Методические рекомендации

«На экзамен без страха»

Составитель: Составитель В.В. Полякова

Содержание

1. **Введение**
2. **Мысли, вызывающие страх при подготовке к экзаменам**
3. **Накануне экзамена: Мысли вызывающие страх перед экзаменационной ситуацией**
4. **Во время экзамена: Мысли вызывающие страх**
5. **Что ЕСЛИ…**
6. **Чувство ЮМОРА на экзамене (или измените слово экзамен с юмором)**

Мы испытываем страхи перед экзаменами, когда представляем себе картину провала при сдаче экзамена; нас охватывает паника, когда мы убеждаем себя, что от волнения не сможем произнести ни одного разумного слова, когда мы сомневаемся в наших способностях и считаем себя неполноценными и глупыми. Мы испытываем страх, когда мы сознательно или неосознанно говорим: «Я действительно не справлюсь с экзаменом, от волнения я вообще не смогу произнести ни одного слова. Я не должен сделать ни одной ошибки. Если я провалюсь, то позора я не вынесу. Другие, конечно же, выдержат экзамен, а я один провалюсь». При таких мыслях конец покою и уравновешенности, такие мысли оказывают опустошающее действие на самочувствие.

Таким образом, благодаря способу вашего мышления вы находитесь в состоянии уверенности или неуверенности, с которой вы идете на экзамен. Эти оценки осуществляются молниеносно, автоматически, потому они в некоторых деталях не доходят до вашего сознания. И вы не знаете, как от этих беспокоящих мыслей можно избавиться, и чувствуете себя совершенно беспомощными в борьбе со страхами. Ваши страхи перед экзаменами и сопровождающие их явления тем больше, чем лучше вы можете себе представить ситуацию провала на экзамене в образах.

Следующий шаг состоит в том, чтобы разоблачить мысли, которые приводят к страху (такие мысли называются «иррациональными») и найти мысли, которые помогут сделаться вам более спокойными и уравновешенными. Поскольку неподготовленному человеку трудно формулировать рациональные мысли, если нет тренировки, и есть фиксированность на негативном мышлении, то специалистами уже выработаны примеры довольно частых негативных мыслей в связи со страхом. Перед экзаменами и предлагаем вам рациональные мысли в связи с этим.

Мысли, вызывающие страх при подготовке к экзаменам

Вызывающие страх мысли:

Я должен был значительно раньше начать готовиться, теперь мне просто не хватит времени для основательной подготовки.

Рациональные спасительные мысли:

Я должен сейчас решить, хочу ли я начать подготовку. Мне не помогут упреки за ошибки в прошлом. За каждый день моей учебы я приобретаю все больше знаний. Справлюсь ли я? Если я не смогу восстановить пропущенное, то пойду на экзамен с некоторыми пробелами в знаниях. Есть люди, которые, несмотря на пробелы в знаниях, выдерживают экзамен. Я сейчас же сажусь и учу, и тогда мне станет видно, насколько я продвигалась, и тогда я смогу принять решение.

Вызывающая страх мысль:

Я слишком глуп, чтобы понять этот материал.

Рациональные спасительные мысли:

Я все же на данный момент что-то знаю. Если этот материал мне и трудно дается, то это не значит, что я глуп. Просто мне надо немного больше времени, чтобы хорошо это понять. Если я буду внушать себе, что я глупый, то это мне прибавит еще больше трудностей. Я немедленно сяду, и буду прорабатывать необходимый материал страницу за страницей.

Вызывающая страх мысль:

В мою голову ничего больше не может войти.

Рациональные спасительные мысли:

Моя голова не сосуд, который когда становится полным, то ничего уже не может принять. Мой мозг может освоить информации больше, чем любой компьютер в мире. Если я в данный момент ничего больше не могу освоить, это значит, что моя голова должна отдохнуть. Поэтому я сделаю сейчас перерыв и отдохну или займусь чем-нибудь другим. А затем начну по-иному. Если я себе внушаю, что ничего больше не могу освоить, этим я затрудняю процесс усвоения.

