МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ “ЛЬВІВСЬКА ПОЛІТЕХНІКА”



**Реферат**

*на тему:*

«Робота з конфіденційними документами державної власності»

План

Вступ

1. Навіювання, як метод вдосконалення людини.

2. Самонавіювання: зомбування чи позитивний аутотренінг?

2.1 Нічого не робити і мати все

 2.2 Сліпа віра та болісне розчарування

2.3Найчарівніша і найпривабливіша

2.4 Прихильники

3. Світ навколо нас є всього лише віддзеркалення того, що у нас в голові

4. Хвороби лікуються самонавіюванням

Висновок

Список використаних джерел:

Вступ

Якщо хочеш мати те, чого ніколи не мав,

Тоді почни робити те, чого ніколи не робив.

(Н. Пезешкіан)

Шляхів самовдосконалення є безліч. Мабуть, якась частина із них нам давно відомі. З більшою частиною, ймовірно, ми і не стикались. Є і такі варіанти, які нам просто не до душі. А хтось проявляє свою унікальність та створює свій спосіб саморозвитку, який діє ефективно.

Спостерігаючи, як стрімко змінюється все навкруги, де таємне стає явним, де зникають межі в понятті «відстань» та повністю відкритий доступ до будь-якої інформації, не важко помітити, що ми живемо в інформаційному світі. Фізиками вже доказано, що будь-яке тіло, що має масу, має і енергетичну структуру. Що думка – це енергія, яка володіє здатністю матеріалізації. А слово – величезна енергетична сила, за допомогою якої можна нищити, а можна і творити. Все залежить від того, як ми її використовуємо.

Слово складається з букв, а кожна буква алфавіту — це вібрація різної частоти. Згадаймо хоча б як слово діє на воду. Свячена вода, заряджена молитвою (позитивною інформацією) не псується і зберігає свої цілющі властивості роками. Людина на 82% складається з води.

Що ж таке навіювання, сугестія? Це систематичне і тривале повторення слів, що з часом призводить до перезапису інформації на всіх рівнях, включаючи клітинний, і дозволяє досягти бажаного результату в будь-якій сфері життя людини.

Як і кожен ефективний інструмент, навіювання можна використати як для блага, так і для шкоди. Останнього стосується небажаний вплив, втручання та маніпулювання свідомістю людини чи групи людей. З навіюванням ми стикаємося щодня, починаючи з наших сімей, де постійно «тараторять» про те, куди поступати, з ким дружити, якою має бути невістка, зять, що можна робити, а що ні та ін., не кажучи вже про всюдисущу рекламу. [1]

1. **Навіювання як метод вдосконалення людини.**

Усвідомлюємо ми це чи ні, але самонавіюванням ми займаємося щодня. Питання в тому, в якому напрямку ми його використовуємо. Вважається, що енергію людині легше спрямовувати на негатив. Дрібні переживання, програвання в уяві несприятливого кінцевого результату… Бо так звикли. А зосередження на позитивній хвилі потребує докладення певних свідомих зусиль.

**Самонавіювання** – це процес, при якому людина задіює свою волю, цілеспрямованість та віру для досягнення чіткого кінцевого результату.

Сугестію можна застосовувати за допомогою іншої людини – сугестора. Як правило це відбувається під час гіпнозу. А можна і самому, і ефект ідентичний! Самостійне повторення вголос або подумки певним чином підібраних слів зараз називають афірмаціями.

Поле застосування автосугестії дуже широке. Використовуючи модель балансів Н. Пезешкіана (нім. психотерапевт, засновник Позитивної психотерапії), помітно, що її можна застосовувати в усіх сферах життя людини:

1. Як з профілактичною так і з лікувальною метою в сфері тіла. Щоб попередити різні психосоматичні захворювання та усунути вже наявні. Під психосоматичними захворюваннями розуміється виникнення хвороб фізичного тіла, як наслідок дисгармонійної роботи психіки. Самонавіювання сприяє покращенню якості сну, повертає апетит, можна перестати палити і т.д. Завдяки самонавіюванню можна дещо покращити в собі (омолодитись, розкрити свою жіночність, наприклад). Детальніше про це описано в книгах Луїзи Хей, Олексія Куцела, Ситіна, Носсрата Пезешкіана та ін.

