випадок, коли літній чоловік, який курило 40 років, вночі, під час важкої роботи викурило 14 сигар і 40 сигарет. Вранці йому стало погано, і, незважаючи на надану медичну допомогу, він помер. У літературі описано випадок, коли в кімнату, де зберігався тютюн у тюках, поклали спати дівчинку, і вона через кілька годин померла. Діти, що живуть у накурених приміщеннях, частіше і більше страждають на хвороби органів дихання. У дітей батьків, які палять, протягом першого року життя збільшується частота бронхітів і пневмонії, та підвищується ризик розвитку серйозних захворювань. Тютюновий дим затримує сонячні ультрафіолетові промені, які важливі для росту дитини, впливає на обмін речовин, погіршує засвоюваність цукру і руйнує вітамін С, який дуже необхідний дитині у період зростання. У віці 5–9 років у дитини порушується функція легенів. Внаслідок цього знижується здатність до фізичної діяльності. Дослідивши понад 2 тис. дітей, які проживають у 1820 сім'ях, професор С. М. Гавалов з'ясував, що в сім'ях, де палять, у дітей, особливо в ранньому віці, спостерігаються часті гострі пневмонії і гострі респіраторні захворювання. У сім'ях, де батьки не палять, діти були практично здорові.

У дітей, матері яких палили під час вагітності, є схильність до припадків. Вони значно частіше хворіють на епілепсію. Діти, які народились від матерів, що палять, відстають від своїх однолітків у розумовому розвитку. Так, учені Німеччини В. Гибал і Х. Блумберг при обстеженні 17 тис. таких дітей виявили відставання в читанні, письмі, а також у зростанні.

Помітно зросла кількість алергічних захворювань. Вітчизняними і зарубіжними вченими встановлено, що нікотин і сухі частинки тютюнового диму мають алергічну дію. Вони сприяють розвитку багатьох алергічних захворювань у дітей, і чим менше дитина, тим більшу шкоду заподіює її організму тютюновий дим.

Паління у підлітків передусім позначається на нервовій і серцево-судинній системах. У 12–15 років вони вже скаржаться на перепочинок при фізичному навантаженні. В результаті багаторічних спостережень французький доктор Декалзне ще 100 років тому дійшов переконання, що навіть незначне паління спричиняє у дітей недокрів'я, порушення травлення.

Нині зарубіжні тютюнові монополії рекламують сигарети з меншим вмістом нікотину і смол як “нешкідливі для організму”. Із цього приводу Генеральний директор Національного інституту ракових захворювань доктор А. Аптон (США) відзначив, що нетоксичною сигаретою може вважатися та, яка не горить. Нешкідливого тютюну немає!

Лікарі також з'ясували, що зростання числа курців паралельно збільшує кількість небезпечних хвороб. Якщо людина випалює в день від 1 до 9 сигарет, то скорочує своє життя (у середньому) на 4,6 року порівняно з тими, хто не палить; якщо випалює від 10 до 19 сигарет, то на 5,5 року; якщо випалює від 20 до 39 сигарет — на 6,2 року.

Учені також встановили, що люди, які почали палити до 15-літнього віку, вмирають від раку легенів у 5 разів частіше, ніж ті, які почали палити після 25-ти років. Курці у 13 разів частіше хворіють на стенокардію, у 12 — на інфаркт міокарду, в 10 разів — на виразку шлунка і в 30 разів — на рак легенів. Немає такого органу, який би не вражав тютюн: нирки і сечовий міхур, статеві залози і кровоносні судини, головний мозок і печінка.

Учені з'ясували, що паління в два рази небезпечніше для організму, який росте, ніж для дорослого. Смертельна доза для дорослої людини міститься в одній пачці сигарет, якщо її випалити



відразу, а для підлітків така доза півпачки. Були навіть зареєстровані випадки смерті підлітків від підряд викурених двох-трьох сигарет через різке отруєння життєво важливих центрів, у результаті чого зупинялися серце і дихання.

Серце у людини, яка палить, робить у добу на 15 тис. скорочень більше, а живлення організму киснем та іншими необхідними речовинами відбувається гірше, оскільки під впливом тютюну кровonosні судини стискаються. Учені з'ясували, що в тютюні міститься багато отруйних речовин. Серед них найвідоміший нікотин: за своєю отруйністю він рівний синильній кислоті. Окис вуглецю (чадний газ) з'єднується з гемоглобіном, який є переносником кисню. При палінні відбувається різке зменшення вмісту кисню у крові. А це дуже важко переносить головний мозок людини. Аміак подразнює слизову оболонку рота, гортані, трахеї, бронхів. Ось чому у курців часто трапляється рихлість ясен, виразки в роті, заповнюється зів, що призводить до виникнення ангіни.

Нині вчені приділяють велику увагу речовинам, що викликають рак. До них передусім належать бензопірен і радіоактивний ізотоп полоній-210. Якщо курець набере в рот дим, а потім видихне його крізь хустку, то на білій тканині залишиться коричнева пляма. Це і є тютюновий дьоготь. У ньому особливо багато речовин, що спричиняють рак. Якщо вухо кролика кілька разів змастити тютюновим дьогтем, то у тварини утворюється ракова пухлина. Шкідливих речовин, що містяться в тютюні, вчені налічили майже 1200!

Паління тютюну різко негативно впливає на серце і судини. У тютюновому димі, крім дьогтю, міститься нікотин, що є надзвичайно отруйною речовиною. Один міліграм нікотину, який потрапляє через ротову порожнину, є смертельною дозою. При випалюванні пачки сигарет поглинається стільки нікотину, що цього достатньо, щоб убити людину. Тільки завдяки тому, що при тривалому палінні у курця виробляється певна стійкість, що протидіє цій отруті, і завдяки тому, що це поглинання відбувається не відразу, а протягом дня, отруєння не настає. Проте про шкідливу

дію нікотину на організм, і особливо на його центральну нервову систему, можна судити по тому впливу, яку надає перша випалена цигарка: нудота, блювота, “холодний піт” — ці симптоми свідчать про отруєння клітин мозку нікотинном, і таке отруєння клітин мозку має місце кожного разу, хоча організм до цього і пристосовується.

Нікотин руйнує діяльність нервової системи, серця, легенів, печінки, органів травлення, статевих залоз. Він спричиняє різкий спазм судин, внаслідок чого настають різні мозкові розлади. Нікотин впливає на діяльність органів чуття, знижує гостроту зору і слуху, притупляє нюх і смак.

За останні десятиліття вчені з’ясували, що у людей, які ще не палять, почали виявлятися хвороби, властиві курцям. Причина? Некурящі люди тривалий час перебували в приміщенні разом з курцями. При палінні в організм людини проникає 20–25 % отруйних речовин, а 50 % разом з димом, що видихається, надходять у повітря. А ним дихають оточуючі. Виходить, що некурящі “палять”. З’явився навіть спеціальний термін — “пасивне паління”. Починаючи з 1950-х років, коли з’явилися дані перших досліджень про те, що тютюновий дим може спричинити рак, робляться спроби зменшити вміст у димі шкідливих для здоров’я речовин. Більшість правил регулювання тютюнових виробів у всіх країнах ґрунтується на підході, розробленому Федеральною торговою комісією (ФТК) США у середині 1960-х років. Він полягає в тому, що спеціальна курильна машина робить кожну хвилину затягування тривалістю 2 секунди і об’ємом 35 мл доти, доки не буде випалена заздалегідь певна довжина сигарети. Після цього аналізується осад, що накопичився на фільтрі курильної машини. Пізніше цей метод був схвалений Міжнародною організацією стандартизації (ISO) і зазвичай називається методом ISO-ФТК. А тепер пригадайте, як палить який-небудь ваш знайомий? Через скільки секунд він зазвичай робить затягування? 10, 20? Хто більше? 30 секунд! Продано! Чи можна вірити машині, яка затягується через 60 секунд? Параметри випробувань методу ISO-ФТК не

ґрунтувалися на вивченні процесу паління людиною. Вони, швидше, є методом порівняння сигарет з погляду їх творців і виробників, але ніколи не претендували на те, щоб бути методом вимірювання надходження смол і нікотину в організм людини. Дослідження свідчать, що курці зазвичай затягуються частіше, роблять більше затягувань з однієї сигарети і вдихають більше диму, ніж машина.

Скорочення вмісту смол було, серед іншого, досягнуто внаслідок використання ресуспендированого і висушеного виморожуванням тютюну, щоб змінити склад тютюнової суміші. Ресуспендируваний тютюн (РТ) — це папероподібна пластинка, що наближається по товщині до тютюнового листа. Він робиться з тютюнової крихти, жилок листа і стебел. Ресуспендируваний тютюн спочатку використовувався після Другої світової війни як речовина для сигар. Оскільки РТ виготовляється штучно, туди можуть легко бути додані в процесі обробки різні добавки, речовини. Може також проводитися процес “збагачення нікотинном”, при цьому вводиться нікотин, що містить водний екстракт. Застосування ресуспендированого тютюну у виробництві сигарет забезпечує повніше використання тютюнової рослини і дає можливість коригувати склад сигарет. На початку 1970-х років був випробований новий метод обробки тютюну — висушування виморожуванням. У цьому процесі використовуються такі матеріали, як алкоголь, фреони, вуглекислий газ, аміак, карбонат амонію, азот і вода. Нинішні “звичайні” американські сигарети виготовлені на 15 % з тютюну, який виморожений, “легкі” — на 25 %, а “ультралегкі” мають у своєму складі до 50 % такого тютюну.

Насправді всі модифікації складу тютюну, на думку експертів, можуть зменшити вміст смол у сигаретах не більше ніж на 40 %. Згідно з написами на пачках сигарет вміст смол у них може відрізнятись в десятки разів. І курці схильні вірити цим написам, насамперед тому, що вони зважають на власні відчуття — дим легких сигарет не так сильно подразнює горло та інші органи. Це справді так, але зниження подразнення досягається

обманним і, що найголовніше, — небезпечним для споживача способом. “Легкі” сигарети суб’єктивно сприймаються курцями як не такі міцні, як звичайні, завдяки тютюновим добавкам. Добавки необхідні, щоб змінити смак нікотину. Широко відомо, що різкість і гіркота нікотину самі по собі неприємні в сигареті. Тому потрібно, з одного боку, підтримувати рівень нікотину в тютюнових виробах, а з другого боку, змінити його смак, зробивши його приємнішим для курця. Найбільшою з використовуваних одиничних добавок для маскування гіркої смаку нікотину є цукор (близько трьох відсотків загальної ваги). Відомішою добавкою слугує ментол. Відомо, що ментол має анестезуючу дію, завдяки чому сигаретами з ментолом можна глибше затягуватися. Але при глибших затягуваннях вражаються нижні частини легенів, і шкода для здоров’я курця зростає.

Звичайні фільтри видаляють деяку частину зважених частинок у димі. Якщо фільтр також зменшує вміст нікотину в димі, то курці коригують своє паління, щоб досягти задовільної дози нікотину. Курець може вносити таку корекцію, роблячи більшу кількість затягувань, глибше затягуючись, випалюючи велику частину кожної сигарети або випалюючи більше сигарет. Цей процес називається “компенсацією”. У 1976 р. юрист тютюнової фірми “Браун енд Вільямсон” Е. Пепплз писав: “У більшості випадків курець сигарет з фільтром отримує стільки ж смол і нікотину, скільки він отримував би з сигарет без фільтру. Проте він відмовляється від сигарет без фільтру, намагаючись зменшити ризик для здоров’я”.

Споживач виходить з припущення, що якщо на одній пачці сигарет написано 10 міліграм смоли, а на іншій — 1 міліграм смоли, то, завдяки переходу на паління інших сигарет, його організм отримуватиме в 10 разів менше смоли, що благотворно позначиться на його здоров’ї. Тютюнова індустрія всіляко підтримує таку думку, називаючи нові сигарети “легкими” і “ультралегкими”, активно рекламуючи їх. Проте проведені за останні 15 років дослідження показали, що зазначені на пачках сигарет цифри не відповідають дійсності. Курці легко можуть

отримувати таку саму кількість нікотину з “легких” сигарет, скільки із звичайних. Для цього вони збільшують об’єм затягування, затягуються частіше і сильніше, а також блокують отвори у фільтрі і в результаті отримують значно більше нікотину, а отже і смоли.

Друга причина недоцільності заохочення випуску сигарет з малим змістом нікотину полягає в тому, що більшість курців мають фізичну залежність від нікотину, тобто для нормальної життєдіяльності їм потрібно кілька разів у день вводити в себе певну дозу нікотину. Якщо якісь сигарети не дають цієї дози, то залежний курець неминуче починає або палити більшу кількість цих сигарет (найбажаніший результат для тютюнової індустрії), або глибше затягується. В обох випадках здоров’я курця постраждає більшою мірою.

До шкідливих звичок, крім паління, належить ще згубніша — **споживання алкоголю**. На жаль, у житті вони дуже часто поєднуються одна з одною. Так, серед непитущого населення — курців 40 %, а серед тих, що зловживають алкоголем — вже 98 %.

Пияцтво “запалює зелене світло” злякисним новоутворенням. В алкогольних напоях не виключається наявність канцерогенних речовин. Будучи гарним розчинником, алкоголь допомагає їх проникненню в організм. У людей, які зловживають алкоголем, особливо у молодому віці, ризик розвитку раку порожнини рота в 10 разів вище, а якщо вони ще й палять, то в 15 разів вище порівняно з непитущими.

Алкоголь згубно діє на клітини головного мозку (у тому числі і на клітини, що регулюють діяльність статевої системи) і на статеві центри, які містяться в спинному мозку. Водночас слабшає діяльність молочних залоз, а надалі вона може і припинитися. Учені виявили здорові статеві залози тільки у половини обстежених ними хронічно хворих на алкоголізм. Встановлено, що у чоловіків, які зловживають алкоголем, спостерігається ослаблення потенції. У жінок алкоголь порушує вироблення статевих гормонів і дозрівання яйцеклітини, менструальний цикл.

*Алкоголізм робить більше  
спустошення, ніж три історичні бичі,  
разом узяті: голод, чума і війни.*

**У. Гладстон**

Ще в глибокій давнині людина познайомилася з незвичайною, звеселяючою, дією деяких напоїв. Основною складовою будь-якого алкогольного напою був етиловий, або винний, спирт. Прийнятий усередину, він через 5–10 хвилин всмоктується у кров і поширюється по всьому організму. Алкоголь — отрута для будь-якої живої клітини. Проникнувши в організм, алкоголь дуже швидко охоплює роботу тканин і органів. Швидко згораючи, він віднімає у них кисень і воду. Клітини зморщуються, діяльність їх утруднюється. При значному і частому попаданні алкоголю в організм, клітини різних органів врешті-решт гинуть. Під дією алкоголю порушуються мало не всі фізіологічні процеси в організмі, а це може не призвести до тяжких захворювань.

Перероджується тканина печінки, нирок, серця, судин та ін. Швидко і найзгубніше алкоголь діє на клітини головного мозку, при цьому, в першу чергу, страждають вищі відділи мозку. Швидко доставлений потоком крові до головного мозку, алкоголь проникає у нервові клітини, при цьому руйнується зв'язок між різними відділами мозку. Алкоголь впливає також на кровоносні судини, які постачають кров до мозку. Спочатку вони розширюються, і насичена алкоголем кров бурхливо надходить до мозку, викликаючи різке збудження нервових центрів. Ось звідки надмірно веселий настрій і розбещеність сп'янілої людини.

Учені з'ясували, що під впливом спиртних напоїв у корі великих півкуль головного мозку слідом за збудженням настає різке ослаблення процесів гальмування. Кора перестає контролювати роботу нижчих, так званих підкіркових відділів мозку. Ось чому сп'яніла людина наче втрачає контроль над собою і критичний погляд на свою поведінку. Втрачаючи стриманість і скромність, вона говорить і робить те, чого не сказала і не зробила б у тверез-

зому стані. Кожна нова порція спиртного все більше паралізує вищі нервові центри, немов зв'язуючи їх і не дозволяючи втручатися в хаотичну діяльність різко збуджених відділів мозку.

Потреба в енергії належить до фундаментальних потреб. Енергія необхідна для діяльності живих організмів так само, як і для роботи машин. Щойно припиняється енергозабезпечення — закінчується бензин, відмикається електрика — всі мотори і прилади зупиняються. В організмі також при припиненні утворення енергії знижується функціональна активність клітин, а через 4–5 хвилин починається їх розпад і загибель. Алкоголь бере участь у регуляції цієї фундаментальної потреби.

Алкоголь порушує рух електрона по дихальному ланцюгу назустріч до кисню, тобто не дає кисню брати участь у процесі тканинного дихання і тим самим блокує процес отримання енергії організмом. Алкогольне сп'яніння і муки абстиненції можна пояснити цим патогенетичним механізмом, який можна порівняти із задухою при отруєнні тканинними отрутами. Оскільки кисень не використовується, в організмі накопичується вільний, “надмірний” кисень і створюються передумови для розвитку перекисного окислення ліпідів, які входять до складу клітинних мембран, що призводить до руйнування клітинних мембран та загибелі клітин.

Етанол пригнічує споживання глюкози клітинами внаслідок зниження активності ферментів, що беруть участь в її окисленні. Тому наявна в організмі глюкоза, як і те, що вводиться внутрішньовенно або всередину, з цієї причини не може бути використана.

Етанол знижує рівень інсуліну в крові і пригнічує його вироблення підшлунковою залозою. Це також порушує засвоєння глюкози і посилює дефіцит енергії. Таким чином, основний шлях енергообміну в організмі порушується.

Білки — найважливіші речовини в організмі людини. Можна пригадати визначення поняття життя Ф. Енгельсом: “Життя — це спосіб існування білкових тіл...”. Білки є основними будівельними матеріалами для клітин. До білків належать ферменти і

велика частина гормонів. При алкоголізації гальмується синтез білків. Це відбувається внаслідок змін у структурі і функціях мембран рибосом — органодів клітини, в яких синтезується білок; порушення активності ферментів аміноацил — РНК-синтез, амінокислот, що беруть участь у реакціях активування, — первинної ланки синтезу білків; дефіциту іонів магнію, необхідних для етерифікації амінокислот, та інших причин. Зменшується також синтез РНК і ДНК.

Зниження синтезу білків, як ферментних, так і структурних, призводить до пригнічення процесів регенерації, самооновлення і розвитку атрофічних процесів в органах, зокрема, в головному мозку (алкогольна енцефалопатія).

Після вживання алкоголю збільшується кількість сечі (діурез), що виділяється, тобто відбувається втрата води і солей. Після сп'яніння настає сильна спрага, “тягне” на розсіл і мінеральні води.

Короткий систематизований огляд реальних ефектів алкоголю на всі види обміну речовин у живому організмі приводить до одного висновку: всі види обміну порушуються. Саме ця сукупність “забійних” ефектів обумовлює антисептичну дію етилового спирту і має бути перешкодою для його вживання як напою.

Вище було сказано, що мозок людини внаслідок високого вмісту в ньому води і жирів накопичує й утримує етанол довше, ніж інші органи. Відповідно і руйнівна дія етанолу більшою мірою реалізується в мозку. Це підтверджується сучасними методиками дослідження будови і функцій мозку.

Водно-електролітний баланс порушується. Наростає загальна зневодненість через зменшення споживання води, унаслідок пригнічення у хворих спраги і голоду і через збільшення втрат води унаслідок пітливості, підвищеного виділення сечі, збудження, прискореного дихання, підвищеної температури тіла. Дефіцит води і, відповідно, об'єму циркулюючої крові призводить до зменшення венозного притоку до серця і зменшує ударний об'єм серця. Рефлекторно активізується симпатико-адrenalова система, звужуються крупні судини, а також судини



шкіри, скелетних м'язів, нирок, черевної порожнини. Зниження кровотоку в органах і тканинах призводить до ішемії і гіпоксії тканин, до посилення метаболічного ацидозу. Компенсаторно посилюється задишка.

Але на сьогодні продовжує збільшуватися число таких хворих і смертність від алкогольних психозів. Виникають питання: Навіщо люди так знущаються над собою? Чому знання про алкоголь і алкоголізм не затребувані? Чому ресурси розуму людей не реалізуються? Невже люди не потрібні ні собі, ні один одному, ні державі?

Те, що ми в побуті благодушно називаємо сп'янінням, по суті, є не що інше, як гостре отруєння алкоголем, з усіма впливаючими звідси наслідками. Добре, якщо через певний час організм, який звільнився від отрути, поступово повертається до нормального стану. А якщо пияцтво продовжується, і нові порції алкоголю систематично надходять в організм. Що тоді? Учені з'ясували, що алкоголь, який надійшов в організм, виводиться не відразу і певна кількість цієї речовини продовжує свою шкідливу дію на органи протягом 1–2 днів, а в деяких випадках і більше. Алкоголь викликає приємний, піднесений настрій, а це спонукає до повторного вживання спиртного напою. Спочатку, за бажання і твердості характеру, ще можна відмовитися від вина. Але потім під впливом алкогольної інтоксикації воля слабшає, і людина вже не може протистояти потягу до алкоголю. Під впливом алкоголю збуджуються інстинкти, ослаблюється воля і самоконтроль, і нерідко люди роблять вчинки, в яких розкаюються все життя.

Алкоголь негативно впливає на потомство. Про це знали ще в глибокій давнині. У грецькій міфології богиня Юнона народила від сп'янілого Юпітера кульгавого Вулкана. Правитель Спарти Лікурґ забороняв у день весілля вживання спиртних напоїв під загрозою тяжкого покарання. Гіппократ відзначав, що причиною ідіотизму, епілепсії та інших психічних захворювань є пияцтво батьків, які пили вино у день зачаття.

Якщо пияцтво — результат неправильного виховання, слабкої волі, розбещеності, наслідування поганим звичкам, то алко-

голізм — серйозна хвороба, що вимагає спеціального лікування. Потрібні великі зусилля для перевиховання людини, яка зловживає алкоголем. Нерідко ці умови виявляються марними. Немає нічого жахливішого за чоловіка-п'яницю, який змушує страждати дружину і дітей.

Алкоголізм — це шкідлива і страшна звичка. Дослідження вчених довели, що у хлопців і дівчат алкоголізм важковиліковна хвороба, яка виникає і розвивається у ЧОТИРИ рази швидше, ніж у дорослих. Руїнування особистості також відбувається набагато швидше.

Природжені потреби вживати пиво, вино, горілку і т. д. у людей немає. Якби не було на світі алкогольних виробів і традицій їх пити, без них можна було б прожити.

Спочатку дитина дізнається про існування стійких соціальних традицій, про те, що всі події, які відрізняються від буденних, прийнято відзначати вживанням алкогольних напоїв. Цього “правила” дотримуються вдома, у сім'ях рідних і знайомих, на роботі, у школі, в кіно, у театрі, а телебачення показує, що цього правила дотримуються і найавторитетніші люди, члени уряду, люди в багатьох країнах та ін. Багато дослідників відзначили, що якщо дітям запропонувати пограти в день народження або у весілля, вони відтворюють, копіюють в іграх атрибути дорослого гуляння — сідають за загальний стіл, відкривають пляшки, чокаються, проголошують тости, ходять непевною ногою. Опитування 100 хлопчиків в одному з дитячих садків показало, що 97 % дітей добре описували алкогольне сп'яніння. З дошкільного віку починає формуватися уявлення про алкоголь як про особливий, обов'язковий супутник урочистостей і зустрічей, привабливий символ дорослого життя. До 11–12 років у підлітків формуються цілком стабільні стереотипи ставлення до пияцтва. Вони копіюють у цьому своїх батьків і близьких людей. Підлітки проєктують на алкоголізацію свої уявлення про сміливість, мужність, дорослість. Крім того, алкоголізація стає для них актом самоствердження.

Існує три стадії алкоголізму:

1. Початкова стадія характеризується нестримним потягом до алкоголю, вживання якого стає систематичним.

2. Середня стадія характеризується наростаючим потягом до алкоголю, зміною характеру взаємин, втратою контролю над кількістю випитого, появою стану похмілля. На цій стадії мають місце порушення психіки, зміни у внутрішніх органах і нервовій системі.

3. Остання (тяжка) стадія — це зниження стійкості щодо доз алкоголю, які вживаються, розвиток запійного пияцтва. Виникають тяжкі нервово-психічні порушення, глибокі зміни у внутрішніх органах.

Новітні дослідження показали, що найефективнішою отруйною речовиною всіх часів і народів є звичайний етиловий спирт. Саме тому, що звичайний і звичний. На його рахунок найбільша кількість загиблих.

Як би не ставилися люди до алкоголю, його фізичні і хімічні властивості від цього не залежать. Алкоголь — етанол, етиловий або винний спирт — у всі часи і в усіх країнах мав і матиме одні й ті самі властивості, обумовлені його хімічною будовою. Це прозора, безбарвна рідина з подразнюючим запахом, з температурою кипіння 78 градусів. Він легко запалюється і горить слабосинім полум'ям, яке не коптить. Молекула алкоголю  $C_2H_5OH$  має невеликі розміри (радіус  $0,431 \cdot 10^{-9}$  м) і слабо поляризована. Ці дві характеристики визначили “видатну” роль алкоголю в історії людства.

Алкоголь є ефективною психотропною і загальнотоксичною отруйною речовиною. Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) визнала, що етанол є причиною смерті 30 % населення. У Росії це щорічна цифра в 0,9–1,3 млн осіб. За даними ВООЗ, понад 50 % випадків травматизму на автомобільних дорогах пов'язано з вживанням алкоголю. А що приносить алкоголь людству тільки в цьому питанні, можна судити по звіту ВООЗ: щорічно на автомобільних дорогах світу гине 250 тис. осіб і, крім того, 10 млн дістають травми, від яких багато хто залишаються інвалідами.

Згідно з даними ВООЗ кожен третій вмираючий у світі — жертва алкоголю, кожен п'ятий вмираючий у розвинених країнах — жертва паління.

У нашій країні 80 % порушень трудової дисципліни пов'язано з вживанням алкоголю. У тих, хто п'є, прогулів у шість разів більше, ніж у решти працюючих, а витрати на медичну допомогу більше в три рази.

Якщо коротко відповісти на питання, чому люди п'ють, потрібно сказати: п'ють тому, що це наркотик, який широко рекламується і вільно продається. П'ють тому, що алкоголь зробили легалізованим наркотиком і повсюдно вживають.

Причина потягу людини до алкоголю лежить в його ейфоричній дії. Людина, випивши, відчуває себе розкутішою, їй починає здаватися, що вона з легкістю може подолати будь-які труднощі і життєві знегоди. Але після цього настає огидний стан похмілля. Дві-три таких ейфорії — і в свої права вступає наркотик, який поступово захоплює людину повністю. Її воля слабшає.

Для свідомого вибору “пити або не пити” людині необхідно знати як впливає алкоголь на її організм. “Рекламщики” можуть скласти будь-які легенди про корисність алкоголю. У телевізійних роликах називають пиво “правильним”, “цілющим”, “для справжніх чоловіків”, намагаються “пов'язати” алкогольні вироби з сексуальними, патріотичними, національними, високостатусними характеристиками людей. Щоб не стати ошуканими, потрібно самим мати об'єктивну інформацію і вчитися протидіяти рекламі.

Нас ошукують, кажучи, що алкоголь знімає напругу. Насправді, він лише створює ілюзію зняття напруги. Напруга у мозку і в усій нервовій системі зберігається, і коли хміль вивітриться, напруга виявиться ще більшою, ніж до вживання алкоголю. Але до цього додається ще ослаблення волі і розбитість.

Дезінтегруюча дія п'яних речовин виходить за межі організму й особи окремої людини і поширюється на всі форми об'єднання людей — компанію, сім'ю, колектив, населення міста і країни. У результаті сп'яніння погіршується взаєморозуміння і

взаємодія між людьми, виникають суперечки і сварки, великі бійки.

Сучасне суспільство дотримується алкогольних традицій. Телебачення показує, що найвідоміші люди країни відзначають успіхи і свята ритуальним келихом шампанського. Для збереження і примноження алкогольних традицій створюються всі умови — зростає виробництво, реклама і продаж пива, вин, горілки та іншої алкогольної продукції. Придбати спиртне і “напитися” стало “гідним” і доступним заняттям для дітей старшого віку і підлітків. Пріоритет ринкових відносин в економіці, соціальній та ідеологічній політиці створив умови для появи мільйонів людей, яким стало вигідно, щоб інші мільйони людей купували і споживали алкогольні вироби.

Алкоголізація зачіпає інтереси всіх людей і суспільства в цілому. На жаль, навіть маленькі діти, випадково зустрічаючись з п'яними на вулицях, в громадських місцях, у транспорті, на роботі, мають ризик побачити і почути п'яних, отримати від них моральні або фізичні травми. Неможливо виключити ризик стати учасником дорожньо-транспортної пригоди, вчиненої п'яним водієм, і т. п. Тому кожному з нас потрібно визначити свою принципову позицію відносно алкоголізації.

Люди, які виробляють алкогольні напої, рекламують їх, продають, сприяють поширенню і зміцненню алкогольних традицій, не виконують своїх обов'язків із запобігання алкоголізації і її наслідкам, вирішують при цьому свої нагальні питання — збільшують доходи і зміцнюють свій соціальний статус. Вони ставляться до алкоголізації позитивно. Це їх особистий моральний і матеріальний вибір, заснований на егоїстичних інтересах і невігластві.

Коли припиниться попит на алкогольні вироби, то мільйони людей зможуть вести більш здоровий спосіб життя, що принесе багато користі суспільству.

### **Наступна проблема — це наркоманія.**

За деякими відомостями, у світі налічується близько 1 млрд наркоманів. За даними Міжнародного центру із контролю над

наркотиками при ООН, зловживання наркотичними засобами постійно збільшується як у розвинених країнах, так і в тих, що розвиваються.

Особливу тривогу викликає “помолодіння” наркоманії. Нездаремно експерти Всесвітньої організації охорони здоров'я вважають проблему наркоманії переважно молодіжною. Труднощі боротьби з наркоманією посилюються ще й тим, що в останні десятиліття з'явилася тенденція до розширення “арсеналу” засобів, які викликають залежність. Це і традиційні наркотики — опіум, гашиш, кокаїн; і цілий ряд ліків; і препарати побутової хімії; і навіть промислові отрути.

Проблема наркоманії багатогранна і кожна грань пов'язана зі стражданнями і трагічними долями людей. У першу чергу, це надзвичайно висока захворюваність на СНІД в осередку наркоманів і реальна можливість передачі цієї чуми ХХ ст. іншим людям; скорочення тривалості життя, соціальна і психічна деградація особистості; народження дітей, що стали наркоманами в утробі матері, яка вживала наркотики, та ін. За даними Українського центру профілактики і боротьби зі СНІДом, у 2008 р. загальне число офіційно зареєстрованих носіїв вірусу ставило понад 300 000 осіб, серед яких 78 % вживають наркотики.

В Україні за останні 5 років показники поширеності і смертності від наркоманії, а також число осіб, які епізодично вживають наркотичні речовини, але вже перебувають на диспансерному обліку, збільшилось майже вдвоє. Коли говорять, що статистика знає все, то це навряд чи належить до наркоманії. За оцінками МВС, реальна цифра споживачів наркотиків у 10–12 разів більша, ніж офіційно зареєстровано, і може становити 2 млн осіб.

Можна з упевненістю сказати, що наркотизація захопила всі регіони України.

Немає вичерпної відповіді на питання про причини цього явища. У минулому причину наркоманії пояснювали просто: вся справа в наркотику — чим сильніші його наркогенні властивості, тим неминуче розвивається захворювання. Потім звернули увагу на те, що в різних людей звикання формується не одна-

ково: в одних — швидко, в інших — поволі, а дехто взагалі відмовляється від вживання наркотичних засобів. Отже, на виникнення хвороби впливають характерологічні особливості особи та біологічні властивості організму.

З часом стало зрозуміло, що в процесі виникнення пристрасті чималу роль відіграють умови і спосіб життя. Нарешті, взаємодія особи і навколишнього середовища, й особливо порушення цієї взаємодії, також роблять свій внесок під час захворювання. Ще кілька років тому причину наркоманії на Заході шукали в соціальному устрої суспільства, а в нашій країні з тієї самої причини наркоманія була “відсутня”. На сьогодні стало очевидним, що від соціального устрою суспільства багато в чому залежать лише поширеність, масштаби наркоманії.

Таким чином, немає однієї-єдиної причини наркоманії, явище це складне, багатопричинне. Що стосується боротьби з наркоманією, то важливою умовою тут є формування у широких верств населення стійкого негативного ставлення до наркотизації, але водночас і гуманного ставлення до наркоманів як до хворих людей, які передусім потребують допомоги, а не осуду.

Великим кроком вперед на шляху розв’язанні проблеми наркоманії стало створення в Україні Національної програми по боротьбі з наркоманією, що включає медичні, соціальні, психологічні та юридичні аспекти. Усе більше прихильників набувають точки зору, що наркоманія — проблема міжнародна і має розв’язуватися зусиллями державних і громадських організацій усіх країн.

За даними офіційної статистики, майже 90 % наркоманів — це люди віком до 25 років, серед яких третину становлять жінки. Середня тривалість життя наркоманів, за даними ряду досліджень, трохи більша 30-ти років, з яких 10–15 припадає на активне вживання наркотиків.

Як же відбувається розвиток наркоманії?

Ще не спробувавши наркотики, молоду людину “готують” розповідями досвідчені товариші уривчастими відомостями, почерпнутими з книг і журналів, заздалегідь налаштовуючи на

щось незвичайне, приємне. Так, сигарета з гашишем, викурена людиною не підозрюючи про наркотик, не дає особливого ейфоричного ефекту, а викурена з установкою на сп'яніння викликає наркотичний ефект. Тобто ми говоримо про наявність установки. І саме установка “змушує” продовжувати вживання, якщо перші прийоми наркотику супроводжуються неприємними відчуттями, що спостерігається часто. Наприклад, при перших ін'єкціях опіатів, особливо при передозуванні, нерідко виникає сильна нудота, блювота, слабкість, головний біль, непритомний стан, “відчуття завмирання серця”. Після таких відчуттів не дуже тягне продовжувати наркотизацію, але досвідченіші “друзі” вмовляють: “Це мине, потім буде краще, не бійся”. Таким чином, знову створюється установка на очікуваний ефект.

Отже, спочатку наркотизації передують в більшості випадків формування установки.

Ніякого наркотику людський організм не потребує.

У першу чергу до наркоманії схильні (групи ризику):

- а) Особистості незрілі, інфантильні, без твердих моральних принципів, без захоплень, які легко піддаються сторонньому впливу, не здатні до вольових зусиль і опору чужій волі.
- б) Індивіди з ранимою психікою, які сумніваються в собі, недостатньо активні, сором'язливі, зі свідомістю власної неповноцінності, з підвищеною стомлюваністю.
- в) Емоційно нестійкі, схильні до депресивних реакцій, плаксивості, не здатні на справжню душевну теплоту, співпереживання, з прагненням до негайного задоволення своїх бажань.
- г) Дратівливі, запальні, не здатні стримувати гнів або бурхливі емоційні реакції з нікчемних приводів, любителі сильних відчуттів, схильні до ризику, нерідко егоїстичні, образливі, злостиві.

У спектр найпоширеніших наркотичних речовин входять: наркотики, що виробляються кустарно з різних сортів маку (70–80 %), конопель (марихуана, гашиш, анаша) — до 20 %, медичні препарати кодеїну, барбітуратів, а також кустарні наркотики, які з



них виробляються: ефедрин, первітин, амфетамін. Має місце тенденція до збільшення розповсюдження героїну, кокаїну та ін.

Тривале, регулярне вживання таких психостимуляторів, як фенамін, первітин, кокаїн (крек), похідних ефедрину, великих кількостей концентрованої кави і міцного чаю (“чифіру”), призводить до падіння енергетичних можливостей організму, до психічної і фізичної слабкості, ослаблення сексуальної потенції у чоловіків, безвілля, внутрішньої спустошеності. Найчастіше зловживають стимуляторами люди слабовільні, недостатньо енергійні, невпевнені у своїх силах, такі, що мають сексуальні проблеми, позбавлені витримки.

Зловживання снодійними і транквілізаторами призводить до ще важчих змін психіки: етичній деградації, отупінню, втраті інтересу до всього, розладам пам'яті, уповільненню мислення, недоумству. Вживання морфіну, героїну та інших опіатів також кардинально змінює особистість наркомана. Вже через кілька років нарощуються явища так званого психічного спустошення. Зникає здатність співпереживання, наркоман не може щиро розділити з близькими ні горе, ні радість. Згасає безкорисливість у спілкуванні, все більше наростає егоцентризм, себелюбство. Наркомани з часом втрачають свою індивідуальну зовнішність, стають нездатними пережити глибокі почуття, набувати нових знань, позбавляються друзів і знайомих. Чоловіки-наркомани в результаті тривалого вживання наркотику набувають рис жіночності: стають пасивними, податливими, з жінко-подібною поставою.

Схильність до наркоманії залежить як від природжених властивостей організму людини, так і від особистості. Також до групи підвищеного ризику належать люди, яких з ранніх років турбують неприємні відчуття різного характеру: головний біль, запаморочення, відчуття тяжкості і поколювання у серці, біль у шлунку. Такі люди незадоволені своїм внутрішнім станом, прагнуть позбавитися дискомфорту і неприємних відчуттів, змінити свій психічний стан на краще. Але при цьому наркоманом може стати і цілком здорова людина.

### **Мотиви, які спонукають до вживання наркотиків:**

- 1) задоволення цікавості щодо дії наркотичного засобу;
- 2) переживання відчуття належності з метою бути прийнятим певною групою;
- 3) демонстрація своєї незалежності;
- 4) вираз ворожого настрою відносно оточення;
- 5) пізнання того, що приносить задоволення, набуття нового досвіду, що хвилює або таїть небезпеку;
- 6) досягнення “ясності мислення” або “творчого натхнення”;
- 7) досягнення відчуття повного розслаблення;
- 8) відхід від чогось гнітючого.