Научившись справляться с вызывающими страх мыслями, пора уделить внимание собственно подготовке к экзамену. Прежде чем начать подготовку к экзаменам, следует оборудовать место для занятий: убрать лишние вещи, удобно расположить нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п. Психологи считают, что хорошо ввести в такой интерьер для занятий желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Достаточно какой-нибудь картинки в таких тонах, которую можно сделать и самому.

Для начала хорошо определить, кто вы – «сова» или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально загрузить утренние или, напротив, вечерние часы.

Приступая к подготовке к экзаменам полезно составить план. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще, «немного позанимаюсь», а что именно сегодня будете учить, какие именно разделы, какого предмета. Обязательно следует чередовать работу и отдых, например, 40 минут занятий, затем 10 минут перерыв.

Конечно, хорошо начинать – пока не устал, пока свежая голова – с самого трудного, с того раздела, который заведомо знаете хуже всего. Но бывает и так, что заниматься не хочется, а в голову ничего не идет. В таком случае полезно начать, напротив, с того, что знаете лучше, с того материала, который вам более всего интересен и приятен. Возможно, постепенно вработаетесь, и дело пойдет.

Готовясь к экзамену, не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно повторять материал по вопросам. Прочитать вопрос, вначале вспомните, и обязательно кратко запишите все, что вы знаете по этому вопросу, а затем проверьте себя. Только после этого внимательно, медленно прочтите материал вопроса, выделяя главные мысли, - это опорные пункты ответа. В конце каждого дня подготовки следует проверить, как вы усвоили материал: вновь кратко запишите планы всех вопросов, которые были проработаны в этот день.

При подготовке к экзаменам целесообразно структурировать материал путем составления планов, схем, причем обязательно делать это не в уме, а на бумаге. Такая фиксация на бумаге нужна потому, что при воспоминании, повторении «про себя» смешиваются узнавание и реальное знание, а узнавать всегда легче, чем вспоминать. Возникает впечатление знания, а когда надо пересказать его другим, сказать вслух, оно куда-то улетучивается. Именно с этим часто бывают связаны случаи, когда кажется, что вы знаете, помните, а начинаете отвечать , и ответ получается отрывочным, скомканным. Когда вы записываете подробный план ответа, вы становитесь в позицию человека, передающего свои знания другим, т.е. делаете то же самое, что надо делать, отвечая на экзамене. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала. Очень хорошо записывать ответ на магнитофон, а потом послушать себя как бы со стороны.

Перед устным экзаменом хорошо попробовать ответы на наиболее трудные вопросы перед зеркалом, обращая внимание на позу, жесты, выражение лица. Почему это надо делать? В психологии установлено, что чем больше различия в состояниях человека в тот момент, когда он получает информацию (готовится к экзамену) и воспроизводит ее (сдает экзамен), тем труднее ему извлекать информацию из памяти. Готовиться обычно приходится дома, сидя а то и лежа, в спокойной обстановке, расслабившись, а отвечая на экзамене, человек испытывает напряжение, волнение, когда вы рассказываете ответ или записываете его на магнитофон, вы сближаете эти 2 состояния. Кроме того, когда вы пересказываете ответ, вы включаете особый вид памяти – речедвигательную память, помогающую вам отвечать не на внутреннем, а на общедоступном языке. Только тут и выясняется, что вы знаете твердо, а что требует дополнительного внимания.

Если в какой-то момент подготовки к экзаменам вам начинает казаться, что это выучить невозможно и вы никогда не сможете запомнить всего, что требуется, подумайте о том, сколько по этому предмету вы уже знаете, дайте себе отчет в том, где вы находитесь и сколько вам еще предстоит пройти, чтобы освоить весь материал. Только делать это надо как можно конкретнее. Не: «Ой, мамочки, я ничего не знаю» или «Я все равно ничего не успею, так не лучше ли все это бросить», а отделив легкие или сравнительные легкие для вас вопросы и темы от тех, на которые вы смотрите, как на китайскую грамоту. А затем сосредоточьтесь на том, что вам нужно выучить, как бы перекидывая мостик между знаемым и незнаемым.