Для прикладу, ось афірмації для покращення зору: "Я бачу все, що мені потрібно, я сприймаю все, що мені потрібно, мені все потрібно, мене все цікавить”. Це твердження потрібно повторювати 2 рази на день, по 75 разів 35 днів підряд.

2. В сфері діяльності, для досягнення нових цілей, збільшення результативності та ефективності (навчальної, робочої, підприємницької…) діяльності. Для тих, хто хоче стати більш впевнений в собі пропоную наступне твердження: "З кожною хвилиною я стаю ще впевненішою, з кожною годиною я стаю ще впевненішою, з кожним днем я стаю ще впевненішою, з кожним роком я стаю ще впевненішою!”

3. У контактах, спілкуванні, аутосугестія може бути корисною при владнанні якихось родинних, сімейних стосунків, у веденні переговорів, розвитку ораторських здібностей та ін. Щоб заспокоїтись, можна кілька разів, доки не відучується результат, сказати: "Я спокійна, все відбувається в найсприятливіший час для мене, я довіряю собі та оточуючому простору! Або я гармонійна і збалансована людина у всіх відношеннях”.

4. В плані духовності аутосугестію доцільно використовувати, щоб розвинути в собі якості, які можна назвати духовними: прийняття, терпіння, віра та ін., оскільки вони допомагають впевненіше почуватись у соціальному житті: "Я — невід'ємна частинка Всесвіту. Люблю себе, люблю Його!”

При рівномірному розвитку всіх чотирьох сфер, людина почуватиметься збалансовано.

Існує поняття сугестивності, тобто здатності до навіювання. В людей вона проявляється по-різному. Вважається, що люди творчих професій та захоплень (поети, музиканти, художники , актори та всі так звані "правопівкульні” люди) більше схильні до навіювання. Їм легше , ніж так званим «технарям» , оздоровитись за допомогою сугестивних психотерапевтичних технік, вони з дивовижною швидкістю засвоюють аутотренінг.

Є спеціально розроблені афірмації із врахуванням частотної характеристики слів. Але повинні бути вони мовою, якою ви розмовляєте. Наприклад російськомовні афірмації чи тези самонавіювання для українця можуть не підійти. Але їх можна розробити і самому, прислухавшись до себе. Чудовий ефект досягається при прослухуванні записаного власного голосу на аудіо плівку.

Слід пам’ятати і про міру, аби не відірватись від реальності та не переоцінити свої можливості! А також уникати частку «не». :)

Варто зауважити, що часто, перед результатом, може відчуватися тимчасовий дискомфорт в тілі або настрої. Це ознака того, що очікуваний результат поряд!

Використовуймо самонавіювання щодня, усвідомлено. Проявляймо творчість в своєму житті. І вже дуже скоро ми побачимо, що життя наше змінилося, ми самі змінилися і стали ще кращими, здоровішими, успішнішими![1]

1. **Самонавіювання: зомбування чи позитивний аутотренінг?**

Психологи стверджують, що ефективність самонавіювання потрібно визначати за результатом

Психологи задарма нав’язують світові примітивну і водночас геніальну ідею: щоб стати багатим, щасливим, успішним і т. ін. достатньо просто вірити, діяти не обов’язково. Вони стверджують – намалюйте своє світле майбутнє, свій будинок, машину, роботу, сім’ю, дивіться на цей малюнок триста разів на день – і все здійсниться.

Зазвичай таке самонавіювання перетворюється на зомбування і стає базою для вербування до релігійних сект та бізнесових пірамід. Прагнучи стати багатим, людина втрачає власну думку, віра стає фанатичною, а розчарування, яке приходить згодом, фатальним.