Першою умовою реалізації мотивів є рівень інтелекту. Люди на з низьким інтелектом легше піддається спокусі, швидше залучається до наркотиків. Друга неодмінна умова — інформованість: 82 % наркоманів не уявляють собі тих наслідків, які їх чекають; 73 % наркоманів на початку захворювання були впевнені, що зможуть у будь-який момент відмовитися від вживання.

### **Джерела інформації про наркоманію:**

- кіно і телебачення;
- брошури, журнали і книги;
- інформація друзів і знайомих;
- особистий досвід.

На сучасному етапі розвитку наркології загальноновизнано, що початком захворювання потрібно вважати виникнення залежності від наркотичної речовини. Вітчизняні наркологи виокремлюють два типи залежності: психічну (психологічну) і фізичну.

Психічна залежність виявляється в неусвідомлюваному бажанні відновити прийом наркотику, частих спогадах про його дію, внутрішній незадоволеності від того, що доводиться утримуватися від його прийому. Фізична залежність виражається в сильному потягу до наркотичного ефекту, настільки незборимому, що він витісняє будь-які інші бажання і потяги: голод, спрагу, навіть інстинкт самозбереження. За наявності фізичної залежності, у відповідь на відмову від наркотику, виникає дуже тяжкий стан — абстиненція, або мовою наркоманів — “ломка”, “кумар”.

Виокремлюють також соціальну залежність. Вона включає тих, хто відчуває внутрішню напруженість, незадоволеність у взаєминах з близькими людьми, опинився у безвихідній або конфліктній ситуації з несприятливим для себе результатом. Соціальна залежність передує залежності психічній і виступає в ролі “рятівного круга”: наркотик заспокоює, стимулює та ін.

Мотиви соціальні швидко змінюються мотивами індивідуальними, виникає психічна залежність, починає деформуватися соціальна орієнтація особистості. Іншими словами, ставлення колективу і окремих людей до себе, атмосферу в сім’ї, трудові відносини наркомани розглядають крізь одну характерну призму: сприяють чи перешкоджають вони наркотичному сп’янінню. Прийнято вважати, що з появою психічної залежності рубіж між хворобою і здоров’ям перейдено.

Далі усі події наростають як сніговий ком, який мчить з гори. Доза наркотику, що приймається, перестає задовольняти, тому доводиться її збільшувати. Дія наркотику все менша й менша — це змушує “доганятися”, тобто частіше повторювати ін’єкції. Стан наркомана змінюється хвилеподібно: ось перед нами жива, весела, діяльна людина, але через 3–4 години її наче підмінили: втомлена, пасивна, із сповільненими рухами, мертвим поглядом. Після уколу — відновлюється попередній стан.

Фізична залежність — це всепоглинаюча тяга до наркотику, це залізні лежачі хвороби, від яких не піти, не схватися, це, за словами наркоманів, набагато сильніше, ніж відчуття спраги у безводній пустелі, сильніше, ніж відчуття голоду після тижневого голодування. Це незбориме прагнення до наркотику, яке неможливо ні з чим порівняти.

Якщо наркоман припинив прийом наркотику через якісь причини, то спочатку виникає психічний і фізичний потяг, організм наполегливо сигналізує, що не може обійтися без звичної речовини. Якщо наркотик не вводиться, то організм наркомана реагує важчим станом — синдромом абстиненту.

У найзагальнішому вигляді — це відчайдушна спроба організму будь-якими засобами відновити той стан, який був при

наркотичному сп'янінні. Водночас, це неминуча важка розплата за задоволення. Трагедія в тому, що задоволення було ілюзорним, а розплата реальна. Організм наче “мстить” за відсутність наркотику.

Під час абстиненції організм мобілізує всі свої ресурси, всі органи і системи життєзабезпечення працюють на межі своїх можливостей. Настає загострення всіх захворювань, які до цього дрімали. У період абстиненції характерний важкий загальний стан наркоманів: виникає сильний біль у м'язах спини і ніг. Лежати — боляче, сидіти — боляче, ходити — теж боляче. Наркоман в'юном крутиться на ліжку. Пульс досягає 120 ударів за хвилину і більше. З'являються нудота, блювота, “вивертання навиворіт”. Хворий постійно плаче, нежить доводить до знемоги, що супроводжується частим сильним чханням. Наркоман несамовито чхає 90–100 разів на день. Його проймає то жар, то холод. Починається посилене позіхання, різко розширюються зіниці, повністю зникає апетит. З'являються думки про безнадійність існування, безперспективність подальшого життя. Такий стан нерідко закінчується самогубством. Наркоман у стані абстиненції готовий на все, аби дістати наркотик. Кількість злочинів, скоєних наркоманами, збільшується з року в рік. Абстиненція може закінчитися смертельним результатом, оскільки організм може не витримати відсутність наркотику.

Усі органи в людському організмі, без винятку, страждають в результаті прийому наркотиків. Почнемо з органів серцево-судинної системи. Нерідко наркоман може несподівано для себе й оточуючих знепритомніти в результаті різкого зниження артеріального тиску. У медицині такий стан називається колапсом. Може настати раптова смерть від зупинки серця або від безладного, надзвичайно частого скорочення його м'яза. Інфаркт міокарда — тяжке захворювання, яке не кожен може пережити, надзганяє наркоманів частіше, ніж людей, які не вживають наркотики. При вживанні препаратів опію пригнічується дихання, може настати зупинка дихання і смерть. Практично у кожній людини, яка вживає наркотики, уражена печінка — орган, який

бере на себе основне навантаження у звільненні організму від отрут і токсичних речовин. Часто спостерігається ураження органів травлення: розхитуються і випадають зуби, розвиваються запальні і виразкові захворювання шлунка, кишечника.

Усе частіше почала реєструватися незвичайна хвороба, яка більше властива наркоманам, які вживають героїн. Це так званий рабдоміліоз — раптове розплавлення, руйнування м'язів, що призводить до тяжкого ураження нирок і дуже часто до смертельного результату. І нарешті, висока вірогідність захворіти на сьогоднішній невиліковною хворобою — СНІДом. Крім того, багато наркоманів гинуть від передозування.

Навіть одноразове введення багатьох наркотиків змінює нервові процеси, порушує життєдіяльність організму. Багато хто помиляється, кажучи, що наркотики дають їм щастя, високу працездатність, творчу активність. Наркотики дають тільки ілюзії усього цього, які закінчуються трагічно.

Отже, наркоманія — це захворювання особистості, що супроводжується порушеннями пам'яті, уваги, мислення, емоційно-вольової сфери та ін. Усі інтереси людини, всі бажання пов'язані тільки з наркотиками.

До групи особливого ризику передусім належить підлітковий вік. Саме у цьому віці з'являється відчуття дорослості, емоційна незрілість, орієнтація на групу однолітків, прагнення до самоствердження, бути не таким як усі, протистояти нормам і правилам поведінки, дорослим. Що сприяє і підштовхує підлітка до вживання наркотиків? Виникає система ілюзій і заперечень: я не хворий; я зможу кинути, коли захочу; нічого не буде, якщо я приймаю наркотики; мені добре; мені ніхто не потрібний і т. д.

Ознаки вживання наркотиків можуть бути різними, залежно від виду наркотиків, їх кількості і комбінації, а також від того, на якій стадії після вживання наркотику перебуває людина (сп'яніння, вихід з нього та ін.). Так, стадія сп'яніння після вживання канабіоїдів (марихуана, гашиш; сленгові назви: план, драп, травичка) характеризуються такими ознаками: через 5–15 хвилин після куріння виникає відчуття підвищеного настрою і при-

ливу сил, сильний голод, спрага. Психічний стан при цьому коливається від невмотивованої веселості, сміху, розгальмованості до тривоги, страху, агресивності. Зіниці у стадії сп'яніння розширені, очі блищать, шкіра бліда, губи сухі, м'язи сіпаються, можуть виникати галюцинації. Закінчується сп'яніння важким сном, слабкістю, апатією. Через 1–2 місяці регулярного вживання можуть виникати ознаки безпричинної зміни настрою, безсилля, дратівливості, агресивності, головний біль. Тремтіння рук, пітливість.

Сп'яніння, спричинене опіатами (екстракт макової соломки, героїн та ін.), характеризується ейфорією (підвищення настрою), приємним відчуттям комфорту і розслабленням, зіниці різко звужені, обличчя і шия червоніють, з'являється свербіння шкіри й обличчя. Під час сп'яніння людина стає малорухливою, шукає самоти і спокою. При виході зі стану опійного сп'яніння зіниці розширені, може з'явитись нудота, блювота, біль у різних частинах тіла, температура тіла підвищується, частішає пульс, з'являється безсоння, виділення з носа. Психічний стан характеризується нестійким настроєм, злістю, дратівливістю. Залежність від опіатів виникає дуже швидко (2–3 ін'єкції).

При сп'янінні, спричиненому психостимуляторами (амфетаміном, екстазі, ефедрином та ін.), підвищується фізична активність, виникає ейфорія, відчуття “невагомості”, зниження уваги, посилюється статевий потяг, відсутність бажання спати, зіниці розширюються, з'являються м'язові сіпання, обличчя бліде. Вихід з цього стану супроводжується безсиллям, важким сном, похмурим настроєм із злостью й агресивністю, підвищеним апетитом і прискореним серцебиттям.

Суб'єктивно після прийняття наркотиків кожен може відчувати себе по-різному: одні відчують себе щасливими, інші — пасивними, треті — активними, або — сумними і т. п.

Зовнішній вигляд наркоманів, як правило, характеризується такими ознаками: вони мають вигляд старший за свої роки, волосся втрачає блиск і стає ламким, шкіра має жовтуватий відтінок, вони худі, на тілі можливі гнійничкові висипання. Багато наркоманів байдужі до своєї зовнішності, вони неохайні.

Лікувати наркоманів важко, і не завжди лікування успішне. Терміни лікування залежать від того, протягом якого часу підліток вживав наркотики. Чим довше він їх вживав, тим процес лікування триваліший і складніший. У чому ж конкретно полягає соціальна небезпека, шкода від наркоманії? *По-перше*, наркомани погані працівники, їхні розумові і фізичні можливості знижені, всі помисли і бажання пов'язані з наркотиками — де і як їх добути і вжити. *По-друге*, наркоманія завдає великого матеріального і морального збитку, стаючи причиною нещасних випадків на виробництві, у транспорті, в побуті, причиною травматизму і захворюваності, різних правопорушень. *По-третє*, наркомани створюють нестерпні умови для своєї сім'ї, отруюючи їх життя своєю присутністю, поведінкою, позбавляючи коштів для існування, скоюють тяжкі злочини щодо потомства. *По-четверте*, наркомани, деградуючи фізично і морально, є тягарем для суспільства, втягують у цю ваду інших людей. *По-п'яте*, вживання наркотичних засобів аморальне. *По-шосте*, наркологічна хвороба в усіх її видах — соціально небезпечне психічне захворювання, що загрожує майбутньому нації, благополуччю і здоров'ю населення всієї держави.

Організм — найдорожча і найнеобхідніша наша приватна власність. Від правильності і надійності його роботи залежить все — яких успіхів у житті ми досягнемо, скільки і як проживемо. Запасного організму у нас немає. За всіх життєвих обставин це потрібно враховувати і прагнути не руйнувати самих себе.

### **Дванадцять правил природної гігієни і джерела молодості**

1. Вживайте натуральну їжу. Рационально поєднуйте продукти.
2. Дихайте свіжим повітрям.
3. Приймайте водні процедури.
4. Щодня приймайте повітряні і сонячні ванни.
5. Пийте просту чисту воду.
6. Сон і відпочинок мають тривати щонайменше 8 годин на добу.
7. Щодня хоча б по 20 хвилин відводьте на фізкультуру.

8. Дотримуйтеся правил особистої гігієни.
9. Завжди прагніть підтримувати емоційну рівновагу за допомогою дії, а не протидії.
10. Уникайте екстремальних температур.
11. Ведіть тверезий спосіб життя.
12. Любіть своїх домашніх і друзів.

Розуміння ролі цих чинників у своєму житті є важливим кроком на шляху до самовідновлення. Кожна людина повинна навчитися самостійно відновлювати свої сили, оздоровлювати тіло і здійснювати профілактику захворювань. Організм забезпечений ідеальною системою саморегуляції і самовідновлення, сплячі сили якого потрібно розбудити і використовувати.

### **Контрольні питання і завдання**

1. Режим дня, праці і відпочинку.
2. Режим сну і його вплив на здоров'я людини.
3. Принципи раціонального харчування.
4. Оптимальний руховий режим та його вплив здоров'я людини.
5. Основні принципи загартування. Види загартування та їх особливості.
6. Особиста гігієна.
7. Вплив шкідливих звичок на здоров'я людини.
8. Проаналізуйте свій раціон харчування. Використовуючи рекомендації з раціонального харчування, складіть власний раціон харчування на кожен день.
9. Проаналізуйте своє фізичне навантаження, та використовуючи рекомендації з оптимального рухового режиму, внесіть до нього, якщо це потрібно, необхідні зміни.

### **Література**

1. *Амосов Н. М.* Раздумья о здоровье. — М.: Физкультура и спорт, 1987.
2. *Амосов Н. М.* Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья. — М.: АСТ, 1988.



3. Ананьев В. А., Давиденко Д. К., Петленко В. П., Хомутов Г. А. Этюды валеологии / Под общ. ред. Д. Н. Давиденко. — СПб.: СПбГТУ БПА, 2001.
4. Александровский Ю. А. Пограничные психические расстройства. — М., 1997. — 578 с.
5. Александровский Ю. А. Состояния психической дезадаптации и их компенсация. — М.: Наука, 1979. — 276 с.
6. Андреев Ю. А. Три кити здоров'я. — СПб.: РЕСПЕКС, 1994. — 382 с.
7. Анохин П. К. Философские аспекты теории функциональной системы. — М.: Наука, 1978. — 400 с.
8. Абрамова Г. С. Введение в практическую психологию. — Екатеринбург, 1995.
9. Блейхер В. М., Круж И. В. Патопсихологическая диагностика. — К., 1986. — 280 с.
10. Бурлачук Л. Ф., Морозов С. М. Словарь-справочник по психологической диагностике. — К., 1989. — 200 с.
11. Венедиктов Д. Д., Чернух А. М., Лисицын Ю. П. Глобальные проблемы здравоохранения и пути их решения // Вопр. философии. — 1979. — № 7. — С. 102–113.
12. Изард К. Психология эмоций. — М., 1991.
13. Лозинський В. С. Сучасні аспекти формування здорового способу життя // Стратегія формування здорового способу життя. — К., 2000. — С. 30–32.
14. Медицинский словарь / Под ред. И. Ф. Азуровского. — М., 1998.
15. О политике Всемирной организации здравоохранения. “Здоровье для всех до 2000 года” // Медицинские вести. — 1997. — № 1. — С. 22–23.
16. Психология. Словарь / Под общ. ред. А. В. Петровского. — М., 1990. — 494 с.
17. Практикум по психологии здоровья / Под ред. Г. С. Никифорова. — СПб.: Изд-во СПбГУ, 2003.
18. Психология здоровья // Под. ред. Г. С. Никифорова. — СПб., 2003.
19. Сениченко В. А. Психология эмоций. — Луганск: Осирис., 1996. — 68 с.
20. Словарь практического психолога / Сост. С. Ю. Головин. — Минск: Харвест, 1998. — 800 с.
21. Справочник по групповой психокоррекции / О. Н. Истратова, Т. В. Эксакусто. — Ростов н/Д: Феникс, 2006. — 443 с.

22. *Сучасні методи залучення до здорового способу життя, профілактики шкідливих звичок та захворювань у дітей та підлітків* / Упоряд. В. Герасименко, Л. Ткачук; За ред. Б. Жембровського; Серія “Столична освіта”. — Вип. 5. — К.: Голов. упр. освіти і науки КМДА, 2001.
23. *Философский словарь* / Под ред. М. М. Розенталя. — М., 1972.
24. *Флоренская Т. А.* Проблема психологии катарсиса как преобразования личности. — СПб., 1999.
25. *Флоренская Т. А.* Диалог в практической психологии. — М.: Владос, 2000. — 208 с.
26. *Фрейд З.* Введение в психоанализ. Лекции. — М.: Наука, 1989.
27. *Уолдис Э., Денли Б.* Искусство психического исцеления. — М., 1993.
28. *Шapiro Ф.* Психотерапия эмоциональных травм с помощью движений глаз: основные принципы, протоколы и процедуры: Пер. с англ. — М.: Независимая фирма “Класс”, 1998.

## Розділ 3

# ПСИХОТЕХНОЛОГІЇ ФОРМУВАННЯ ЕКОЛОГІЧНОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

---

### 3.1. Комплексна програма гармонізації способу життя

*Щоб бути здоровим, потрібно  
дійсно захотіти цього.  
Все визначається виключно  
Силою Вашого Бажання.*

Пропонуємо набір методик і технологій, які допоможуть вам проаналізувати свій спосіб життя та визначити шлях його гармонізації. Методики систематизовано й описано в порядку, в якому рекомендується їх застосовувати. Втім, їх можна використовувати у будь-якому порядку, віддаючи перевагу тим вправам, які вам подобаються найбільше.

***Обов'язково заведіть щоденник самопізнання і самовдосконалення, в якому ви робитимете записи і позначки по ходу роботи над собою.***

#### **Сканування здоров'я**

Сканування тіла — це могутній прийом, який підвищує чутливість і здатність усвідомлювати своє тіло.

Знайдіть спокійне місце, де ви могли б лягти і розслабитися протягом десяти хвилин. Хай фокус вашої уваги переміститься всередину вашого тіла. Уявіть, що, вдихаючи, ви видихаєте повітря у різні частини вашого тіла.

Почніть з пальців ніг і поволі піднімайтеся вище. Коли ви досягнете тазу, повторіть цей процес вниз по правій нозі. Після цього знову поверніться до тазу, підніміться вище уздовж тулуба від попереку через черевний відділ до грудей і плечей.

Під час наступного кроку перейдіть до пальців лівої руки і підніміться вздовж по ній, поки не досягнете плеча. Повторіть те ж саме з правою рукою. І нарешті, пройдіть крізь горло і шию всі частини обличчя і завершіть процес на маківці.

Насправді немає жодного значення, де ви почнете і де закінчите, аби ви охопили все тіло, відчувши кожную його частину всередині і зовні. Відчуйте серце, легені і травну систему. Зробіть вдих і видих у кожную частинку свого тіла.

Хай дискомфорт або втома з кожним видихом залишають ваше тіло, а кожен вдих хай наповнює його енергією і світлом. Знайдіть у ньому здорові ділянки тіла. Намалюйте свою власну діаграму і зафарбуйте на ній ці здорові ділянки. Ви можете виявити їх і в очевидних, і в найнеймовірніших місцях: у пальцях ніг, у долонях, у легенях, або в колінах. У деяких ділянках ви можете майже нічого не відчувати. В інших може з'являтися біль. Не дозволяйте їм захоплювати вашу увагу доти, доки не дійде їх черга, а потім пройдіть крізь них точно так само, як ви робили це раніше.

Це проста вправа, і займає вона лише десять хвилин. Існує безліч різних записів релаксацій, але найкращою релаксацією для вас буде та, яку ви зробите самі. Адже ви самі знаєте, що сказати і як сказати, щоб розслабитися.

Сканування тіла — це один із способів залишатися у справжньому моменті і загострювати усвідомлення свого тіла. Увага і готовність зрозуміти будь-які відчуття мають більше значення, ніж позбавлення від напруги в тілі.

### **Ваше життя вбиває вас?**

Як довго ви дозволите собі жити? Чи є довге і здорове життя однією з ваших найбільших цінностей і що ви готові зробити, щоб створити її?

Ви можете зробити дуже багато для того, щоб вплинути на своє здоров'я і тривалість життя. Чи шукаєте ви ту обстановку, яка позитивно вплине на вас? Чи створюєте ви для себе здоровий мікс відпочинку, розслаблення, фізичних вправ і сміху? Чи вдається вам будувати і підтримувати близькі стосунки, зберіга-

ючи надію і оптимізм? Надію й упевненість у тому, що життя буде довгим і щасливим? Усе це має підкріплюватися діями. Чи націлюють вас на довге і здорове життя ваше оточення, поведінка, мислення, переконання і цінності? Чи задоволені ви співвідношенням змін і стабільності у вашому житті? Чи задоволені ви тим, скільки уваги ви приділяєте собі і власним потребам, а скільки — іншим людям і їх потребам? Що з того, що ви робите, заважає вашому організму служити вам належним чином?

Напевно, настав час провести інвентаризацію.

У щоденнику виділіть два аркуші.

На першому запишіть всі ті способи, якими ви могли б укоротити своє життя. Будьте точні і конкретні.

Скористайтеся логічними рівнями, щоб правильно їх організувати. Почніть з оточення, потім перейдіть до поведінки, звичок і переконань.

Це ваші найважливіші проблеми, пов'язані зі здоров'ям.

На іншому аркуші напишіть, теж згрупувавши їх за логічними рівнями, всі ті способи, якими ви подовжуєте своє життя. Знову точно й конкретно.

Це ваші найважливіші ресурси.

### **Конгруентність лікує**

Споживча революція змушує нас думати, що ми є покупцями здоров'я, але це не так, ми — його творці, ми створюємо його тим, як ми діємо, як думаємо і живемо. Наш організм приймає всередину себе і перетравлює не тільки їжу й повітря, але також час і досвід. І як саме ми використовуємо все це, так і будується наше здоров'я. Сучасна медицина пропонує об'єктивний, дисоційований погляд на здоров'я. НЛП стверджує, що нам необхідно також поглянути на нього зсередини. Здоров'я і хвороба — суб'єктивні переживання. У кожної людини свої переживання і свій внутрішній світ.

### **Питання про здоров'я**

Захворівши, ви можете зробити дуже багато різних речей для того, щоб зцілити себе.

Перший крок полягає в тому, щоб підлаштуватися до себе і визначити свій справжній стан. Ось кілька запитань, на які ви можете дати відповіді:

Що я відчуваю?

Що я відчуваю з приводу того стану, в якому перебуваю?

Що зі мною було до того, як я захворів?

Що ця хвороба означає?

Яким я хотів би бачити значення цієї хвороби?

Які ресурси є у мене, щоб почувати себе добре?

Що поганого в тому, щоб так себе почувати?

Які можуть бути вигоди в тому, щоб хворіти в цей час?

Який урок я міг би винести з цієї хвороби?

Дуже часто причина нездоров'я криється в психоемоційній сфері людини. Обміркуйте і проаналізуйте свої проблеми у сфері соматичного здоров'я, використовуючи такі зауваження:

**Вуха:** якщо у людини проблеми зі слухом, можливо, що в її житті відбувається щось таке, про що вона відмовляється чути. Біль у вухах — це приклад найвищого роздратування відносно того, що ви чуєте. Дітям, у яких часто бувають болі у вухах, доводиться вислуховувати вдома те, про що не хочеться чути. Виразити свій гнів і протест дитині заборонено, і вона “йде” у соматичну — починає хворіти.

**Очі:** трапляється так, що ми відмовляємося що-небудь бачити або в нас самих, або в нашому житті.

**Головні болі:** іншим разом, коли у вас заболить голова, зупиніться на хвилинку і запитайте себе, де саме ви себе відчуваєте приниженим, неповноцінним і чому.

**Шия і горло:** шия символізує гнучкість мислення, здатність розглядати питання з різних боків, уміння сприйняти позицію іншої людини. Проблеми у цій сфері можуть свідчити, що ми втратили таку гнучкість. Хворе горло “нагадує” про нездатність постояти за себе, невміння звернутися по допомогу. Ми відчуваємо, що “не маємо права”, не розуміємо власної цінності. І це викликає роздратування, агресію. В ділянці горла розташований енергетичний центр, де зосереджена творча енергія. Зверніть

увагу на те, як ми інколи починаємо кашляти ні з того, ні з сього. Що саме мовиться в цю хвилину? На що ми так реагуємо? Можливо, це свідчення того, що ми в процесі змін, яким чинимо опір?

**Спина:** проблеми із спиною свідчать про те, що ви не відчуваєте підтримки. Середня частина спини належать до відчуття провини. Чи боїтеся ви того, що у вас ззаду, або ховаєте щось там? Чи немає у вас відчуття, що хтось ударив вас по спині?

**Легені:** здатність брати і давати життя. Проблеми з легенями часто виникають через небажання або страх жити на “повні груди”, оскільки ми вважаємо, що у нас немає права жити на повну силу.

**Молочна залоза:** уособлення материнства. Коли виникають проблеми з молочними залозами, це означає, що ми буквально душимо своєю увагою іншу людину, річ або ситуацію. Якщо існує хвороба на рак грудей, варто пригадати ще і про накопичену образу або агресію.

**Серце:** коли у нашому житті немає любові і радості, ми поступово йдемо до анемії, склерозу судин, інфарктів. Ми інколи настільки заплутуємося в життєвих драмах, які самі собі створюємо, що зовсім не помічаємо радості, яка нас оточує. Золоте серце, холодне серце, черстве серце, любляче серце, — а яке у вас серце?

**Шлунок:** що або кого ви не можете “перетравити”? Коли у нас проблеми зі шлунком, це зазвичай означає, що ми не знаємо, як прийняти нову життєву ситуацію.

**Виразка шлунка:** це страх того, що ми недостатньо хороші або повноцінні. Ми за будь-що прагнемо догодити іншим, забуваючи при цьому про себе. Люди, які люблять і поважають себе, не мають виразок. Пригадайте себе дитиною. Будьте ніжні й уважні до дитини, що живе усередині вас, і завжди підтримуйте і поважайте її.

**Статеві органи:** кожна частина вашого тіла прекрасна і природна. Заперечувати цей факт — означає створювати біль і картання. Секс прекрасний, і для нас цілком нормально займатися сексом. Коли ми позбавимось провини за свою сексуаль-

ність у нашій свідомості, ми навчимося жити заради добра і радості.

**Ноги:** хвороби ніг можуть свідчити про страх просуватися вперед або небажання рухатися у певному напрямку. Напруга і болі в стегнах — наслідок дитячих образ.

**Нещасні випадки:** ми так сердимось, що хочемо вдарити когось, а в результаті б'ємо самих себе. Коли ми сердимось на себе, відчуваємо себе винуватими; коли ми буквально шукаємо собі покарання, воно приходить у формі нещасного випадку, який, крім усього іншого, ще й повертає до нас увагу інших людей, яких ми так потребуємо.

**Ревматизм:** ми не вміємо приймати себе та інших такими, які вони є. Ми дуже часто всіх критикуємо. Бажання бути найкращим з будь-якими людьми, у будь-якій ситуації — ноша справді непосильна.

**Рак:** хвороба, спричинена такою глибокою образою, яка в буквальному розумінні починає поїдати тіло. Відбувається щось таке, що підриває нашу віру в життя. Живучи з цією ношею, стає важко мати довгі, серйозні взаємини. Вміння любити і приймати себе виліковує рак.

**Біль:** свідощтво відчуття провини. А провини завжди шукає покарання, покарання ж створює біль. Хронічний біль настає від хронічного відчуття провини, так глибоко захованого в нас, що подекуди ми його не усвідомлюємо.

**І пам'ятайте, справа не в тому, що з нами відбувається в житті, а в тому, як ми на це реагуємо.**

### **Техніка розототожнення**

Р. Ассоджолі, “батько” психосинтезу, висунув такі два фундаментальні положення:

- над нами панує все те, з чим ми себе ототожнюємо;
- ми можемо панувати над тим і контролювати все те, з чим ми себе разототожнюємо.

Кожного разу, коли ми ототожнюємо себе з будь-якою своєю слабкістю (смуток, втомою, роздратуванням, кажучи “я вто-



мився”, “я роздратований” та ін.), ми не тільки обмежуємо себе, віддаючись на відкуп цієї самої слабкості, але попросту програмуємо своє несвідоме на відтворення і посилення цього негативного стану. Якщо ж ми розототожнюємось зі своєю слабкістю і наче виносимо її за межі свого “Я”, сказавши собі: “Мною намагається оволодіти втома” (смуток і т. д.), ми, навпаки, активізуємо всі сили нашого несвідомого на боротьбу з негативним станом.

### **Зміна способу життя**

Спробуйте прямо зараз дати відповіді на наведені запитання техніки узгодження свого життя (найкраще письмово).

1. Що означає для мене моє життя зараз?
2. Що воно могло б означати?
3. Що моє життя означає для інших зараз?
4. Що воно могло б означати для інших?
5. Що є для мене справді важливим (відзначте п'ять речей, які ви цінуєте найбільше в житті)?
6. Які пріоритети моїх цінностей (проранжируйте їх у порядку важливості або значущості)?
7. Наскільки відображають мій нинішній спосіб життя ті речі і ситуації (цінності), які для мене найважливіші?
8. Які три кроки (дії) я можу зробити, щоб змінити моє життя на краще?
9. Що ще я для цього зроблю?
10. Які зобов'язання додають моєму життю сенс?
11. Які переживання додають моєму життю сенс?
12. Які досягнення додають моєму життю сенс?
13. Що змушує моє серце співати?
14. Що служить для мене незмінним джерелом радості?
15. Завдяки чому я відчуваю себе по-справжньому щасливим?
16. Що приносить мені регулярне задоволення?
17. Наскільки зараз мій спосіб життя вмщує:
  - те, що додає моєму життю сенс?

- те, що змушує моє серце співати?
  - те, що служить для мене джерелом радості?
  - те, завдяки чому я відчуваю себе по-справжньому щасливим?
  - те, що регулярно приносить мені задоволення?
18. Які три кроки (дії) я можу зробити, щоб у моєму житті стало більше того, що додає моєму життю сенс?
  19. Які три кроки (дії) я можу зробити, щоб у моєму житті стало більше того, що змушує моє серце співати?
  20. Які три кроки (дії) я можу зробити, щоб у моєму житті стало більше того, що робить мене по-справжньому щасливим?
  21. Які три кроки (дії) я можу зробити, щоб у моєму житті стало більше того, що служить для мене незмінним джерелом радості?
  22. Які три кроки (дії) я можу зробити, щоб у моєму житті стало більше того, що регулярно приносить мені задоволення?

### ***Вправа “Розвантаження”***

Після закінчення робочого дня для відновлення витрачених ресурсів перед виходом з робочого стану рекомендується провести таку процедуру.

1. Не виходячи з цього стану, “подивіться” на світ з ділянки:

- лоба (перед цим ви “дивилися очима”);
- шиї;
- грудей;
- живота.

Відзначте, як при цьому змінюється сприйняття (зокрема, поле зору).

2. Подивіться на світ, забарвлений у світлий тон:

- салатовий;
- блакитний;
- рожевий;
- білий;

- ясно-жовтий (сонячний);
- бузковий.

Зверніть увагу, як змінюється світ (зокрема, запахи).

3. Виберіть колір (один з шести), який вам сподобався найбільше. Викличте це світло, просочіться ним — “візьміть його стільки, скільки увійде у тіло, наповніться цим світлом”. Будь-який з цих відтінків світла є ресурсним.

### ***Вправа “Той, хто думає і доводить”***

Скориставшись концепцією “Той, хто думає і доводить”, з погляду типових, властивих вам думок, вірувань і переконань, поясніть (краще собі, ніж іншим), чому ви на цей момент маєте саме такий, а не інший:

- рівень життя;
- матеріальний достаток;
- стан здоров'я.

### ***Вправа “ВІД-ДО”***

Проаналізуйте своє минуле і нинішнє життя (в усіх його аспектах) з погляду руху ВІД і До. У вашому житті ви переважно від чогось йдете або все-таки до чогось йдете? Щоб добитися істини, згадуючи події і обставини своєї життєдіяльності, багато разів ставте собі запитання: “Навіщо я це зробив?”, “Чого я хотів досягти?”, “Від чого піти і до чого прийти?” Закінчивши, складіть список усього того, до чого ви тепер все-таки хочете прийти у своєму житті.

### ***Вправа “Рівень щастя”***

Уявіть десятибальну шкалу Рівня щастя, у якій 0 балів відповідає повній його відсутності, а 10 — цілковитому беззастережному щастю. Запитайте себе: “А який мій Рівень щастя зараз?” Постарайтеся побачити відповідь так, щоб вона прийшла сама собою, а не була вами надумана або вигадана.

Радше за все, 10 балів Рівня щастя ви у себе не виявите. Тоді спробуйте зрозуміти, що заважає вашому щастю. Багато разів

поставте собі запитання: “Що заважає мені бути щасливішим(ою)?” І запишіть всі ваші відповіді.

Тепер те саме зробіть уявляючи Шкалу здоров'я.

Розібравшись з усіма цими “причинами нещастя” та “нездоров'я”, візьміть аркуш паперу і запишіть ВСЕ, ЗА ЩО ВИ МОЖЕТЕ БУТИ ВДЯЧНІ ЖИТТЮ І ДОЛІ. Включіть у свій список все, що варте хоч якоїсь подяки аж до дрібниць, на зразок задоволення від з'їденої цукерки. Але, звичайно, не забувайте і про велике. І передусім, про дивовижний Дар: ваше життя, якого могло б і не бути...

### ***Вправа “Аналіз особистого здоров'я”***

З погляду рис особистості і особливостей поведінки, сприяючих виникненню хвороб, ретельно й уважно досліджуйте власне життя.

Складіть список усіх тих шкідливих реакцій (особливостей поведінки — на зразок турботи про інших у збиток собі), якими ви зловживаєте. Уявіть, що для кожної з них у вашій голові присутня якась програма, цілком аналогічна програмі комп'ютера. Тепер виберіть будь-яку з цих реакцій і зробіть таке.

1. Розслабтеся і перегляньте свою поведінку як відеофільм, який прокручується у вашій голові. Перегляньте цей фільм від початку до кінця.

2. Визначіть, у якій саме момент “фільму” ви починаєте діяти неекологічним чином (тобто безглуздо і безрозсудно).

3. Тепер “відірвіть” частину “фільму”, починаючи з цього моменту, і “приладнайте” замість своїх безрозсудних дій і реакцій три варіанти екологічної поведінки.

4. Перегляньте “відеофільм” знову (три рази) — у “новому трактуванні” вашої поведінки. Тобто до відміченого вами моменту дивіться все як раніше, але після нього “прокрутіть” (поодиноці) три нові варіанти реакцій і дій (не забувайте кожного разу дивитися ваш фільм від початку до кінця).

5. Використайте пункти 1–4 для решти всіх “шкідливих” особливостей вашої поведінки.

### ***Вправа “Аналіз свого стану”***

Виберіть черговий момент, коли ви впадаєте у дистрес, і замість того, щоб продовжити своє саморуїнування, спробуйте досліджувати власні стани, наче описуючи їх повний ВАКД:

- що ви бачите усередині і як ви бачите зовні у цьому самому вашому дистресі (В);
- які (чії) внутрішні голоси і звуки ви чуєте в ньому і які ви чуєте голоси і звуки ззовні (А);
- що ви відчуваєте суто фізично і де ви це відчуваєте (К);
- про що ви думаєте і що ви збираєтеся прямо зараз зробити (Д).

А зараз спробуйте усвідомити можливі наслідки цих своїх дій, поки ще не зроблених. Запитайте себе, до яких результатів — як найближчим часом, так і у віддаленій перспективі — вони можуть вас привести. І відмовтеся від своєї надто квапливої поведінки, яка через спотворення ваших оцінних “карт” швидше за все ні до чого доброго не приведе.

І лише заспокоївшись, постарайтеся сформулювати якийсь рішення. Запитайте себе, які у вас є альтернативи? Що швидше за все, принесе вам найкращі результати? І якими будуть ці результати? Якщо ви подумки уявите те хороше, що відбудеться при ваших справді конструктивних діях, це може послужити могутнім поштовхом до виходу з дистресу.

### ***Вправа “Ресурсний стан”***

Пригадайте ті моменти, коли ви відчували якісь приємні переживання. Виберіть один з таких чудових моментів вашого життя і постарайтеся пережити його заново.

Тепер визначіть, які найістотніші особливості цього переживання. Спробуйте створити їх повний ВАКД, тобто з’ясуйте, що ви бачите, чуєте, а головне, відчуваєте при кожному з цих приємних переживань.

Нарешті, переконайте себе, що вам ніщо і ніхто не заважає відчувати все це приємне прямо зараз. І почніть відчувати цю “приємність” — спочатку в своїй уяві, а потім створюючи для цього відповідні умови.

*Другий варіант виконання вправи.* Наприклад, вам для ведення екологічного способу життя потрібні такі якості, як рішучість, сила волі, цілеспрямованість та наполегливість. Пригадайте ті моменти, ситуації, в яких зазначені якості проявлялись у вас (якщо ви не можете пригадати, то можна їх запозичити у ваших знайомих або кіноперсонажів). Спробуйте створити їх повний ВАКД, тобто з'ясуйте, що ви бачите, чуєте, а головне, відчуваєте. При цьому асоціюйтесь з цими переживаннями. Проживіть їх, посилюючи відчуття із середини. “Заякоріть” цей стан, щоб потім за необхідності відтворювати його у своєму житті. Для закріплення дисоційовано проживіть його в значущих для вас ситуаціях, по черзі асоційовано посилюючи відчуття.

### ***Вправа “Аналіз причин”***

Постарайтеся (краще письмово) прямо зараз відповісти на такі запитання з приводу вашої хвороби.

- *Що раніше допомагало вам долати хворобу?*
- *Як цю хворобу долали ваші родичі і знайомі?*
- *Що зараз допомагає вам долати хворобу, хоча б тимчасово?*
- *Хто або що могло б вам допомогти у подоланні хвороби?*

Тепер використовуйте “опору на прогрес” — трьохкрокову методичку активізації ваших “внутрішніх санітарів”. Для цього як слід обміркуйте таке.