Накануне экзамена

Оставьте один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, а перед устным экзаменом пересказать их кому-нибудь или самому себе перед зеркалом так, как будто отвечаете комиссии на экзамене. Не повторяйте вопросы по порядку, лучше напишите номера на листочках и тяните, как на экзаменах. Каждый раз, прежде чем рассказать билет, вспомните и запишите план ответа. Если это получилось легко, можете не рассказывать – этот вопрос вы знаете хорошо. Рассказывайте только то, в чем вы чувствуете затруднение. При рассказе пользуйтесь записанным планом. Следите при этом за своей позой, жестами, мимикой, голосом. Знайте, что ваша речь, весь ваш вид должны выражать уверенность в себе и своих знаниях. Известно, что голос, поза, жестикуляция не только «выдают» состояние человека, но и по принципу обратной связи способны влиять на него, т.е. приняв уверенную позу, начиная говорить спокойным уверенным голосом, вы в действительности становитесь спокойнее и увереннее в себе.

Каждому известно: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это, однако, глупость. Вы уже устали, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестаньте готовиться, умойтесь. Совершите прогулку. Выспитесь, как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, даже некоторой агрессивности. Ведь экзамен – это своеобразная борьба, прежде всего борьба обаяний, в которой надо уметь за себя постоять. По дороге на экзамен не вредно просто пролистать учебник.

Мысли вызывающие страх перед экзаменационной ситуацией

Вызывающие страх мысли:

Во время экзамена я наверняка не смогу произнести ни одного слова. Во время экзамена мне гарантирована полная блокада памяти.

Рациональные спасительные мысли:

Я не знаю, смогу ли я произнести хоть слово на экзамене. Даже если в какой-то момент моя голова и откажет мне в содействии, экзаменаторы тоже люди и поймут меня. Я не первый сдающий экзамены, с которым бы это происходило. Я буду хорошо готовиться, тогда я смогу необходимые знания использовать на экзамене. Это просто невероятно, чтобы мне ничего не пришло на ум, если я хорошо подготовлюсь. Торможение моих мыслей через определенное время пройдет, если я пару раз глубоко вздохну и быстро расслаблюсь.

Вызывающая страх мысль:

Я должен был больше учить.

Рациональные спасительные мысли:

Не существует абсолютной мерки, до какого именно момента во время подготовки к экзаменам следует учить. Кроме того, у каждого, кто идет на экзамен есть пробелы в знаниях, никто не овладевает материалом на 100%. Даже если в сравнении с другими я знаю намного меньше, это не значит, что я должен вести себя как сумасшедший. Вместо этого я строю определенный план, какой материал мне следует внимательно изучить.

Вызывающая страх мысль:

Мне всегда не везет на экзамене. Меня никогда не спрашивают то, что я лучше всего знаю.

Рациональные спасительные мысли:

Я не знаю, как все будет происходить на предстоящем экзамене, я же не ясновидящий. Кроме того, я всегда преувеличиваю. На многие вопросы я знаю ответ и, конечно, случается, что мне не везет. Ведь нет 100% гарантии, что мне попадается то, к чему я не готов. А у кого есть такая гарантия, я постараюсь собрать материал о том, какие темы чаще всего вызывают трудности, и постараюсь к ним хорошо подготовиться. Это все что я могу сделать.

Вызывающая страх мысль:

Экзаменаторы несправедливы и некорректны.

Рациональные спасительные мысли:

Я не могу знать, как экзаменаторы будут вести себя по отношению ко мне. Даже если кто-то говорит, что они некорректны и несправедливы. Они могут ошибаться. Возможно те, которые о них так говорят, не осень хорошо подготовились к экзамену. Их спрашивали как раз то, что они не учили. Поэтому они утверждают, что экзаменаторы несправедливы.