**2.1 Нічого не робити і мати все**

Ефективність самонавіювання потрібно визначати за результатом. Якщо людині, її близьким та оточенню добре, то він позитивний. Та, на жаль, в аспекті результату самонавіювання – механізм не дуже ефективний. На людей, які йому піддаються, легше вплинути, завербувати. Вони не реально оцінюють ситуацію, жадають досягти успіху, не докладаючи зусиль. Саме на цьому побудовано фінансові піраміди, що обіцяють легке заробляння грошей, та релігійні секти, що пропагують спасіння. В реальному житті мета таких структур – звичайне збагачення. Користуючись своїм впливом та довірою людей, вони продають книжки, товари, ідеї. Своєю чергою фанати домальовують нулі до гривні і вірять, що без дій можуть отримати мільйон. А гроші здобувають не ті, кому обіцяють, а ті, хто обіцяє.

Якщо вам обіцяють багато, а вимагають мало – це вже має насторожити.

Якщо ж людина критична, тверезо оцінює свої можливості і готова до реальних дій, доведено, що віра в успіх допоможе їй досягти поставленої мети.

**2.2 Сліпа віра та болісне розчарування**

«Чи хочете ви змінити своє життя?», «Чи хочете стати багатим?» - з такими запитаннями починають вербувати до фінансових пірамід, релігійних сект. Пояснюючи як легко це зробити, представники щиро дивляться вам у вічі, можуть взяти вас за руку, наводять приклади успішних мільйонерів, які на шляху до багатства «лежали на дивані». Задурманена солодкою мрією про легкий дохід. людина стає адептом (прихильником, послідовником ідеї) і забуває основне правило економіки: для будь-якого бізнесу потрібен стартовий капітал і ризик. Далі людина «добиває» себе сама своєю ж вірою.

Основна ознака людей, що піддаються самонавіюванню, – брак соціальної зрілості особистості, відсутність різнобічності бачення ситуації.

Якщо людина не досягає успіху, що стається в 95 випадках зі 100, наслідки бувають трагічні. Вона може зламатись, втратити віру в себе, настає криза особистості людини, депресія. А надмірне почуття провини може призвести навіть до суїциду.

Вийти з такого стану самостійно важко. Зазвичай підсвідома травма, клеймо «в мене нічого не вийшло» залишаються на все життя. Варто звернутися до спеціаліста – психолога. На жаль, деколи потрібний і психотерапевт.

*З історії*

Перша фінансова піраміда була створена 1612 року, в Амстердамі, Нідерланди. Вона базувалася на тому, що люди перебільшили значення цибулини тюльпана. За цибулини вони віддавали все своє багатство, а іноді навіть і життя.

Діяла вона протягом 12 років.

Тільки свідома критична людина зможе повернутись до нормального життя самостійно. Для цього потрібно проаналізувати свою роль, хай би як болісно це було. «Це ж ти сам прийняв рішення повірити, вкласти гроші і т. ін.». Людина має розуміти, що саме від неї залежить її життя, відчувати відповідальність, а не провину.

**2.3 Найчарівніша і найпривабливіша**

Випадків позитивного навіювання, самонавіювання відомо значно менше, ніж негативних. Адже в будь-якому разі – це вплив на емоційну сферу людини, що веде до ефекту зараження. До прикладу, представники релігійних сект спочатку повторюють рухи, які їм вказують, згодом і дії.

Позитивний результат може дати також аутотренінг. Але тільки в тому разі, якщо він спрямований на безпосередній розвиток особистості, якщо їй потрібно повірити у власні сили. Та підбирати такі методи треба лише індивідуально з психологом. Те, що підходить одній людині, іншій не завжди. Тому купувати масову літературу, виконувати її поради не варто, адже можна травмувати свою психіку, а не мати користь. Не може бути одна методологія «Як стати щасливим?». прийнятна для всіх.