- *Чи був останнім часом такий період, коли хвороба зникла або помітно зменшувалася? Чи була ремісія?*
- *Як ви гадаєте, — чому? Що сприяло ремісії? (Ретельно опишіть і досліджуйте будь-які, хай навіть абсолютно неправдоподібні причини.)*
- *Що ви могли б зробити, аби закріпити причини і механізми ремісії?*

### ***Вправа “Фантазії про майбутнє”***

• *Коли ви одужаєте? Коли хвороба почне відступати? Коли вона піде геть? (Обов'язково визначіть конкретні дати, інакше вашому несвідомому просто буде нема за що “зачепитися”).*

• *Що може цьому сприяти?* Тут пофантазуйте. Наприклад, припустіть, що хтось зустрічається з вами після призначеної вами дати зцілення і починає дуже наполегливо розпитувати про те, що вас зцілило, а ви відповідаєте, що допомогло вам... Таким чином ви можете сформулювати розгорнену програму вашого зцілення.

• *Як ви дякуватимете всім людям, включеним у вашу чудову програму зцілення, за їх допомогу?* А після того, як ви розробите цю “програму подяк”, почніть “авансом” її реалізовувати — ну хоча б в уяві. Це вкрай важливо для того, щоб “задіювати”, а врешті і “почистити” ваше мікросоціальне оточення.

### ***Вправа “Бажаний стан”***

Візьміть за “робочий матеріал” своє життя в будь-якому його аспекті (можете, звичайно ж, узяти і власне здоров’я). А далі:

- опишіть (у довільній формі) Справжній стан цього аспекту вашого життя;
- створіть опис Бажаного його (аспекту життя) стану;
- складіть список Ресурсів, необхідних вам для досягнення Бажаного стану;
- і знайдіть або винайдіть Техніку (конкретні дії і методи дій), за допомогою якої (і за допомогою Ресурсів) ви досягнете Бажаного стану.

### **Визначення вторинних вигод захворювання**

На аркуші паперу запишіть п’ять головних переваг, які вам дала найсерйозніша з усіх ваших хвороб (їх — переваг — може бути і більше).

Переваги моєї хвороби:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

Перегляньте складений вами список і поміркуйте, які потреби лежать в основі переваг, які надала вам хвороба: ослаблення стресу, любов і увага, можливість вивільнити свою енергію і т. д. Потім спробуйте визначити ті правила і уявлення (переконання, фіксовані ідеї), які заважають вам задовольнити ці потреби, не вдаючись до хвороби (ретельніше ми відпрацюємо їх далі).

## **Технологія “Логічні рівні здоров’я”**

### ***Етап 1 (підготовчий)***

1. Підготуйте дев’ять аркушів паперу (достатньо великих). Напишіть на них назви логічних рівнів (теж крупними літерами) і розкладіть ці аркуші на підлозі — по порядку і так, щоб з аркуша на аркуш ви могли переходити, зробивши невеликий крок.

2. Тепер подумайте про своє зцілення як нічим не обмежувану мрію. Пригадайте, як ви мріяли в дитинстві. Домовтеся самі з собою, що ви не заважатимете собі мріяти. І помрійте про те, яким ви будете, коли станете повністю здоровим.

### ***Етап 2 (основний)***

1. Встаньте на аркуш **“Оточення”** і почніть мріяти про своє здоров’я, дозволивши собі уявляти все те і всіх тих, хто вас оточуватиме, коли ви станете здоровими.

2. Перейдіть на аркуш **“Поведінка”** і поверніться спиною до всіх подальших логічних рівнів (знизу-вгору ви повинні йти саме так, щоб оглядати усі ті рівні, які ви вже пройшли). І помрійте про те, що ви робитимете, коли станете здоровим.

3. Перейдіть на аркуш **“Здібності”** і почніть мріяти про нові чудові якості здоров’я — фізичні і психологічні, які ви отримаєте ставши здоровим.

4. Перейдіть на аркуш **“Бажання”**. Поміркуйте про те, чого ви хочете у зв’язку зі своїм здоров’ям.

5. Перейдіть на аркуш **“Цінності”** і помрійте про те, що дасть вам ваше вже майже знайдене здоров’я. Про цінності-цілі, які тепер, будучи здоровим, ви зможете визначити. І про цінності-засоби, які допоможуть вам це зробити.



6. Перейдіть на аркуш **“Переконання”**. Обміркуйте все те, у що повинна вірити здорова людина, аби зберегти і примножити своє здоров'я. І поміркуйте про те, як добре можна жити, маючи цю “екологічну” віру.

7. Перейдіть на аркуш **“Ідентичність”** і помрійте про себе, як про абсолютно здорову людину — цілком і повністю, фізично і психічно. Після чого задумайтеся про те, про що давно вже не думали: про вашу унікальність як єдиної, неповторної і ні на кого не схожої людської істоти.

8. Перейдіть на аркуш **“Місія”** і відчужено й урочисто подумайте про те, навіщо така унікальна людина, як ви, потрібна цьому світу: що вам потрібно зробити і зрозуміти. Адже вищий сенс будь-якого життя — це завжди Пізнання і Творення...

9. Перейдіть на аркуш **“Сенс”** і спробуйте відповісти на дуже непросте запитання: а навіщо цей світ потрібний вам? Чим він є для вас і хто ви в ньому — у цій реальності, що стала майже мрією, без будь-яких обмежень буденної свідомості і з висоти набутого вами досвіду попередніх логічних рівнів?

10. Розверніться, стоячи на аркуші **“Сенс”**, на 180° і маючи за спиною логічні рівні, які ви щойно пройшли, задумайтеся про щось більше, ніж ваше власне життя. Про те, у що ви, можливо, колись вірили, але забули — про щось добре і величне. Неважливо, яку назву ви цьому дасте: Бог, Природа, Космос або просто Несвідоме. І неважливо, чи назвете ви це “щось” якимось Великим Ім'ям. Важливо просто знати, що це Велике є. І відчутти, побачити або почути присутність цього Великого чи-то мурашками по спині, спалахом світла і кольору або просто дивним тоном і звуком, що народжується ззовні або з глибини вашої душі...

11. А тепер, зберігаючи це відчуття, образ або звук, зробіть крок на аркуш **“Місія”**. І, починаючи з нього, не поспішаючи, знову-таки спиною, пройдіть усі логічні рівні, наче вносячи побачене, почуте і/або відчуте на рівні **“Сенс”** в кожен з них, одночасно знову відповідаючи на всі ті запитання, на які ви вже відповідали:

- Навіщо я потрібен світу?
- Хто я такий?

- У що я вірю?
- До чого я прагну?
- Чого хочу?
- Якими здібностями володію?
- Що роблю і як вчиняю?
- Хто і що мене оточує?

Не дивуйтеся з того, що усе це може змінитися і ви відчуваєте осяння, одкровення і потрясіння, досі вам невідомі...

### **Техніка візуалізації процесу зцілення**

1. Заплющіть очі і подумайте про будь-яке нездужання або біль, від якого ви зараз страждаєте. Подумки уявіть їх у тому вигляді, який найбільше відповідав би вашим уявленням.

2. Уявіть собі, як отримуване вами лікування знищує джерело цього болю або нездужання, або посилює здатність вашого організму самому впоратися з ним.

3. Уявіть собі, як природні захисні механізми усувають джерело хвороби або болю.

4. Уявіть себе здоровим, вільним від болю або нездужання.

5. Постарайтеся уявити, як ви успішно добиваєтеся поставлених життєвих цілей.

6. Подумки похваліть себе за те, що ви самотужки сприяєте своєму одужанню. Уявіть собі, що ви займаєтеся релаксацією і візуалізацією три рази на день, зберігаючи увагу і зосередженість упродовж всієї вправи.

7. Тепер відчуйте, що м'язи ваших повік стали легшими. Будьте готові до того, щоб розплющити очі і знову опинитися в кімнаті.

8. Розплющіть очі. Ви можете знову повернутися до своїх звичайних справ.

### **Техніка “Рожевої бульбашки”**

Сидячи або лежачи, займіть зручне положення, заплющіть очі і дихайте глибоко і спокійно. Поступово розслабляючись, все глибше й глибше. Уявіть собі що-небудь, що б ви хотіли мати

або яким стати. Уявіть собі, що це вже сталося. Намалюйте це якомога чіткіше...

Тепер подумки оточіть свою фантазію рожевою бульбашкою; помістіть свою мету в центр цієї бульбашки. Рожевий колір асоціюється з серцем і, якщо вібрації цього кольору оточують все, що ви візуалізуєте, результатом вашої візуалізації буде тільки те, що перебуває у досконалій спорідненості з вашою істотою.

Роблячи третій крок, опустіть бульбашку і уявіть собі, як вона відлітає від вас у Всесвіт і водночас містить у собі ваше бачення. Це символізує те, що ви на плотському рівні “звільнилися” від нього. Тепер воно вільно плаватиме у Всесвіті, повертаючи і збираючи енергію для свого прояву.

### **Психотехнологія самоцілення**

*Етап 1.* Визначіть, що ви хочете автоматично вилікувати. Це може бути або хвороба, або травма.

*Етап 2.* Вирішіть для себе, як ви зрозумієте, що процес цілення йде або вже відбувся. Запитайте себе: “Після того як хвороба мине, що зміниться у моїх відчуттях?”, “Що допоможе мені зрозуміти, що процес одужання відбувається?”, “Які помітні зміни або зміни у відчутті відбудуться, коли хвороба мине?”

*Етап 3.* Підберіть тільки вам властиве відчуття автоматичного цілення. Уявіть собі щось, що нагадувало б вам хворобу або травму, яку ви хочете зцілити, або що можливо зцілити автоматично, без будь-якого втручання ззовні. Виберіть те, що може відбутися незалежно від того, що ви самі при цьому робите. Те, що просто не може не відбутися. Найпростішими прикладами можуть служити порізи, подряпини, розтягування зв'язок або застуда. Більшість з вас вже стикалася з цим, і ви з власного досвіду знаєте, що це може минути само собою. Отже, уявіть те, що, на ваш погляд, схоже на ту хворобу, яку ви хочете зцілити, те, що виліковується само собою.

*Етап 4.* Пригадайте випадок, коли все минуло само собою, і уявіть, що це відбувається й зараз. Якби ви порізалися (або з

вами сталося щось таке, що ви вибрали на етапі 3) прямо зараз, ви були б упевнені, що все мине само собою, чи не так? Зверніть увагу, як ви уявляєте у своєму ВАКД, що, наприклад, порізалися прямо зараз, але знаючи при цьому, що все мине само собою.

*Етап 5.* Встановіть різницю у субмодальнісному кодуванні досвіду автоматичного самозцілення (етап 4) і вашої хвороби або травми (етап 1). Як ви уявляєте кожне з них, яка між ними різниця? Коли ви думаєте про свою хворобу, яка не минула, що виникає у вас у свідомості і де саме? Чи бачите ви це прямо перед собою, у своєму тілі, або трохи осторонь?

Поставте ті ж самі питання і своєму досвіду автоматичного самозцілення (етап 4). Коли ви уявляєте, що порізалися прямо зараз, де саме ви бачите образ, що виник?

Можливо, одне ви бачите на тілі, а інше десь перед собою, у просторі? Наприклад, поріз, що затягується, ви можете уявити безпосередньо на тілі, а травма, яку лише належить зцілити, з'являється перед вами наче з боку.

Зверніть увагу на всі відмінності в кодуванні. Можливо, одне буде кольоровим, а інше — чорно-білим, одне буде слайдом, а інше — фільмом. Можливо, вони будуть різних розмірів і міститимуться на різних відстанях. Вам потрібно зрозуміти, як ваш мозок визначає одне як здатне зцілитися самостійно, а інше — як не здатне.

Спираючись на свій досвід самозцілення, чи можете ви сказати, чим та ділянка, де відбувається процес заживання, відрізняється від тканин, що оточують її? Багато людей уявляють цю ділянку більшою, яскравішою, пульсуючою, такою, що світиться, і т. д. Дуже важливо зуміти відзначити це, оскільки саме завдяки цьому ваш мозок розуміє, що цій частині вашого тіла потрібно приділити особливу увагу.

У результаті запишіть, як ви уявляєте собі досвід самозцілення, щоб краще його запам'ятати і уявляти.

*Етап 6.* А тепер перетворіть своє відчуття “невиліковності” на відчуття самозцілення. Вам належить перекодувати свою

травму або хворобу точно так само, як ваш мозок закодував хвороби, що підлягають самозціленню. Це означає, що ви перетворите своє відчуття невиліковності на відчуття автоматичного самозцілення. Відтепер ви уявлятимете свою хворобу або травму, використовуючи той код, який ваш мозок сприймає як код самозцілення. Скористайтеся інформацією, отриманою на етапі 5, і зробіть це.

Якщо стан невиліковності уявлявся вам раніше у вигляді слайду, що зображав хворобу, або фільму, в якому вам ставало все гірше й гірше, то якомога швидше змініть це. Уявіть, наприклад, що ваш стан постійно поліпшується, і уявіть той образ, який виникає у вас, коли ви думаєте про самозцілення.

Потім перенесіть ваш раніше невиліковний досвід у те місце, де у вас розміщувався ваш досвід самозцілення. Зробити це можна таким чином.

Якщо ви уявляєте процес зцілення прямо на тілі, у відповідному для цього місці, то можете уявити “невиліковний” процес теж на тілі у відповідному місці. Іншими словами, якщо ви бачите заживаючий поріз на руці і хочете вилікувати хребет, уявіть процес зцілення вашого хребта безпосередньо у себе на спині.

Якщо ж ви бачите процес загоєння порізу не на собі, а на своєму образі, що навпроти вас, побачте зцілення вашого хребта теж на цьому образі — образі, який розташований точно в тому самому місці, що і попередній образ з порізаним пальцем. Деякі люди поєднують обидва ці випадки, бачивши процес зцілення як на своєму власному тілі, так і на образі, що стоїть навпроти них.

Зробіть так, щоб образ зцілення хвороби повністю збігався з вашим досвідом самозцілення. Якщо відчуття самозцілення супроводжується кольором або має барвистий вигляд, зробіть “невиліковний” досвід таким самим.

*Етап 7.* Перевірте, що ваша травма або хвороба справді закодована на самозцілення. Ще раз уявіть своє відчуття самозцілення і порівняйте його з тим, як ви тепер бачите свою хворобу або травму. Якщо ви відмітите, що між ними як і раніше існують

якісь відмінності, усуньте їх, привівши ці два образи в абсолютну відповідність.

Якщо процес самозцілення супроводжується у вас якими-небудь звуками або словами, неодмінно включіть їх у процес зцілення хвороби або травми. Постарайтеся, щоб ці слова і звуки не мінялися і виходили з того ж місця.

### **Технологія “Прояснення свого життя”**

Займіть метапозицію і начебто станьте свідком свого життя. Перегляньте його від початку і до теперішнього моменту — але об'єктивно і неупереджено, утримуючись від будь-яких оцінних думок. І спробуйте відповісти на такі запитання:

- Які ситуації і проблеми постійно повторювалися у вашому житті?

- Які події виявилися головними? Що слугувало “поворотними пунктами”, які визначили ваше життя?

- Яка головна тема вашого життя? Які мотиви були в ньому постійними? З чим ви безперервно стикалися і боролися? Чого боялися? До чого, навпаки, завжди прагнули? І чого хотіли?

- Яка ваша суть? І в чому ваша унікальність? Якщо ви пригадаєте і перерахуєте всі ті моменти свого життя, у яких відчували себе сильним (або ті сфери життєдіяльності, у яких ставали тріумфатором), чи не знайдеться загальна тема, що пронизує всі ці моменти і сфери, — прояв вашої істинної Суті?

- Де ви перебуваєте у своєму житті тепер — фізично, емоційно і духовно? Усе ще в початку? У середині? Або вже у кінці? А чи відповідає це кількості років, які ви прожили? І тому часу, який у вас залишився?

- Ким ви себе відчуваєте у своєму житті — в кожній з його сфер і моментів? Ви все ще Дитина (нещасна або щаслива)? Вже Дорослий? Або тільки Батько (для своїх домочадців, підлеглих і т. п.)? Ким ви змушені бути і як хто — виступаєте? А ким ви хочете себе відчувати?

- Якою вам уявляється мета вашого життя? Що ви завжди мріяли здійснити (і чому не зробили цього)? Що має для вас

справді велике значення? А що ви зазвичай відкладаєте на потім? І що ви взагалі хочете зробити зі своїм життям?

І ще три групи запитань — уже простіших.

- Які ваші здібності і таланти? Чи застосовуєте ви їх для того, щоб зробити своє життя кращим?

- Чи робите ви те, що справді завжди хотіли робити? Якщо ні, то хто або що заважає вам почати це робити?

- Чи любите ви свою роботу? Якщо ні, то робили ви хоч якісь спроби змінити це? Або хоча б пробували полюбити те, чим ви займаєтеся?

### **Техніка переписування невдач**

1. Викличте у пам'яті ситуацію невдачі або неприємний стан, який осадом зберігається у вашій душі.

2. Відчувши себе досить дискомфортно, відведіть очі праворуч — вниз (доступ до кінестетичних відчуттів), виокреміть з усього цього дискомфорту (синестезії як злитого комплексу неприємного) тільки відчуття, яке ви відчуваєте через цю невдачу або стан. Визначіть для себе і позначте (наче наклеївши ярлик) це відчуття.

3. Переведіть очі в положення ліворуч — по горизонталі (доступ до слухових спогадів про невдачу або неприємний стан) і пригадайте всі звуки і/або слова, які супроводжували вашу невдачу або неприємний стан.

4. Переведіть очі ліворуч — вгору (доступ до зорових спогадів) і пригадайте образ (картину або картини), з яким була пов'язана ваша невдача або неприємний стан. Не намагайтеся згадувати навмисно — просто дивіться у порожнечу і спогад прийде.

5. Переведіть очі праворуч — вгору (доступ до зорового конструювання) і уявіть бажані вам картини ситуації, у яких невдача або ситуація, що спричинила ваш стан, перетворюється на зворотний зв'язок (як мінімум) або просто перемогу (але не перестарайтеся з перемогою — невдача у вас все-таки була і з неї потрібно зробити висновки).

6. Тепер начебто перетягніть цю сконструйовану картину успіху очима з положення “доступ до зорового конструювання” у положення “доступ до зорових спогадів” (тобто просто рухаючи очима по дузі з положення погляду праворуч — вгору до положення ліворуч — вгору). Повторіть цей процес стільки разів, скільки необхідно для того, щоб уявлене стало реальним. Якщо потрібно, підключіть ресурсні образи або стани.

7. Переведіть очі в положення праворуч — по горизонталі (доступ до слухового конструювання) і “почуйте” всі звуки, які мали б супроводжувати вашу перемогу. Перетягніть ці звуки і слова у сферу слухових спогадів, рухаючи очима по горизонталі. Знову ж таки добийтеся стійкого відтворення.

8. Подивіться вниз — ліворуч (доступ до внутрішньої мови і вторинних емоцій) і уявіть, що ви мали б відчувати у цій новій, заново сконструйованій “переможній” ситуації. Витягуйте відповідну емоцію і “перетягніть” її у сферу кінестетичних відчуттів (див. п. 2), де вона наче замінить, витіснить або знищить колишнє відчуття.

Ще раз пригадайте про невдачу або негативний стан і відзначте зміни. За необхідності повторіть кроки 1–8.

### **Створення свого прихистку**

Заплющіть очі і розслабтеся у зручному положенні. Уявіть себе серед дуже красивої природи. Це може бути будь-яке місце, яке приємне вам: луг, вершина гори, ліс, морське узбережжя. Ви можете уявити себе під водою або на іншій планеті. Яким би не було це місце, перебуваючи там, вам потрібно переживати відчуття зручності, задоволення і миру. Досліджуйте навколишнє вас оточення, відзначаючи зорові деталі, звуки і запахи, будь-які особливі деталі або враження, що трапляються вам.

Тепер робіть все, що б ви хотіли зробити для того, аби перетворити це місце у більш зручний і домашній куточок. Можливо, вам захочеться побудувати там щось на зразок притулку або, можливо, ви захочете оточити територію золотим світлом захисту і безпеки, створити або дістати речі, необхідні для вашої



зручності і насолоди, або здійснити певну церемонію, щоб цей куток став вашим особливим кутком.

### **Техніка ранкової молитви для невіруючих Д. Карнегі**

САМЕ СЬОГОДНІ я постараюся пристосуватися до того життя, яке мене оточує, а не намагатимуся пристосовувати його до моїх бажань. Я прийму мою сім'ю, мою роботу і всі обставини такими, які вони є, і постараюся пристосуватися до них.

САМЕ СЬОГОДНІ я поклопочуся про своє здоров'я: зроблю зарядку, піклуватимуся про своє тіло, буду правильно харчуватися... І тіло моє витримає будь-які навантаження.

САМЕ СЬОГОДНІ я постараюся приділити увагу розвитку свого розуму. Я вивчу що-небудь корисне. Я не буду ледарем. Я прочитаю те, що вимагає зусилля й роздумів.

САМЕ СЬОГОДНІ я займуся етичним самовдосконаленням. Для цього я: 1) зроблю кому-небудь щось корисне так, щоб він не знав про це; 2) вирішу принаймні дві справи, які мені не хотілося вирішувати вчора.

САМЕ СЬОГОДНІ я буду доброзичливо налаштований до всіх. Постараюся мати гарний вигляд, вдягну те, що мені найбільше пасує. Розмовлятиму, не підвищуючи тону, люб'язно поводитимуся, буду щедрим на похвали. Постараюся нікого не критикувати, ні до кого не присікуватися і не намагатися кимось керувати або когось виправляти.

САМЕ СЬОГОДНІ я не боятимуся бути щасливим, насолоджуватися красою, любити і вірити, що ті, кого я люблю, теж люблять мене.

Ця ранкова молитва за Д. Карнегі — чудовий спосіб створювати у себе позитивний та екологічний настрій на день.

### **Ця техніка ранкової молитви з рейкі-до має такий вигляд:**

САМЕ СЬОГОДНІ я житиму без гніву.

САМЕ СЬОГОДНІ я житиму без суєти.

САМЕ СЬОГОДНІ я буду доброзичливий до людей.

САМЕ СЬОГОДНІ я чесно зароблятиму свій хліб.

САМЕ СЬОГОДНІ я буду вдячний життю.

### Аналіз виконання принципів рейкі-до

Саме сьогодні:	Так	В основному так	В основному ні	Ні	Що мені зашкодило (які події і обставини)?
... я жив без гніву?	5	4	3	2	
... я жив без суєти?	5	4	3	2	
... я був доброзичливий до людей?	5	4	3	2	
... я чесно заробляв свій хліб?	5	4	3	2	
... я був вдячний життю?	5	4	3	2	

### Створююча (споруджувальна) візуалізація за Ш. Гавейн

1. Твердження. Записуйте ваші улюблені твердження на окремій сторінці, прикрашаючи їх малюнками або візерунками.

2. Лист Витікання. Створіть список усіх способів, за допомогою яких ви можете віддавати потік своєї енергії світу та іншим людям навколо вас. Якщо ви придумаєте щось нове, то обов'язково внесіть до списку.

3. Лист Успіху. Створіть перелік усього того, в чому, на вашу думку, ви маєте успіхи, або в чому ваша діяльність була успішною. Записуйте все, що має для вас значення, постійно додаючи нове.

4. Лист Вдячності. Створіть список усього того, чому, на вашу думку, ви можете бути особливо вдячні, або до яких подій вашого життя ви можете виявити найбільшу вдячність.

5. Лист Самоповаги. Створіть список усього того, що вам подобається в самому собі, відзначивши всі позитивні якості.

6. Лист Вдячності до самого себе. Запишіть усі ті способи, за допомогою яких ви могли б висловити подяку самому собі, всі ті приємні речі, які ви могли б зробити для себе.

7. Лист Лікування і Допомоги. Запишіть імена всіх відомих вам людей, які потребують лікування або особливої підтримки. Запишіть для них спеціальні твердження. Кожного разу, проглядаючи цю сторінку, ви посилатимете їм частину лікувальної енергії.

8. Фантазії і Творчі ідеї. Нашвидку записуйте будь-які ідеї, плани, свої мрії на майбутнє, або будь-які творчі ідеї, які придуть до вас.

## **Технологія “Формулювання результату”**

### ***Правила самомотивації:***

- Прагни до мети, але живи сьогоднішнім днем.
- Візьми на себе відповідальність за свою мотивацію до життя.
- Підготуйся до криз, але пам’ятай, що і організації і люди розвиваються тільки завдяки ним.
- Поклопочися про мотивацію до роботи — вона найважливіша частина мотивації до життя.

Люди часто ставляться до надій як до продуктів або речей: “У вас повинна бути надія”. Але слово “надія” теж походить від дієслова, а отже це те, що ми робимо. Коли ми сподіваємося, ми уявляємо собі краще майбутнє. Яке майбутнє ми хочемо? Наскільки краще воно має стати? Краще майбутнє — це те, що ми створюємо самі спочатку у своїй уяві, а потім в реальності. І першим кроком у цьому напрямі є перший стовп НЛП — знати те, що ви хочете. Це означає створювати те, що ви хочете.

Питання звучить так: “Чого ви хочете?” Воно допомагає сформулювати ті результати, які приведуть вас до бажаного стану. Замість цього ми часто питаємо: “У чому проблема?” Це питання фокусує наша увага на тому, що не виходить на цей момент, і не підштовхує до руху вперед. Насправді воно найчастіше повертає вас обличчям до минулого, і тут виникають такі питання, як: “Чому у мене виникла ця проблема?”, “Як вона мене обмежує?” і “Хто винен?”

У всіх цих питаннях немає ніякої користі. Вони не допомагають створити краще майбутнє або побудувати надію. Якщо ми

хочемо змінити сьогоднішнього, то археологічного дослідження проблем виявляється недостатньо. Не допомагає і пошук винного. Звинувачення — це несмачний коктейль з провини і відповідальності, і навряд чи він комусь сподобається. Адже звинувачення знову-таки спирається на спрощену ідею причинно-наслідкових зв'язків.

Ви створюєте своє майбутнє тим, що робите в сьогоднішньому. Роздум про те, чого ви хочете — про ваші цілі — є ключем до створення такого майбутнього, яким ви хочете його бачити.

Коли ви ставите цілі, що належать до вашого здоров'я або до інших сторін вашого життя, варто пам'ятати кілька корисних правил:

- Сформулюйте свою мету позитивно.

Рухайтеся у напрямі до бажаного майбутнього, а не геть від небажаного сьогоднішнього. Це не одне і те саме. Рух у напрямі до бажаного майбутнього автоматично витягне вас з обмежень сьогоднішнього. Якщо ж ви тікатимете від сьогоднішнього, воно наздоганятиме вас скрізь. А може бути ще гірше. Усе, що ви знаєте — це те, що стануться зміни. Існують дві найпоширеніші цілі, пов'язані зі здоров'ям: кинути палити і скинути вагу. Одна з причин, через яку їх виявляється так важко досягти, полягає в тому, що обидві вони сформульовані негативно.

Будь-яке формулювання, що містить слова на кшталт “відмовитися” або “кинути”, є негативним. Роздуми про те, щоб скинути вагу, автоматично фокусують вашу увагу на тому, що у вас є зараз — на вазі. Коли ви думаєте про те, що вам не слід їсти цукерки і бісквіти, перед вашим поглядом знову з'являються всі ці вишукані ласощі. Не дивно, що відмовитися від цього виявляється таким важким завданням, адже ви постійно думаєте про те, від чого хочете позбавитися. Перетворіть позбавлення від зайвої ваги в частину ширшої мети, яка полягає в тому, щоб стати здоровим.

Щоб перетворити негативний результат на позитивний, поставте питання: “Що цей результат зробить корисного для мене, коли я його досягну?” або “Що я хочу отримати замість цього?”

Наприклад, “кинути палити” може стати такими результатами, як “мати здорові легені”, “стати здоровішим”, “стати витривалішим” або “отримувати більше грошей”.

- Зробіть свою мету якомога конкретнішою і з’ясуйте, яка її частина опиняється у вашій сфері впливу.

Помістіть свою мету в певні тимчасові рамки:

Коли ви хочете це отримати?

Де ви хочете це мати і з ким?

Що ви збираєтеся зробити, щоб досягти своєї мети?

Мета, що спирається на те, що інші люди зроблять все для вас або яке-небудь диво піднесе вам на блюдечку все те, що ви хочете, без будь-яких зусиль з вашого боку, є вельми слабкою надією, яка навряд чи принесе серйозні результати. Яка частина кінцевого результату перебуває безпосередньо у вашій владі, а в чому вам знадобиться допомога інших людей? Як ви переконуватимете їх допомогти вам?

- Які ресурси у вас є для досягнення цієї мети?

Ресурси можуть бути найрізноманітнішими. Це можуть бути люди, які вам допоможуть, майно, гроші, рольові моделі. Ресурсами є особисті якості, такі як наполегливість і здібності.

Рольові моделі можуть стати ресурсами для вас: якщо ви знаєте, що якась людина вже досягала тієї мети, до якої ви прагнете, з’ясуйте, як вона це зробила. Якщо це виявилось можливим для неї, то чому б і вам цим не скористатися?

- Як ви дізнаєтеся, що ви досягли своєї мети?

Що конкретно ви побачите?

Що конкретно ви почуєте?

Що конкретно ви відчуєте?

Які відчуття запаху і смаку будуть пов’язані з цією метою?

Чим буде та остання крапля, яка остаточно переконає вас у тому, що ви досягли того, чого хотіли?

Переконайтеся, що ці докази досягнення спираються на інформацію від ваших органів чуття.

Наприклад, підтвердженням вашого здоров’я могло б стати те, що розмір вашої талії досяг 81 см, що ви прокидаєтеся з відчуттям

бадьорості і дихаєте легко, а не кашляєте, що ваша вага зменшилася на 4,3 кг, що поліпшився колір обличчя, що смак став гострішим, що ви смієтеся принаймні шість разів на день і принаймні один друг сказав вам про те, що ви маєте гарний вигляд.

Довіряйте своїм відчуттям. Думаючи про те, що ви побачите, почувете і відчуєте, досягнувши своєї мети, ви створюєте образи і звуки, які перетворюють майбутнє на дійсність. Вони наповняються життєдайною силою, тому що для вашого мозку вони реальні.

- Вибравши свою мету остаточно, ви, можливо, захочете розділити її на більш дрібні результати.

Наприклад, мета, що полягає в тому, щоб стати здоровішим, може бути розділена на дрібніші цілі, що стосуються здорового харчування, складання плану вправ, виділення часу для розслаблення щодня, проведення часу з коханим і пошуку додаткової інформації про напрям медицини, що цікавить вас.

- Поміркуйте про наслідки досягнення вашої мети.

Будь-які кроки, що стосуються здоров'я, різнобічно впливають на ваше життя. Вони навіть можуть змінити ваше уявлення про самого себе. До можливих наслідків належать переїзд у новий будинок, придбання нового одягу, налагодження нових звичок, витрата грошей, зміна звичок харчування і дуже ранній підйом після сну. Те, що здається чудовим на ваш погляд, може спричинити конфлікт з іншими. Встаньте на позицію тих людей, які відіграють важливу роль у вашому житті.

Як це вплине на них?

Що вони подумають, коли ви досягнете своєї мети?

Як зміниться їх поведінка щодо вас?

Що ще може статися?

Чим вам доведеться пожертвувати? Подумайте про той час, гроші і зусилля, — як розумові, так і фізичні, — які вам доведеться витратити. Чи варта ваша мета всього цього?

Які переваги у цій ситуації? Адже мають існувати якісь переваги, інакше ви не опинилися б в ній. Переконайтеся, що ви збережете ці переваги, або знайдіть інший спосіб, більш підходящий, щоб отримати їх у майбутньому.

• І останнє, але найважливіше, — чи відчуваєте ви конгруентність щодо цієї мети?

Чи є вона виразом вашої суті? Перевірте неконгруентність і за необхідності змініть мету: зменшіть її і перевірте наслідки ретельніше. Коли ви переконаєтеся, що вона конгруентна вашому уявленню про самого себе, побудуйте план дій. Існує програмне забезпечення, яке допоможе вам здійснити весь цей процес.

### **Питання до мети**

Чи сформульована ваша мета позитивно, чи веде вона вас до того, чого ви хочете, замість того, щоб відволікати вас від того, чого ви не хочете?

Чи є вона конкретною і простою?

Чи має вона певні тимчасові рамки?

Ви чітко собі уявляєте де, коли і з ким ви хочете досягти своєї мети?

Які ресурси у вас є для досягнення своєї мети? Наприклад, майно, особисті якості, люди і рольові моделі.

Як ви дізнаєтеся про те, що ви досягли мети? Ви її побачите, почувете і відчуєте?

Які віддаленіші наслідки досягнення цієї мети?

Від чого вам доведеться відмовитися?

Як це позначиться на інших людях?

Яких грошей, розумових і фізичних зусиль це вимагатиме?

Чи варта вона всього цього?

Як саме ви включили б переваги існуючої ситуації у свою мету?

Це ваша суть? Тоді дійте!

### **Використання розширеного фрейма результату і логічних рівнів мети**

Найпростішим способом, за допомогою якого ви зможете конкретно визначити і “розписати” нові способи екологічної поведінки, є, звичайно ж, фрейм результату. Отже не поспішіть на час і розпишіть усі ці цілі, ознаки, умови, ресурси.

Хто або що може мені допомогти у досягненні цієї мети?	
Що потрібно робити з цим “хто” або “що”?	
Як потрібно це робити – за рахунок яких здібностей або особистих якостей?	
Чого я справді хочу?	
Навіщо мені це треба?	
У що я вірю (і в що мені варто вірити) у зв'язку з досягненням моєї мети?	
Ким я стану, якщо досягну цієї мети?	
Як ця мета співвідноситься з моєю місією (головним життєвим завданням)?	

### **Техніка підтвердження поставлених цілей за допомогою уявних образів**

1. Розслабтеся будь-яким відомим вам способом.
2. Виберіть мету, над якою ви хочете працювати.
3. Подумки уявіть собі, що ви вже досягли її виконання.
4. Створіть повний ВАКД образу цього виконання. Уявіть усе те, що вас оточуватиме, і те, який ви тоді матимете вигляд. Почуйте все те, що вам тоді казатимуть, і те, що ви казатимете самому собі. Відчуйте все те, що ви відчуватимете. Обміркуйте те, про що ви тоді будете думати. Постарайтеся додати до цього образу якомога більше подробиць.
5. Уявіть собі, як на досягнення вашої мети відреагують значущі для вас люди.
6. Подумки постарайтеся побачити кроки, які ви зробили, щоб добитися цього. Який був перший крок? Вирішіть, у чому полягатимуть ваші дії, щоб зробити цей крок. Постарайтеся пережити відчуття завершення кожного наступного кроку. І додайте максимальну кількість деталей до кожного з кроків і до ваших відчуттів з приводу їх завершення.
7. Відчуйте радість і подяку за те, що ви добилися поставленої мети.



8. Поступово перенесіться у теперішній час.
9. Розплющіть очі і приступайте до виконання першого кроку.

### **Техніка-генератор нової поведінки**

1. Уявіть, яким ви бачите свій екологічний спосіб життя.
2. “Помістіть його на стіну”, тобто уявіть його у вигляді фільму або картини на стіні. Якого він/вона кольору, форми, розміру, чіткий/нечіткий, кольоровий/некольоровий, які присутні звуки та ін.
3. Визначіть, якими якостями вам необхідно володіти, щоб цього досягти. Запишіть їх.
4. Уявіть себе таким, кому притаманні ці якості усередині вашого фільму/картини.
5. Постежте за собою.
6. Тепер асоціюйтеся зі своїм образом і проживіть, відчуйте зсередини свої нові якості.
7. Проживіть, програйте це в значущих для себе ситуаціях.

### **Створення екологічного майбутнього**

1. Накресліть на підлозі лінію, розділіть її на три частини. Позначте приблизно, де ви перебуваєте зараз, тобто де ваше сьогодні, де майбутнє, і де минуле.
2. Станьте на лінію в сьогоднішні обличчям до майбутнього.
3. Подумайте про екологічний спосіб життя як про мету, яку ви хочете досягти.
4. Швидко “спливіть” над лінією часу, щоб перевірити, якому місцю майбутнього належить цей результат.
5. Уявіть його різнокольоровим, з голосами і відчуттями в усіх подробицях. Дайте відповіді на запитання:
  - Чи сформульована ваша мета в позитивних термінах?
  - Як стало можливим, що ви не маєте цього зараз?
  - Як саме ви дізнаєтеся, що вже досягли мети, за якими відчуттями?
  - Що це дасть вам, що ви зможете зробити?
  - Чи можливо це досягти за рахунок лише ваших зусиль?

- Які ресурси вам потрібні, щоб цього досягти?
- Що у вас вже є?

6. Перегляньте дисоційовано фільм про Сильного себе, якому притаманні ці якості і який веде екологічний спосіб життя.

7. Асоціюйтеся і перегляньте його зсередини, відчуйте його.

8. Дисоціюйтесь і розмістіть цей образ у тому місці майбутнього, де, як ви вважаєте, ви їм володітимете.

9. Пройдіть і займіть це місце в майбутньому, тобто асоціюйтесь зі своїм майбутнім “Я”.

10. Озираючись на своє минуле (сьогодення), дайте своєму молодшому “Я” необхідні поради, як цього досягти, що йому необхідно зробити.

11. Відчуйте цей стан екологічності.

12. Погляньте ще раз на сьогоднішній день і визначіть кроки досягнення.

13. Повертайтеся у сьогоднішній день і займіться реалізацією.

### **Спонукаюче майбутнє**

Тепер ви можете почати будувати спонукаюче майбутнє, поміщаючи свою мету на лінію часу. Цей процес став синтезом ідей Джона Гріндера, Річарда Бендлера і Теда Джеймса. Ви можете використовувати цей процес для розміщення конкретної мети у своє майбутнє.

Спочатку візьміть будь-яку мету з таких сфер:

- фізичної;
- професійної;
- соціальної;
- емоційної;
- духовної.

