

“Я ничей. Я сам по себе мальчик. Свой собственный.”

Воспитание любовью - самый простой и естественный метод, не требующих специальных знаний и умений. Но одной любви явно маловато для того, чтобы человек вырос самодостаточным и успешным. Ребенка нужно научить справляться с трудностями, которые рано или поздно встанут на его жизненном пути.

При этом старшее поколение (часто подсознательно) ставит перед собой ошибочную цель - уберечь своих потомков от тех проблем, с которыми сталкивались сами. То есть родители зачастую не столько готовят ребенка к его собственной жизни, сколько проецируют на него свои трудности и проблемы. И это неудивительно, потому что воспитательный процесс традиционно основан на преемственности - передаче опыта. А вместе с ним и собственных убеждений, комплексов и страхов.

Детская психика очень восприимчива. Дети “считывают” поведение взрослых: их манеру говорить, реакции на происходящие события, отношение к себе и другим людям и многое другое. Большую часть информации они воспринимают невербально, то есть посредством наблюдения за родителями. И чем выше для ребенка авторитет взрослого, который занимается его воспитанием, тем больше он его копирует. Сначала ребенок подражает воспитателю, а затем начинает воспринимать такое мировоззрение, как свое собственное. Так комплексы и убеждения могут “передаваться по наследству”.

Многие родители ошибаются, когда утверждают, что любят своего ребенка. Они любят в нем себя:

- хотят, чтобы их ребенок достиг успеха там, где не получилось у них;
- покупают ему те игрушки, в которые не наигрались в своем детстве;
- советуют ему то, что подсознательно хотели бы услышать сами...

Чтобы полюбить другого, нужно сначала научиться любить самого себя. А родители часто не умеют “любить себя”, в их арсенале нет такой модели поведения!

Другой неприятный факт заключается в том, что для человека естественно бояться смерти. И рождение детей зачастую подсознательно воспринимается как залог собственного бессмертия и продолжения жизни. Это мешает родителям осознавать, что каждый их ребенок - это не они, а другой человек, отдельная личность. Он не является “суррогатом бессмертия” для своих мам и пап, а проживает свою уникальную жизнь.

Главная задача родителей - научить детей делать собственные выводы. Ребенку нужно помочь выстроить внутреннюю систему ценностей. Получая информацию извне,

он должен сам принимать решение. Это самый главный навык, которому его стоит научить.

Лучше всего разговаривать с детьми с позиции "равного": не подавляя, но и не потакая. Очень важен контакт глаз, ведь именно через глаза ребенок получает основную эмоциональную составляющую разговора. И нужно уметь внимательно слушать то, что он хочет сказать. Такое общение является основой доверия и взаимоуважения. В воспитательном процессе недопустима конфронтация, борьба воспитателя с воспитанником, противопоставление сил и позиций. Когда родителям приходится кричать и преодолевать "сопротивление", возможно, им стоит поискать причину в себе?

До сих пор нет систематизированного обучения "родительскому мастерству". Поэтому все ошибки, которые были допущены еще бабушками-дедушками, мамы-папы сегодня проецирует на своих детей, прибавляя к ним еще и свои комплексы, убеждения и страхи. Когда семья обращается к психологу, чаще всего корректировать нужно не поведение "трудных детей", а самих родителей.

Когда вы что-то решаете вместо ребенка, всегда спрашивайте себя: я делаю это, чтобы он был в будущем более успешен, или , чтобы удовлетворить свое Эго и избавить себя от лишних хлопот (переживаний)? И честно отвечайте! Ответ многое объяснит.

Заморский пикап

В Америке и Европе можно легко получить статью “за приставание” (Harassment), поэтому в ход идут “шаманские” методики пикапа, позволяющие привлечь к себе желанного человека и добиться его расположения без использования классических ухаживаний. Западный пикап сформировался не для того, чтобы вступить в сексуальные отношения, а для победы над внутренними страхами. Подойти и познакомиться с женщиной на улице для большей части американцев страшнее, чем прыгнуть с парашютом.