**2.4 Прихильники**

Та незважаючи на всі негативні чинники, прихильників самонавіювання з кожним роком більшає. Одні піраміди викривають, а натомість з’являються інші. Найчастіше вони розповсюджують косметику та ліки.

Представниця однієї з косметичних фірм пірамідальної структури Катерина стверджує, що всі їхні бізнес-леді досягли успіху саме за допомогою книжки з порадами жінки - засновниці косметичної імперії. Своєю чергою Катерина намалювала вдома плакат з омріяним телефоном, машиною і навіть собакою. Вказано там і терміни, коли ці речі мають з’явитись.

Колишній розповсюджувач дорогої побутової продукції Олександр потрапив в піраміду в середині 90-х. Впевненість у збагаченні була стовідсоткова. Скупивши всю можливу літературу та продукцію, він проводив презентації вдома. Через два роки Олександр повністю збанкрутів. Але пам'ять про невдалу спробу стати багатим, залишилась на все життя. Крім того, розчарувалися і люди, яких він завербував до справи.[3]

1. **Світ навколо нас є всього лише віддзеркалення того, що у нас в голові**

Самонавіювання дає можливість формувати світ всередині нас, що відповідно змінює зовнішній світ. І ніяк не навпаки. Зовнішній світ - дзеркало внутрішнього. Дзеркало тільки відображає суть. Самонавіювання здатне змінити суть, що відіб'ється і на зовнішньому відображення. Тепер більш детально, як це все відбувається

Віра є станом розуму, яке знаходиться за допомогою тверджень та повторюваних інструкцій, які мають вплив на підсвідомість за допомогою самонавіювання. Віра - це стан розуму, яке можна розвинути.

Повторення тверджень для підсвідомості є єдиним відомим сьогодні методом навіювання віри.

Отже, думка, яка з повторюваним постійністю впливає на підсвідомість, в результаті сприймається, і підсвідомість діє відповідно до цієї думки трансформуючи її в матеріальний еквівалент, використовуючи при цьому найбільш прийнятний практичний спосіб.

Той, хто зазнав поразки в житті, хто закінчив її в злиднях і стражданнях, сам винен у цьому, оскільки застосував метод самонавіювання у його негативному варіанті.

Самонавіювання може підняти вас до недосяжних висот або опустити на дно, в залежності від того, яким чином ви підніме "вітрила" своїх думок. Саме самонавіювання допоможе вам досягти і ваших цілей.Будь-яку ідею або думку можна вселити в розум, раз у раз повертаючись до думки про неї. Ось чому вам варто записувати вашу головну мету і конкретні проміжні цілі і день за днем ​​читати цей запис, виразно вимовляючи слова. І робити це слід, поки вимовлені слова у вигляді хвиль не дійдуть до вашої підсвідомості. Сенс самонавіювання полягає у формуванні позитивних імпульсів шляхом фіксації їх у письмовому вигляді, запам'ятовування і постійного повторення до тих пір, поки вони не реалізуються. Людина в кінці кінців починає вірити в ті переконання, які він сам собі вселяє, і не має значення вірні вони чи хибні.

Якщо людина багато разів зіштовхуються з неправдою, він починає приймати її за правду, і буде вірити в те, що це правда.[5]

1. **Хвороби лікуються самонавіюванням**

Ефект плацебо відомий досить давно, як і те, що самонавіювання серйозно може вплинути на важкість протікання хвороби та стан пацієнта. Всі вже давно стали розуміти, що ставлення до лікування та його ефективність в дійсності може вплинути на швидкість одужання. І не важливо в якій формі буде виражатися така довіра до ліків. Наприклад, у відомому журналі New Scientist описується випадок, коли вчений-антрополог з університету Мічігану розмовляв зі своїми ліками і в результаті отримав значно більш високу ефективність препаратів.