Це ваше життя.

Якщо у вас все ще немає жодної конкретної мети, уявіть собі, яким ви хочете стати. Які якості ви хотіли б мати?

Уявіть свою тимчасову лінію, що простяглася від минулого до майбутнього. Ви можете зробити це подумки, але можна та-

кож намалювати лінію на підлозі, щоб ходити по лінії часу. Підходить все, що зробить цю процедуру реальнішою.

1. Позначте на тимчасовій лінії те місце, яке відповідатиме сьогоденню.

2. Перейдіть уздовж вашої тимчасової лінії у минуле на таку саму відстань, яка відокремлює вас від вашої майбутньої мети. Якщо ви будете спонукаюче майбутнє, яке відбудеться через п'ять років, то і в минуле необхідно відійти на п'ять років.

Подивіться вперед у те місце, яке ви позначили як “сьогодення”. Ви побудували це “сьогодення” тими діями, які зробили у своєму минулому.

3. Підійть вперед до “сьогодення” і відчуйте, як багато ви змінили за цей час. Вам можуть спасти на думку певні ключові події.

4. Зійдіть з тимчасової лінії, уявіть собі дисоційовану картинку самого себе, що рухається до своєї мети в майбутньому. Побачте себе таким, яким ви хотіли б стати. Додайте те, що належить картинці, — звуки і голоси. Тепер асоціюйтеся з картинкою.

Які відчуття у вас виникають при цьому?

Надайте субмодальності цій картинці, збільшуючи її і роблячи яскравішою, насичуючи кольори доти, доки ваші приємні відчуття не досягнуть піку інтенсивності. Зробіть те ж саме з аудіальними субмодальностями.

Коли ви будете повністю задоволені, вийдіть з картинки і дисоційуйтеся.

5. Помістіть цю картинку в те місце у майбутньому, де ви хочете досягти своєї мети. Хай вона встане прямо на вашу лінію часу.

Тепер подивіться з цієї майбутньої позиції на сьогодення.

Які кроки вам належить зробити, щоб перетворити це майбутнє на реальність?

Які перешкоди можуть виникнути у вас на шляху і як ви можете обійти їх?

Що має відбутися у цей проміжок часу між сьогоденням і майбутнім?

Відзначте кроки і етапи цього процесу.

6. Поверніться в сьогоднішня.

Ви зрозумієте, що існує ряд конкретних результатів, через які доведеться пройти, аби досягти бажаної мети.

Хай завжди мета перебуває попереду. Коли ви пройдете її, створіть нову. Якщо мета втратила для вас привабливість, створіть іншу. Хай завжди у вас буде мрія, що виходить за рамки тієї фантазії, у якій ви живете.

### **Техніка створення бажаного образу себе**

1. Відшукайте реальну людину або уявного героя, який здатний ефективно й “екологічно” впоратися з ситуацією, яка є для вас складною.

2. Розверніть цю ситуацію як кінофільм або відеокліп і кілька разів перегляньте, як саме ця людина або герой діє в ній, граючи роль у цьому фільмі або кліпі.

3. Тепер, якщо вас влаштовує спосіб цих дій, “вийміть” цю людину або героя з першого кадру фільму або кліпу, “вставте” туди себе і ще кілька разів перегляньте цей фільм або кліп, але вже з собою у головній ролі і дійте так, як до вас діяли той герой або людина. Все, що вас не влаштовуватиме у новій поведінці, змініть, використавши власну уяву.

4. І, врешті, добре награвшись, отримайте з фільму або кліпу новий образ ефективного себе і вже з ним здійсніть зміни у своєму житті.

### **Техніка об'єднання очікувань**

1. *Створіть карту образу самого себе.*

- Зобразьте себе якомога точно, як тільки можете.
- Визначіть якості, які хотіли б мати.
- Знайдіть у минулому особистий досвід, пов'язаний з кожною якістю.

Виявіть поведінкові ключі, специфічні для кожної якості, наприклад, відповідні зміни дихання або зміни пози, специфічні жести, риси і колір обличчя. “Додайте” у свою картинку іншу людину, яка підтримає і збільшить ці бажані риси. Тепер “запус-

тять кіно”, спостерігаючи, слухаючи і відчуваючи свою взаємодію з цією людиною при демонстрації бажаних якостей.

*2. Відрепетируйте і передбачте (підлаштуйтесь до майбутнього) образ Сильного себе в різних сценаріях.*

- Прокрутіть фільм про Сильного себе, прикрашаючи і збільшуючи всі поведінкові ключі.

- Тепер постежте, послухайте, відчуйте, як образ Сильного себе наче прогресує від початку до кінця, і цінні якості виявляються все більш яскравіше.

- Повторіть фільм про Сильного себе у нейтральній або рутинній ситуації.

- Повторіть фільм для важкої ситуації. Запустіть кіно, але вже з Сильним собою, таким, що володіє ситуацією і здатен ефективно діяти.

*3. Створіть карту образу Сильного себе з автоматично звичною реакцією на тривогу або стрес.*

- Не використовуючи вашу нову карту образу Сильного себе, уявіть ситуацію тривоги або стресу.

- Відзначте і визначіть ваші власні специфічні фізіологічні сигнали наростаючої тривоги. Це може бути скутість або напруга в тілі, сухість у роті, зміна тону голосу, почастищення дихання, посилене серцебиття і т. д.

- Коли індикатор тривоги підібрано, відтворіть його ще раз, ввімкнувши кінофільм зі своєю тривожною ситуацією. Потім негайно перемкніться на свій образ Сильного себе, що діє і взаємодіє за сценарієм, який раніше відрепетирував. Виконуйте це принаймні 10 разів, або доти, доки індикатор стресу автоматично і звично не викликати в голові образ Сильного себе.

*4. Підлаштуйтеся до майбутнього і відрепетируйте ваші майбутні цілі, використовуючи образ Сильного себе.*

- Почніть із зображення образу Сильного себе в раніше відрепетируваних сценаріях.

- Розверніть як картину або фільм нове тло, що зображає ідеальні цілі за кілька місяців або років по тому. Подумайте, уявіть: Хто там? Чи все там виконано? Який усе це має вигляд?

- Зробіть крок у це своє майбутнє і, перебуваючи там начебто в теперішньому часі, визначіть і відмітьте, що ж це за відчуття — досягнута мета. Запам'ятайте це відчуття успіху і збагатіть його іншими сенсорними ознаками (звуки, запахи, смакові відчуття, ритм, температура, яскравість, барвистість і т. д.).

- Перебуваючи все ще у своєму майбутньому, неначе це було зараз, помрійте наяву, як ви, озираючись у минуле, роздивляєтесь кроки, зроблені для досягнення мети. Це може мати вигляд фільму-серіалу про ваш сильний образ.

- Нарешті, закінчіть роботу, повторюючи й оцінюючи ваші майбутні відчуття і картину успіху, неначе вона вже здійснилась.

Тепер негайно переорієнтуйтеся у сьогодення, принісши з собою ваш досвід успіху.

Склавши список усіх тих якостей, які вам справді необхідні для здоров'я, і підбравши ситуації, у яких ці самі якості вам будуть необхідні, зробіть техніку об'єднання очікувань, створивши образ Сильного себе.

### **Техніка “Формула поведінкової зміни”**

1. Вирішіть, чого ви насправді хочете. Це має бути щось таке, що ви можете контролювати. І, звичайно, щось таке, чого ви хочете, а не “не хочете”. Визначіть, як ви дізнаєтеся, що досягли своєї мети. Що ви тоді побачите, почуєте і відчуєте? Оцініть, які позитивні і негативні наслідки досягнення вашої мети? За необхідності модифікуйте вашу мету, щоб уберегти себе від будь-яких внутрішніх і зовнішніх негативних наслідків.

Визначіть усі ресурси, які у вас можуть бути для досягнення вашої мети. Напишіть причини, через які ви не можете досягти мети. Дозвольте собі повністю відчувати той негатив, який міг би статись, і створіть спростування цього негативу і відчуття підтвердження (позитивні вислови про себе або щось інше), аби вивільнити всі блоки, які вам можуть заважати.

2. Увійдіть до розслабленого сприйнятливого стану свідомості.

3. Подумайте про щось таке, на що ви абсолютно і беззастережно очікує. Про те, що обов'язково станеться. Увійдіть усередину себе і відзначте якості (субмодальності) ваших внутрішніх зображень (колір, місцеположення, яскравість, чистота, кількість зображень); вашого голосу і звуків (якість тону, гучність, висота) і ваших відчуттів (дотику, руху, дії). Запишіть ці відчуття, щоб стежити за ними.

4. Повністю уявіть, як ви досягаєте мети, поки ви дивитесь “кіно” про самого себе. Якщо воно вам не подобається, модифікуйте його, поки вам не сподобається. Якщо це має “нормальний” вигляд і у вас із цього приводу немає заперечень, увійдіть до свого “кіно” і уявіть, що ви прямо зараз переживаєте досвід досягнутої мети, використовуючи субмодальності того, що неодмінно станеться.

5. Хай це відбудеться — скажіть собі, — і що ви на це заслуговуєте.

### **Знайомство зі своїм вожатим**

Заплющіть очі і сильно розслабтеся. Відправляйтеся у свій внутрішній прихисток і витратіть кілька хвилин на те, щоб розслабитися і зорієнтуватися. Тепер уявіть, що всередині свого прихистку ви стоїте на довгій дорозі, яка йде вдалину. Ви починаєте йти цією дорогою і під час свого руху ви бачите на відстані якийсь силует, що йде вам назустріч, випромінюючи чисте, яскраве світло.

У міру наближення один до одного ви починаєте роздивлятися, кому належить цей силует — чоловіку чи жінці, який він має вигляд, скільки років і як одягнений. Чим ближче до вас цей силует, тим більше деталей ви можете розглянути у його зовнішності.

Привітайтеся і запитайте його або її ім'я. Тепер познайомте вашого вожатого зі своїм прихистком і досліджуйте його разом. Ваш вожатий може вказати на деякі речі, які ви ніколи не бачили там раніше, або ж ви можете насолоджуватися присутністю один одного. Запитайте у нього, чи хоче він вам щось сказати або щось порадити. За бажанням, ви можете ставити якісь особливі запитання. Ви можете отримати негайні відповіді, але

якщо цього не станеться, не лякайтеся — відповідь прийде до вас пізніше у якій-небудь формі.

Коли ви відчуєте, що досвід вашого першого знайомства завершується, подякуйте вашому вожатому і попросіть його знову прийти на зустріч з вами у ваш прихисток.

Розплющіть очі і поверніться у зовнішній світ.

### **Медитація вдячності до самого себе**

Уявіть себе в якій-небудь повсякденній ситуації і намалюйте когось (можливо, це буде один з ваших родичів, близьких або ж людина, яка вам невідома), хто дивиться на вас з великою любов'ю і захопленням і говорить про таке, що людям справді подобається у вас. Тепер намалюйте ще кілька людей, які підходять до вас і погоджуються з тим, що ви цікава особистість (якщо вас це бентежить, не потрібно цього уникати). Уявіть, як все більше й більше народу приходить і пильно дивиться на вас з величезною любов'ю і пошаною в очах. Уявіть себе на чолі ходу або на сцені, навколо вас натовп людей, вони вам аплодують, і кожен переповнений до вас любові і вдячності.

Встаньте і поклоніться, і подякуйте їм за підтримку і любов.

## **3.2. У пошуках сенсу: медитативна програма самопізнання і саморозвитку**

*Всі відповіді на всі ваші питання  
усередині вас.*

Сенс життя людини — безперервне самовдосконалення своєї душі за допомогою роботи над собою насамперед у духовному плані. Пропоновані вправи запозичені з практики дзен-буддизму і виконуються у вигляді медитацій, основою яких є відпрацювання певної ідеї, теми в розслабленому стані.

Програма розрахована на 19 днів, щодня необхідно виконувати не більше однієї вправи у тій послідовності, в якій вони записані.



***Мета цього комплексу – відкриття нового бачення себе, продовження шляху до самовдосконалення.***

Прийміть зручну позу (поза лотоса або Шавасана) і поміркуйте над запропонованими темами стільки часу, скільки вам необхідно.

Обов'язково заведіть щоденник самопізнання і самовдосконалення, в якому ви робитимете записи і позначки по ходу роботи над собою.

### ***Вправа 1. Переглядання свого життя.***

Переживіть своє життя повністю й одночасно станьте свідком того, як воно розгортається перед вашим уявним поглядом. Будьте об'єктивним свідком. Утримайтеся від думок. Просто спостерігайте. Помічайте стереотипні ситуації, що повторюються, знайдіть проблеми, що повторюються. Що є справді важливим у вашому житті? Де ви тепер перебуваєте у своєму житті фізично, емоційно і духовно? Якою вам уявляється мета вашого життя? Що ви зазвичай відкладаєте на потім у своєму житті?

### ***Вправа 2. Повторні моменти життя.***

Які головні події сталися у вашому житті? Чи проводите ви своє життя в очікуванні майбутнього замість того, щоб повноцінно жити кожної хвилини? Які поворотні моменти були у вашому житті? Що ви хочете зробити зі своїм життям? Що вам слід пробачити в собі?

### ***Вправа 3. Яка ваша тема?***

Яка ваша суть? Яка тема вашого життя? Що по-справжньому унікальне у вас? Які мотиви у вашому житті були постійними? З чим ви постійно боролися? У якій сфері власного життя ви стали триумфатором?

### ***Вправа 4. Ваше вірогідне майбутнє?***

Якщо врахувати досвід і вчинки минулого, припустіть, яке ваше майбутнє? В уяві перенесіться у своє майбутнє. Враховую-

чи вірогідність з вашої особистої історії і при існуючому підсвідомому програмуванні, подумайте, з чим ви йдете у майбутнє? Відправляйтеся в уявну подорож у майбутнє. На один рік, на п'ять років, на десять, на п'ятнадцять, на двадцять або ще далі... чи подобається вам те, що ви бачите? Чи задоволені ви своїм вірогідним майбутнім?

Відправляйтеся вперед, у той час, який передує вашій смерті. Уявіть себе таким, що сидить у кріслі-гойдалці і думає про своє минуле життя. Чи жалкуєте ви про що-небудь? Які зміни ви внесли б до свого життя? Люди рідко жалкують про те, що зробили, але дуже часто жалкують про те, чого не зробили. Що б ви змінили у своєму житті, якби змогли прожити його знову? Можливо, у вашому нинішньому житті потрібно дещо змінити, щоб допомогти собі в майбутньому? Поміркуйте, як ця зміна може змінити кожен аспект вашого життя і наскільки ви зможете з цим змиритися.

#### ***Вправа 5. Розширення рамок визначення власного “Я”.***

Розширте свою свідомість настільки, щоб ви могли бачити все, що перебуває навколо вас. Продовжуйте розширювати усвідомлення так, щоб воно увібрало в себе весь світ і Всесвіт. Уявіть, як ваші особистісні рамки розширюються, набагато перевершуючи межі вашого тіла.

#### ***Вправа 6. Радість у житті.***

Пригадайте всі моменти власного життя, коли ви відчували себе по-справжньому щасливим. Переглядаючи свій список, визначіть, чи об'єднані всі ці пункти якою-небудь темою? Опишіть найщасливіші моменти свого дитинства. Чи існує щось загальне між усіма щасливими моментами дитинства. Що вам тепер приносить радість?

#### ***Вправа 7. Місце сили.***

Пригадайте всі моменти свого життя, коли ви відчували себе сильним. Чи є спільна тема, яка пронизує всі ці моменти?

Опишіть хвилини свого дитинства, коли ви відчували власну силу. Чи є щось спільне в усіх цих дитячих переживаннях?

### ***Вправа 8. Прощення.***

Досліджуючи своє життя, відзначте людей, які заподіяли вам біль, і тих, яким заподіяли біль ви. До кого ви були недобрі і хто був недобрим до вас? Уявіть, як ви розмовляєте з кожним із цих людей і як ви висловлюєте те, що у вас на душі. Потім вислухайте, що вони скажуть вам у відповідь. Продовжуйте вести цей уявний діалог доти, доки ви не досягнете певного взаєморозуміння. Пройдіться по всьому своєму життю і приділіть увагу взаєминам. Що залишилося невимовним з того, що потрібно було сказати? Чи є люди, яким ви не продемонстрували своєї любові, доброти, щирості? А зараз уявіть, що ви висловлюєте всі ці відчуття перед іншою людиною. Тепер послухайте, що вона скаже вам. Кого ви ще не пробачили? Пробачте їх. Якщо ви не можете пробачити цих людей, тоді просто пробачте себе за те, що не можете пробачити їх.

### ***Вправа 9. Люди, які відіграють важливу роль у вашому житті.***

Пригадайте всіх людей, що відіграли важливу роль у вашому житті, або тих, хто займає значне місце в ньому. Сфокусуйтеся на кожному з них. Чи існують вчинки, які вам потрібно зробити заради цих людей? Якщо це так, складіть план, за яким ви здійсніте необхідні зміни.

### ***Вправа 10. Батьки.***

Що ви відчуваєте до своїх батьків? Які почуття вони відчувують до вас? Чи відчуваєте ви, що ваші стосунки з батьками повноцінні? Якщо ні, то що потрібно зробити, аби вони стали повноцінними? Що, на вашу думку, ви недоотримали від батьків у дитинстві? Часто те, що ви недоотримали від своїх батьків в емоційному плані, ви не отримуєте від свого партнера/партнерки (як вам це здається). Те, чого ви не отримали від своїх батьків

(любові, ніжності або довіри), є тим даром, який ви повинні передати іншим.

### ***Вправа 11. Місія.***

Які ваші здібності, таланти? Чи є щось таке, чим би вам хотілося займатися у своєму житті, заради чого ви згодні багатьом пожертвувати, аби робити це? Чи робите ви те, чим справді хотіли займатися в житті? Чому?

### ***Вправа 12. Зустріч.***

Якби ви могли зустрітися з собою, коли вам років десять, то що б ви сказали собі? Що б ви відповіли, якби ваше молоде “Я” спитало у вас: “Навіщо...?”, “Чому...?”

### ***Вправа 13. Страх.***

Чого ви боїтеся у своєму житті? Що пригнічує в собі і чого уникаєте? Від чого ви тікаєте? Майте мужність узяти відповідальність за своє життя на себе, долаючи труднощі з посмішкою на обличчі.

### ***Вправа 14. Перетворення.***

Погляньте на природу, що оточує вас, і розчиніться в ній, щоб набрати форми дерева, скелі, хмари, жука, квітки — будь-якої речі з вашого безпосереднього оточення. Зафіксуйте свої відчуття.

### ***Вправа 15. Цілі.***

Чого ви хочете від життя? Поміркуйте над цим. Тепер уявіть, що ви дізналися про те, що жити вам залишилося один рік. Чи зміняться ваші цілі? А якщо вам залишилося жити один місяць? Тиждень? Або день? З ким і як би ви провели цей час? Що б ви відчували?

### ***Вправа 16. Енергія.***

Розслабтеся, заплющьте очі і уявіть, що стоїте посеред зеленої поляни. Уявіть, що ваше усвідомлення розширилося настільки,

що ви можете чути, бачити і відчувати запах тонких вібрацій цієї поляни. Потім уявіть, що ви рухаєте рукою перед собою, поки не почнете бачити слід світла і звуку, що залишається після цих рухів. Ви можете відчути пульсацію енергії, що тече крізь вас і навколо вас, вбираючи її у себе.

### ***Вправа 17. Добрі вчинки.***

Що ви зробили корисного і доброго для людей, які вас оточують, сьогодні, вчора? Прагніть щодня робити що-небудь приємне для людей, які оточують вас. Просто так, не чекаючи нічого від них. Це дивовижно, робити щось добре, вічне і світле!

### ***Вправа 18. Пісня і танець.***

Проспівайте своє ім'я кілька разів. Ваше ім'я — це енергія, що сполучає вас з вашою душею. Неодноразово проспівуючи своє ім'я, ви вивільняєте потенціал своєї душі. Використовуйте всі можливі звуки. Зануртеся в себе і уявіть, що знайшли основний ритм, відповідний вашій суті. Танцюйте свою суть. Танцюйте природу, що оточує вас. Танцюйте землю, хмари, танцюйте минуле, сьогоднішнє і майбутнє. Танцюйте і розчиняйте себе, станьте рухом зірок в небесах, станьте ритмом гармонії космосу. Пройдіть у танці весь Всесвіт.

### ***Вправа 19. Подяка.***

Перегляньте своє життя з вдячністю. Відчуйте подяку за кожну подію у вашому житті, навіть якщо не цілком усвідомлюєте, за що ви маєте бути вдячними. Уявіть, що перебуваєте серед чудової природи. Уявіть, як люди з вашого минулого і вашого майбутнього потрапляють у цей куточок один за одним. Хай вас наповнить відчуття подяки до них, а потім це відчуття почне передаватися від вашого серця до їхніх сердець. Уявіть, що ви говорите вголос кожному з цих людей, за що ви їм вдячні.

Пройдіться по всьому своєму тілу з відчуттям подяки. Подякуйте своєму серцю, своїм очам і своїм зубам. Подякуйте своїй імунній системі. Подякуйте кожній частині свого тіла.

Висловіть вдячність Природі і Творцеві за те, що ви є, що ви живете і відчуваєте багато найрізноманітніших почуттів, здатні любити, співпереживати і багато чого іншого.

### **3.3. Внутрішня Усмішка**

*Кожна проблема має своє вирішення.*

#### **Користь від техніки.**

Енергія низької якості перетвориться на енергію високої якості. Даосизм негативні емоції розглядає як енергію низької якості. Чимало людей проводять своє життя у роздратуванні, смутку, депресії, страху, неспокої та в інших видах негативної енергії. Ці енергії є причинами хронічних хвороб і непомітно виснажують нашу основну життєву силу.

**Внутрішня Усмішка** — це щира усмішка всім частинам тіла, у тому числі всім органам, залозам і м'язам, а також нервовій системі. Вона виробляє енергію високої якості, яка може лікувати, і з часом вона перетвориться у ще більш високоякісну енергію.

Щира усмішка посиляє енергію любові, яка володіє силою, щоб зігрівати і зіціяти. Просто пригадайте час, коли ви були засмучені або хворі фізично, і хтось, можливо, навіть незнайомий, вам щиро посміхнувся — і раптом ви відчули себе краще.

Усмішка самому собі схожа на насолоду любов'ю, а любов може відновити й омолодити.

Внутрішня Усмішка спрямовує усміхнену енергію в наші органи і залози, яка так необхідна для життєдіяльності. За іронією, хоча ми часто приділяємо велику увагу нашій зовнішності, дуже небагато з нас знають, на що схожі внутрішні органи і залози, де вони розташовані і які їх функції. Більше того, ми нечутливі до тонких застережень, які вони посилають нам, коли ми погано поведимося з ними, дотримуючись неправильних дієт і ведучи нездоровий спосіб життя. Ми схожі на керівника, який ніколи не приділяє уваги своїм підлеглим і сильно дивується, коли щось трапляється.

Якщо ми познайомимося зі своїми органами і залозами, почнемо розуміти, як вони працюють, і навчимося чути їх сигнали, вони винагородять нас станом спокою і життєвою силою.

Внутрішня Усмішка найбільш ефективна для нейтралізації дії стресів. У нашому сучасному суспільстві ми витрачаємо величезні кошти на те, щоб знайти спосіб для зняття стресів. Часто ці засоби дають тільки часткове або тимчасове полегшення.

Внутрішня Усмішка тісно пов'язана з виличковою залозою (тимусом) і збільшує функціональну активність цієї залози. У даоській системі тимус є вмістищем прекрасного світла, любові і життєвої сили *Ци*-енергії. Коли ми перебуваємо під впливом емоційного стресу, виличкова залоза – тимус – ушкоджується першою. Виличкова залоза відіграє ключову роль у запобіганні раковим захворюванням упродовж дорослого життя. Один із видів клітин, який утворюється у тимусі, є Т-клітини. Функція Т-клітин полягає у розпізнаванні ненормальних клітин і їх ліквідації. З мільйона клітин, які утворюються щодня, деякі є ненормальними. Якщо Т-клітини не активуються тимусним гормоном, ненормальні клітини продовжуватимуть розмножуватися і перетворюватися на клінічні форми раку.



***Вираз обличчя, який збільшуватиме рівень вашої енергії***



***Вираз обличчя, який може знижувати рівень вашої енергії***

Даоські легенди говорять, що коли ви посміхаєтеся, ваші органи вивільняють прекрасні еманції, які живлять все тіло. Коли ви роздратовані, боїтеся або перебуваєте у стресовому стані,

вони утворюють шкідливі еманации, які блокують енергетичні канали, проникають в органи, викликаючи втрату апетиту, не травлення, збільшення кров'яного тиску, посилення серцебиття, безсоння і негативні емоції.

Посміхаючись своїм органам, ви примушуєте їх збільшуватися, ставати м'якими і вологими, завдяки цьому підвищуючи їх ефективну дію. У результаті, печінка, наприклад, має більше місця для запасаання живильних речовин і детоксикації шкідливих речовин.

Практику Внутрішньої Усмішки починайте з очей. Вони сполучені з вегетативною нервовою системою, яка регулює функцію органів і залоз. Очі першими отримують емоційні сигнали й іноді змушують органи і залози прискорювати реакцію на стрес або небезпеку (реакція “бій або політ”), і розслаблятися, коли критична ситуація минає. В ідеалі, очі підтримують спокій і збалансований рівень у відповідь на реакцію. Тому, просто розслабивши ваші очі, ви можете розслабити все тіло і таким чином звільнити вашу енергію для функціонування.

### **Процес пізнання і Внутрішня Усмішка**

Коли ви перебуваєте у стані стресу, підвищеній емоційності або проводите своє життя в стані роздратування або страху, робота ваших органів блокується і ваш рівень працездатності знижується. Марно витрачається велика кількість енергії, ви стаєте сумним, втрачаєте жвавість і рухливість. Вам стає важко вчитися, висувати нові ідеї, але якщо ви і спробуєте все-таки щось вивчити, суть предмета не запам'ятовується і ви не можете в нього вникнути. Прихильники системи Дао вважають, що наші органи, відчуття або частини тіла залучаються до процесу навчання.

Коли ви посміхаєтесь вашим органам, відчуттям і залозам, ви налагоджуєте з ними зв'язок і можете добре з ними контактувати. Коли ви перебуваєте у стані стресу або страху, всі органи і відчуття блокуються. Наприклад, коли ви когось не любите, ваше тіло не хоче приймати цієї людини і, таким чином, не заче отримати його досвід і прийняти його ідеї.



## **Збільшення особистої сили через Внутрішню Усмішку**

1. Усмішка є наймогутнішою енергією особистої сили. Уявіть, що у нас 63 трильйони клітин. Кожна клітина виробляє дуже незначну кількість енергії. Але помножена на 63 трильйони, енергія стає величезною. Коли ви розслаблені і спокійні, ви посміхаєтеся, ви можете підтримувати енергію на високому рівні і будете завжди готові діяти. Рівень енергії зазвичай є ключовим моментом.

2. Коли рівень вашої енергії зростає, у вас буде більше енергії для вдосконалення своєї майстерності, у вас буде можливість гнучкіше діяти, ви будете краще знати, чого ви хочете і як досягти цього.

3. Посміхайтесь своїм статевим органам. У вас буде вищий рівень сексуальної енергії і більше особистої сили. Коли кількість сексуальної енергії зменшується, зменшується і особиста сила. Практикуйте, як зберегти і збільшити сексуальну енергію шляхом її рециркуляції. Рекламовані їжа і препарати можуть збільшувати сексуальну силу, але діють нетривалий проміжок часу, якщо взагалі діють. Вони не збільшують енергію і мають короткочасний ефект. Знання того, як культивувати сексуальну енергію, є головним джерелом сили.

### **Підготовка до Внутрішньої Усмішки**

- Практику слід починати не менше ніж за годину після їжі.
- Найдіть спокійне місце. На початку практики вимкніть телефон. Пізніше ви зможете практикувати скрізь, при будь-якому шумі, але поки вам потрібно обмежити відволікаючі чинники для того, щоб зосередити свою внутрішню увагу.

- Вдягніться достатньо тепло, щоб не мерзнути. Не надягайте облягаючий одяг і пояс. Зніміть окуляри і годинник.

- Зручно сядьте на край стільця на “сідничі кістки”. Геніталії не повинні бути нічим обмежені, оскільки вони є важливим енергетичним центром. Це означає, що якщо ви чоловік, мошонка повинна вільно звисати з краю стільця. Якщо ви жінка і практикуєте голою, ви повинні прикрити свої геніталії одягом, щоб через них не йшла енергія.

- Ноги повинні бути розведені на ширину стегон, а стопи щільно торкатися підлоги.

- Сядьте зручно, трохи увігніть і розслабте плечі і підтягніть підборіддя.

- Покладіть руки зручно на колінах, права долоня поверх лівої. Ви можете відчути, що для спини і плечей буде зручніше, якщо підняти рівень рук, розташувавши їх на подушечці.

- Дихайте нормально. Заплющіть очі. Коли ви зосереджуєтеся, дихання має бути м'яким, довгим і плавним. Через деякий час ви забудете про те, як ви дихаєте. Потім зосередження на диханні тільки відволікатиме ваш розум, який має концентруватися на тому, щоб спрямовувати енергію у потрібні місця.

- Положення язика: язик слугує мостом для двох каналів. Його функція полягає в тому, щоб регулювати і сполучати енергії тимуса і гіпофіза, він може приводити у стан рівноваги ліву і праву енергії мозку. Існують три положення для язика. На початку практики розмістіть язик там, де йому зручно. Якщо незручно торкатися ним піднебіння, розмістіть його біля зубів.

## **Практика**

### ***1. Посилайте Усмішку органам зверху вниз по передній лінії тіла***

- Розслабте лоб. Ви можете уявити, що зустріли того, кого ви любите, або побачили щось прекрасне. Відчуйте всміхнену енергію у ваших очах.

- Потім дозвольте всміхненій енергії переміститися до точки між бровами. Дозвольте їй переміститися до носа і потекти по щоках. Відчуйте, як вона розслаблює шкіру обличчя, потім проникає глибше, в лицьові м'язи; відчуйте, як вона зігріває все ваше обличчя. Дозвольте їй влитися в рот, злегка підведіть куточки губ. Дозвольте їй потекти по язику. Заповніть нею кінчик язика. Торкніться язиком верхніх ясен і залиште його в такому положенні на час решти частини практики. Це з'єднає два головні енергетичні канали: Управляючий і Функціональний. Пере-

містить усміхнену енергію в щелепи. Відчуйте зняття напруги, яке зазвичай там присутнє.

- *Усмїшка* проникає у вашу шию і горло, де також зазвичай відчувається напруга. Адже шия є звуженням, хоча вона є головним проходом для більшості систем тіла. Повітря, їжа, кров, гормони і сигнали нервової системи переміщуються вгору і вниз по шії. Коли ми перебуваємо у стані стресу, всі системи потрапляють у стан надмірної інтенсивної роботи; в шії утворюється “пробка” від їх підвищеної функціональної активності, і ми відчуваємо оніміння шії. Будьте схожі на майстрів Дао і думайте про свою шию як про шию черепахи — дозвольте їй ховатися під панцир і відпочивати від тягара — постійного тримання вашої важкої голови. Посміхніться вашій шії і відчуйте, як енергія проникає у ваше горло і знімає з нього напругу.

- Посміхніться передній частині шії, де містяться щитовидна і паращитовидні залози. Це місце енергії мови, і коли воно заблоковане, потік *Ці* текти не може. Коли вона напружена і відкидається назад, ви не можете добре висловити свою думку. Ви боятиметеся виступати перед людьми, будете малодушні і у вас з’являться труднощі із спілкуванням. Посміхніться щитовидній залозі і відчуйте, що горло відкривається, як бутон квітки. Дозвольте енергії *Усмїшки* переміститися вниз до вилочкової залози (тимусу), яка містяться у точці з’єднання другого ребра з грудною кісткою нижче за горло, — місця любові, вогню, вмістищу *Ці* і місцю зціляючої енергії. Посміхніться йому (тимусу), відчуйте, що він став м’яким і вологим. Відчуйте, що він збільшується, що він схожий на бутон і поступово розцвітає. Відчуйте аромат теплої і зціляючої енергії *Ці*, яка тече потім до серця. Дозвольте всміхненій енергії текти до серця, яке міститься з лівого боку грудей, розміром з ваш кулак. Серце є вмістищем любові, місцем співчуття, місцем справжньої пошани і радості. Відчуйте серце як бутон, що поступово розпускається. Пошліть запахну теплу *Ці* — енергію любові, радості і співчуття, яка поширюється від пульсуючого серця на всі органи. Дозвольте енергії *Усмїшки* наповнити ваше серце радістю.

Подякуйте ваше серце за постійну і важливу роботу насоса для переміщення крові при нормальному тиску по всьому тілу. Відчуйте його відкритим і розслабленим, щоб йому було легко працювати.

- Перемістіть *Усмішку* і радісну енергію від серця до легень. Посміхніться кожній клітині ваших легенів. Подякуйте ваші легені за їх чудову роботу із постачання киснем усього тіла і звільненню його від вуглекислого газу. Відчуйте, що легені стали м'якими, вологими, схожими на губку. Відчуйте в них невелике покалування енергії. Посміхніться вглиб легенів — і ваші печаль і депресія зникнуть. Наповніть легені ароматом доброзичливості, куди входять любов, співчуття і радість серця. Дозвольте всміхненій енергії радості, любові і доброзичливості переміститися вниз до печінки.

- Посміхніться своїй печінці, крупному органу, розташованому на правій стороні біля краю ребер. Подякуйте їй за дивовижну участь в процесі перетравлення їжі — обробці, запасанню і вивільненню поживних речовин — і за її роботу по детоксикації шкідливих речовин. Відчуйте, як вона стає м'якою і вологою. Посміхніться знову і спрямуйте *Усмішку* всередину печінки. Постарайтеся побачити в печінці роздратування і погану вдачу. Посміхаючись, відправте їх геть і помістіть там радість, любов, співчуття. Тепло *Ці* сприяє утворенню доброти — природної якості печінки. Коли печінка наповниться нею, вона потече до нирок і надниркових залоз.

- Перемістіть всміхнену енергію у ваші нирки, які розміщені ззаду, по обидва боки від хребта під нижньою частиною ребер. Подякуйте їм за роботу у фільтрації крові, виведенні непотрібних продуктів і в підтримці водного балансу. Відчуйте, як вони стають прохолодними, свіжими і чистими. Посміхніться вашим наднирковим залозам, які містяться у верхній частині нирок. Вони утворюють адреналін у ситуаціях “битва або політ” і деякі інші гормони. Ваші надниркові залози можуть віддячити вам, пославши невеликий додатковий заряд енергії. Посміхніться знову, хай *Усмішка* проникне всередину нирок.

Постарайтеся побачити і відчути, чи є в них страх. Тепло, радісно, любовно, по-доброму посміхніться їм, і ваш страх зникне. Дозвольте доброті, природній властивості нирок, увійти і наповнити їх, а заповнивши, потекти далі до підшлункової залози і селезінки.

- Посміхніться вашій підшлунковій залозі і селезінці. Спочатку посміхніться вашій підшлунковій залозі, яка міститься посередині і зліва вище за талію. Подякуйте їй за виробництво інсуліну для регулювання рівня цукру в крові і за ферменти для перетравлення їжі. Потім посміхніться шлунку, який міститься біля нижнього краю ребер з лівого боку. Подякуйте його за створення звичайних антитіл проти звичайних хвороб. Відчуйте, який він м'який. Посміхніться ще раз шлунку і підшлунковій залозі; відчуйте і постарайтеся побачити, чи не сховався усередині них неспокій. Дозвольте теплу радості, доброти, доброзичливості і спокою розсіяти ваш неспокій. *Усмішка* шлунку — доброти — заповнює його і переміщається вниз до сечового міхура і області статевих органів.

- Опустіть усміхнену енергію вниз, до області статевих органів у нижній частині черевної порожнини. У жінок ця область називається “Палацом яєчників”. Вона розташована між яєчниками на три дюйми нижче за пупок. Посміхніться яєчникам, матці і піхві. У чоловіків така область називається “Палацом сперми”. Вона розташована на півтора дюйми вище від основи пеніса в області простати і чоловічих статевих залоз. Подякуйте їх за гормони і утворення сексуальної енергії. Дозвольте любові, радості, доброті і спокою увійти до статевих органів, щоб ви почали володіти силою долати й обмежувати безконтрольні сексуальні бажання. Ви контролюватимете свої сексуальні дії, а не вони вас. Сексуальна енергія є основною енергією життя.

Поверніться до своїх очей. Швидко посміхніться всім своїм органам у передній частині тіла, перевіряючи кожен, чи не залишилося в них напруги. Посміхайтесь доти, доки напруга не зникне.

## **2. Усміхайтесь травній системі зверху вниз — по серединній лінії.**

- Відчуйте ще більшу кількість усміхненої енергії у ваших очах. Дозвольте їй стекти вниз у рот. Відчуйте свій язик, зберіть трохи слини обертальними рухами язика в роті. Торкніться кінчиком язика верхньої частини ротової порожнини, напружте м'язи шиї і проковтніть швидко й енергійно всю слину, видаючи при цьому звичайний звук ковтання. *Внутрішньою Усмішкою* прослідкуйте шлях слини вниз по стравоходу в шлунок, розташований у нижнього лівого краю ребер. Подякуйте його за важливу роботу в розрідженні і перетравленні вашої їжі. Відчуйте зростаючий спокій і задоволеність. Пообіцяйте своєму шлунку, що ви даватимете йому тільки гарну їжу.

- Посміхніться тонкому кишечнику — дванадцятипалій, тонкій і клубовій кишкам, — які розміщені в центрі черевної порожнини. Їх довжина у дорослих близько семи метрів. Подякуйте їм за те, що вони вбирають поживні речовини, щоб підтримувати ваше здоров'я і життєву енергію.