На постсоветском пространстве люди более открыты к уличным знакомствам, но при этом имеют более консервативное и целомудренное воспитание. Учитывая эти особенности, проницательные аферисты в погоне за прибылью “продавали” трэш-версию пикап-моделей и позиционировали их как методику “укладывания в постель”, чем изрядно подмочили репутацию этих НЛП-техник.

В Америке, благодаря работам Карла Сагана и его книге “Драконы Эдема”, популярна теория триединого мозга: рептильный + млекопитающих (лимбический) + человеческий (неокортекс). Суть ее заключается в том, что в ходе эволюции мозг развивался с учетом насущных потребностей, и его древние отделы сегодня продолжают отвечать за те же действия, что и тысячи лет назад.

Западный пикап строится на модели, которая использует “ожидания самки, которая хочет встретить альфа-самца”. Западники считают, что процесс знакомства и секса относятся к первобытным инстинктам и регулируется наиболее древними частями мозга и областью бессознательного. У самок есть градация самцов:

- “альфа”-самца (“прокаченный” высокоранговый мужчина) - секс бесплатен и по его желанию;
- “бета” (муж, бой-френд) - обменивает свои ресурсы на секс;
- “гамма” (воздыхатель) - остается без секса, но продолжает тратить ресурсы на самку.

Проанализировав модели поведения “альфа”-самцов, западники выделили характерные критерии поведения и смоделировали те действия, которые нужно демонстрировать женщине для успешного знакомства и построения близких отношений. В результате демонстрации “альфа”-модели женщина бессознательно начинает рассматривать возможность секса с таким мужчиной.

Street-пикап

Техника уличного знакомства рассчитана на 15 минут, в течение которых месседж о высокоранговости должен быть успешно встроен.

1. При знакомстве на улице первым делом нужно остановить девушку и **добиться ее полного внимания** (если она разговаривает по телефону, можно указать на

него и спросить: “Это важно?”, демонстрируя при этом, что в данный момент общение с вами для нее приоритетнее).

2. Затем нужно сделать **конгруэнтный комплимент** на тему внешности - это поможет достигнуть необходимого **раппорта** и “откроет” диалог. Для того, чтобы комплимент был принят, необходимо выделить именно те моменты, которыми девушка могла бы гордиться. Например, она стильно одета, то есть уделила этому свое внимание, а вы заметили и оценили. (Если комплимент “не зашел”, и девушка собирается идти дальше, можно использовать такой прием: “Прежде, чем ты уйдешь, давай я тебя еще вот о чем спрошу”.)
3. Если по калибровке заметно, что комплимент принят, нужно невзначай заявить о своей высокоранговости. Для этого нужно **вбрасывать в разговор как можно больше “альфа”-критериев**: “я только что прилетел из Майами”.. “провел тренинг”... “купил тигра”, “снял фильм” и т.п..
4. Спроси, может ли она **прямо сейчас** пойти выпить с тобой чашечку кофе. То есть нужно **“заккрыть сделку на месте”** (не брать телефон и не договариваться на будущее!). Если она уйдет - чары развеются, а шансы встретится устрелятся к нулю.
5. В общении с женщиной важно помнить, что **“чем в большее количество контекстов ты с ней попадешь, тем выше ее уровень доверия к тебе”**. Встреча на улице - первый контекст, поход в кафе - второй контекст, кино - третий... Психологически перемена контекста будет восприниматься как “следующее свидание”, позволяя за короткий промежуток времени создать ощущение длительного знакомства. Немного западной статистики: немки и американки начинают доверять уже после двух-трех контекстов, а вот славянки - только после одиннадцати.
6. В первом контексте нужно вести себя **как на первом свидании** - выстраивать раппорт, подстраиваться под ее критерии и **демонстрировать как можно больше своих “альфа”-критериев**. При этом не стоит с ней во всем соглашаться - нужно показать, что уважаешь ее мнение, но имеешь свое собственное. Желательно показать, что, если она уйдет - “никто не расстроится” (можно принять звонок от подруги и поговорить с ней минут 5-10). Это продемонстрирует, что другие женщины уже оценили вас по достоинству.
7. Цель второго контекста, который является аналогом второго свидания, - **построить кинестетический раппорт**. (“Какие у тебя классные духи!”, “Какие красивые ногти” - взять руку и рассмотреть). Нужно приучить ее к невинным касаниям, поглаживаниям и “обнимашкам”. Каждый контекст нужно начинать с “повторения пройденного”: второй контекст тоже начинается с комплимента и демонстрации “альфа”-критериев.
8. Третий контекст дополняется уже **более смелыми** “репетициями секса”. Если стратегия была выстроена правильно, то девушка не оттолкнет. Остается вопрос: “К тебе или ко мне?” Но и определившись со следующей локацией, помните про “повторение пройденных этапов”: раппорт, демонстрация критериев, кинестетический раппорт, смелые действия.
9. Женщина не захочет брать на себя ответственность за происходящее. Даже если она по собственному желанию уже в твоей постели, и все почти