Вызывающая страх мысль:

Я полностью в руках экзаменатора.

Рациональные спасительные мысли:

Я не нахожусь полностью в руках экзаменатора. Он определяет только мою оценку. Они такой же человек, как и я. Я могу влиять на оценку через свои знания.

Вызывающая страх мысль:

Мои родители будут меня упрекать. Они будут бесконечно разочарованы во мне.

Рациональные спасительные мысли:

Я не знаю, как мои родители будут реагировать. Даже в случае упреков с их стороны, что конечно, неприятно, я вынесу все. Даже в случае провала на экзамене – это было не умышленно. Ведь я делаю все от меня зависящее. И если родители этого не видят, то я не могут ничего поделать. Важнее то, что я не упрекаю сам себя, я тоже был бы разочарован, если бы провалился на экзамене. Но если мои родители не смогли бы с этим справиться, то это были бы их проблемы.

Вызывающая страх мысль:

Все будут считать меня неудачником и будут смеяться надо мной.

Рациональные спасительные мысли:

Я не знаю, что другие обо мне думают, и как они будут реагировать. Возможно, что тот или иной человек будет считать меня неудачником, и посмеиваться надо мной. Это было бы неприятно, но я бы смог это вынести и с этим жить. Я знаю, что несданный экзамен еще никого не сделал неудачником. Все это можно было бы объективно сказать, так это то, что не сдал экзамен. Кроме того, я оказался бы с лучшем обществе, если бы провалился на экзамене. Эйнштейну пришлось даже уйти из школы, т.к. считали, что он как будто очень плох в математике.

Вызывающая страх мысль:

Если я провалюсь, то я неудачник.

Рациональные спасительные мысли:

Это большое преувеличение. Объективно глядя, я всего лишь не выдержал экзамен. Это никак не характеризует мою личность. Жить – означает делать ошибки. У меня есть сильные и слабые стороны. Я прилагаю максимум усилий и это все, что я могу сейчас сделать.

Во время экзамена

Взяв билет, ознакомьтесь с вопросами и начинайте готовиться с того вопроса, который пусть совсем не намного, для вас легче.

Напишите план ответа. Составьте список всех нюансов, которых вы хотите коснуться в своем ответе. Пишите даже то, что может вначале показаться ненужным. Это поможет вам в процессе письма припомнить еще какие-нибудь факты, если вам удастся это сделать, вы сразу почувствуете некоторое облегчение. Ваши нервы станут спокойнее, голова начнет работать более ясно и четко. Вы как бы освободитесь от нервозности, и вся ваша энергия теперь может быть направлена на ответ на экзаменационный вопрос.

Составление этого небольшого плана, возможно, займет у вас 20-25 минут, и вы можете заметить, что многие вокруг уже отложили свои листочки в сторону. Не делайте так, когда вы составите план, вы можете распрямиться и расслабиться, потому что фактически вы уже ответили на вопросы и все, что осталось сделать – это переписать все начисто. Пока будете переписывать , в голову могут прийти новые мысли, которые позволят шире раскрыть план, написанный ранее.

Удостоверьтесь, что в готовом ответе есть выступление, основная часть и заключение.

Что делать, если…

…вам попался вопрос, который вы знаете слабо. Не впадайте в панику, а сразу начинайте записывать все, что когда – либо слышали по этому вопросу, читали. В конце подготовки обязательно составьте план ответа: лучше ответить не все, но то, что вы знаете изложить четко и логично, чем как бы сказать все, но делать это хаотично.

…вообще ничего не знаете, не говорите от этом экзаменатору, а говорите хотя бы что-нибудь.