- Посміхніться товстому кишечнику — висхідній ободовій кишці, яка починається з правого боку гомілкової кістки, йде вгору під праву частину печінки; поперечній ободовій кишці, яка йде вниз від правого боку печінки, перетинаючи черевну порожнину, під лівий нижній кінець шлунка; низхідній ободовій кишці, яка йде вниз через лівий бік поперекового відділу; сигмовидній кишці, яка зазвичай розміщена між тазом, прямою кишкою і анусом. Довжина товстого кишечника — близько 1,5 метра. Подякуйте його за виведення відходів і за те, що він дає вам відчуття чистоти, свіжості і відвертості. Посміхніться йому, відчуйте, як він стає теплим, чистим, задоволеним і спокійним.

## **3. Усміхайтесь хребту зверху вниз — по задній лінії.**

- Знову сконцентруйте свою увагу на очах.

- Пошліть *Усмішку* очима всередину тіла; зберіть енергію *Усмішки* в області третього ока (між бровами). Внутрішнім зором спрямуйте свою *Усмішку* на три-чотири дюйми вглиб, до гі-

пофіза, відчуйте, як гіпофіз розцвітає. Спрямуйте *Усмішку* очима в третій шлуночок (третій відділ, місце сили нервової енергії, найпотужніше місце). Відчуйте, як це місце розширюється, стає яскравим, залитим золотим світлом, яке освітлює весь мозок. Посміхніться таламусу, де утворюватиметься щира і велика *Усмішка*. Посміхніться шишковидній залозі, відчуйте, як ця критична залоза поступово збільшується. Спрямуйте ясний і світлий погляд своїх очей у ліву область мозку. Перемістіть його назад, концентруйтеся на лівій півкулі мозку, потім на правій, а потім на хребті. Це сприятиме врівноваженню лівої і правої півкулі мозку і зміцненню нервової системи.

- Спрямуйте внутрішній усміхнений погляд вниз, до середнього мозку. Відчуйте, як він розширюється, стає м'яким. Потім переміщайтеся вниз до варолієва моста, довгастого мозку і до спинного мозку, починаючи з хребетного стовпа біля основи черепа. Переміщайте світло *Внутрішньої Усмішки*, яке несе енергію любові вниз, усередину кожного хребця і диска. Рахуйте кожен хребець і диск, яким ви посміхнулися: семи цервікальним (шийним) хребцям, дванадцяти грудним, п'яти поперековим (у нижній частині спини), крижам і куприку. Відчуйте, що ваш спинний мозок і спина стають гнучкими, а їх положення зручним. Відчуйте, що диски стають м'якими, а спинний мозок збільшується і подовжується, роблячи вас вище.

- Поверніться до своїх очей і пошліть *Внутрішню Усмішку* швидко вниз по задній лінії спини. Усе ваше тіло має відчуті розслаблення. Вправи для задньої лінії спини збільшують потік спинномозкової рідини і заспокоюють нервову систему. *Внутрішня Усмішка* до дисків утримує їх від деформації внаслідок навантаження, коли вони не можуть повністю витримувати тиск і вагу тіла. За допомогою *Усмішки*, що посилається в хребет, можна позбавитися від болю у спині або запобігти їй.

#### **4. Усміхніться зверху вниз усім лініям вашого тіла.**

- Знову почніть з очей. Сконцентруйте погляд своєї *Внутрішньої Усмішки*. Швидко усміхніться вниз по передній лінії

тіла. Йдіть за усміхненою енергією по серединній лінії, а потім по задній лінії тіла. Коли ви набудете досвіду, можете усміхатися зверху вниз усім трьом лініям одночасно, всім органам і хребту. Тепер відчуйте, як енергія опускається вниз по тілу, ніби це водопад — водопад усмішок, радості і любові. Відчуйте, що ви любите все своє тіло і цінуєте його. Як це чудово!

### **5. Накопичення енергії *Внутрішньої Усмішки* в області пупка.**

- Дуже важливо при закінченні практики зберегти усміхнену енергію в області пупка. Більшість хворобливих ефектів медитації спричиняються надлишком енергії в голові або серці. Область пупка може безпечно управляти запасом енергії, що збільшується, утвореним *Внутрішньою Усмішкою*.

- Щоб зібрати енергію *Внутрішньої Усмішки*, сконцентруйтеся на тій області пупка, яка розміщена приблизно на півтора дюйми вглиб вашого тіла. Потім подумки переміщайте енергію по спіралі навколо пупка 36 разів; при цьому не піднімайтеся вище за діафрагму і не опускайтеся нижче за лобкову кістку. Жінки починають рухи по спіралі проти годинникової стрілки, а чоловіки за годинниковою стрілкою. Потім зробіть 24 рухи по спіралі у зворотному напрямку і поверніть енергію назад у пупок. Перші кілька разів для того, щоб правильно спрямувати рух, можете показувати шлях енергії, використовуючи вказівний палець. Тепер ви надійно запасились енергією в районі пупка. Відтепер вона у вашому розпорядженні завжди, щойно в ній з'явилася необхідність, і може використовуватися у будь-якій частині вашого тіла. Отже, ви завершили виконання техніки *Внутрішньої Усмішки*.

### **Практикуйте техніку щодня**

Намагайтеся практикувати техніку *Внутрішньої Усмішки* щодня, як тільки прокидаєтеся. Це зміцнить вас на цілий день. Якщо ви любите своє тіло, ви більше любитимете інших людей і будете ефективніше працювати. Одного разу ви навчитесь її виконувати і почнете практикувати її якомога регулярніше. Якщо у вас мало часу, робіть це швидко, за кілька хвилин.



### **Усмішка ліквідує негативні емоції**

Практикуйте техніку під час стресу, роздратування, страху або депресії. Посміхніться тим частинам тіла, у яких ви відчуваєте напругу і тиск, і ви поступово відчуєте, як негативна енергія перетвориться у позитивну силу життєвої енергії. Витрата енергії, спричинена негативними емоціями, буде перетворена на позитивну енергію і життєдайність. *Внутрішня Усмішка* прожене негативні емоції. Енергія *Внутрішньої Усмішки* може перетворити енергію стресу і таких емоцій, як гнів, роздратування, страх, — у життєву енергію, тому якомога більше усміхайтесь.

### **Усмішка прожене біль і хвороби**

Якщо ви відчуваєте біль і нездужання у будь-якій частині вашого тіла, у будь-якому з ваших органів — усміхніться цим частинам тіла, затримайте в них *Внутрішню Усмішку* довше, поговоріть з ними, отримайте від них відповідь, поки не побачите, що вони стали м'якими, відкритішими, або що їх колір змінився з темного на світлий.

## **3.4. Пробачення і любов**

*Як людина мислить — такою вона є сама.*

***Р. Бах, “Люзії”***

Пробачення є одним з тих небагатьох положень, де спостерігається абсолютна однаковість представників усіх без винятку релігій і духовних практик. Напевно, це тому, що тільки пробачення всього і всіх у суто духовному плані є передвісником Мудрості, що дає можливість бачити світ неупереджено: таким, яким він є насправді — дивовижним і прекрасним.

На сучасному етапі нашу країну “поглинула хвиля” економічної і політичної нестабільності, привносячи в наше життя відчай, страх, злість і ненависть...

Ми стали нездатні на добрі, чисті і безкорисливі взаємини. “У нашому житті немає братерства, щастя, задоволеності; це — духовний хаос і мішанина, близькі до безумства” (Э. Фромм, 1966), які дедалі більше роз’єднують нас і роблять нездатними на любов і прощення. Кожен з нас повинен навчитися пробачати, пробачати без будь-яких умов, нічого не вимагаючи взамін, звільняючи своє серце для любові.

Прийняти прощення за свої минулі гріхи і помилки і пробачити інших за їхні помилки і гріхи — два найважливіші чинники зцілення, емоційного зцілення. Оскільки прощення є звільнення. Вся “негативність” у людині виникає через відсутність любові. Людський дух за своєю початковою сутністю творіння Вищої любові.

Позбавлення і звільнення від негативних емоцій здійснюється за допомогою загального прощення, яке наближає нас до Світла, Любові, без яких неможливе Життя. Прагніть відчувати любов до того, хто образив вас, піднімаючись у свідомості до свого вищого “Я”, завжди пробачайте і на ненависть відповідайте любов’ю, на нелюб’язність — ввічливістю і допомагайте своїм ворогам подумки... (Л. Хей, 1997).

Це легко сказати, але важко зробити. На жаль, усі ми з приводу і без, регулярно або, навіть, постійно гніваємося, ображаємося, переживаємо почуття провини або просто боїмося. Дехто з нас переходить у цьому “захопленні” відчуттями певну межу, після чого негативні емоції починають руйнівню діяти на наш організм, відбираючи половину нашої життєвої енергії, спричиняючи і підтримуючи різні захворювання, як психічні, так і соматичні.

Що ж можна порекомендувати у плані позбавлення від негативних емоційних переживань? ЛЮБОВ — єдина відповідь на будь-яку нашу проблему, і дорога до такого стану — через пробачення. За допомогою пробачення ви розкриваєте себе для гарного, для найпозитивнішого почуття — Любові (Л. Хей, 1997). У пробаченні полягає відповідь на всі питання і проблеми. Завдяки пробаченню, людина розвивається духовно і відчуває на собі Божу благодать.

***Ми вже детально розглядали підходи до процесу пробачення Ш. Гавейн, Л. Хей, Л. Віілме. Тепер пропонуємо кілька додаткових вправ.***

### ***Розчинення образу***

Розташувавшись у тихому, затишному місці запитайте себе: “На кого я скривджений? За що?” Уявіть цю людину якомога виразніше, її обличчя, фігуру... Уявіть, що ви сидите у затемненому театрі, поряд нікого немає і перед вами невеличка сцена. Уявіть, що на цій сцені стоїть людина, яку потрібно пробачити. Після того як ви чітко побачите цю людину, уявіть, як з нею відбувається щось хороше, те, що для неї має велике значення... Уявіть цю людину всміхненою і щасливою... Після розчиніть образ, хай він зникне... Потім уявіть себе на цій сцені..., відчуйте себе щасливим і всміхненим і на видиху відчуйте, як розчиняються хмари образи, очищаючи ваше тіло і душу, наповнюючи при цьому позитивною енергією...

### ***Розчинення відчуття провини***

Уявіть людину, яку ви образили., просіть у неї вибачення доти, доки її обличчя, руки, тіло не скажуть вам, що вона пробачила вас...

Подумайте над цим, відчуйте свій стан зараз, окресліть і зробіть реальні кроки до того, щоб ця людина пробачила вас..

### ***Прояснення***

1. Візьміть аркуш паперу і напишіть зверху: “Причиною, через яку я не можу володіти тим, що я хочу, є...”, потім негайно почніть записувати підряд все те, що спадає вам на думку з тим, щоб закінчити речення. Не витрачайте на це дуже багато часу і не ставтеся до цього дуже серйозно – просто запишіть швидко приблизно двадцять-тридцять речей, які спадуть на думку, навіть якщо вони здаватимуться вам нерозумними або нетямущими. Наприклад:

— Я дуже ледачий.

- Мама сказала мені, що я не можу, я боюся цього.
- У мене немає здібностей.
- ... це не сподобається і т. п.

2. Спробуйте виконати те ж саме, тільки цього разу конкретно назвавши предмет, яким ви хочете володіти, наприклад: “Причина, через яку я не можу мати гарної роботи, полягає в тому...” І продовжуйте далі.

3. А зараз сядьте спокійно на кілька хвилин з вашим списком і подивіться на нього. Просто відчуйте, які саме обмеження ви накладаєте на себе і на ваш світ.

4. Тепер складіть список усіх найнегативніших рис, які ви можете знайти в собі, відносно себе самого, щодо інших людей, до світу, до життя. Після поміркуйте над цим.

5. Потім розірвіть цей негативний список і викиньте його. Після сядьте спокійно і замініть ваші звужені, обмежені переконання на переконання відкритіші, більш творчі і позитивні.

Можливі варіанти:

- Тепер я повністю вільний від свого минулого.
- Тепер я усуваю всі негативні переконання.
- Вони не мають сили наді мною.
- Я вільний і щасливий.
- Я люблю і ціную себе.
- Світ — це чудове місце, і т. д.

### ***Додаткові справи із Прояснення***

1. Прощення і звільнення. Напишіть на аркуші паперу імена всіх тих у вашому житті, хто, як вам здається, коли-небудь поведився з вами недобре, заподіював вам біль, вчиняв щодо вас несправедливість, або до кого ви відчуваєте або переживали раніше почуття обурення, гніву. Поряд з ім'ям кожної людини напишіть те, що вони зробили з вами, за що ви на них скривджені. Потім заплющіть очі, розслабтеся і один за одним візуалізуйте або уявляйте кожну людину. Проведіть з кожною з них невелику бесіду і поясніть йому або їй, що в минулому ви від-

чували гнів або образу щодо них, і що тепер ви маєте намір зробити все залежне від вас, аби пробачити їх за все й усунути і звільнити всю ту нерухому енергію, яка знаходиться між вами. Дайте їм своє благословення і скажіть: “Я пробачаю і звільняю вас. Йдіть своїм шляхом і будьте щасливі”. Коли ви закінчите з усім списком, напишіть на своєму аркуші: “Я пробачаю і звільняю вас. Йдіть своїм шляхом і будьте щасливі”. Після викиньте його, як символ того, що ви звільнилися від переживань минулого.

2. Тепер напишіть імена всіх тих, кого ви можете пригадати, кому, як вам здається, ви коли-небудь робили боляче або були з ними несправедливі, і напишіть, що ви вчинили їм. Після заплющіть очі і уявіть кожну людину по черзі. Розкажіть йому/їй, що ви зробили, і попросіть їх пробачити вас і дати вам їх благословення. Уявіть як вони роблять це. Потім напишіть на аркуші: “Я пробачаю себе самого і знімаю з себе всю провину тут, зараз і назавжди!”, порвіть і викиньте його.

3. Перегляньте свої шухляди, комоди, зазирніть у гараж і підвал — скрізь, де ви накопичили “непотріб”, викиньте його або віддайте, звільніться на ментальному, емоційному і психічному рівнях від старого даремного сміття, сприяючи, тим самим, перебігу енергії й упорядкувавши свій простір. Кажіть собі: “Чим більше енергії витікає з мене, тим більше я створюю місця для хороших речей, які до мене прийдуть”.

### ***Витікання***

1. Приготуйтеся до того, щоб висловити свою вдячність іншим людям стількома способами, скільки ви зможете придумати. Сядьте і, не сходячи з місця, складіть список людей, кому ви хотіли б розказати про свою любов і вдячність, і поміркуйте над тим, яким способом ви могли б зробити це з кожним протягом наступного тижня. Витікання може набирати форми слів, дотиків, подарунка, телефонного дзвінка, або листа, грошей. Ви можете й іншими способами поділитися своїми здібностями, так, щоб людина при цьому відчула

себе добре. Виберіть щось таке, від чого ви також отримаєте особливе задоволення, навіть якщо це пов'язано для вас з невеликими труднощами. Практикуйте вживання у своїй промові великої кількості слів подяки, вдячності і захоплення щодо людей, яким, як вам здається, це може сподобатися: “Я такий вдячний вам за вашу допомогу”, “Хочу, щоб ви знали, що я вдячливий вам”.

2. Перегляньте свої речі і знайдіть серед них ті, які вам насправді не потрібні, або якими ви користуєтеся не дуже часто, і роздайте їх тим, хто оцінить їх належним чином.

3. Якщо ви така людина, яка прагне витратити по можливості менше і стежити за розпродажами, зрозумійте, що не потрібно економити, придбайте собі дорожчу річ, заплатіть за каву друга та ін.

4. Використовуйте свої творчі здібності. Подумайте про інші способи витікання вашої енергії у Всесвіт заради блага себе та інших людей.

### **Психологія пробачення**

Справжнє пробачення — моральний акт і тому не може ґрунтуватися на аморальних мотивах. Головним мотивом у постійному розвитку готовності пробачити є любов — моральна, орієнтована на інших любов, а також смиренність і готовність скривдженого визнати, що він і сам не без гріха. Пробачення споконвічно є не обумовлена нічим внутрішня дія: скривджений перемагає гнів і бажання помститися і починає дивитися на кривдника зі співчуттям (на відміну від примирення).

Існує велика кількість методів і технік пробачення суто психологічної дії: пробачення по Е. Фоксу, техніка пробачення Ш. Гавейн, пробачення по Л. Хей, Л. Віілме та ін., які ми вже розглядали раніше. Вони просто вражають свіжістю думок і глибиною проникнення у плані пробачення і психосоматичного зцілення в цілому. І водночас викликають якусь досаду, причому найбільше через незавершеність інструментальної части-

ни їх підходів. Тому нами була розроблена тріада пробачення, яка складається з трьох взаємозалежних психотехнологій: “Дарування пробачення”, “Одержання пробачення” і “Пробачення самого себе”. Ці психотехнології розроблені в контексті нейролінгвістичного програмування з використанням новітніх положень НЛП-терапії, що відповідає вищому рівню їх структурної організації, тобто включає психотехнології нижчого рівня (заякоріння, субмодальне реагування, візуально-кінестетичну дисоціацію та ін.), що ґрунтуються на гуманістичному підході.

### **Психотехнологія “Дарування пробачення”**

*Крок 1.* Почніть із будь-якої вправи на розслаблення. Встановіть якорі “Комфорту” і “Тут і тепер”.

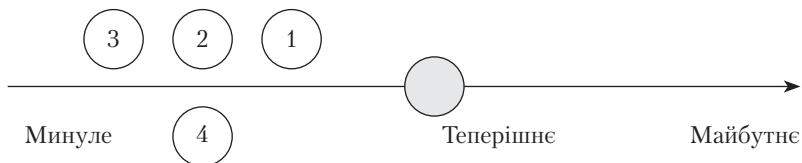
*Крок 2.* Осмислення психологічного захисту, визнання факту, що образа мала місце.

Заплющіть очі і запитайте себе: “Чи кривдив вас хтось у минулому?”, або “Чи скривджені ви на когось?”, “Як давно це було?” Спробуйте якомога чіткіше пригадати цю ситуацію.

Посильте субмодальність за допомогою таких запитань: “Хто була ця людина?”, “У що вона була вдягнена?”, “Який у неї був вираз обличчя?”, “Що вона казала вам?”, “Що ви при цьому відчували?” і т. д.

*Крок 3.* Зобразьте на підлозі свою лінію життя, так, щоб минуле опинилося за спиною, майбутнє — перед очима, а теперішнє — там, де ви стоїте тепер. Позначте маркером тимчасові параметри за допомогою аркушів паперу, тобто напишіть на них: минуле, теперішнє і майбутнє і розкладіть їх так, як зазначено вище. Розмістіть подію, у якій ви були кимось скривджені, на лінії життя, у своєму минулому.

*Крок 4.* Зійдіть з лінії життя і подивіться дисоційовано на ситуацію, у якій вас скривдили. Ще раз відтворіть усе в детальних подробицях, можливо пригадаються нові факти. Уявіть, що ви дивитеся фільм про себе, у якому вас скривдили, посилюючи всі субмодальності (що бачу, що відчуваю, що чую).



1 — момент за подією; 2 — момент над подією; 3 — момент перед подією; 4 — власне подія.

*Крок 5.* Зупиніться в ділянці № 1 — за подією (див. рис.), і перебуваючи у дисоційованому стані від 3-ї особи розповідайте про те, що ваш “персонаж” почував там тоді і як реагував на слова, що кривдять. Ви маєте бути чесними стосовно себе.

*Крок 6.* Після цього подивіться у напрямі від ситуації, що вас скривдила, до теперішнього. Відзначте, як позначилася ця ситуація (ваші почуття, реакції) на ваше подальше життя, аж до сьогодні. Необхідно бути чесним щодо образи і її впливу.

Запитайте себе: “Як часто я згадую цю ситуацію?”, “Як образа позначилася на моєму самопочутті?”, “До чого призвели емоційні переживання, що закріпилися у цій ситуації?”, “Яке переконання, що обмежує, з’явилося і закріпилося у мене?”, “Які небажані поведінкові реакції з’явилися?” і т. д.

*Крок 7.* Запитайте себе: “Чи витрачається моя емоційна і когнітивна енергія на переживання ситуації, яка травмує?”

*Крок 8.* Визначіть за 7-бальною шкалою, наскільки ваша стратегія реагування, що проявляється в емоціях, почуттях і поведженні, була ефективна. Дайте відповідь на запитання: “Що вам дала образа на кривдника?”

*Крок 9.* Перегляд власних поглядів на кривдника і ситуацію у цілому за допомогою примірювання на себе різноманітних ролей.

9.1 — асоціюйтесь з кривдником і висловіть від його імені, що він відчуває і навіщо це робить? Чому це так важливо для нього?

9.2 — асоційовано зробіть спробу зрозуміти особисту ситуацію кривдника і діючих на нього стресорів, які викликали поведінку, що заподіює вам біль.



9.3 — пригадайте минулі ситуації, коли ви самі заподіювали образи іншим, а отже самі потребуєте пробачення.

*Крок 10.* Запитайте себе: “Чи були мої стратегії, на які я поклався там і тоді, ефективні?” Пам’ятайте, що ви зробили там і тоді все, що було у ваших силах — із тими ресурсами і тими “картами світу”, які вам були тоді доступні.

*Крок 11.* Перемістіться у ділянку № 2, що розмістилась прямо над подією, і запитайте своє несвідоме, чого можна тут навчитися і який урок отримати.

*Крок 12.* Тепер облиште ці почуття і ті події. Поверніться сюди і зараз — так, щоб можна було озирнутися назад на ці події і мати більш зрілий погляд. Ви можете бачити, що відбулось тоді, наче дивилися фільм. Ви можете помітити, що зробили все, що могли, в тій ситуації і з тими ресурсами, якими тоді володіли. Водночас ви можете усвідомити, що тепер ви вже більш зрілі і ваше розуміння й ресурси збільшилися. Обміркуйте, які зараз ви маєте ресурси і розуміння, яких вам тоді не вистачало.

*Крок 13.* Згадайте про негативний вплив непростачення на психічне й фізичне здоров’я.

*Крок 14.* Наче пропливши над лінією життя, над подією, що травмує, переступіть у ділянку № 3 — до того, як подія відбулась. Негативні емоційні переживання щодо події, яка травмує, мають зникнути, адже подія ще не сталася.

*Крок 15.* Перебуваючи у ділянці № 3, роздивіться пробачення як можливий вибір реагування в ситуації, що вас скривдила.

*Крок 16.* Якщо ви відчуваєте себе не зовсім упевнено, увійдіть до “Кімнати ресурсів” і “візьміть” все необхідне для пробачення. Відчуйте себе цілком у своєму тілі, у своєму теперішньому розумінні, у своїх відчуттях, відчуйте, що маєте повний доступ до вашого потенціалу і до необхідних ресурсів для пробачення.

*Крок 17.* Тепер перейдіть у ділянку № 4 — сама подія і асоціюйтеся із собою. Далі проживіть цю подію заново і змініть засіб реагування, тобто пробачте кривдника. Під час цієї процедури — проходження з ділянки № 3 і проживання ділянки № 4 — необ-

хідно весь час утримувати ресурсний якір. Якщо ви відчуваєте певні труднощі на цьому кроці, то скористайтеся вправою “Розчинення образи” (крок 18). Після чого проживіть крок 17 заново і далі за алгоритмом.

*Крок 18.* Розчинення образи. Уявіть тихе, затишне місце, де ви могли б розслабитися і відпочити... Місце, де б вас ніхто не турбував і не тривожив... Уявіть, що ви сидите у затемненому театрі, поруч нікого немає, і перед вами невеличка сцена. Уявіть на цій сцені людину, яку потрібно пробачити. Коли ви чітко побачите цю людину, уявіть, що з нею відбувається щось гарне, те, що для цієї людини має велике значення. Уявіть цю людину усміхненою і щасливою. Утримуйте цей образ у своїй уяві кілька хвилин, а потім хай він зникне. Далі, коли людина, яку ви хочете пробачити, залишить сцену, поставте на сцену себе й уявіть, що з вами відбувається щось дуже гарне. Уявіть себе щасливим і усміхненим... Зробіть вдих і на видиху відчуйте, як розчиняються хмари накопиченої образи... Поставте позитивний якір на цей стан. Після поверніться і пройдіть крок 17 спочатку.

*Крок 19.* Як тільки ви зміните свій досвід минулих подій, тобто пробачите кривдника, використовуючи ресурсний якір, пройдіть над лінією часу з максимально можливою швидкістю у теперішнє. При цьому хай ваш новий емоційний стан, що виник після щойно отриманого досвіду, пройде крізь усі події, у яких раніше виявлялися негативні емоції, зберігаючи і переосмислюючи набутий досвід.

*Крок 20.* Перебуваючи у теперішньому, пригадайте ситуацію, що травмує, і подивіться, чи змінилися ваші суб’єктивні емоційні переживання. Якщо ні, то повторіть весь процес спочатку з більш підходящими ресурсами.

*Крок 21.* Після того як сприйняття минулих подій змінилося, запитайте себе: “Як тепер зміниться моє життя?”, “Які кроки я хотів би зробити?”

*Крок 22.* Закріпіть досягнуте. Уявіть у середині себе маленьку сонячну протоку — позитивні емоції, і промені, що виходять з

неї, які розтопили негативні переживання, і, поширюючись по всьому тілу, пронизують кожну клітинку, наповнюючи організм цілющою енергією, якої вам так не вистачало і яку “поїдала” образа.

*Крок 23.* Підлаштування до майбутнього. Уявіть у майбутньому, не дуже далекому, аналогічні ситуації травмування, у ході яких ви поводитиметеся більш екологічно, маючи у своєму арсеналі досвід пробачення і всі необхідні ресурси. Хай таких ситуацій буде не менше трьох. Проживіть їх до кінця, насолоджуючись позитивними емоціями, після чого поверніться у теперішнє.

Розроблена нами методика спрямована на те, щоб “розчинити образу”, набути позитивного емоційного досвіду, тобто позбутися гнітючих негативних емоцій; вона сприяє усвідомленню своїх поведінкових та емоційних реакцій; досягненню більш високих рівнів пробачення, розумінню пробачення як любові; сприяє переоцінці і переосмисленню своїх цінностей, духовному росту, а також поліпшенню міжособистісних стосунків.

### **Психологія “Одержання пробачення”**

*Крок 1.* Почніть із будь-якої вправи на розслаблення.

*Крок 2.* Запитайте себе: “Чи кривдили ви кого-небудь у минулому?”, “Як давно це було?” Спробуйте якомога чітко пригадати цю ситуацію.

Підвищіть субмодальність за допомогою таких запитань: “Хто була ця людина?”, “У яких стосунках ви були з нею?”, “Під час того, як ви кривдили її, у що вона була вдягнена, який у неї був вираз обличчя?”, “Що вона говорила вам? Що ви говорили їй?”, “Що ви при цьому відчували?” і т. д.

*Крок 3.* Зобразьте на підлозі свою лінію життя, так, щоб минуле опинилось за спиною, майбутнє — перед очима, а теперішнє — там, де ви стоїте зараз. Позначте маркерами тимчасові параметри за допомогою аркушів паперу, тобто напишіть на них: минуле, теперішнє і майбутнє, і розкладіть їх відповідно (саме

так, як у попередній технології). Утримуючи якір спогаду, в якому ви когось скривдили, пройдіть уздовж лінії життя в напрямку до минулого поки не виявите цю подію.

*Крок 4.* Зійдіть з лінії життя і подивіться дисоційовано на ситуацію, у якій ви когось скривдили. Відтворіть усе в докладних подробицях, можливо, сплинуть нові факти. Уявіть, що ви дивитеся фільм про себе, у якому ви когось скривдили, посилюючи всі субмодальності. Стежте за тим, щоб розповідь велася з позиції стороннього спостерігача.

*Крок 5.* Зупиніться в ділянці № 1 — за подією і, перебуваючи в дисоційованому стані, від 3-ї особи розповідайте про те, що ваш “персонаж” почував там і тоді, і повністю пригадайте ті слова, що скривдили іншу людину. Як ви себе відчуваєте? Чому?

*Крок 6.* Після цього подивіться в напрямку від ситуації, яка вас скривдила, до теперішнього. Відзначте, як позначилася ця ситуація на вашому подальшому житті, аж до сьогодні. Нічого не приховуйте від себе, і будьте чесним щодо своїх наслідків. Як часто ви згадуєте цю ситуацію? Чи позначилася вона на вашому самопочутті? Чи відчуваєте ви почуття провини, каяття, або, можливо, гніву на свою адресу? Чи змінилося до вас ставлення людей, які вас оточують, після цієї ситуації?

*Крок 7.* Асоціюйтеся з кривдником і відчуйте, що він відчував, коли йому говорили образливі слова. Стежте за тим, щоб ви говорили від першої особи.

*Крок 8.* Запитайте себе: “Які наслідки мали мої дії на цю людину?”

*Крок 9.* Порівняйте свої взаємовідносини з людиною, яку ви скривдили, до і після образи.

*Крок 10.* Усвідомлення катарсису. Запитайте себе: “Чи правильно я вчинив у тій ситуації?”

*Крок 11.* Запитайте себе: “Чи змінилося моє самосприйняття після тієї ситуації?”

*Крок 12.* Перемістіться в ділянку № 2, що розміщена прямо над подією, і запитайте своє несвідоме, чого можна тут навчитися і який урок отримати.

*Крок 13.* Якби вам випала можливість прожити цей епізод вашого життя знову, як би ви його прожили?

*Крок 14.* Запитайте себе: “Що мені потрібно було мати тоді, щоб не заподіювати образи іншим, якими ресурсами володіти?”

*Крок 15.* Відчуйте, що ви тепер більш зрілі і маєте ресурси, досвід і розуміння, яких у вас не було там і тоді. Якщо потрібно, зайдіть у “Кімнату ресурсів”.

*Крок 16.* Запитайте себе: “Яке значення пробачення, отримане від іншого, має для мене?”, “Як це позначиться на моєму самопочутті?”

*Крок 17.* За 7-бальною шкалою оцініть, наскільки сильно виражено у вас бажання одержати пробачення. Що вам потрібно зробити для цього?

*Крок 18.* Наче пропливши над лінією життя, над подією, що травмує, пройдіть у ділянку № 3 — до того, як подія відбулася.

*Крок 19.* Проживіть ситуацію заново з новими ресурсами, досвідом і розумінням. Проходячи крізь ділянку № 4 — сама подія, — і роблячи всі необхідні зміни, уявіть обличчя тієї людини, яку ви скривдили, і просіть у неї пробачення доти, доки не зрозумієте (за виразом її обличчя), що вона пробачила вас.

*Крок 20.* Як тільки ви зміните свій досвід минулих подій, тобто отримаєте пробачення, використовуючи ресурсний якір, пройдіть над лінією життя з максимально можливою швидкістю в теперішнє. При цьому, хай ваш новий емоційний стан, новий досвід, якого ви набули після одержання пробачення, пройдуть разом із вами через усі події, у яких раніше проявлялися негативні наслідки ситуації, — зберігаючи і переосмислюючи їх.

*Крок 21.* Запитайте себе: “Що я знайшов, зрозумів важливе для себе внаслідок заподіяної мною образи й у важкому шляху до пробачення?”

*Крок 22.* Запитайте себе: “Що ви тепер робитимете далі?”, “Які кроки ви хотіли б здійснити в реальному житті?”

*Крок 23.* Підлаштування до майбутнього. Уявіть у майбутньому не менше трьох аналогічних ситуацій, у ході яких ви будете поводитися більш екологічно.

Отже, між психотехнологією одержання пробачення і даруванням пробачення є дуже багато подібних моментів. Як в одному, так і в іншому випадку ми проробляємо досвід, який травмує, повертаємось у минуле, отримуючи важливі для нас уроки і привносимо їх у теперішнє життя. Психотехнологія “Одержання пробачення” спрямована, як і психотехнологія “Дарування пробачення, на те, щоб позбутися гнітючих негативних емоцій. Але якщо в першій психотехнології дарування пробачення ми розчиняли образу, то при одержанні пробачення ми намагаємось принаймні якщо не позбутися, то хоча б “послабити” почуття провини, посилити механізми рефлексії з тим, щоб рефреймувати їх, тобто трансформувати змінену самосвідомість з негативним знаком, що виступає як тригер у виникненні негативних переживань щодо себе, — у щось більш екологічне, а конкретно — у новий корисний досвід. Іншими словами, техніка сприяє ослабленню самоосудження, позитивним внутрішнім моральним змінам, тобто розвиває прагнення змінитися на краще, а також поліпшенню міжособистісних взаємовідносин і підвищенню рівня емпатійності.

### **Психотехнологія “Пробачення самого себе”**

- Почніть із будь-якої вправи на розслаблення.
- Подумки поверніться у своє минуле і дайте відповідь на такі запитання: “Чому я беру на себе так багато зобов’язань?”, “Чому я переймаюсь цим і вважаю себе винуватим?”
  - Які думки, на ваш погляд, змушують вас почувати себе винуватим? (перерахуйте їх).
  - Запитайте себе: “Як можна змінити або позбавитись моїх нерозумних думок?” Дайте відповіді на такі запитання:
    - “Чи повинен я...?”
    - “Чи варто мені...?”

“Чи потрібно мені...?”

- Запитайте себе: “Якими розумними думками я можу замінити ті думки, що змушують мене почувати себе винуватим?”

Почніть із:

“Я хочу...” (закінчіть самостійно).

“Мені б хотілося...”

“Було б краще, якщо...”

- Що ви при цьому починаєте відчувати?
- Що ви зробили корисного і гарного у вашому житті?
- Відшукайте кілька моментів, коли ви робили добро лю-

дям.

- Побачте їх чітко, подивіться на їх вдячні обличчя.

- Уявіть собі, що ви дивитесь на себе в дзеркало. Уявіть дуже чітко своє зображення. Якщо воно маленьке, збільшіть його. Якщо воно тьмяне, зробіть його якомога яскравішим.

- Дивлячись на себе, скажіть: “Я люблю себе. Я вдячний Богу за те, що я існую, за те, що живу!”

- Скажіть собі: “Я пробачаю себе і знімаю із себе всю провину тут і тепер”.

- Подумайте про те, що ви можете зробити доброго і корисного для людей, які вас оточують.

- Почніть це робити прямо зараз, і нехай ця вправа стане для вас “ранковою молитвою”.

Метою цієї техніки є посилення впевненості у собі, своїх силах, зменшення відчуття провини і позитивне афірмування на кожен день у майбутньому.

Отже, описані психотехнології пробачення є взаємозалежним комплексом на шляху до очищення і духовного росту. Ці техніки можна використовувати як єдину систему для звільнення негативних почуттів, а також кожен окремо. Оскільки запропоновані нами психотехнології пробачення не претендують на те, щоб бути універсальним і аж ніяк не є жорстко заданим алгоритмом, який необхідно виконувати з найвищою точністю, то за бажання можна привнести в них елементи індивідуального бачення.

## Як випромінювати любов

*Якщо я радив пацієнтам підвищити вміст імуноглобуліну в крові, ніхто з них не знав, як це зробити. Але, коли я навчив їх по-справжньому любити самих себе й інших людей, ці зміни ставалися самі собою. Правда полягає в тому, що Любов лікує.*

**Берні Сигель**

Оскільки ми торкнулися такої делікатної теми, як любов до оточуючих вас людей, розглянемо, як цю проблему вирішують йоги. Цитується з книги “Збірка медитативних технік і вправ” Ошо Раджніша:

“... Культивуйте відчуття любові. Усамітніться у своїй кімнаті. Сядьте. Відчуйте у собі любов. Почніть випромінювати її.

Заповніть енергією любові всю кімнату. Відчуйте нові вібрації, уявіть, що ви купаєтеся в морі любові. Створіть вібрації енергії любові навколо себе. Ви одразу почнете відчувати, як щось навколо починає відбуватися, щось змінюється у вашій аурі, в оболонці, що оточує ваше тіло. Якесь тепло піднімається навколо вас, тепло, схоже на глибокий оргазм. Ви відчуваєте себе більш живим. Дрімота зникає. Зароджується дещо на зразок нової свідомості. Зануртеся в цей океан. Танцюйте, співайте, заповніть весь простір кімнати любов’ю.

Спочатку все це здаватиметься трохи дивним. Коли вперше ви заповните кімнату енергією любові, своєю енергією, яка вас робитиме все щасливіше, виникне думка: “А чи не гіпнотизую я себе? Чи не ошукую? Що відбувається?” Справді, адже ми завжди вважали, що любов з’являється завдяки комусь. Для цього потрібні мати, батько, брат, чоловік, дружина, дитина — завжди хтось...

Любов, яка залежить від когось, бідна. Любов, яка створена усередині вас, створена вашою власною істотою, є справжня енергія. І тепер, куди б ви не пішли з цим океаном, що оточує



вас, люди, які перебуватимуть поряд, раптово опиняться під впливом цієї досконалої, іншої якості енергії.

Люди дивитимуться на вас широко розкритими очима. Ви проходите повз них, і вони відчуватимуть рух якоїсь енергії, немов подих свіжого вітерця. Якщо ви візьмете чию-небудь руку, то вона почне пульсувати. Якщо ви стоятимете поряд з ким-небудь, то ця людина без будь-якої видимої причини відчуватиме радість, спокій, щастя. Можете простежити за цим.

Ось тоді ви готові для того, щоб поділитися тим, що вас переповнює. Тоді шукайте того, хто сприйме це...”