Різні дослідження, проведені в цьому напрямку, в деякій мірі розкрили природу впливу самонавіювання. Справа в тому, що впевненість у позитивному впливі ліків вивільняє наявні в організмі власні можливості і запускає виробництво знеболюючих і відновлюючих речовин.

Під час роботи «ефекту плацебо» змінюється система передачі нейронних сигналів в організмі, змінюється рівень кров’яного тиску і активізується імунна система. І, навпаки, якщо хворий впевнений, що ліки приносять йому шкоду, то хвороба протікає вкрай важко. Відомі випадки, коли подібне самонавіювання призводило до летальних наслідків.

Останнє дослідження, проведене на дану тему, продемонструвало вражаючі результати. Очолив його Тед Каптчук з медичної школи Гарварда, а в ролі піддослідних виступила група добровольців, які страждають захворюванням товстої кишки. Кожен пацієнт отримав порожню таблетку, про що всім пацієнтам заздалегідь повідомили лікарі. Незважаючи на це стан всіх обстежуваних людей покращився досить помітно.

За цими даними дослідники зробили висновок, що сам факт лікування робить позитивний ефект через те, що пацієнт відноситься до нього з ентузіазмом, хоч навіть ліками буде звичайнісінька вода без найменших ознак медикаментів. Такі вражаючі властивості людського організму говорять про його величезний резерв і потребують подальшого вивчення.[1]

Висновок

Кожен день ми стикаємося з масою проблем - великих і не дуже, поганий настрій або невдача на роботі, комплекси або хвороби, що заважають нам повноцінно жити. При цьому більшість з нас не намагається побороти їх, розраховуючи на "удачу", поворот долі або навколишній світ. А що, якщо використовувати таке сильний засіб, як самонавіювання для боротьби з власними проблемами? На що взагалі здатне самонавіювання?

 Якщо правильно використовувати силу самонавіювання, можна не тільки зробити свій настрій краще, а здоров'я - міцніше, але і досягти поставлених цілей, успішно боротися з багатьма проблемами. Важливо тільки відчувати віру в себе, власні сили і думки.

 Всі знають, що здібності людського розуму не розгадані до кінця з цього дня. Кожен з нас має особливі резервами, які дійсно здатні на "чудеса", а в тому числі і самонавіяння, яке може мати дивовижною і потужною силою.

 Прикладів цьому феномену безліч. Так, наприклад, один з італійських лікарів на ім'я Фабріціо Бенедетті, який лікував пацієнтів від синдрому Паркінсона, провів цікавий експеримент: замість необхідного препарату лікар гарував пацієнтові простий розчин кухонної солі. Дивно, але у пацієнтів реакція спостерігалася та ж сама, що і при уколі справжнім препаратом. З допомогою цього Бенедетті вдалося довести, що в результаті самонавіювання в мозку пацієнтів вироблявся дофамін, якого не вистачає таким хворим.

 Аналогічні результати отримали й інші лікарі, які проводили ряд експериментів у сфері знеболювання організму, а також лікування багатьох хвороб.

 Що може змусити самонавіювання працювати? Як не дивно, віра і уяву. Без цього толку від навіювання буде небагато.

 Тренуйте уяву, змушуйте себе вірити в свої сили і Повторюйте собі, переконуйте ... Іноді, коли вже здається, що нічого не вийде, відбувається справжнє диво. Не відступайте і ви досягнете свого![6]

Список використаних джерел:

1. <http://erudition.com.ua/medytsyna/hvoroby-likuyutsya-samonaviyuvannyam/>
2. <http://piznajsebe.at.ua/publ/nomer_11/navijuvannja_ta_samonavijuvannja_jak_sposib_samovdoskonalennja/12-1-0-186>
3. <http://vidido.ua/index.php/pogliad/article/samonavijuvannja_zombuvannja_chi_pozitivnii_autotrening/>
4. <http://myhelper.in/index.php?newsid=22280>
5. <http://bankstatey.com/index.php?newsid=16503>
6. <http://myhelper.in/index.php?newsid=22280>