...на полуслове вы забыли, о чем надо говорить. Прежде всего, не паникуйте, такое может случиться с каждым. Повторите последнюю фразу сначала так же, как раньше, а потом, если сможете, другими словами. За это время вспомните план ответа: что вы уже рассказали? К чему эта фраза может относиться? В большинстве случаев это помогает. Если это так – смело продолжайте ответ. Если нет – посмотрите на листок, который вы написали, готовясь к ответу, и начинайте отвечать следующий пункт плана (даже если вам только кажется, что этот пункт следующий). Потом, в конце ответа, всегда можно вернуться к тому, что пропустили.

...вы уже почти ответили на вопрос, и тут вспомнили, о чем хотели сказать, когда «потеряли мысль», или о чем забыли сказать. Ничего страшного. Закончите говорить то, о чем говорили, а затем скажите то, что пропустили. Ни в коем случае не прерывайте ответы ради того, о чем вспомнили. Лучше пусть о чем-то вы скажите в конце, чем весь ответ окажется нелогичным. Не говорите: «Да, я еще забыл сказать о ...». Говорите, например, так: «Вернемся к (название пункта плана). Я хотел бы добавить...» Или так: «Кроме того, надо сказать, что ...», «следует подчеркнуть...».

...вам задают дополнительный вопрос. Не пугайтесь. Не торопитесь с ответом. Можете сказать, что вам надо немного подумать. Четко определите, к чему относится этот вопрос, какого ответа он требует. Прежде чем говорить, сформулируйте ответ в уме. Времени на это требуется совсем не много.

...вы ошиблись. Ну и что? Ошибки бывают у всех. Если вы заметили ошибку и знаете, как ее исправить, сделайте это. Если же не уверены, правилен ваш ответ или нет, продолжайте отвечать, как будто ничего не произошло. Если вам укажут на ошибку, и вы не уверены твердо в своей правоте, лучше согласиться. Не бойтесь ошибок: учитесь, используя ошибки, лучше разбираться в усвоенном материале.

...вам поставили отметку ниже той, на которую вы рассчитывали. Не вступайте в спор, не доказывайте. Во время вступительных экзаменов воспользуйтесь правом на апелляцию.

Итак, вы уже знаете, как распознавать иррациональные мысли и знаете, как заменить их рациональными спасительными мыслями. Если же вызывающие страх мысли появляются вновь и вновь, то попробуйте прервать их, сделать «стоп», например, похлопав в ладоши, или благодаря внешним или внутренним «стоп» – восклицаниям. Затем постарайтесь успокоиться и подумать о чем-нибудь приятном или нейтральном.

Раньше мы уже говорили о влиянии фантазии на наше психофизическое самочувствие. Если мы представляем себе успешное преодоление ситуации, мы тем самым будем мотивированы и получаем новую энергию.

За несколько дней до экзамена обязательно «проиграйте» мысленно ситуацию экзамена, представьте себе во всех деталях обстановку, комиссию, свой ответ. Старайтесь делать это как можно конкретнее, подробнее. Но – внимание – сконцентрируйтесь на выборе лучшего ответа, лучшей формы поведения, а на саморазрушающие мысли о провале, о собственных страхах постарайтесь не обращать внимания, заменять их рациональными спасительными мыслями.

И конечно, никогда не забывайте про чувство юмора – пусть оно не покидает вас и во время экзамена.

Я убеждаюсь в том, что жизнь идет намного лучше, благодаря всего лишь тому, что в ней появилась организация и последовательность. Сейчас и сегодня, завтра и на следующий день, с сегодняшнего дня и на следующий месяц, на следующий год, на всю жизнь, один день за другим, одно дело за другим – в четкой последовательности, в определенном порядке.

Создайте такой настрой перед испытанием (экзаменом, собеседованием, ответственным мероприятием), который позволит показать себя в самом лучшем виде

Этот заговор создан специально для детей и молодежи, когда приближается экзамен, контрольная, зачет или ответственная встреча – любое мероприятие, проверяющее «на прочность» ваши знания и навыки. Гипнотический сеанс проводится накануне экзамена. Спланируйте свое время так, чтобы прослушать запись заговора три-четыре раза.