### **Ваше життя — це ваш витвір мистецтва**

*“Мені подобається думати про себе як про художника, і моє життя — це мій найбільший витвір мистецтва. Кожна хвилинка є хвилиною творчості, і кожна хвилинка творчості містить у собі нескінченні можливості. Я можу робити речі такими, якими я завжди робив їх, або ж я можу розглянути різні альтернативи і спробувати щось нове. Кожна хвилинка містить у собі нову можливість і нове рішення. У яку дивовижну гру всі ми граємо і в якому прекрасному виді мистецтва ми беремо участь...”*

**Ш. Гавейн**

### **3.5. Фен-шуй: гармонізація взаємовідносин**

*Кожен визначає сам, що в його житті має силу.*

Існує багато видів відносин між людьми. Любов іде своїми стежками в людській душі; в один момент вона може перевер-

нути все життя і оволодіти нашими почуттями. Напевно, всі знають, що означає прокинутися одного разу вранці і відчутися себе закоханим... і знають, як відчувати порожнечу в серці, коли кохана людина йде від вас, або ви більше не можете підтримувати стосунків з нею. Можливо, ви намагаєтеся позбавитися нав'язливих думок за допомогою генерального прибирання у квартирі або, навпаки, створюєте ще більший безлад. Ми вносимо до навколишнього оточення те, що відбувається усередині нас на емоційному рівні. Це наша особиста *Ці*.

Усі ми прагнемо проявити свою індивідуальність, здаватися несхожими один на одного і на решту світу. Але як би ми не прагнули до виразу своєї особистості, всі ми є частиною Природи, частиною Всесвіту, і цього не можна уникнути. Тому, піклуючись про себе, ми маємо піклуватися і про своє безпосереднє оточення.

Будучи людьми, ми спілкуємося не тільки з нашими партнерами й коханими людьми, а й з навколишнім світом, з усіма вібраціями і енергіями навколо нас. Ми часто не усвідомлюємо цього, але у будь-який момент нашого життя ми взаємодіємо з місцем існування. Іноді ця взаємодія цілком очевидна — наприклад, коли ми виходимо з дому морозним ранком або коли зачинаємося у спальні, щоб провести жарку ніч удвох. Але суть залишається незмінною: ми віддаємо енергію, отримуємо енергію і вічно рухаємося разом з її приливами і відливами.

Фен-шуй має справу з рівновагою енергій нашого розуму і духу, а не тільки у навколишньому оточенні. Інтимні стосунки існують між двома людьми, а це означає, що гармонія забезпечується всіма учасниками гри.

### **Значення фен-шуй в особистому житті**

Вивчення і практика фен-шуй можуть стати справою всього життя. Далі ви познайомитеся з деякими способами застосування фен-шуй в особистому житті, які допомагають будувати гармонійні стосунки з партнером. Енергія, яку ми створюємо, — це

те, що ми можемо вдосконалювати і спрямовувати для того, щоб поліпшити якість стосунків і наблизитися до того ідеалу, який кожен з нас бачить у мріях.

Крім усього іншого, фен-шуй є основним елементом китайської астрології. Ваша доля і склад особистості відображають енергію вашого внутрішнього “Я”. Користуючись ключовими елементами фен-шуй, які символізують вашу особисту енергію, ви можете повернути кохання у своє життя і створити щасливі, гармонійні стосунки з коханою людиною.

А чи варто замислитися над тим, яке значення має фен-шуй у ваших стосунках? Можливо, в них чогось бракує, або ви просто переживаєте смугу невдач. Партнер кинув вас, або ви самотні і намагаєтеся знайти ідеальну пару. Експериментуйте з новими предметами, формами і якостями елементів, щоб пожвавити минулу пристрасть або знайти нове кохання. Іноді досить повісити кристал біля вікна або пересунути ліжко в інше місце, щоб ваші стосунки заграли новими кольорами.

Не забувайте: що вгорі, те й знизу. Що зовні, те й усередині. Обстановка, яку ви створюєте навколо себе, може послужити сполучною ланкою для міцних і щасливих стосунків з коханою людиною.

## **П'ять елементів і властивості особистості**

### ***Астрологія п'яти елементів***

Спочатку ознайомтеся з таблицею і з'ясуйте, під яким елементом ви народилися. Після цього ви зможете працювати зі своєю особливою енергією.

У китайській астрології п'ять елементів — вогонь, земля, дерево, вода і метал — символізують різні види енергії, що існують у нашому оточенні і всередині нас. Разом з іншими речами гармонія досягається через поліпшення якості енергії вашого елемента. Методи, якими ви користуєтеся, мають або зміцнювати ваш внутрішній потенціал, або заповнювати нестачу інших енергій для рівноваги.

## Роки народження та їх елементи

ТАБЛИЦЯ ЗНАКІВ ТА ЕЛЕМЕНТІВ КИТАЙСЬКОГО КАЛЕНДАРЯ НА 120 РОКІВ

Тварина	Небесні Стовбури										Земна Гілка
子 Пацюк	庚 Метал 1900	壬 Вода 1912	甲 Дерево 1924	丙 Вогонь 1936	戊 Земля 1948	庚 Метал 1960	壬 Вода 1972	甲 Дерево 1984	丙 Вогонь 1996	戊 Земля 2008	Вода
丑 Бик	辛 Метал 1901	癸 Вода 1913	乙 Дерево 1925	丁 Вогонь 1937	己 Земля 1949	辛 Метал 1961	癸 Вода 1973	乙 Дерево 1985	丁 Вогонь 1997	己 Земля 2009	Земля
寅 Тигр	壬 Вода 1902	甲 Дерево 1914	丙 Вогонь 1926	戊 Земля 1938	庚 Метал 1950	壬 Вода 1962	甲 Дерево 1974	丙 Вогонь 1986	戊 Земля 1998	庚 Метал 2010	Дерево
卯 Заєць	癸 Вода 1903	乙 Дерево 1915	丁 Вогонь 1927	己 Земля 1939	辛 Метал 1951	癸 Вода 1963	乙 Дерево 1975	丁 Вогонь 1987	己 Земля 1999	辛 Метал 2011	Дерево
辰 Дракон	甲 Дерево 1904	丙 Вогонь 1916	戊 Земля 1928	庚 Метал 1940	壬 Вода 1952	甲 Дерево 1964	丙 Вогонь 1976	戊 Земля 1988	庚 Метал 2000	壬 Вода 2012	Земля
巳 Змія	乙 Дерево 1905	丁 Вогонь 1917	己 Земля 1929	辛 Метал 1941	癸 Вода 1953	乙 Дерево 1965	丁 Вогонь 1977	己 Земля 1989	辛 Метал 2001	癸 Вода 2013	Вогонь
午 Кінь	丙 Вогонь 1906	戊 Земля 1918	庚 Метал 1930	壬 Вода 1942	甲 Дерево 1954	丙 Вогонь 1966	戊 Земля 1978	庚 Метал 1990	壬 Вода 2002	甲 Дерево 2014	Вогонь
未 Коза	丁 Вогонь 1907	己 Земля 1919	辛 Метал 1931	癸 Вода 1943	乙 Дерево 1955	丁 Вогонь 1967	己 Земля 1979	辛 Метал 1991	癸 Вода 2003	乙 Дерево 2015	Земля
申 Мапа	戊 Земля 1908	庚 Метал 1920	壬 Вода 1932	甲 Дерево 1944	丙 Вогонь 1956	戊 Земля 1968	庚 Метал 1980	壬 Вода 1992	甲 Дерево 2004	丙 Вогонь 2016	Метал
酉 Півень	己 Земля 1909	辛 Метал 1921	癸 Вода 1933	乙 Дерево 1945	丁 Вогонь 1957	己 Земля 1969	辛 Метал 1981	癸 Вода 1993	乙 Дерево 2005	丁 Вогонь 2017	Метал
戌 Собака	庚 Метал 1910	壬 Вода 1922	甲 Дерево 1945	丙 Вогонь 1946	戊 Земля 1958	庚 Метал 1970	壬 Вода 1982	甲 Дерево 1994	丙 Вогонь 2006	戊 Земля 2018	Земля
亥 Кабан	辛 Метал 1911	癸 Вода 1923	乙 Дерево 1935	丁 Вогонь 1947	己 Земля 1959	辛 Метал 1971	癸 Вода 1983	乙 Дерево 1995	丁 Вогонь 2007	己 Земля 2019	Вода

### Як користуватися таблицею

Таблиця містить поєднання елементів на кожен рік з 1900-го по 2012-й. Кожен рік представлений двома елементами: Небесним Стовбуром і Земною Гілкою. Небесні Стовбури

і Земні Гілки — це пари ієрогліфів з китайського календаря, які утворюють “стовпи долі”. Вони розташовані вертикально, один над одним. Верхній ієрогліф називається Небесним Стовбуром, а нижній — Земною Гілкою. Наприклад, для 1990 р. основними елементами є такі: Небесний Стовбур — Метал, Земна Гілка — Вогонь. З таблиці також можна дізнатися, що це рік Коня. Поєднання елементів означає, що дія Металу і Вогню є переважаючою у 1990 р. Але оскільки Вогонь розплавляє Метал, його дія вважається відносно сильнішою. Що стосується 1991 р., ми бачимо, що це рік Кози, який позначається такими елементами: Небесний Стовбур — Метал, Земна Гілка — Земля. Отже, у 1991 р. переважає дія Металу і Землі. Оскільки Земля породжує Метал, дія Металу вважається відносно сильнішою.

### ***Фази елементів***

Перш ніж почати докладно вивчати свій елемент народження, перегляньте список якостей. У своєму житті ви можете проходити різні фази елементарної енергії, що відрізняються від тієї, під якою ви народилися.

Прогляньте кожен розділ списку і поміркуйте, який набір якостей найточніше описує вашу особистість. Активація різних елементів цілком природна на різних етапах вашого життя. Наприклад, не турбуйтеся, якщо ви відчуваєте себе зовсім не схожим на людину металу, хоча народилися під знаком цього елемента, і відчуваєте більший контакт, скажімо, з енергією води. У таких випадках рекомендується вивчити обидва розділи і встановити сполучну ланку між ними. Хоча ви можете перебувати під впливом іншого циклу, прихований вплив вашого елемента народження, як і раніше, відіграє важливу роль.

Припустимо, ви перебуваєте у тій фазі, коли ваша особистість виявляє більше якостей вогню, ніж можна було б чекати, судячи з того, що ви народилися у рік води. Людина складається з усіх п'яти елементів і повинна хоча б трохи пройти по кожному

зі шляхів на певному етапі свого життя. Слідуйте тому, що ви вважаєте важливими для себе на цей момент.

Якщо ви народилися в останній день одного циклу або в перший день наступного, то рекомендується уважно вивчити якості обох елементів, оскільки точний час зміни місячних циклів не завжди збігається з календарною датою. Може так статися, що один елемент вам ближчий, ніж інший.

### ***Ваш елемент народження***

Енергія змінюється, і хоча ваш домінуючий елемент може бути не тим, під яким ви народилися, елемент народження все одно служить провідником до циклу енергії, що визначає ваше ставлення до життя і любові. Якщо ви народилися в рік вогню, то це не означає, що ви обов'язково проявлятимете всі якості вогню. Але пам'ятайте, що енергія основного елемента прихована усередині вас. Адаптуйтеся до неї, зробіть її частиною вашого життя і гармонійних партнерських стосунків.

### ***Список якостей елемента народження***

Прочитайте список якостей свого елемента народження, перш ніж перейти до докладного вивчення вираження своєї особистості.

1. Ви можете виявити, що елемент, під знаком якого ви народилися, не цілком описує вашу особу на цей момент. Але якщо ви згодні щонайменше з 15-ма з 27-ми перерахованих якостей, то можна переходити до розділу про свій елемент народження.

2. Якщо вам здається, що якості іншого елемента добре описують вашу поточну ситуацію, вивчіть відповідний розділ. Можливо, на цьому життєвому етапі ви більше пов'язані з цим елементом, ніж з елементом вашого народження.

3. Знову ж таки, якщо ви можете назвати щонайменше 15 з перерахованих якостей, зверніться до цього елемента, неначебто він був вашим власним.

### Список якостей по елементах

<b>Вогонь</b>		
Імпульсивний	Пристрасний	Динамічний
Домінуючий	Гордий	Нетактовний
Оптимістичний	Егоцентричний	Активний
Зухвалий	Романтичний	Інтуїтивний
Незалежний	Оригінальний	Нетерплячий
Вимогливий	Легковажний	Життєрадісний
Любить забави	Схильний до ризику	Безцеремонний
Амбіційний	Фантазер	Свавлінний
Збудливий	Настирливий	Пихатий
<b>Земля</b>		
Плотський	Ніжний	Терплячий
Власник	Самовдоволеней	Прагматичний
Обережний	Упертий	Сприйнятливий
Емоційний	Беручкий	Хтивий
Привабливий	Ревнивий	Безтурботний
Замкнутий	Сексуальний	Матеріаліст
Артистичний	Вдумливий	Умілий
Послідовний	Жадібний	Дбайливий
Любить природу	Наполегливий	Терплячий
<b>Метал</b>		
Могутній	Еротичний	Ексцентричний
Цілеспрямований	Незалежний	Непохитний
Палкий	Скритний	Зарозумілий
Екстреміст	Самотній	Підбурювач
Упереджений	Меланхолійний	Амбітний
Рішучий	Зражений	Ненаситний у ліжку
Реалістичний	Удачливий	Зачаровує інших

Витривалий	Розбірливий	Хитромудрий
Цілісний	Далекоглядний	Цинічний
<b>Дерево</b>		
Альтруїст	Витончений	Відчужений
Педант	Незворушний	Дипломатичний
Амбівалентний	Свободолюбивий	Експериментатор
Широко мислить	Свавільний	Урівноважений
Індивідуаліст	Ексцентричний	Діяльний
Ліберал	Ідеаліст	Чарівливий
Привабливий	Чуйний	Доброзичливий
Екстраверт	Гуманіст	Незібраний
Естетичний	Боїться близькості	Філантроп
<b>Вода</b>		
Товариський	Романтичний	З багатою уявою
Гнучкий	Чутливий	Легковірний
Пасивний	Граціозний	Розсіяний
Непостійний	Мінливий	Дотепний
Хиткий	Ухильний	Невротичний
Інтуїтивний	Балакучий	Ескапізм
Невловимий	Чарівний	Брехливий
Переконливий	Непередбачуваний	Талановитий
Нестійкий	Необов'язковий	Вразливий

### *Сумісні і несумісні елементи*

Найважчим елементом для вогню, будь-то в інтимному житті або ділових відносинах, є вода. Вогонь і вода — дві природні протилежності в мистецтві фен-шуй, як і в природі. Люди води можуть ослаблювати, а іноді навіть гасити негасимую пристрасть вогню до життя і любові. Проте вогонь часто тягне до води тільки через те, що вона сильно відрізняється від нього.



У кожному з нас у певній пропорції присутні всі п'ять елементів, і якщо вогонь навчиться ладнати з приливами і відливами води, з її емоційністю і чутливістю, то він може дізнатися багато нового для себе. Те ж саме стосується поєднань дерево/метал і земля/вода. Якщо подивитися на таблицю сумісності, то можна зрозуміти, які елементи перебувають у природній гармонії, а які погано поєднуються з вашим власним елементом.

**Таблиця сумісності**

Елемент	Гармонія	Средня сумісність	Несумісність
Дерево	Вода і Дерево	Земля	Метал
Вогонь	Дерево і Земля	Метал	Вода
Земля	Метал і Вогонь	Вода	Дерево
Метал	Вода і Земля	Дерево	Вогонь
Вода	Дерево і Метал	Вогонь	Земля

Однакові елементи, наприклад дерево і дерево, володіють інтуїтивною внутрішньою спорідненістю.

Розглянемо вже згадуваний приклад. Якщо ви вогонь і маєте взаємини з водою, то, врівноважуючи інші елементи у своєму оточенні, ви цілком можете виявити, що вогонь і вода складають міцний союз протилежностей. Ніхто не є цілком вогнем або водою, тому, незважаючи на основний склад вашої особистості, в ній є “зачинена кімната”, де “дрімають” інші елементи.

### **Види сумісності для гармонії в інтимному житті**

Якщо у вас є партнер, чоловік або коханець, то в цьому розділі ви зробите дивовижну подорож до творчих і різноманітних інтимних стосунків. Тепер, коли ви знаєте якості свого елемента і, можливо, познайомилися з якостями елемента вашого партнера, можна обговорити поєднання елементів і способи гармонізації взаємин.

Більшість порад (і це цілком природно) належать до вашої спальні, але ними можна скористатися і в будь-якому іншому місці.

Якщо ви самотні, все одно здійсніть цю подорож. Відкривши для себе нові можливості і створивши “магічний простір” для того, хто повинен увійти до вашого життя, ви зможете з упевненістю дивитися в майбутнє.

У цьому розділі мова піде про інтимні стосунки. Слід пам’ятати про те, що ваш елемент — це архетип, або варіант особистості, що ідеалізується. Ми далеко не завжди проявляємо всі якості нашого елемента, оскільки, як і в будь-яких астрологічних розрахунках, профіль особистості складається з безлічі різних чинників.

### **Метал/Метал**

Таке поєднання може привести до вкрай плотських, суто плотських стосунків. Електричний заряд емоцій, незримо присутній у спілкуванні між двома елементами металу, створює сплески енергії у вашому будинку, особливо в спальні. У деяких випадках це відчувається як вир пристрасті, що буквально затягує у свою безодню вас обох. Кожен з вас неначе веде постійну битву, щоб довести іншому, хто справді перебуває на вершині.

Амбіції у взаєминах з партнером зачіпають не тільки плотський, а й також творчий й інтелектуальний бік вашої натури. Проте обидва партнери здатні швидко спускатися з небес на землю, коли один з них раптом вирішує припинити стосунки, які, як йому здається, зайшли дуже далеко. Двоє честолюбних людей можуть створити могутню пару, але у них нічого не вийде, якщо вони не навчаться розуміти і поважати право кожного на самостійні вчинки.

Стосунки між металом і металом, безумовно, мають еротичний характер, але вони можуть “перегоріти”, не встигнувши до ладу розпочатися.

#### ***Для гармонії інтимного життя***

Переконайтеся в тому, що кути меблів у вашій спальні м’яко округлені, а освітлення приглушене. Енергія *Ці* повинна рухати-

ся плавними вигинами і спіралями; виступаючі краї і гострі кути створюють проблеми. Повісьте легкі муслінові занавіски на вікна, щоб створити романтичнішу атмосферу. Можна додати в інтер'єр спальні трохи вогню, але не перестарайтеся: користуйтеся червоними свічками і сандаловими або жасминовими пахощами для напряду своїх емоцій.

Внесіть елемент води до свого життя, щоб зробити його більш текучим і рухомим. Ліжко має легко пересуватися з місця на місце за вашим бажанням. Встановіть акваріум, якщо у вас є вільне місце і схильність до таких речей. Якщо немає, поставте запис з музикою води — дзюрчанням струмка або важким гуркотом прибою, — під яку можна займатися коханням.

Розігривайте взаємне бажання і прагнення досягти вищої сексуальної майстерності, повісивши дзеркало там, де ви можете бачити один одного удвох. Проте не рекомендується спати під дзеркалом або перед ним, оскільки це призводить до порушень сну і навіть до безсоння.

Користуйтеся червоними ковдрами і шовковими простирадлами, щоб нагадати собі, що чуттєвість — це вид мистецтва.

Для гармонізації ваших інтимних стосунків на емоційному рівні забезпечте присутність елемента землі у вигляді плотських сцен і елегантних форм. Чуттєвість — ваш козир: масаж і ароматні масла або запашні ванни можуть створити дива з вашим дотиком і нюхом. В інтер'єрі спальні користуйтеся заспокійливими кольорами, такими як персиковий або кораловий, для заохочення ніжних відчуттів і взаємної пошани, так необхідних у стосунках металу і металу.

### **Метал/Вогонь**

Ці стосунки можуть бути дуже непостійними, оскільки ваша енергія доволі сильно відрізняється. У фен-шуй вогонь є протилежністю металу. На рівні взаємин це означає, що палка пристрасть вогню і його обпалюючі дотики можуть засмутити метал і позбавити його віри у власні сили. Обом елементам потрібно навчитися давати один одному місце і час, щоб розіб-

ратися у своїх суперечливих відчуттях. Якщо ваша взаємна пристрась закінчується вулканічним виверженням і бурхливими розбірками в ліжку, становище ще можна виправити за тієї умови, що кожен з вас йтиме своїм шляхом в інших аспектах вашого життя.

Метал цілеспрямований, а вогонь вимогливий; метал м'якший та еротичний, а вогонь динамічний і розкутий. Усі ці епітети описують двох рішучих людей з сильно розвиненим відчуттям своєї індивідуальності. Ваші *ego* постійно нападають один на одного, прагнучи зайняти панівне становище в ліжку.

При гарному вмінні володіти собою ваші стосунки можуть бути цікавими і драматичними, але інтенсивність у прояві відчуттів не може довго існувати без загрози саморуйнування. Вогонь зайнятий собою і тільки собою. Він егоїстичний і хоче отримати все відразу, тоді як метал прагне володарювати над світом і привчати людей співати саме його пісні. Метал може стати диктатором або праведником.

### ***Для гармонії інтимного життя***

Елемент землі необхідний у великих дозах. Ароматизуйте простирадла парфумами і пахощами, щоб пригадати про природну чуттєвість ваших стосунків. Ви обидва індивідуалісти і готові пристрасно відстоювати власну точку зору, тому стежте за тим, щоб вираження відчуттів не перетворилося на суперництво або палку дискусію у ліжку.

Тримайте колекцію комедій або легкої еротики для пізнього вечірнього перегляду. Гумор — один з найважливіших елементів, який варто включити у ваші мінливі взаємини. Зробіть з сексу приємну забаву, жартуйте один над одним в ліжку, обмінюйтеся смішними прізвиськами. Не забувайте як слід поспілкуватися один з одним, перш ніж вдаватися до плотських утіх. Ставте біля ліжка вазу з соковитими фруктами — персиками, абрикосами, манго або динею.

Одним з наймогутніших амулетів для стосунків металу і вогню є рожевий турмалін. Тримайте його неподалік від того місця,

де ви спите, щоб зміцнити любов до партнера (і до себе). Якщо ви не можете знайти цей камінь, користуйтеся рожевим кварцем.

Для емоційної стабільності стосунків введіть у свій будинок елемент землі за допомогою жовтуватих та коричневих відтінків. Вибирайте рослини з сильно вираженими скульптурними формами та статуетки з плавними контурами, збирайте раковини і скам'янілості. Віддавайте перевагу малюнкам, що нагадують про конкретні місця і події, а не абстракціям або драматичним сценам.

Елементом води слід користуватися з обережністю. Швидше це має бути ідея плавної течії, а не самої води: занавіски, що розвіваються, пухові ковдри, тканини з водними образами. Повісьте у своїй ванній кімнаті картинки із зображенням хвиль або навіть морських істот. Але уникайте стоячої води: вона може засмутити вас і звернути вашу енергію усередину, довівши аж до “короткого замикання”.

### **Метал/Дерево**

Метал знищує дерево в циклі руйнування елементів, і хоча він може збудити пристрасть у відкритій і чарівливій натурі дерева, його якості завжди являтимуть приховану загрозу для партнера. З такими протилежними життєвими цінностями — метал потребує самостійності і виконання честолюбних устремлень, а дерево схильне до відкритого спілкування і свободи самовираження — в їхніх стосунках можуть бути присутні часті сварки і взаємне нерозуміння, недомовки і стриманість. Проте у фізичному плані стосунки можуть бути вельми плідними, якщо кожен партнер навчиться поважати точку зору іншого і виражати зі свого боку готовність до згоди.

На жаль, люди металу потребують постійного самоствердження, а дерево вважає за краще уникати конфліктів. Наприклад, для танго потрібні двоє, а цей танець навіть за короткий час часто перетворюється на фламенко, де метал пашиє гнівом, а дерево поводить себе холодно й відчужено. Будь-яка полярність

елементів створює сильні тертя, і зв'язок між деревом і металом може бути порушений прагненням металу до сексуальної різноманітності і потребою дерева в легкій, наполовину відчуженій плотській любові.

Метал може надавати перевагу мовчанню і напруженості “таємного сексу”, тоді як дерево надає перевагу задоволенням від спілкування з численними друзями і колишніми коханцями, згадуючи про них у найнепідходящі моменти.

### *Для гармонії інтимного життя*

Тримайте вікно спальні відчиненим, коли ви насолоджуєтеся інтимною близькістю. Це створює спіралі благодійної енергії у стосунках дерева і металу. Якщо можливо, ставте ліжко так, щоб узголів'я дивилося на північ. Якщо ні, підсилюйте вплив елемента води в інтер'єрі — відтінки синього або чорнильно-чорного по контрасту до гарячих відтінків вогню, таких як яскраво-рожевий (фуксія) або бордовий (герань). Присутність води особливо важлива в інтимних стосунках для кращого спілкування і рівномірного потоку енергії між вами.

Частіше займайтеся коханням у душовій або ванні. Це надихає на еротичні фантазії метал і задовольняє потребу дерева у відчуженості від навколишнього оточення. Дерево любить експериментувати, а метал більше схильний до умовностей, тому прагніть знайти золоту середину — наприклад, насолоджуйтеся коханням при свічках, в атмосфері тонких ароматів. Користуйтеся пахощами з ароматом цитрусових і червоними або чорними свічками для акцентування сексуальної енергії. Підігрівайте свої емоції вогнем — загоряйте на природі або поставте статуетку з сердоліку на столику біля ліжка.

Дзеркала є безцінним засобом для поліпшення якості стосунків між деревом і металом. Якщо це можливо, роздобудьте двостороннє дзеркало і зорієнтуйте його так, щоб одна сторона відображала світло з південного боку, а інша — з північного.

Простота — ключ до успішного зв'язку, тому користуйтеся покривалами з м'якої тканини і оксамитовими подушками. Шовкова нічна сорочка, безумовно, буде приємна для дерева і

підігріє еротичні фантазії металу. На знак динамічності вашої пристрасті намалюйте зеленого дракона над одвірком.

### **Метал/Земля**

Ці два елементи можуть ладнати один з одним без особливих проблем. Обидва інстинктивно налаштовані на потреби партнера, хоча кожен може час від часу турбувати іншого проявами впертості й егоїзму.

Люди металу швидко вчаться виражати свою сексуальну енергію в плотських і вдячних обіймах землі. Стійкість і наполегливість під час інтимної близькості високо цінуються у спальні землі, тоді як метал іноді не хоче пливати за течією. Разом вони добре доповнюють один одного, і в їх стосунках присутні романтика і довірливість, яку нелегко зруйнувати після того, як вони встигнуть близько пізнати один одного.

Поєднання чуттєвості і винахідливості означає, що кохання може стати могутньою і динамічною об'єднуючою силою для цієї пари. Сексуальна енергія підкріплюється обопільною практичністю і здатністю гідно оцінити спокусливі якості партнера. Повільне, поступове наростання чуттєвості і взаємної відвертості у стосунках все ж робить такий зв'язок навряд чи небездоганним.

Земля втілює чуттєвість, а метал схильний до еротики. Земля без зусиль може розкріпачити метал і позбавити його від сексуальної скутості на ранньому етапі стосунків, оскільки обидва ці елементи розділяють потребу до самозадоволення у власних межах. Найбільш обнадійливим аспектом їх близькості є та обставина, що кожен знає, чого він хоче отримати від партнера і на що він може розраховувати.

### ***Для гармонії інтимного життя***

Для того щоб поліпшити якість спілкування і посилити уяву, користуйтеся ніжними відтінками води — бірюзовими, нефритовими і блакиттю качиноного яйця... Коли ви вибираєте тканини насичених червоних або оранжевих відтінків, щоб внести до інтер'єру бракуючий елемент вогню, ваша пристрасть стає швид-

ше полум'яною, ніж текучою і всеосяжною. Зображення водопадів, фонтанів і веселок на картинах і фотографіях привнесуть додаткову глибину вашим стосункам, які іноді починають звужуватися і замикатися на чомусь одному.

Нові пози, нові ідеї, зміна ролей — відчуття новизни і відкриття дуже важливі для стосунків землі і металу. Проявіть ініціативу в пропозиції нової любовної гри. Запаліть ароматичні свічки, особливо з екзотичним запахом кіноварі, сандалового дерева або пачулів, що сильно збуджує. Стимулюйте свої відчуття і забудьте про фінансові і виробничі проблеми. Річ у тім, що земля і метал часто приділяють більше часу дискусіям про те, як влаштувати свої справи і куди вкласти гроші, ніж пристрасному виразу своїх відчуттів у ліжку.

Вогонь, такий необхідний у стосунках землі й металу, потрібно час від часу леліяти і підтримувати, інакше він піде всередину і почне поступово згасати. Використовуйте у своїй спальні один або два відтінки червоного — скажімо, у вигляді шовкових простирадл. Повісьте дзеркало, де відбиватиметься схід сонця. Думайте про палкі французькі пристрасті, червоні вогні і червоне вино, а не про прохолодний дотик білої лляної тканини і заморожене шампанське. Покладіть на підвіконня шматочок сонячного бурштину для відхилення негативних енергій; можна тримати на приліжковому столику щітку з кристалів аметиста на знак обопільної прихильності.

### **Метал/Вода**

У цих стосунках часто захоплюються іскри взаємних ревностів, і вони можуть розгорітись і вибухнути, якщо ви не приділятимете належної уваги мінливим відчуттям партнера.

Хоча і метал і вода інстинктивно відчують напрям свого життєвого шляху, вони роблять це абсолютно різними способами. Вода романтична і чутлива до кожної зміни настрою, а метал чудово розбирається в обставинах на інтуїтивному рівні. Але метал вважає за краще управляти рухом потоку, тоді як вода рухається разом з течією. Відчуваєте різницю?



Вода для металу, можливо, є найкращим партнером у сексуальних пригодах і подорожах у невідоме. Метал повинен “включатися” в роботу і гостро відчувати кожен момент інтимної близькості. В емоційному плані він може видатися холодним, але вода уловлює його заповітні бажання і виводить їх на поверхню.

Взагалі-то людей води не можна назвати глибоководними нирцями: їх легені й ефемерні якості більше схожі на русалок і водяних, які живуть у воді, проте без зусиль можуть дихати розрідженим повітрям.

Мінливі потреби води, особливо в ліжку, можуть вступати в суперечність зі щирим, поривчастим характером металу. Проте саме ця чудова непослідовність у прояві сексуальних відчуттів стає для нього непереборною спокусою.

### *Для гармонії інтимного життя*

Нічний час і темнота — ось найеротичніша атмосфера для цієї пари. Переконайтеся в тому, що ліжка і меблі у спальні не мають гострих кутів, які порушують вільний рух потоку *Ці*. Користуйтеся приглушеними відтінками — фісташковим, перцевої м'яти і квітками мигдалю, шавлієво-зеленим або насиченою волошковою блакиттю.

У ліжку вам потрібні гладкі тканини, вуалі і шовки, а на підвіконні — рослини, які спрямовані вгору, а не стелються долу. Ідеально підходять сильні лінії високих кактусів або каучуконосів, що швидко ростуть. Енергія рослин допомагає вам зосереджуватися на розвитку своєї сексуальності замість статичних бачень і фантазій. Рослини, які стелються, знижують рівень вашої енергії: вони тривожать нервову і чутливу воду і пригнічують метал.

Пограйте в жінку-вампа і чоловіка-самця. Носіть екзотичну нижню білизну або еротичний одяг — усе, що завгодно, аби зняти напругу і пом'якшити мінливість настроїв у цьому незвичайному зв'язку. Стежте за тим, щоб метал спав ліворуч, а вода — праворуч.

Вода може зануритись у глибокий сон, перш ніж метал вирішить, що час приступати до нового раунду любовної гри. Не забувайте, метал дуже сексуальний. Цей зв'язок може привести до

непередбачуваної поведінки як у ліжку, так і за його межами, тож зробіть його більш прихованим і таємничим. Займайтеся коханням у незвичайних місцях, і ви невдовзі виявите, що у вас з'являються найнеймовірніші ідеї — адже вода відрізняється розумом і проникливістю, а метал дуже винахідливий.

Інколи буває необхідно поповнити нестачу елементів дерева і землі простими речами на зразок скам'янілостей, дерев'яних статуєток або керамічних глечиків. Чудовою знахідкою для цієї пари буде покривало з тканини з “ламаним” візерунком, який, як вважалося у стародавньому Китаї, сприяє прояву сексуальності у чоловіків.

І, нарешті, покладіть плитку азуриту поруч з ліжком, щоб позбавитися старих спогадів, які гнітять вашу душу або обтяжують серце.

### **Вода/Вода**

Через непослідовну природу двох елементів води у стосунках цієї пари часто виникає невловима властивість, яка з боку може бути схожа на легковажність і відсутність справжньої глибини почуттів. Через мінливість характеру і схильність поринати у мрії секс для цих двох партнерів може перетворитися на щось надто легке й неістотне, а не у відчутну реальність, що виникає в результаті більш плотського контакту.

Оскільки обидва партнери рівною мірою володіють здатністю уловлювати настрої один одного, їм інколи буває важко відрізнити свої відчуття від відчуттів іншого. Але коли трапляється так, що один активний, а другий пасивний, вони можуть мінятися ролями і насолоджуватися романтичними фантазіями з елементами ескапізму.

### ***Для гармонії інтимного життя***

У стосунках між двома елементами води часто присутня таємничість і недомовленість. Користуйтеся незвичайним освітленням або занавіски замініть на жалюзі, задрапіруйте ліжко легким мусліном або повісьте східні паперові штори, що створюють чарівну гру світла у вашому любовному гніздечку.

Люди води часто вважають за краще займатися коханням при яскравому денному світлі. Мінливий настрій кидає їх в обійми один одного, проте це може призвести до конфлікту, коли обидва відчувають нервову напругу. Людям води інколи буває важко переконати себе в тому, що вони взагалі існують.

Ваша реакція прискорюється, а сексуальна енергія рухається вільніше, коли ви оточені музикою або звуками, приємними для вашого слуху. Уникайте житла поблизу аеропортів і автострад: шум руйнує ту інтуїтивну стежку, якою ви обидва користуєтеся для з'єднання зі своїми глибинними відчуттями. Якщо у вас немає вибору, тримайте у спальні шматок необробленого бурштину, щоб він вбирив вібрації, які можуть блокувати ваші сексуальні пориви.

Елемент дерева також необхідно включити в інтер'єр, щоб нагадував вам про реальність навколишнього світу. Знайдіть шматок дерева, відполірований хвилями, або придбайте різьблену дерев'яну статуетку. Тримайте стопку книг у зоні вогню вашої спальні.

Намагайтеся ставити ліжко так, щоб узголів'я дивилося в бік лісу, саду або парку, якщо ви живете у великому місті. Якщо це неможливо, повісьте у спальні зображення лісу, рослин або приємних ландшафтів. Тримайте у кімнаті антикварну дрібничку або предмети сучасного мистецтва залежно від ваших переваг, щоб час від часу заспокоювати свої відчуття, споглядаючи їх.

Воді буває важко позбавитися стресів і проблем повсякденного життя, тому чим спокійнішою і безтурботнішою буде атмосфера вашої спальні, тим краще. Тихі відокремлені куточки, світлі відтінки, сріблясті і золотисті тканини з м'яким відливом внесуть здорову еротичу до ваших стосунків, а червоні і зелені свічки познайомлять із спокоєм дерева і пристрасністю вогню.

Частіше розчиняйте двері спальні, аби виводити енергію назовні, що застоюлася. Людина води може потонути у власних помурних глибинах і тягнути з собою на дно ще кого-небудь. Щоб обидва партнери зберігали фізичну та емоційну гнучкість, доповніть інтер'єр картиною або фотографією із зображенням проточної води.

## **Вода/Вогонь**

Тут немає безперешкодного потоку енергії, оскільки ці елементи символізують пристрасть, динамізм і чутливість. Але вода і вогонь цілком можуть “піддати пару”, якщо їм вдається збагнути і впоратися з різним підходом до кохання і стилю життя, який вони готові запропонувати один одному.

Вогонь здатний доволі швидко запалати глибокою чуттєвістю води на прояви фізичної любові. Це, зрозуміло, йде на користь тільки йому. Чим сильніше інший партнер реагує на бурхливі пориви вогню і розчиняється у його вимогливій пристрасті, тим менше вогонь думає про його потреби. Але не забувайте про те, що звичайна вода добре знає, як впоратися з вогнем.

Спочатку ентузіазм вогню такий гарячий, що вода насолоджується цим фейєрверком відчуттів і пливе за течією. Але вогонь любить зазирати в майбутнє і може виявити, що вода втомлюється від того швидкого ритму, який він їй задав. Вогонь також може ревнувати до здатності води вислуховувати проблеми інших людей і глибоко співпереживати їм, вникаючи в турботи всього світу, тоді як вогню потрібно постійно перебувати в центрі уваги.

У сексуальному плані вогонь не має часу для ігор й усіляких винаходів, а вода схильна доводити свої фантазії до межі, бути вередливою і непередбачуваною.

Люди води від природи вміють добре вислуховувати інших, але разом з тим їм властиві деяка відчуженість і небажання брати діяльну участь у чужій долі. Вони чудові цілителі, але можуть перетворитися на жертви і мучеників, якщо забувають про музику свого внутрішнього “Я”. З іншого боку, вогонь хоче точно знати, що відбувається у голові партнера в той або інший момент. Незважаючи на всю пристрастність і поривчастість, йому буває важко пробитися до глибинних відчуттів та емоцій води, оскільки люди цього елемента часто самі не усвідомлюють їх.

### ***Для гармонії інтимного життя***

Уникайте помітної присутності вогню в інтер'єрі вашого будинку. Якщо ви любите свічки, користуйтеся ними, але тільки

не купуйте червоні. Надлишок дзеркал може створити у воді відчуття, що вона захлинається в бурхливому ентузіазмі вогню. Для імпульсивного вогню здатність води вислизати у слушний момент і уникати певних сцен може виявитися неймовірно дратівливою, але разом з тим дуже спокусливою. Все, що важко дістається, для вогню слугує прелюдією до хорошого сексу.