Экзамен, зачет, контрольная, собеседование, любая ситуация, где мои знания и навыки проходят проверку и оцениваются другими людьми – это вовсе не испытание. Это – понос. Отныне я запрещаю себе слова «экзамен», «испытание» и заменяю их другим словом – словом, которое вызывает улыбку и смех. Вместо того чтобы произносить «экзамен», «испытание», я отныне говорю «понос» и «пронесло».

Утром, в день экзамена я скажу себе: «Меня сегодня пронесет! Пронесет со страшной силой!» И я улыбнусь. Я буду смеяться. И впредь, думая о грядущем испытании моих знаний и навыков, я буду хихикать и говорить, что меня пронесет. Я расслаблюсь и останусь спокойным, и блестяще пройду все испытания, блестяще сдам все экзамены. Меня замечательно пронесет!

Каким бы серьезным ни был экзамен, это не то же самое, что обезвредить бомбу. От меня не требуется выбрать между красным проводом и синим, я никак не повлияю на будущее человечества и планеты Земля. Это всего лишь – понос. Мне всего лишь предлагают вопросы, ответы на которые я знаю. С меня спрашивают то, что в пределах моих возможностей. В прошлом у меня было много моментов, когда я был ПО-НАСТОЯЩЕМУ УВЕРЕН В СЕБЕ, действительно был ОТЛИЧНОГО МНЕНИЯ О СЕБЕ, на самом деле был ДОВОЛЕН СОБОЙ. И мне сейчас хочется вспомнить это время. Я хочу сейчас ощутить, будто реально туда вернулся. Я возвращаюсь в то время и вижу все, что со мной тогда происходило, слышу все, что слышал тогда, и чувствую себя так, как чувствовал себя тогда. Я снова переживаю те прекрасные чувства…

(Пауза! В этом месте, когда будете надиктовывать заговор, нужно сделать двух-трехминутный интервал, чтобы во время прослушивания внушения у вас было время вспомнить и заново пережить ситуацию, о которой шла речь выше. В какой-то момент, отдавшись этим воспоминаниям, вы почувствуете себя особенно хорошо, «на высоте». В этот момент нужно медленно, не совершая резких движений, сцепить пальцы на коленях. Далее запись продолжается.)

УВЕРЕННОСТЬ… МЫСЛИ ВОЗНИКАЮТ БЕСПРЕПЯТСТВЕННО… ПОТОК МЫСЛЕЙ ТЕЧЕТ ЛЕГКО И СВОБОДНО… ВСЕ ОЧЕНЬ ПРОСТО… Я ИСПЫТЫВАЮ УДОВЛЕТВОРЕНИЕ… Я ОЧЕНЬ УМНЫЙ, УМНЕЙШИЙ человек. Я точно знаю, как правильно поступить, что сказать и как себя вести, чтобы достичь желаемого результата. Кто бы ни выражал сомнения во мне (да как они смеют!), Я достигаю успеха.

(Прослушав эти слова, расцепите пальцы.)

Теперь я представляю киноэкран. На нем начинается фильм обо мне, о том, как я буду сдавать экзамен. (Представьте.) Я в школе (в институте, в офисе). Все вокруг выглядят немного взволнованными, а я АБСОЛЮТНО СПОКОЕН, УРАВНОВЕШЕН, СОСРЕДОТОЧЕН. Потому что Я ЗНАЮ, ЧТО БЛЕСТЯЩЕ СДАЮ ЭКЗАМЕНЫ. Потому что Я знаю, что у меня все получится прекрасно. Потому что Я знаю ответы на все вопросы. Потому что я очень хорошо подготовился, усвоил всю информацию, впитал ее как губка. Я вижу, как сдаю экзамен. Я спокоен и расслаблен. Я ДОВОЛЕН СВОИМ ПОНОСОМ. КАК МЕНЯ НЕСЕТ! Я очень легко решаю проблемы! Как только звучит вопрос, мой мозг мгновенно выдает мне всю необходимую информацию. Ответы появляются в моей голове, пока я отвечаю на другие вопросы. Я легко и просто вспоминаю мне нужные ответы. Уверенно, спокойно и без напряга отвечаю на все вопросы. А потом я вижу результаты экзамена. И ощущаю радостный трепет в груди. Потому что знаю: я все сделал правильно, я все сделал блестяще. Я слышу похвалу в свой адрес. Я сдал экзамен лучше всех!

(Мысленно войдите в фильм – посмотрите собственными глазами, услышьте собственными ушами, что вы сдали экзамен, и сдали его блестяще, лучше всех. Прочувствуйте это ощущение внутри своего тела: вы сделали все наилучшим образом, и вы гордитесь собой настолько, что вам не терпится рассказать своим друзьям и близким, что вас «пронесло», и увидеть радость на их лицах. На пике этого ощущения счастья медленно, плавно сцепите пальцы на коленях. Это якорь. Когда будете отвечать на экзамене, сцепите пальцы на коленях, и вас «пронесет».)

Настроиться на волну успеха

Этот заговор поможет людям, склонным к депрессивным состояниям, чувствующим себя потерянными и неустроенными, найти наиболее успешную направление реализации своих способностей. Новые цели, новые пути, новые возможности, переход из «темного» пространства в «светлое», освобождение от «лягушачьей шкуры» неудачника – все это становится реальностью при перенастройке «радиоволн» психики на другую частоту – частоту везения.

Приспособиться к изменениям в жизни порой бывает нелегко. Даже если какая-то часть моего существа понимает, что это изменения к лучшему, я чувствую себя комфортнее в привычной ситуации – даже если она вредна или невыгодна – поскольку хорошо ее знаю и уже к ней приспособился. То же самое происходит с моим мировоззрением и образом мышления. Я знаю людей, которые терпят неудачи исключительно из-за страха мыслить в позитивном ключе – они бояться, что с ними действительно произойдет что-то хорошее! Ведь счастье может принести нежданные проблемы – везение, любовь, уверенность, чувство собственной значимости. Счастье – дело опасное! Оно не всякому по плечу. Некоторые полагают, что им безопаснее пребывать в печали, страданиях и депрессии. Потому что они знают, чего ожидать, да и свыклись уже с состоянием неудачника.

Я знаю, что мне хочется чего-то нового. Именно поэтому я читаю этот отрывок. Я читаю его, чтобы стать лучшего мнения о себе. Я намерен изменить свою жизнь – поймать попутный ветер удачи и проложить путь к УДАЧЕ в любое время, когда захочу. И сейчас я этого очень хочу. Поэтому я перенастраиваюсь НА ЧАСТОТУ УСПЕХА. С этого момента я начинаю слушать в мелодии своей жизни ПОЗИТИВНЫЕ СИГНАЛЫ. Я перенастраиваюсь на другую частоту, НА ЧАСТОТУ УСПЕХА. Пришло время слушать позитивные послания. Я вырываюсь из хаоса белого шума и перехожу на другой диапазон радиоволн. Я не вижу их, но знаю, что они существуют.

Я перенастраиваюсь от 98,8 до 99, от 99 до 100, от 100 до 101, от 101 до 102 на более спокойную, СЧАСТЛИВУЮ, УСПЕШНУЮ ЖИЗНЬ. На 102,3 я становлюсь еще СЧАСТЛИВЕЕ. Моя цель будет достигнута, и я вот-вот почувствую, чтобы звучание стало громче. Оно становится еще громче. Я увеличиваю громкость звука своей жизни. Этот новый диапазон моей жизни подвигнет меня на то, чтобы продвинуться еще выше, за пределы того, что мне представляется возможным – до 105,3. Там я обнаруживаю нечто волшебное. И на какое-то время это волшебство полностью удовлетворяет МЕНЯ, дает мне все, что я хотел бы увидеть, услышать, почувствовать.