Забезпечте присутність елементів землі і дерева у вашій спальні, щоб підтримувати нормальне спілкування в час дозвілля, інакше вам важко буде знайти відповідну тему для розмови. Дерево може бути присутнім у вигляді великого ліжка з чотирма стовпчиками, якщо у вас достатньо коштів для його придбання. Якщо немає, повісьте календарі, фотографії або картини із зображенням лісу і різноманітних дерев. Дерево і земля без зусиль включаються в інтер'єр вашої спальні через меблі, але намагайтеся вибирати предмети обстановки з краями, що округляють, і плавними лініями, аби енергія *Ці* могла вільно рухатися по кімнаті.

Сильні теракотові відтінки, а також прості рослинні тони, наприклад салатовий або шавлієво-зелений, допомагають вогню і воді активувати свої енергії. Якщо вам не подобається така колірна гама, подумайте про невелику бібліотеку у своїй спальні. Книжки не так явно виражають елемент дерева, але книжкова полиця у ліжка або біля вікна може додати вашим стосункам більш гармонійний характер.

Користуйтеся своєю уявою і фантазуйте удвох, або влаштуйте сексуальні пригоди в різних місцях, щоб уникнути повторення старих сценаріїв. Для води це має особливо важливе значення, оскільки нудьга і одноманітність є непереборною перешкодою для її плотського самовираження. Пам'ятайте: у людей вогню є енергія і рішучість добиватися бажаного, а у людей води є багата уява.

Ось одна маленька порада, що допоможе вогню і воді надихати один одного: покладіть невеличкий шматок жадеїту або димчастого кварцу в оксамитовий мішечок і помістіть його під подушку перед сном.

## **Вода/Дерево**

Це те, що дехто може назвати “взаємовигідним партнерством”. Вода і дерево по-різному реагують на потреби інших людей, але їм обом притаманна глибина сприйняття, і обидва віддають перевагу відчуженості над діяльною участю. Найчастіше це приводить до партнерства, яке поволі визріває і з часом стає як хороший сир.

У сексуальному плані кожен з учасників цієї пари добре реагує на спокійний, діловитий підхід іншого. Страх дерева перед близькістю розсіюється завдяки легким, пестячим дотикам води, а вода може довіритися стриманій розсудливості дерева, не побоюючись, що її заженуть у кут або виштовхнуть на сцену, де вона привертатиме до себе загальну увагу. Відвертість в інтимному житті для води несе певні складнощі, оскільки більшість представників цього елемента не цілком уявляють, хто вони такі і чого хочуть від життя.

Вода може проявляти ідеалізм у стосунках з партнером, але зазвичай вважає за краще знати, хто несе відповідальність і веде її за собою. Глибока проникливість та інтуїція людей води означає, що вони завжди готові до будь-яких несподіваних поворотів і змін у стосунках з партнером. Вода інстинктивно розуміє, що люди дерева прагнуть до розширення свого сексуального досвіду, і готова підтримати їх у цьому.

Поєднання води і дерева сприятливе для гармонійних інтимних стосунків, але спілкування з елементами землі і металу вносить приємну різноманітність і допомагає уникнути нудьги.

### ***Для гармонії інтимного життя***

Гарним способом для елемента землі позбавитись відчуття скутості у стосунках з партнером є плотська ароматерапія, особливо якщо ви користуєтеся природними ефірними маслами. Ваша шкіра потребує стимуляції, оскільки ваші реальні відчуття не встигають за роботою уяви. Зануртеся в ароматну ванну, а потім насолодіться відчуттям розкішних простирадл і подушок. Шовкові й атласні тканини чудово підходять для сексуального самовираження. Якщо це не суперечить вашим смакам, то пахо-

щі і ароматичні свічки допоможуть внести до ваших інтимних стосунків елемент вогню, якого вам не вистачало.

Вікно вашої спальні має виходити на відкриті простори, щоб ви могли бачити місяць і зірки, а не дах сусідського гаража. Якщо з цим нічого не можна вдіяти, намалюйте зірки на стелі. Не селіться на першому поверсі будинку, якщо у вас є вибір, і уникайте галасливих сусідів — звуки радіо і гуркіт автомобільних моторів о шостій ранку несприятливі для енергетичних вібрацій води і дерева.

Уникайте металевих меблів, оскільки елемент металу у стосунках води і дерева потрібно використовувати з особливою обережністю. Метал егоїстичний — все для одного, а не одне для всіх — і легко може порушити гармонійний спокій дерева, але за розумного підходу він може збагатити ваші стосунки і додати їм додаткового блиску. Спробуйте тканини зі срібними і золотими нитками або повісьте срібний ланцюжок біля статуетки на туалетному столику.

Найкращим амулетом для ваших стосунків є зелений турмалін. Цей камінь наводить мости між небом і землею і має могутні захисні властивості.

## **Вода/Земля**

Людам землі важко жити в царстві уяви, ілюзій і фантазії; вони не хочуть миритися з непередбачуваним. Вони вважають за краще довіряти силам природи і природному життю. У сексуальному самовираженні людям землі необхідні постійність і міцне підґрунтя. Якщо вони знають, що відбувається, і можуть довіряти своєму партнерові, то їх чуттєвість розкривається повною мірою.

Проте вода легковажно ставиться до реальних речей і віддає перевагу романтичним мріям, які інколи їх так захоплюють, що земля не може це витерпіти, незважаючи на свою витримку і врівноваженість. Ці двоє часом нагадують глину на крузі горщика. Коли відцентрова сила води набирає швидкість руху, частинки землі, обертаючись, знаходять нову форму і долю під впли-

вом іншого елемента. Але іноді стосунки землі і води схожі на ставок із стоячою водою у розпал літа, який поступово міліє і ось-ось висохне.

Потік вашої енергії може зайти у глухий кут, якщо ви не знайдете часу або бажання поділитися своїми справжніми відчуттями. Воді потрібно текти. А землі потрібно відчувати фізичні дотики. Вода володіє непереборним бажанням грати і спокушати, тоді як земля вважає за краще без зайвих слів переходити до справи і насолоджуватися простим еротичним контактом. Якщо ви належите до стихії землі, то вам радше потрібно стимулювати свої відчуття, а не емоції, які можуть заплутатися, неначе морські водорості, у мінливих настроях і несподіваних ескападах води.

### *Для гармонії інтимного життя*

Якщо земля і вода розуміють потреби один одного, вони можуть стати “міцним горщиком” на колесі гончаря. Музика у буквальному розумінні є їжею для кохання у цих стосунках. Рух сексуальної енергії підтримується плотськими мелодіями; сямісен, або набір дзвіночків, просто необхідний у вашій спальні. Ви можете займатися коханням навіть під шлюбні пісні кашалотів!

Низьке ліжко “приземляє” відчуття води і зближує землю зі своєю стихією. Ви можете влаштувати пізню вечерю при свічках, але стежте за тим, щоб ваші емоції не вийшли з-під контролю, коли вода хоче лише романтичної таємничості, а земля вважає за краще перейти до інтимної близькості вже у кінці першого побачення.

Включіть елемент вогню у своє енергетичне поле за допомогою відкритого каміна, а якщо у вас немає каміна, зобразьте його подібність. Користуйтеся ароматичними свічками, курильнями для пахоців і похмурим червонуватим освітленням. Розставте свічки по всій спальні і час від часу запалюйте їх, коли займаєтеся коханням.

Спробуйте використовувати метал для кращого сприйняття своїх внутрішніх ритмів. Сріблом і золотом необхідно користуватися з обережністю, але можна включати їх елементи в ткани-



ну покривала для ліжка й оббивки крісел. Вам потрібна не стільки вишуканість, скільки безпосередність. Вибирайте метали, які ближче до землі, — свічники з гнutoго чавуну, бронзові або олов'яні кубки. Поставте оригінальну металеву статуетку на підвіконня і покладіть шматочок малахіту або кристал гірського кришталю в ящик тумбочки біля ліжка для натхнення у хвилини близькості.

### **Вогонь/Вогонь**

Відро води навряд чи буде необхідним душем для двох елементів вогню, коли вони палають пристрастю один до одного. Уявіть лісову пожежу, яка розповсюджується із страхітливою швидкістю, і ніщо не може зупинити її. Для двох людей вогню любов може бути раптовою, як спалах блискавки, а їх пристрасть така ненаситна, що кожне нове побачення в ліжку поповнить особистий каталог сексуальних відкриттів.

Сила вогню полягає в ініціативному і відкритому підході до зав'язування романів, пробудження пристрасті й отримання сексуального задоволення. Їх слабкість (оскільки подвійна доза одного елемента часто призводить до передозування) полягає в тому, що обидва імпульсивні й нетерплячі. Може настати момент, коли один з партнерів раптово починає приділяти знаки уваги комусь іншому — просто так, щоб полоскотати нерви. Проте коли вони знову поринають у вир плотських утіх, іншій зацікавленій людині практично неможливо уклінитися між ними.

Люди вогню завжди знають, чого вони хочуть від кохання і для чого призначені їх сексуальні фантазії. Але їм може знадобитися доволі багато часу, щоб втілити ці фантазії у реальність. Наполегливість призводить до різких змін і несподіваних поворотів у їхніх стосунках, коли вони провокують один одного на суперництво в ліжку.

Вогню передусім потрібна фантазія, а не відчуття глибокого емоційного контакту. Вогонь і вогонь можуть чудово збуджувати один одного, займаючись коханням у несподіваних і небез-

печних місцях. Вони користуються жестами і словами (наприклад, еротичними телефонними дзвінками), які струшують їх відчуття подібно електричному розряду. Їх натура щедра й пристрасна, тож якщо ви і ваш партнер належите до стихії вогню, насолоджуйтеся іграми і веселими забавами, які допомагають зняти напругу.

### ***Для гармонії інтимного життя***

Нестачу землі необхідно заповнити для “вкорінення” ваших темпераментних стосунків. Дуже добре, якщо ви живете поряд з лісом або парком. Якщо ж ні, то принаймні поставте кілька рослин у горщиках у своїй спальні або вітальні.

Вам обом властива екстравагантність і пристрасність сексуального самовираження. Щоб розвинути якості душевної гнучкості й чутливості, наповніть водою скляну чашу і покладіть туди раковини або шматочки кольорового скла, які символізуватимуть суть океану у вашому полі енергії.

По можливості прагніть розмістити ліжко так, щоб його узголів'я дивилося на південь. Як варіант можна повісити на південну стіну дзеркало, яке відобразатиме сонячне світло. Тримайте занавіски відкритими, користуйтеся білими свічками і сріблястою окантовкою, аби підкреслити елемент металу.

Ви обидва в буквальному розумінні прагнете бути вгорі — як у сексуальних позах, так і в стосунках один з одним, — тому варто йти на певні компроміси в питаннях того, хто буде першим розбирати ліжко або готувати сніданок.

Їжа слугує чудовим доповненням до ваших забав у ліжку. Щоб забезпечити більш плотський підхід до інтимної близькості, відправтеся у турпохід на природу, зваріть юшку або приготуйте шашлики на вогнищі. Дотик до землі дає можливість підтримувати контакт з безмежжям природи. Поставте вазу з персиками, грушами або абрикосами у своїй спальні, або куштуйте устриці і волоські горіхи як збудливий харчовий еліксир.

Взаємний масаж — чудова прелюдія до пристрасної ночі. Чим більш екзотичними будуть масла або запахи, якими ви оточите

себе, тим більш привабливим буде передчуття подальших подій. Бажання вогню має горіти яскравим рівним полум'ям. Ви схильні спалахувати так швидко, що сексуальне кресендо починається і закінчується миттєво. Вогонь любить фантазії, тому читайте один одному еротичні історії в ліжку — хороший привід завести бібліотеку!

### **Вогонь/Земля**

Хоча ці елементи вельми різні за енергетичною конфігурацією, основними потребами і життєвими цінностями, іноді така дивна суміш оптимізму і обережності може породити спалах іскри пристрасті.

Подібно до запаху осіннього листя, що потріскує у вогнищі, ваші стосунки можуть бути гострими і пронизливими. Вогонь і земля дуже добре вміють підтримувати бажання один в одного.

Чуттєвість землі має дуже важливе значення. Хоча люди землі можуть втомлюватися від поривчастих бажань і легковажних сексуальних витівок вогню, їх зачаровує мужність і багата уява цього елемента. Земля забезпечує міцну і стабільну інтимну близькість, де вогонь може нестися в царство фантазій, нікого не турбуючи, особливо саму землю, з її прагматичним підходом до життя. Приємна стимуляція відчуттів, а не напруженість емоційного самовираження — ось стиль цього дивного партнерства. Але їхня енергія потребує підтримки ззовні — не тому, що вогню її не вистачає, а тому, що люди землі іноді викликають у нього нетерпіння і дратівливість, особливо коли їх поведінка в ліжку не встигає за темпом, який він задає.

### ***Для гармонії інтимного життя***

Можливо, для цієї пари найкраще частіше займатиметься коханням за межами помешкання. Земля високо цінує спілкування з природою, а вогню подобається свіжість новизни. Чим різноманітнішими і навіть ризикованішими будуть місця для інтимних зустрічей, тим більшою мірою вогонь дозволить землі “бути головним у виставі”. Обидва можуть отримати щось цінне від цього глибоко еротичного зв'язку.

Книги по тантричному сексу не тільки збагатять інтимний досвід партнерів, а й привнесуть якість енергії металу для більшої гармонії відносин (метал пов'язаний з контролем і вмінням володіти собою, а тантричний секс в основному має справу з контролем над оргазмом через йогу і правильний спосіб дихання).

Вам краще уникати займатися коханням у воді, за винятком, мабуть, короткого душу. Вода несприятлива для вашого сексуального самовираження і вашої психіки. Якщо ви вогонь, вчіться користуватися своєю домінуючою пристрасстю, щоб збуджувати відчуття землі. Не поспішайте пробувати нову позу або змінювати звичну процедуру при кожній новій зустрічі.

Важливо включати у стосунки землі і вогню елемент дерева. Одним з найкращих талісманів для них буде шматочок онікса, покладений під ліжко. Це загострює відчуття і додає стосункам велику стабільність.

Для стимуляції сексуального бажання не роздягайтеся якомога довше і не піклуйтеся про фетиші або еротичну нижню білизну. Чим чистішим й ідеалістичним буде ваше ставлення до сексу, тим сильніше ви насолоджуватиметеся їм. Елемент дерева може бути представлений в обстановці спальні різьбленими статуетками або ліжком з дерев'яними стовпчиками. На підвіконні слід поміщати в'юнки рослини, а не ті, що стелються. Вибирайте меблі з плавними лініями, щоб потік енергії *Ци* міг вільно рухатися по кімнаті.

### **Вогонь/Дерево**

Як правило, їх енергії дуже добре поєднуються одна з одною. Разом ви можете створити сексуальну гармонію, якій позаздрить будь-хто. Це взаємодія текучих енергій, що нагадує суміш кави зі сливками, від якої рот наповнюється слиною, а в думках з'являються кадри з романтичних фільмів із запаморочливим сюжетом. Але, незважаючи на це, у вогню з деревом можуть бути проблеми, як і в будь-якій іншій парі.

По-перше, вони повинні навчитися визначати власні потреби і підтримувати один одного. Дерево живить вогонь і знаходить

його ідеям і фантазіям практичне застосування. Їхня інтимна близькість не може довго залишатися прихованою, оскільки дерево схильне до відвертого спілкування, а вогонь потребує схвалення і самоствердження незалежно від того, про що йде мова.

У вогні дереву подобається те, як він уміє без щонайменших вагань переходити до справи. Альтруїстична натура дерева бачить у цьому рішучість жертвувати собою заради близької людини. Обидва партнери не дуже загострюють увагу на емоційному боці своїх стосунків і дають один одному відносну свободу.

Будучи екстравертами, вони отримують величезне задоволення від “божевільного” сексу, займаючись коханням де завгодно і коли завгодно. Ідея про створення затишного гніздечка може показатися дуже нудною для вогню, якому постійно не вистачає часу, тоді як дереву подобаються подібні думки, але воно може цілими днями обмірковувати, чи вартий результат витрачених зусиль.

### *Для гармонії інтимного життя*

Оточіть себе еротичними образами, аби пожвавити взаємний потяг. Картини мають бути обов'язковим елементом інтер'єру. Це або захоплюючі абстракції, або чорно-біла еротика — щось одночасно плотське й естетичне. Але еротика у будь-якому випадку означає чуттєвість, а не порнографію!

Спробуйте поєднання жовтих і чорних квітів у тканинах для ліжка, металеві меблі і скульптури в спальні. Метал допомагає вам чіткіше зосередитися на плотських бажаннях, про які ви обидва можете говорити, але іноді так і не можете виконати.

Оскільки вогонь і дерево час від часу утворюють пекельну запальну суміш, трапляються моменти, коли ви задихаєтеся від жару. Заповніть недолік елемента води у вашому оточенні. Користуйтеся крижаними кубиками у своїх еротичних іграх, гладьте ними шкіру партнера і злизуйте краплі. Заморозьте пляшку шампанського і пийте його з льодом. Ваза із забарвленою водою, поставлена там, де сонячні промені грають на її поверхні, може творити дива з вашим плотським сприйняттям.

Вам необхідні гумор і винахідливість в інтимному житті. Бавтеся з потішними еротичними іграшками або з незвичайними вібраторами. Оточіть ліжко білими свічками, задрапіруйте його мусліном і відчиніть вікна теплою ніччю.

Музика збудить відчуття, які ви обидва, можливо, вважаєте за краще приховувати один від одного. Включіть запис свого улюбленого виконавця і потанцюйте перед тим, як перейти до більшої близькості. Така підготовка для вогню часто буває еротичнішою, ніж сам статевий акт.

Покладіть кристал гірського кришталю або діамант (якщо він у вас є) на столик поряд з ліжком, крізь який заломлюватиметься світло і будитиме енергію ваших інстинктів.

### **Дерево/Дерево**

Якою б свободою не користувалося дерево у стосунках з партнером, рано чи пізно настає день, коли він ставить жадливе питання про взаємні зобов'язання... але тільки не в тому випадку, якщо він теж є деревом. Таке поєднання добре працює, якщо обидва рівною мірою не схильні втручатися у справи одного. Коли кожен є чистим деревом у тому сенсі, що їх альтруїзм щирий і не заснований на відчутті провини, а їх потреба у свободі має на увазі свободу для партнера, то така гармонія без взаємних зобов'язань може перетворити навіть дитячі вірші на виствір мистецтва.

Одне з труднощів у стосунках дерево/дерево полягає в тому, що, оскільки в обох партнерів є свої цілі в суспільстві, у них залишається трохи часу для спільних розваг. Один до одного їх привертає переважно те, що дерево насилу знаходить в інших людях і часто не може втримати: чисте романтичне почуття. Вони природжені романтики і хочуть, щоб їх стосунки завжди зберігали відтінок романтизму. Рутини і монотонність в інтимній близькості вбиває романтику, тому найкраще, коли партнери значну частину часу розділені роботою і суспільною діяльністю. Це сприятиме тому, що вони повною мірою зможуть насолодитися рідкісними моментами зустрічей і відчуттям повної свободи.

Трояндовий кущ біля дверей і теплі тапочки у каміна — не для дерева. Людям дерева потрібна витончена любов у тому сенсі, що простих речей їм недостатньо. Любов має бути витонченою і рафінованою, хоча, як не парадоксально, це неможливо висловити. Для дерева любов має перевершувати чуттєвість і безпосередність сексуального бажання. Вона має означати щось набагато більше, але сутність її залишається прихованою.

У пари дерево/дерево існують проблеми у взаємному визначенні своїх потреб, оскільки вони обидва дуже бояться розкрити душу один одному. Дерево швидше літатиме разом з вітром і закладатиме свою душу заради знання і мудрості! Якщо ви є деревом, то розумієте цю настійливу потребу втілити якомога більше ідей, пройти якомога більше шляхів. Між двома елементами дерева зазвичай існує негласна угода, інтуїтивне знання про те, що незалежно від слів і вчинків партнера — все буде гаразд.

Маючи досвід спокушати, люди дерева, проте, завжди прагнуть до ідеальних стосунків. Бесіда — їх природна схильність. Можливо, найближча спорідненість душ між деревом і деревом може виникнути під час розмови по телефону. Просте спілкування іноді сильно збуджує людей дерева, хоча вони бояться обговорювати свої відчуття. Вони глибоко зв'язані абстрактним розумінням, але їм важливо час від часу спускатися на землю і відчувати смак життя.

### ***Для гармонії інтимного життя***

Для творчого інтимного життя вам необхідні візуальні стимули, що надаються живою природою. Поверніть ліжко так, щоб з вікна відкривався вигляд на ліс, пагорби, річку або озеро. Якщо ви не можете бачити сад або хоча б дерево, поставте на полиці поряд з ліжком скляну вазу зі скам'янілостями, морськими раковинами або різнокольоровою галькою. Це стимулює енергію землі, яку вам обом інколи важко збудити. Якщо ви живете в місті, користуйтеся будь-якою можливістю вирушити на природу — поставте намет і займайтеся коханням під зоряним небом.

Прикрашайте свою спальню простими відтінками кольорів — рожевими і кремовими, кораловим і блакиттю качинового яйця... Користуйтеся металевими статуетками або картинами в позолочених рамах. Золото — чудовий енергетизуючий метал для вічних романтиків, тому розписуйте стіни золотими узорами, купуйте покривала і занавіски із золотим шиттям. Якщо є можливість, повісьте на стіну велике дзеркало у позолоченій рамі, що відображає денне світло. Поставте на підвіконня деревце бонсай як профілактичний засіб від одержимості “бездоганного виконання” в ліжку кожного разу, коли ви займаєтеся коханням.

Приземлений секс має важливе значення, тому якщо ви живе на десятому поверсі багатоквартирного будинку, час від часу займайтеся коханням на підлозі, а не в ліжку: це додасть додатковий поштовх вашій сексуальній енергії. Для додаткової гармонії покладіть шматочок рожевого кварцу під подушку в денний час, а ночами або перед сном перекладайте його на підвіконня.

### **Дерево/Земля**

Обережна і розбірлива енергія землі створює не зовсім той різновид любові, яка потрібна дереву в його пошуках свободи. Люди дерева за природою гнучкі і відкриті, тоді як люди землі догматичні, сприйнятливі і вважають за краще бути переслідуваними, а не виступати в ролі переслідувачів.

Дерево може зайти на територію землі без певних намірів. Воно просто робить те, що у нього виходить найкраще — прагне дізнатися універсальні істини про життя і любов. Зіткнення з чарівливою чуттєвістю землі може бути відкриттям для дерева. Незважаючи на конфлікти, ці двоє часто відчувають магнетичний потяг один до одного саме через свої відмінності.

Якщо дерево впорається з емоційним підводним рухом землі, обидва партнери можуть розділити радість інтимної близькості і сексуального екстазу, — але тільки в тому випадку, якщо дерево справді хоче цього з самого початку. Дерево інстинктивно знає,



що відчуває земля, і з легкістю вбирає її забаганки і настрої. Але величні ідеали дерева, його бажання зрозуміти сенс буття можуть порушити інтимну сприйнятливість землі, її потребу в спілкуванні віч-на-віч.

У суспільному відношенні земля і дерево обертаються в різних колах, і як партнерам їм може бути важко знайти спільні інтереси де-небудь, крім ліжка. Проте і це трапляється не завжди. Земля бажає еротики в чистому вигляді, тоді як дерево часто лише бажає думати і мріяти про неї. Люди землі здатні глибоко йти у себе, і дерево вважає за краще не дуже зближуватися з їх внутрішнім “Я” (не говорячи вже про своє власне), тому конфлікт між їх внутрішньою суттю може бути дуже глибоким. Водночас їх інтимна близькість розцвітає різнобарвними кольорами всепоглинаючої пристрасті, коли повільна натура землі отримує достатньо сильний поштовх від еротичних новацій і сексуальних фантазій дерева.

### *Для гармонії інтимного життя*

Їжа — найцінніший ресурс для відновлення запасів вашої сексуальної енергії. Снідайте в ліжку, обідайте в ліжку або влаштуйте пікнік під зоряним небом. Посипайте один одного шербетом, і хай уява підкаже вам, з якого кінця тіла вашого партнера ви почнете злизувати його.

Прийміть ароматичну ванну вдвох, поставивши пляшку вина на столику поряд з вами. Вода — необхідний елемент для рівноваги вашої психіки, тому заняття коханням у воді, під водою, під душем або на морському березі настійно рекомендуються.

Поставте ліжко так, щоб узголів'я дивилося на схід і ви могли бачити зірки або хоча б шматочок неба зі своєї подушки. Не дуже акцентуйте елемент металу у своєму будинку, оскільки це шкідливо для дерева. Але земля дуже добре реагує на метал, тому, якщо вам здається, що він може відвернути її від незмінного матеріалізму, повісьте срібні або позолочені дзвіночки у своєму любовному гніздечку.

Вам потрібна неголосна музика і звуки водопадів або проточної води. Дзюрчання фонтану може слугувати відмінним збуд-

ливим засобом! Тримайте миску з водою під ліжком або на підвіконні і не дивуйтеся, якщо вода швидко випаровуватиметься від жару ваших пристрастей.

Вогонь енергетизує вас при розумному застосуванні, тому час від часу користуйтеся пахощами або свічками. Вибирайте червоні свічки для посилення полум'яної пристрасті і темно-сині або чорні, щоб додати трохи чарівництва у ваші стосунки, коли ви відчуваєте повну спорідненість думок і відчуттів. Користуйтеся чорнильно-синіми і вугільно-чорними відтінками в тканинах покривал і стінної оббивки, щоб кожна ваша інтимна зустріч була трохи таємничою і романтичною.

Для стабілізації і постійності вашої сексуальної енергії тримайте в спальні шматочок аметиста, там, де сонячне світло може потрапляти на кристал і активувати його якості.

### **Земля/Земля**

Для стороннього спостерігача еротичний бік цього партнерства може видатися гіпертрофованим. Проте люди землі цілком впевнені, що фізична близькість і взаємна чуттєвість мають виявлятися повною мірою. Кожен партнер дуже уважний до потреб іншого, і в сексуальному плані ця пара зазвичай приходиться до взаємної сумісності швидше, ніж будь-яке інше поєднання елементів. Вони знають, чого хочуть від сексу, і вміють принести один одному задоволення.

Кохання — досить плотське поняття для людей землі. Воно не означає секс як такий, але коли партнери займаються сексом, вони зазвичай “займаються коханням”. Єдина реальна проблема для двох елементів землі полягає в тому, що вони потребують постійного фізичного контакту і можуть набути залежності від цієї близькості, що буває важко для їх відчуття власної гідності. Обережність стає ключовим словом в їхньому інтимному словнику, а тяга до ризику, спонтанність і винахідливість часто видихаються, коли обидва партнери раптом “здають назад”, побоюючись показати себе в не вигідному світлі.

Любов до природи так багато означає для людей землі, що голе тіло сприймається ними як щось прекрасне без будь-яких питань. Час від часу у них виникає раптове бажання “бігти в ліси”, але, з іншого боку, вони ретельно планують свої ідеї і послідовно здійснюють їх. Пікнік у парку для людей землі може перетворитися на свято чуттєвості, а погляди крадькома і таємні дотики у великій компанії не тільки приносять їм задоволення, а й мимоволі привертають увагу. Це може привести до спалахів ревнощів, а у землі, на жаль, дуже сильно розвинені власницькі інстинкти.

Незважаючи на всю свою визначеність і зовнішню врівноваженість, поєднання двох елементів землі здатне перетворити звичайну емоційну реакцію на інтимну близькість, перш ніж вони встигнуть загнути занавіски!

### *Для гармонії інтимного життя*

Музика має дуже важливе значення, тому тримайте у спальні програвач компакт-дисків або радіоприймач. Елемент води має бути присутнім удосталь. Якщо вам не подобається думка про великий акваріум з аератором, повісьте фотографії або картини із зображенням водопадів, океанів, річок або навіть дощу. Підкреслюйте присутність води за допомогою раковин, скам'янілостей і малюнків із зображенням тропічних риб. Якщо вам вистачає сміливості, пофарбуйте стіни спальні в глибокі чорнильні тони або користуйтеся оксамитовою оббивкою меблів і темними важкими покривалами для ліжка.

Дзеркала, повішені там, де ви можете бачити своє віддзеркалення, додадуть іскру спонтанності у ваші заняття любов'ю. Проте дзеркало не повинне відображати вас уві сні, оскільки це виснажуватиме вашу внутрішню енергію.

Частіше користуйтеся чорним, зеленим і пурпурним кольором; наповніть кімнату антикварними предметами і металевими амулетами або статуетками. Щоб додати вашим стосункам більшої легкості, повітря, повісьте на вікна газові занавіски, щоб місячне світло мерехтіло крізь них і змішувалося з тихою еротичною музикою. Як талісман для гармонії стосунків, візьміть шматочок азурита, який можна тримати на підвіконні або на столику поряд з ліжком.

Кожен з нас вкладає свій сенс у слово “любов”, але всі ми відчуваємо на собі його глибоку чарівну дію. Любов володіє власною енергією як наймогутніша з людських емоцій.

Для того щоб розплутати складні клубки енергії у вашому помешканні і в стосунках з іншими людьми, ви можете йти за дооговказною ниткою фен-шуй, що здійснює нескінченну подорож по країнах і епохах.

### **3.6. Духовна практика: досягнення внутрішньої гармонії і єдності з собою і Всесвітом**

*Існують “Змінні середовища”, над якими ви, можливо, не владні.  
Але є і “Змінні вибору”, які повністю у ваших руках.*

*Мета практики:* оздоровлення себе духовно і фізично.

Пам’ятайте, ви варті найкращого, що може запропонувати вам життя.

#### ***Підготовка***

Прийміть стоячу або сидячу позу для медитації. Розслабтеся і перемістіть свій розум у Даньтянь, пославши усмішку в нижню частину живота. Перенесіть усвідомлення в живіт і наповніть свій черевний мозок *Ці*.

#### ***Активізація свідомості трьох вогнів: вогню Даньтяня, вогню нирок і вогню серця.***

1. Вогонь Даньтяня (черевна порожнина): направте вниз, у черевну порожнину, усмішку, переповнену золотом сонячного світла, і відчуйте за пупком теплу енергію.

2. Вогонь під Морем (нирки): усвідомте енергію *Ян* у надниркових залозах. Перемістіть цю *Ян*-енергію вниз, у центр кожної з нирок, до Брам Життя (*Ян* в *Інь*), таким чином ви запалите Вогонь під Морем. Розширте активізовану енергію нирок до Брам Життя, точки на хребті, яка міститься навпроти пупка, безпосередньо під нирками.

3. Вогонь-імператор (серце): активізуйте свідомість, пославши усмішку в серце. Усвідомте вогонь у серці. Відчуйте, як вогонь любові, радості, щастя і співчуття пом'якшує ваше серце (*Інь* в *Ян*). Це активізує свідомість серця. Утворіть трикутник, з'єднавши серце з нирками, а потім з вогняною кулею за пупком (з Даньтянем). З'єднайте вогняну кулю з нирками і, далі, з серцем. Це подвоїть або навіть потроїть силу *Ці* вогню.

***Злиття трьох розумів в одному.*** Коли черевна порожнина заповниться *Ці* і ви відчуєте там приємне тепло, потрібно підняти його і заповнити *Ці* верхній мозок. Опустіть Верхній і Середній розум у Нижній Даньтянь, об'єднавши усі три в єдиний розум *Ү*. Силу трьох розумів перемістіть в область міжбрів'я. Цей розум *Ү* ви можете використовувати для прийняття правильних рішень, щоб вчинити так, як потрібно, або взагалі утриматися від дій.

***Розширення у 6-ти напрямках.*** Об'єднайте силу трьох розумів з силою єдиного розуму *Ү*. Перемістіть силу *Ү* в область Третього ока і розширте її в шести напрямках Всесвіту.

***З'єднайтеся з особистими зірками, енергетичним тілом і Всесвітом.*** З'єднайте свою силу *Ү* зі своєю Особистою зіркою, яка розміщена на шість дюймів вище за вашу голову. Розширте свідомість і усвідомлення на свою Особисту зірку і на весь Всесвіт.

***Захисний священний круг вогню.*** Священний круг вогню володіє силою, здатною захистити нас від усіх бід, будь-то хвороба, нещастя або негативні думки тих людей, які нас оточують. Він дає нам можливість під'єднатися до сили Всесвіту, допомагає позбавитися сумнівів щодо власної значущості, тому ми можемо повернути собі найкраще, що дає нам життя — на що ми маємо право завдяки своїй появі на світ. Крім того, Захисний круг сполучає нас з природною сутністю сил Всесвіту, що водночас зміцнює і захищає нас.

### ***Священний круг вогню і золоте поле Ці***

Це метод внутрішньої візуалізації, що використовує силу трьох розумів (спостерігача, свідомості й усвідомлення), які зливаються в один розум — *Ү*. Його мета — встановити зв'язок з

Охороняючою суттю (ангелом-хранителем) або з силами шести захищаючих тварин-хранителів шести напрямів.

### ***Здійснення візуалізації***

Коли ми віримо у можливість прояву того, що візуалізували, і наміри наші чисті, ми, використовуючи усвідомлення і свідомість, здійснюємо нашу візуалізацію в житті.

Візуалізуйте великий казан, що спалахує вогнем у Космосі. Усвідомте це і дайте цьому статись. Усвідомте себе таким, хто тримає довгу палицю. Дотягніться до казана і запаліть палицю від його вогню. Використовуючи силу  $Y$ , опишіть палицею, що горить, на землі круг діаметром 2 метри. Станьте в центрі круга, обличчям на північ. Уявіть палицю, що горить, і підпаліть круг зовні на півночі. Переведіть палицю по колу на південь і підпаліть круг з півдня. Після цього перекладіть палицю на східну сторону і підпаліть круг зі сходу. Тримайте палицю над головою. Оберніться обличчям на захід і підпаліть західну частину круга. Розповсюдьте вогонь по всьому кругу, захищаючи себе від усіх бід, будь-то хвороба, нещастя або негативні думки оточуючих. Помістіть палицю на край круга.

Сядьте навпочіпки лицем на північ. З кожного боку помістіть по захисній тварині (або ангелові): спереду (на півночі) помістіть Блакитну Черепаху, ззаду (на півдні) — Червоного Фазана, справа (на сході) — Зеленого Дракона, зліва (на заході) — Білого Тигра, зверху (у центрі) — Жовтого Фенікса і низу (біля землі) — Чорну Черепаху.

Створіть над собою захисне Поле *Ці* Золотого купола. Звільніться від усіх турбот, досягнувши внутрішньої порожнечі. Попросіть кожна з тварин про захист. Це захисні тварини шести напрямів — ті самі тварини, що асоціюються з життєвими органами. Тому, щоб отримати енергетичний захист, попросіть у Блакитної Черепахи м'якості, у Червоного Фазана — радості, у Зеленого Дракона — доброти, у Білого Тигра — мужності, у Жовтого Фенікса — чесності і у Чорної Черепахи — спокою. Вимовивши: “Я заслуговую Божественної любові і захисту”, з'єднайтеся зі Вселенською любов'ю.

Залишайтеся у такому стані кілька хвилин. Усвідомте священний вогонь, що горить по всьому колу, і Поле Ці Золотого купола, що оточує вас. Це допоможе створити постійний магнітний Священний круг, який не може бути зруйнований у буквальному розумінні слова.

## **Практика**

### **Частина 1. Афірмації: спокій у серці**

Заспокойте розум, перемістіть його у черевну порожнину і розширте усвідомлення на весь Всесвіт, повторюючи такі афірмації з центру свого усвідомлення і свідомості.

Звільніть розум, пославши усмішку в Нижній Даньтянь, і спрямуйте свідомий розум серця вниз, до усвідомлення Нижнього Даньтяня, об'єднавши всі три розуми, щоб вони злилися в єдиний розум (Ү). Ү – розум, що володіє найбільшою силою, яка дає змогу з'єднатися із Всесвітом.

*Я спокійний, я відчуваю у собі любов і співчуття (торкніться серця). У моєму центрі спокій, тепло і тиша (торкніться нижньої частини живота). Я живу у світі зі своєю сім'єю і близькими мені людьми (подумки уявіть собі їх). Я живу у світі зі своїми сусідами (уявіть їх). Я живу у світі зі своїми друзями і співробітниками (уявіть їх). Я живу у світі з усіма, хто мене оточує (уявіть своє оточення).*

### **Частина 2. Зцілення себе й інших: особистий зв'язок**

1. Звільніть свій розум, відчувши порожнечу, для чого вам потрібно просто посміхнутися. Хай усміхнена енергія тече вниз, у шию і в ділянку серця (оселю свідомості). Ваше серце лагідніше і наповнюється любов'ю, радістю і щастям, активізуючи свідомий розум. Посилайте усмішку все далі вниз, розслаблюючи черевну порожнину (центр усвідомлення). Продовжуйте посміхатися, спорожняючи свій розум і органи чуття (очі, вуха, ніс і рот), поки не відчуєте тепло в області пупка, яке активізує усвідомлення.

2. Відчуйте, як спостерігаючий розум голови і свідомий розум серця опускаються вниз, щоб з'єднатися з усвідомлюючим

розумом Нижнього Даньтяня. Об'єднайте ці три розуми воедино — в У, єдиний розум в області міжбрів'я. Розширте усвідомлення з нижньої частини черевної порожнини за межі свого фізичного тіла — до Космосу і Всесвіту, з'єднавшись з Уселенською енергією (Богом).

Спрямуйте У через верхівку по спіралі вгору, у величезний океан енергії Всесвіту. Продовжуйте спрямовувати її по спіралі, щоб вона могла умножитися. Потім, так само спрямуйте її вниз, у свою Особисту зірку й у все своє тіло.