Мое сознание дремлет, а мозг знает: теперь я настроен на то, чтобы найти другие пути. И я продвигаюсь дальше к 106, а затем к 106,2, где я обретаю смысл жизни.

Избавьтесь от суеты, ненужной спешки, неорганизованности, или Как жить в ритме, который удобен именно вам

Хотите прекратить жить в цейтноте, лени, нервном напряжении и ненужных делах? Легко! Устраивайтесь поудобнее и закрывайте глаза…

Какой была бы наша жизнь без цифр, букв и символов? Все вокруг стало бы ужасно дезорганизованным. Люди никогда бы не знали, что им делать, и каким правилам следовать. Если бы не было всех этих «понедельник», «вторник», «среда»… Мир погрузился бы в хаос. Без порядка жизнь не имеет ни малейшего смысла. Во всем необходима четкая последовательность, организация, структура. Надо делать все дела поочередно, одно за другим, а не одновременно, КАК Я ПРИВЫК. Только в этом случае из моей жизни уйдут суета и напряжение. Я принимаюсь за следующее дело, лишь когда завершаю предыдущее. Отныне я начинаю делать дела одно вслед за другим, и моя жизнь становится простой и ясной, прозрачной, как вода чистейшего горного озера. Это позволяет мне четко видеть то, что было, что есть, и разумно планировать будущее – потребное будущее. С этого момента все будет спокойнее и яснее, для всего будет свое время и место. Жизнь так легка и спокойна, когда все дела упорядочены, и когда каждая очередная задача будет выполнена, я увижу, что она совсем не трудная. А если я хватаюсь за одно, другое, третье, это приводит меня в уныние, потому что все дела кажутся непосильными. И чем больше я пытаюсь игнорировать это, тем больше нарастает хаос и неразбериха, тем больше это действует мне на нервы.

Сейчас я достиг крайней точки. Дальше я так жить не могу. Я не в силах продолжать мириться со своей неорганизованностью. Моя неудовлетворенность дает мне энергию, необходимую для того чтобы начать структурные изменения во всех сферах моей жизни, наводить в них идеальный порядок. Мое решение провести реорганизацию каждой сферы моей жизни реализуется в том, чтобы начать все делать последовательно. Я испытаю несколько приливов энергии, которые помогут мне привести свою жизнь в порядок. Возможно, систематизация и организация моей жизни произойдет через час, или завтра утром, или послезавтра вечером, когда я вернусь домой. Но я уверен, я точно знаю – это ПРОИЗОЙДЕТ В ОПРЕДЕЛЕННОМ ПОРЯДКЕ, и после того, как это случится, я почувствую невероятное облегчение, будто я тащил на себе тяжеленный мешок и сбросил его на землю. Это такое удовлетворение, такая радость, ТАКАЯ ЛЕГКОСТЬ! у всех намеченных дел в списке поставлены галочки, свидетельствующие о том, что они выполнены! И я уже не ощущаю на себе давления. Когда вокруг меня все станет четким и организованным, я увижу, насколько моя жизнь поменялась к лучшему. Я начну контролировать свою жизнь, потому что все необходимое всегда будет у меня под рукой. Я даже стану выглядеть по-другому – моложе, радостнее, счастливее. Внутри меня установится тишина и покой, удовлетворение от того, что Я ПРАВИЛЬНО ОРГАНИЗУЮ СВОЙ ДЕНЬ, И МНЕ УДАЕТСЯ МНОГОЕ СДЕЛАТЬ. Отныне в моих мыслях полный порядок и ПОЛНАЯ ясность, а значит, ВОКРУГ МЕНЯ ТОЖЕ ПОЛНЫЙ ПОРЯДОК И ПОЛНАЯ ЯСНОСТЬ, МИР И ПОКОЙ.

И… УДАЧИ!!!