**А. Зелена енергія лісу.** Подумки уявіть вгорі у Всесвіті стародавній ліс з яскраво-зеленим листям на деревах. Уявіть чудове смарагдово-зелене світло, що летиться з небес, і спрямуйте його по спіралі вниз. Хай воно пройде крізь те, що вас оточує, крізь Сад Дао, ваш будинок і потім увійде до вашої маківки. Хай воно очистить все ваше тіло, зв'язуючи і поглинаючи будь-який негатив, важкість, неспокій і хвору енергію, виводячи їх з вашого тіла. Хай усе це піде глибоко в землю. Вирийте в землі яму і поховайте там хвору негативну енергію. Щоб відчутти щастя у серці, повторіть це 3–6 разів; щоб позбавитися серйозної хвороби — 36–81 раз.

Підтримуйте тепло в Даньтяні і спрямуйте розум У у Всесвіт, подумки уявляючи чудове смарагдово-зелене світло у Всесвіті.

**В. Океанічно-небесна блакитна енергія.** Уявіть океанічно-небесне блакитне світло, яке летиться вниз, омиваючи й охолоджуючи ваше тіло. Це світло рухається по спіралі вниз, збільшуючи свою силу, воно проходить крізь все, що вас оточує, крізь ваш будинок, потім входить крізь вашу маківку і заливає все ваше тіло. Воно вимиває всі залишки хвороб і негативності, відправляючи їх у землю (3 рази).

**С. Електрично-вселенська фіолетова енергія.** Уявіть фіолетове світло, найнасиченішу енергію Всесвіту. Уявіть, що воно йде від Полярної зірки і Великої Ведмедиці. Зберіть енергію у ковші Великої Ведмедиці. Візьміть ківш за ручку і вилийте фіолетове світло на свою маківку. Спрямуйте енергію по спіралі



вниз і заповніть нею усі клітини вашого тіла, разом з енергетичним тілом (6 разів).

**Д. Зцілення і зміцнення усього тіла.** Наповніть мозок фіолетовим світлом, вимовляючи при цьому: “Хай йдуть геть усі хвороби і хай стан мого мозку буде якомога кращим”. Повторіть те ж саме для своїх органів. Для кожного органу використовуйте ту ж саму афірмацію:

- для очей, вух, носа, рота, язика, зубів;
- для щитовидної і паращитовидної залози, для виличкової залози, підшлункової, передміхурової;
- для легенів, серця, шлунка, тонкої і товстої кишки;
- для печінки, селезінки, нирок, матки, яєчників, яєчок.

Коли ви це робите, ваш розум повинен, як і раніше, усвідомлювати Нижній Даньтянь. Розширте усвідомлення на весь Всесвіт, і Всесвіт наповнить вас цілющою енергією.

**Е. Активізація імунної системи і системи захисту.** Торкніться пальцями крижі і відчуйте, як під дією *Ці* ваші пальці подовжуються, проникають у крижі і кістковий мозок. Активізуйте кістковий мозок. Перенесіть свій розум у Даньтянь і у Всесвіт. Продовжуйте доти, доки Всесвіт наповнить своєю енергією крижі, і ця енергія підніметься вгору по хребту, до вашого лоба. Відчуйте пульсацію в скронях. У результаті збільшиться вироблення здорових білих кров'яних тілець для імунної системи. Підтримуйте тепло в Даньтяні і відчуйте, як *Ці* тече вгору по хребту, потім спрямуйте її по спіралі вгору, у Всесвіт. Всесвіт наповнить вас цілющою енергією. Активізуйте імунну систему. Звільніть розум, спрямувавши його вниз. Підтримуйте тепло в Даньтяні. Торкніться пальцями області над лобковою кісткою і відчуйте, як *Ці* подовжує ваші пальці. Вони проникають у крижі і кістковий мозок, активізуючи вироблення червоних і білих кров'яних тілець. Продовжуючи тримати там свої пальці, перемістіть розум у Даньтянь і у Всесвіт. Відчуйте електричне покакування в кістках, що викликає відчуття щастя. Торкніться середніх точок плечових кісток (верхня частина руки) і відчуйте, як ваші пальці подовжуються, проникаючи в кістковий мозок

руки і активізуючи вироблення здорових червоних кров'яних тілець. Торкніться грудини, відчуйте, як ваші пальці подовжуються і передають *Ці* в грудну клітку, активізуючи вилочкову залозу. Відчуйте зв'язок зі щитовидною і паращитовидними залозами. Це активізує імунну систему і збільшує вироблення Т-лімфоцитів (антивірусних клітин тіла).

### ***Частина 3. Маніфестації: добродійна сила розуму***

Щоб збільшити добродійну силу розуму, необхідно позбавитися від підсвідомого почуття провини. Наші підсвідомі комплекси провини є основною перешкодою для досягнення здоров'я і розвитку. Вони є основною причиною хвороб і розчарувань. Неначе в нас закладено внутрішню програму, яка стверджує, що ми не заслуговуємо здоров'я, щастя, багатства. Це відчуття провини змушує нас відчувати себе безпорадними жертвами. Інші комплекси провини припускають, що ми — грішники, які повинні нести покарання у вигляді хвороб або нещастя. Ми ніколи не можемо змусити себе попросити у Всесвіту те, чого, як нам здається, ми не заслуговуємо. Бог створив людину за власним образом і подобою. Природно, люди мають право на все, що можуть зробити Земля і Всесвіт для нашого щастя і благополуччя. Будучи Божими дітьми, ми заслуговуємо на найкраще. Ми можемо розпоряджатися Космосом, за умови, що ми віддаємо свої розпорядження правильно і з добрими намірами.

***Відчуття непотрібності.*** Бути нікому не потрібним — для багатьох один з найгірших станів. Це можна сказати про всіх, хто відчуває себе самотнім, навіть про дітей, але особливо це стосується літніх людей, яким часто здається, що вони приречені померти наодинці. Підсвідомо вони відправляють повідомлення в Космос, щоб їм було послано хворобу. Але чим більше уваги вони приділяють поганому здоров'ю і хворобам, тим більше з Космосу надходить енергії, щоб це справді відбулося. Ми отримуємо саме те, що проектує наш підсвідомий розум.

***Негативні розмови про себе і негативне мислення.*** Будь-яка думка, як позитивна, так і негативна, — це команда, яку по-

слали у Всесвіт. Якщо наше життя не таке, як хотілося б, то це відбувається через те, що ми мимоволі посилаємо негативні команди в Космос, що і призводить до подібних результатів. Люди відчують глибоку потребу в любові й увазі. Інколи ми відчуваємо себе нещасними і намагаємося привернути симпатію й увагу захворюючи або стаючи жертвою. Якщо у своїй підсвідомості ми вважаємо, що наші мотиви не чисті або не чесні, Космос посилає нам бідність, або хворобу, або і те й інше. Команда, що посилається нами Космосу, завжди приносить результат. Ми отримуємо саме те, що вимагаємо, будь то хороше або погане. Тому, якщо ми хочемо, щоб наше життя змінилося на краще, ми маємо уважно стежити за тим, про що ми думаємо, що відчуваємо або говоримо. Ми можемо позбавитися усіх негідних, злочинних і грішних думок та міркувань, замінивши їх усвідомленням того, що ми — Діти Бога (Космосу). Ми можемо прийняти найкраще з того, що пропонує нам Всесвіт і Земля. Радійте, споглядаючи, як інші насолоджуються чесно заслуженим багатством, здоров'ям і щастям. Якщо ви відчуєте щодо них заздрість або будь-які інші негативні відчуття, ви негайно повернетеся у стан самовдоволеної бідності. Ми не повинні приймати результати наших негативних думок. Ми можемо ініціювати позитивний хід подій. Щоб повністю використовувати цю силу, маємо замінити негативний спосіб думок нашою новою командою Космічної сили. Отримавши енергію й інформацію, ви повинні діяти. Для отримання додаткової енергії можна використовувати такий метод: 3–6 разів вдихнути червоне світло в серце, яке випромінюватиме його в усе тіло. Ви відчуєте прилив енергії, що допоможе вам здійснити дії, необхідні для виконання завдання, яке стоїть перед вами.

**Безпосередня команда.** Сформулювати позитивне твердження — означає послати безпосередню команду. Команда, віддана у певний час, у певний момент, — найдієвіша команда Космосу, яку ми здатні дати. Команда Космосу має бути сформульована чітко, у вигляді окремого твердження, і вимовляти її завжди потрібно вголос. Наприклад, якщо ми даємо собі команду: “Мені добре, я здоровий, я щасливий, я багатий”, не

має значення, наскільки ми при цьому хворі або бідні. Завдяки відданій команді, ми вже почали набувати цих якостей. Зміни почнуть відбуватися дуже швидко. Космічна сила негайно почне впливати на наші внутрішні функції згідно з тими якостями, про які ми оголосили. Успіх у використанні Космічної сили залежатиме від нашої роботи з цією силою, від уміння її використовувати, від того, наскільки правильно віддана команда, щоб виконати дію й узяти на себе відповідальність. У цьому допоможе практика позитивної сили розуму, злиття трьох розумів у єдиний розум, Внутрішньої Усмішки або цигун.

Як тільки ви за допомогою безпосередньої команди привели в дію Космічну силу, ви маєте здійснити дію. Ви повинні бути готові взяти на себе відповідальність. Всесвіт не може все робити сам. Ключ — у використанні Космічної сили для допомоги своїм діям. Немає меж тому, що може зробити людина, якщо вона поєднуватиме Космічну силу з власним наміром.

**Маніфестації: сила розуму Y.** Почніть з усмішки і звільніть свій розум, щоб злити три розуми в одному (Y) у нижній частині черевної порожнини. Спрямуйте *Ці* до лобової частки головного мозку, щоб розкрити Третє око. Створіть трикутник, вершинами якого будуть Третє око і скроневі кістки, і наповніть його *Ці*. Розширте усвідомлення у Всесвіт.

Ми добиваємося маніфестації своїх афірмацій у фізичному, емоційному, ментальному і духовному тілах, починаючи цю маніфестацію з центру свого усвідомлення і перевівши увагу в область черевної порожнини. Після цього потрібно перенести думки, які ми хочемо проявити, у серце, потім у верхній розум, у лобову частку мозку і, нарешті, в міжбрів'я. Звіди передайте їх Всесвіту. Потужна енергія Всесвіту в багато разів посилить передану афірмацію. Вона повернеться до вас для маніфестації, але ви повинні чекати її повернення, зафіксувавши своє усвідомлення в другому мозку — у нижньому: черевній порожнині.

**А. Фізичний образ.** Уявіть собі вік, який вам хотілося б мати, і чітко утримуйте цей образ. Утримуйте його в центрі свого дру-

гого мозку (нижній частині живота), потім починайте переміщати в центр свідомості — у ділянку серця. Продовжуючи зберігати чіткий образ, перемістіть його в область лоба, а звідти відправте у Всесвіт, у всіх шести напрямках, вимовляючи при цьому: **“Я в чудовому стані і повністю здоровий”**.

**В. Емоційний образ.** Подумки уявіть своє емоційне тіло: подивіться, яка у нього форма, як воно оточує ваше фізичне тіло і переливається різноманітними барвами, і вимовіть: **“Я звільняюся від старих емоцій, я бачу, які вони насправді, мене наповнює промениста радість, любов і співчуття”**. Перенесіть образ у серцевий центр і потім у лобову частку мозку. Пошліть цей образ у Всесвіт, і Всесвіт, багато разів посиливши, поверне його вам. Чекайте його повернення, зберігаючи усвідомлення у нижньому мозку.

**С. Ментальний образ.** Подумки уявіть своє ментальне тіло, вимовляючи при цьому: **“Я укладаю з собою угоду: якомога більше насолоджуватися життям і жити, повністю реалізуючи свої можливості, в гармонії з Природою і Всесвітом”**. Повторіть ту саму послідовність переміщення образу — в серце, в лобову частку мозку, у Всесвіт. Чекайте його повернення, зберігаючи усвідомлення в нижньому мозку.

**Д. Духовний образ.** Подумки уявіть своє духовне тіло і вище “Я”, вимовляючи при цьому: **“Я — одне ціле з моїм Богом (Джерелом) усередині мене, я — прояв його Слави”**. Виконайте ту саму процедуру, що і в попередніх вправах.

#### **Частина 4. Розв’язання проблем: питання і відповіді**

**А.** Помістіть питання і проблеми, які вас хвилюють, у свій центр Усвідомлення (Черевний мозок), потім перемістіть їх у центр Свідомості (Мозок серця) і нарешті, крізь Третє око свого центру Спостереження (Головний мозок), відправте у Всесвіт.

**В.** Почекайте, поки ви отримаєте якомога кращі відповіді і рішення із Всесвіту — ясні й чіткі. Дайте їм остаточно сформуватися, щоб ви їх могли зрозуміти до кінця.

**С.** У майбутньому, в будь-який момент, коли у вас виникнуть якісь питання, або вам потрібно буде виконати якісь дії або розв'язати якусь проблему, все, що від вас буде потрібно — це зробити глибокий вдих і дати своєму усвідомленню з черевної порожнини розширитися за межі вашого фізичного тіла.

**Д.** Віддайте свою проблему Всесвіту, відкрийтеся, трохи почекайте і позбавтеся проблеми. Ви зрозумієте, як розв'язати свою проблему. Чим більше ви це практикуватимете, тим швидше й легше ви отримуватимете результат. Отримавши енергію й інформацію, ви повинні діяти. Щоб отримати додаткову енергію, потрібно 3–6 разів вдихнути червоне світло в серці, яке випромінюватиме його в усе тіло. Ви відчуєте багато енергії, і вона допоможе вам здійснити необхідні дії і завершити справу.

**Е.** Ту саму методику можна використовувати для проектування завдань і періодів, протягом яких ви хочете їх вирішити. Іноді допомагає попросити у Всесвіту трохи мудрості, щоб зрозуміти мету свого життя.

На закінчення медитації кілька хвилин відпочиньте і зберіть енергію у Нижньому Даньт'яні.

### **Контрольні питання і завдання**

1. У чому полягає суть здоров'я на біологічному рівні?
2. Які критерії психічного здоров'я мають особливе значення?
3. У чому полягає специфіка розгляду здоров'я на соціальному рівні?
4. Що лежить в основі самооцінки стану здоров'я?
5. Як саме визначається рівень фізичного здоров'я?
6. Які основні компоненти ставлення до здоров'я?
7. Які чинники впливають на формування ставлення до здоров'я?
8. Які основні критерії адекватності ставлення до здоров'я?
9. Що розуміється під якістю життя?
10. Як співвідносяться якість життя і психологічне здоров'я особи?

11. Назвіть підходи до оцінки якості життя.
12. Які показники дають можливість оцінити якість життя?
13. Здійсніть самооцінку стану свого здоров'я.
14. Створіть власну систему оздоровлення і корекції способу життя.

### Література

1. *Амосов Н. М.* Раздумья о здоровье. — М.: Физкультура и спорт, 1987.
2. *Амосов Н. М.* Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья. — М.: АСТ, 1988.
3. *Андреев Ю. А.* Три кити здоров'я. — СПб.: РЕСПЕКС, 1994. — 382 с.
4. *Бах Р.* Чайка по имени Джонатан Ливингстон. — М., 1996.
5. *Волков В. Ю., Ланев Ю. С, Петленко В. П., Давиденко Д. Н. и др.* Научные основы физической культуры и здорового образа жизни / Под общ. ред. Д. Н. Давиденко. — СПб.: СПбГТУ, БПА, 2001.
6. *Гассин Э. А.* Психология прощения // *Вопр. психологии.* — М., 1999. — С. 93–104.
7. *Гударов И. А., Полесский В. А.* Принципы индивидуальной оценки и коррекции количества здоровья и качества жизни // *Сб. науч.-метод. материалов для службы формирования здорового образа жизни.* — М., 1991. — С. 28–59.
8. *Давиденко Д. Н., Зорин В. Е., Борилкевт В. Е. и др.* Социальные и биологические основы физической культуры / *Отв. ред Д. Н. Давиденко.* — СПб.: СПбГУ, 2001.
9. *Джексон Дж. А.* Секреты истинного счастья. — К., 1998.
10. *Джексон Дж. А.* Секреты истинного здоровья. — К., 1997.
11. *Иванов Ю. М.* Йога и психотренинг. — М., 1991.
12. *Книга практического психолога / Под ред. А. Н. Беседина и др.* — В 2 ч. — Х., 1996.
13. *Ковалев С. В.* Перепрограммирование собственной судьбы. — СПб., 2000.
14. *Ковалев С. В.* Исцеление с помощью НЛП. — М., 1999.
15. *Козлов Н. И.* Формула личности. — СПб., 2000. — 368 с.
16. *Ницше Ф., Фрейд З., Фромм Э., Камю А., Сартр Ж. П.* Сумерки Богов. — М., 1990. — 398 с.

17. *Куликов Л. В.* Осознание здоровья как ценности. Здоровье и субъективное благополучие личности // Психология здоровья / Под ред. Г. С. Никифорова. — СПб.: Изд-во СПбГУ, 2000. — С. 405–442.
18. *Литвак М.* Психологическое айкидо. — М., 1996.
19. *Медицинская энциклопедия.* — М., 2004.
20. *Максимова Н. Ю.* Психологічна профілактика вживання підлітками алкоголю та наркотичних речовин. — К., 1997.
21. *Немов Р. С.* Психология: В 3 кн. — М.: Владос, 1998.
22. *Никитин В. Н.* Энциклопедия тела. — М., 2000. — 624 с.
23. *О политике* Всемирной организации здравоохранения. “Здоровье для всех до 2000 года” // Медицинские вести. — 1997. — № 1. — С. 22–23.
24. *Психотерапевтическая энциклопедия* / Под ред. Б. Д. Карварсарского. — СПб., 1999. — 752 с.
25. *Петровський К. С.* Гігієна харчування. — М.: Медицина, 1975.
26. *Практикум по психологии здоровья* / Под ред. Г. С. Никифорова. — СПб.: Изд-во СПбГУ, 2003.
27. *Психология здоровья* / Под ред. Г. С. Никифорова. — СПб.: Изд-во СПбГУ, 2000. — С. 240–284; 405–442.
28. *Рудестам К.* Групповая психотерапия. — М., 1990.
29. *Словарь практического психолога* / Сост. С. Ю. Головин. — Минск: Харвест, 1998. — 800 с.
30. *Формування здорового способу життя: Навч. посіб. для слухачів курсів підвищення кваліфікації держ. службовців* / О. Яременко, О. Вакуленко, Л. Жаліло, Н. Комарова та ін. — К.: Укр. ін-т соц. досліджень, 2000.
31. *Чепмен Г.* Пять языков любви. — М., 1989.



# РЕКОМЕНДАЦІЇ ПО ОРГАНІЗАЦІЇ ЕКОЛОГІЧНОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

---

*Бути самим собою, здійснювати своє “Я”,  
реалізовувати свої потреби,  
схильності, здібності — це шлях  
гармонійної, здорової особистості.*

**Ф. Перлз**

Отже, до екологічного способу життя належать:

- режим праці і відпочинку;
- регулярний сон (сон не тільки відновлює наші сили, в процесі сну відбувається переробка інформації, отриманої протягом дня);
- особиста гігієна;
- загартування;
- раціональне харчування;
- турбота про фізичне здоров'я (щоденна ранкова гімнастика з навантаженням на всі групи м'язів);
- відсутність або відмова від звички палити;
- помірність у прийомі алкоголю, або, ще краще, — тверезий спосіб життя;
- гармонійність у міжособистісних стосунках;
- турбота про психологічне здоров'я.

Усі ці чинники більшою чи меншою мірою впливають на здоров'я людини. Ми намагалися освітити як психологічні аспекти буття, так і аспекти, що стосуються турботи про фізичне здоров'я.

## **Правила екологічної поведінки**

1. Спокій.
2. Рішучість.
3. Обдуманість дій.

4. Природність.
5. Доброзичливе ставлення до людей.
6. Щирість.
7. Відвертість.
8. Терпіння і працьовитість.
9. Бажання і прагнення до розвитку й удосконалення.
10. Кожен вечір сумлінно обмірковувати свої вчинки.

### **Загальні рекомендації по організації екологічного способу життя**

- Підіймайтеся вранці до 6-ї години і лягайте спати не пізніше 22-ї години, в один і той же час.
- Щодня приймайте контрастний душ, це очищає шкіру і зміцнює імунітет.
- Щодня по кілька хвилин залишайтеся абсолютно голими. Це необхідно, оскільки протягом дня шкіра позбавлена повітря через важкий одяг, що перешкоджає диханню шкіри.
- Пам'ятайте про особисту гігієну.
- Якомога більше і частіше ходіть босоніж (по лісу, галявинам, берегу річок і озер). Через підошви ніг ви отримуєте земну енергію, що зміцнює ваш організм.
- Відмовтеся від шкідливих звичок (алкоголь, паління та ін.).
- Харчуйтеся раціонально.
- Двічі на день виконуйте фізичні вправи. Це може бути йога, цигун, звичайна гімнастика або їх комбінація. Такі вправи сприятливо діють на всі органи і системи нашого організму, полегшують стрес і викликають у тілі хімічні реакції, завдяки яким ми відчуваємо себе добре (в процесі виконання фізичних вправ мозок виділяє хімічні речовини: ендорфіни та енцефаліни. Це природні стимулятори, які викликають у людини відчуття задоволення або "підйому"). Займатися потрібно регулярно. Виконуючи фізичні вправи, думайте про ту користь, яку вони вам приносять.

- Постійно стежте за чистотою свого тіла і душі.
- Гармонізуйте сімейні взаємовідносини за допомогою п'яти емоційних мов кохання.
- На аркуші паперу напишіть чудовий вірш індійського поета Калідаса “Вітання світанку”, повісьте його на видному місці і кожного разу, проходячи повз нього, читайте його вголос, поки ці слова не стануть вашою частиною.

### **Психологічні рекомендації на кожен день**

- Кожен день починайте з відчуття радості до життя, щастя, душевного польоту, підтримуйте цей стан протягом усього дня і переносьте його на всіх, хто вас оточує. Постава, глибоке дихання і усмішка — саме вони мають стати вашими постійними супутниками.
- Після пробудження підійдіть до дзеркала, посміхніться собі і скажіть:
  - Я Є КРАСА.
  - Я Є ЮНІСТЬ.
  - Я Є ЗДОРОВ'Я.
  - Я Є СВІЖІСТЬ.
  - Я Є СИЛА.
  - Я Є БАДЬОРІСТЬ.
  - Я Є БЛАГОДАТЬ.
  - Я Є МУДРІСТЬ.
- Для зміцнення загального психосоматичного здоров'я виконуйте запропоновані нами оздоровчі комплекси.
- Створіть якорі “Щастя” і “Здоров'я” і зафіксуйте їх на мочці вуха. Кожного разу, коли виникне необхідність, злегка помасуйте себе за мочку вуха.
- Любіть і пробачайте себе та інших.
- Створюйте собі екологічний настрій на день, повторюючи кожного ранку (за Д. Карнегі):
  - Саме сьогодні я житиму без гніву.
  - Саме сьогодні я житиму без суєти.
  - Саме сьогодні я буду доброзичливий до людей.

- Саме сьогодні я чесно зароблятиму свій хліб.
- Саме сьогодні я буду вдячний життю.
- Що б не трапилося, кажіть собі з внутрішньою усмішкою: “Добре!” На тебе кричать — “ДОБРЕ!” Ти кричиш — теж “ДОБРЕ!”
- Світ переповнений задоволеннями. Переповнене задоволеннями повітря, що дає вам можливість дихати. Так багато прекрасного навколо. Частіше гуляйте на свіжому повітрі, на природі, спостерігаючи за хмарами і думаючи про розв’язання своїх проблем. Стежте як хмари, подих вітру допомагають вам, дарують частину своєї енергії, допомагають у розв’язанні нагальних проблем, підвищуючи стійкість до стресів.
- Кажіть тотальне “ТАК!” вголос і подумки.
- Захоплюйтеся життям, воно дуже коротке і дуже дороге, щоб витратити його на неприємні відчуття.
- Тримайте пряму поставу, усвідомлюючи, що ваш хребет енергетична вісь, енергетичний канал, що забезпечує ваше тіло енергією простору, що оточує вас.
- Щоб не сталося, намагайтеся знайти в цьому предмет для навчання, запитуючи себе: “Чого я можу навчитися у цій ситуації?”, “Що позитивного в ній для мене?”
- Прагніть і розвивайте здатність внутрішньо посміхатися собі, людям, світу.
- Спробуйте прожити один день інакше, ніж ви прожили попередні дні у вашому житті, — в іншому Ритмі.
- Рухайтесь! Бігайте, плавайте, ходіть пішки. І головне — отримуйте задоволення від руху!
- Щодня ставте собі питання: “За що я можу бути вдячний сьогоднішньому дню?”
- Перед сном поміркуйте, що нового і корисного відбулося з вами протягом дня. Що корисного і приємного ви зробили для людей, які оточують вас? Внесіть корективи і почніть новий день з удосконалення себе і несучи добро і світло всім і всьому навколо вас.

- Пам'ятайте, що кожен новий день є новим початком, новим життям.

**Повторюйте вранці і пам'ятайте протягом дня, що сьогодні:**

- *Я житиму повним життям і насолоджуватимуся сьогоднішнім днем.*
- *Я несу відповідальність за свої вчинки.*
- *Я усвідомлюю, що кожна моя думка створює майбутнє.*
- *Я знаю: якщо переді мною виникає проблема — у мене є всі необхідні ресурси для її розв'язання.*
- *Я знаю — початкова точка сили завжди в справжньому моменті.*
- *Життя вічне і повне радості.*
- *Я люблю і приймаю себе.*
- *Моє самовираження вільне і радісне.*
- *Я хочу змінитися.*
- *Я довіряю життю.*
- *Я пробачаю з легкістю.*
- *З любов'ю відпускаю минуле і благословляю його.*
- *Відтепер я живу з відкритим серцем і знаю те, яким я є зараз — це результат мого вибору, зробленого раніше.*
- *Я вільно вдихаю божественні ідеї.*
- *Всесвіт — мій рідний будинок, він любить і благословляє мене.*
- *Я люблю і приймаю себе та інших.*
- *Я бажаю всім добра, тепла і радості.*
- *Хай ніде і ніколи не буде ніякої дисгармонії.*

### **Принципи Справжнього здоров'я і Способу життя**

#### **1. Основа здоров'я і хвороби міститься в нашому розумі.**

Сила розуму здатна подолати будь-який біль, вилікувати від хвороби і привести до Справжнього здоров'я.

#### **2. Різниця між життям і смертю лежить в нашому диханні.**

Глибоке дихання:

- важливе для того, щоб подолати хвороби і підтримати здоров'я;
- поліпшує циркуляцію крові і лімфи;
- розслаблює і заспокоює нервову систему;
- допомагає накопиченню енергії;
- знімає психічні і нервові стреси, живить, очищає тіло і заспокоює розум.

*Потрібно робити дихальні вправи вранці, вдень і ввечері таким чином: довжину вдиху приймаємо за одиницю; він повинен бути настільки довгим, як це зручно. Намагатися затримувати дихання в чотири рази довше, ніж робити вдих, видихати у два рази довше, ніж вдихати. Усі це виконайте десять разів підряд.*

#### **3. Фізична діяльність приносить сили.**

Регулярні фізичні вправи:

- поліпшують кровообіг;
- зміцнюють легені і серце;
- допомагають подолати багато фізичних і ментальних розладів, а також важливі для Справжнього здоров'я.

Займайтеся тими вправами, які приносять вам радість і при цьому:

- змушують вас спітніти;
- змушують серце битися частіше;
- вимагають, щоб легені працювали активніше.

Не забувайте розігріти свої м'язи перед тим, як зайнятися фізичними вправами серйозно, і ніколи не перенапружуйтеся. Приділяйте зарядці принаймні по тридцять хвилин щодня.

#### **4. Здорове харчування.**

Справжнє здоров'я не може існувати без Повноцінного харчування: ви залежите від того, що їсте і як їсте.

##### **П'ять правил Повноцінного харчування**

*Правильне харчування подібне до будівництва будинку. Завжди вибирайте цілісну, нерафіновану, природну їжу. Гарне харчування неможливе без нормального травлення. Тому ретельно пережовуйте їжу, вживайте їжу тільки в спокійному стані і не їсте в проміжках між основною їдою. Краще менше, ніж більше! Не об'їдайтеся. Дотримуйтеся раціонального питного режиму. Уникайте полуфабрикатів, продуктів швидкого приготування, відмовтесь від вживання алкоголю.*

##### **5. Сміх — це вічний цілитель.**

- Сміх — сильнодіючі ліки, що допомагають зняти біль і зцілитися від багатьох хвороб.
- Сміх поліпшує дихання, є чудовою вправою для легенів і серця, здійснює масаж органів живота і сприяє роботі кишечника.
- Сміх стимулює імунну систему.
- Сміх поліпшує здібність до концентрації і знімає психічний стрес.

##### **6. Відпочинок і релаксація.**

Справжнє здоров'я неможливе, якщо мозок і тіло не відпочивають. Відпочинок омолоджує тіло, розум і дух, важливий для фізичного і психічного здоров'я, знижує на п'ятдесят відсотків потребу нашого організму в кисні, зменшує серцеве навантаження на тридцять відсотків, знижує підвищений кров'яний тиск, поліпшує короткочасну і довготривалу пам'ять.

Для цього потрібно робити регулярні короткі перерви під час робочого дня. Присвятити один день тижня активному відпочинку. Під час щорічної відпустки відпочивати на природі.

**7. Правильна постава.** Правильна постава необхідна для здоров'я. Погана постава заважає вільній циркуляції крові, стискує нервові шляхи і спричиняє хвороби. Наша постава впливає

на наш настрій та емоції так само, як і на фізичний стан. Гарна постава з'являється завдяки усвідомленню. Щодня приділяйте час для того, щоб стежити за своєю поставою, помічати і виправляти погані звички. Секрет гарної постави — рівновага.

**8. Здорове навколишнє середовище.** Свіже повітря і сонячне світло — ось наріжний камінь здорового навколишнього середовища. Якщо ви не можете винести свою роботу на Природу, принесіть Природу на роботу. Піклуйтеся про своє найближче оточення і про навколишнє середовище.

**9. Віра.** Віра — це духовна сила, завдяки якій неможливе стає можливим. Віра сполучає людський дух з Вищою Силою. Щоб прийти до Справжнього здоров'я, ми потребуємо не тільки фізичної їжі, а й духовної. Віра відкриває шлях силам, здатним робити дива. Вірі протистоять страх, неспокій і сумнів. Віра нічого не варта без дій.

**10. Любов і пробащення.** Любов і пробащення — це могутня оздоровлююча і розвиваюча сила.

**11. Позитивне мислення.** Позитивні переконання є тими ключами, які розкривають наші здібності. Переконання створюють результати.

**Живіть повним життям і використовуйте у своєму житті базові положення екологічного способу життя:**

1. Ніхто, крім Бога, не володіє істиною в останній інстанції. Але він чомусь не говорить нам усього відразу. Мудрість приходить з роками і досвідом. Дурість — це не відсутність розуму, це такий розум, кількість якого не зменшується з віком.

2. Те, яким є навколишній світ, залежить від нашого сприйняття.

3. Всесвіт — сфера дружня. Насправді світ нескінченно прекрасний, безмежно добрий і беззавітно щедрий. Потворним, злим і скупим ми його робимо самі.

Карта не є територією. Кожен з нас має свій погляд на світ (карту). Але світ дуже великий, і він вміщує всі види цих карт і при цьому він все одно більше. Якщо ми змінюємося, то зміню-



ється і наш погляд на світ. Змініться на краще, і світ дасть вам будь-яку благу можливість.

4. Істина не має ні минулого ні майбутнього. Вона є, і це все, що їй потрібне.

5. Те, як ми відчуваємо себе зараз, ми вибираємо самі.

6. Початок усіх змін міститься всередині нас.

7. Сила думки. Кожен визначає сам, що в його житті має силу.

8. У будь-якій ситуації людина робить якомога кращий вибір з усіх можливих, які вона може собі уявити на цей момент. Не жалкуйте про те, що минуло — що зроблене, те зроблене. Зробіть свій новий і кращий вибір зараз. Повністю задійте свій розум і своє серце, щоб вибрати найкраще. А якщо не впевнені — відкладіть вибір, оскільки сумнів — це помилка, яка інтуїтивно відчувається. Правильно вибрати — це мистецтво і йому можна вчитися.

9. Будь-яка поведінка має позитивний намір. Завжди задавайтеся питанням: “Що позитивного для мене у тій або іншій ситуації?”

10. Позитивне мислення — це основа психічного і фізичного здоров'я. Основна сутність його полягає у баченні позитивного в тому, що відбувається, у постійному акценті на таких моментах, як знаходження плюсів для себе в будь-якій ситуації, у позитивному настрої щодо майбутньої діяльності і т. п., що характерне для оптимістичного сприйняття світу.

11. Кожна людина унікальна і неповторна. Кожна людина має внутрішній потенціал для розв'язання своїх проблем.

12. Ви не можете заборонити “птахам печалі кружляти у вас над головою, але ви можете перешкодити їм вити гнізда у вашому волоссі” (китайська мудрість).

13. Сенс спілкування полягає в отриманні у відповідь реакції, а не бажанні щось повідомити іншому.

14. Психіка і тіло — частини однієї системи.

15. Сила завжди міститься усередині нас і ми самі створюємо той світ, у якому живемо.

16. Не існує невдач, є тільки зворотний зв'язок. Усі події в нашому житті несуть у собі величезний матеріал для навчання. За-

давайтеся питанням: “Чого я можу навчитися у цій ситуації? Що вона дає мені позитивного?”

17. Щастя — це вибір, який ми можемо зробити в будь-яку мить і в будь-якому місці, повсюди.

18. У людській взаємодії найбільший вплив на результат має той, хто виявляє найбільшу гнучкість і різноманітність поведінки.

19. Якщо ви не знаєте куди йдете, то можна зайти у безвихідь.

20. Не буває безвихідних ситуацій, кожна проблема має своє розв'язання. Існують “Змінні середовища”, над якими ви, можливо, не владні. Але є і “Змінні вибору”, які повністю у ваших руках.

21. Вірте в себе завжди і скрізь.

22. Будьте активними, діяльними. Пробуйте і експериментуйте постійно. Результат можливий тільки тоді, коли дієш. “Вивчення полягає у дії. Вивчення за допомогою одних лише слів є незавершена дія” (Маґрібі).

23. Радіти і не переставати дивуватися життю. Жити тут і зараз. Не відкладайте життя на потім. Живіть зараз! Навчіться радіти вітру, сонцю, землі, воді, дощу, снігу, запаху сосен і хвої — усьому, що оточує вас. І пам'ятайте, єдине місце, де потрібно жити — тут, єдиний час, в якому потрібно жити — зараз. “Замисліться, адже цей день вже не повториться знов!” (Данте).

24. Любіть і пробачайте! Творіть добро! Чим більше радості і щастя ми приносимо іншим, тим більше знаходимо самі.

25. Пам'ятайте: здоров'я — важлива частина вашого буття і вам його створювати щодня упродовж свого життя!

## ВІД АВТОРІВ

---

Постійно пам'ятайте, формулу здоров'я: бережіть внутрішню чистоту — чисті думки, чисті бажання, чисті вчинки, чисті слова. Будьте скромними і дотримуйтеся законів природи.

Отже, в результаті свого зростання і розвитку ви побудуєте не просто нове життя, а якісно вищий фундаментальний модус вашого існування у світі. Існувати у цьому модусі — це означає справді безперервно усвідомлювати своє буття і свою відповідальність за нього. Саме на модусі усвідомлення буття ми є повністю самоусвідомлюючими, такими, хто живе “тут і зараз” і приймає світ і самого себе — з усіма своїми можливостями й обмеженнями. Хто приймає життя таким, яким воно є, а не таким, яким воно має бути відповідно до нашого тунелю реальності.

Ми щиро сподіваємося на те, що працюючи над собою і роблячи кроки на шляху до самовдосконалення і прояснення, ви досягнете потрібного для вас результату. Адже ви гідні того, щоб жити щасливим і повноцінним життям.

Жити щасливим і повноцінним життям, це означає відчувати цілісність, внутрішній спокій, благополуччя, любов і бадьорість, плюс:

- любити і бути любимим;
- розуміти свій організм і свої відчуття;
- осягати і пізнавати світ цілісно;
- діяти, орієнтуючись на свої цінності;
- мати відчуття власної позитивності;
- усвідомлювати Себе справжнього.

***І хай нагородить вас життя щастям,  
щоб зробити вас світлими!  
Проблемами, щоб зробити вас сильними!  
Печаллю, щоб зробити вас людяними!  
Надією, щоб зробити вас щасливими!***

Навчальний посібник подається як інтегрована дисципліна, що має певну структуру і зміст. Розкриваються теоретичні засади формування здорового способу життя, у тому числі досягнення сучасної медичної і психологічної науки, що супроводжуються практичними рекомендаціями, спрямованими на гармонізацію способу життя.

Для студентів вищих навчальних закладів, викладачів, а також для широкої читацької аудиторії, яка цікавиться здоровим способом життя та побудовою гармонійних стосунків.

**Токман Андрій Андрійович**  
**Немченко Наталія Володимирівна**

# **ПСИХОЛОГІЯ СПОСОБУ ЖИТТЯ**

*Навчальний посібник*

Частина II

Редактор *Ю. А. Носанчук*  
Коректор *М. М. Гізієва*  
Комп'ютерне верстання *А. П. Нечипорук*  
Художнє оформлення *О. О. Стеценко*

Підп. до друку 14.03.14. Формат 60x84/16. Папір офсетний. Друк офсетний.  
Ум. друк. арк. 17,44. Обл.-вид. арк. 12,30. Наклад 1000 пр.

Міжрегіональна Академія управління персоналом (МАУП)  
03039 Київ-39, вул. Фрометівська, 2, МАУП

ДП «Видавничий дім «Персонал»  
03039 Київ-39, просп. Червонозоряний, 119, літ. XX

*Свідоцтво про внесення до Державного реєстру  
суб'єктів видавничої справи ДК № 3262 від 26.08.2008 р.*

Надруковано в друкарні ДП «Видавничий дім «Персонал»