произошло, ей нужно услышать: “Я не знаю, что со мной, но не могу остановиться..” (берешь ответственность на себя).

10. **“Альфа” не платит за секс** - он втягивает девушку во вложения в данную коммуникацию. Например, он платит за кино, а она - за парковку, или он оплачивает счет в кафе, а она - оставляет чаевые.

Мастера пикапа могут провести смену контекстов, просто меняя темы разговора. Выстраивая подобные стратегии нужно учитывать, что женщины сознательно и бессознательно будут проверять степень ранговости, поэтому все модели поведения, присущие “бетам” и “гаммам” нужно исключить полностью.

Street-пикап не предполагает долгосрочные отношения, поскольку в коммуникацию мужчина входит с позиции “альфа”-самца и переход в “бета”-версию может обесценить его в глазах партнерши. Экологично выйти из отношений можно, согласившись на продолжение встреч, но уже без стратегий и демонстраций. Кстати, женский боевой пикап никто не отменял. Но это уже совсем другая история)))

100% <https://text.ru/antiplagiat/5ceab3523b7cf>

Настоящий мужчина...

Далее, обычно, следует - “должен”. Что и кому задолжал “настоящий мужчина”?

Чаще всего он оказывается должен женщине. Долг его заключается в том, что он **“должен соответствовать”** некоему абстрактному образу “настоящего мужчины”. Этот стереотип наполняется вполне конкретным смыслом в зависимости от настроения и потребностей женщины в текущий момент. При этом мужчине будут сравнивать и оценивать по степени соответствия нужному в этот момент образу. Ему будут внушать, что просто необходимо воплотиться в этот образ. Сделать это нужно как можно скорее! Ведь только в этом случае он сможет считаться “настоящим”!! А так он, просто по определению, не понятно кто...

Это - манипуляция. Использование стереотипа “настоящий мужчина должен” формирует посыл мужчине, побуждение его к необходимому (женщине) действию. Почему мужчина чаще всего откликается на подобное манипулирование и готов исправлять свои несоответствия “настоящему мужчине”? Потому что им с самого раннего детства манипулировали подобным образом, формируя мощный психологический рычаг.

Сначала мама похвалит: “Молодец, настоящий мужчина”. В подсознании мальчика закрепится взаимосвязь: “настоящий - уважаемый - высокоранговый”. Потом воспитательница или учительница обязательно выдвинет аргумент: “Ай-я-яй! Ты же мужчина!” И вот уже появляется следующая связка: “делаешь неправильно - теряешь наше признание - падает ранговость”. Любимая девушка будет уверена, что “настоящий” мужчина должен всегда дарить цветы (не соответствуешь образцу - не достоин спаривания, потому что “рангом не вышел”). Жена точно знает, что “настоящий” мужчина хорошо зарабатывает и содержит семью (а иначе спаривание снова оказывается в опасности!).

Женская солидарность в этом вопросе не оставила ему шансов понять, что он и так “настоящий”. Мужчине постоянно нужно добиваться женского признания. И делать это желательно так, чтобы женщина это ощущала в собственной выгоде.

В итоге мужчина понимает, что для того чтобы женщина “дала ему признание”, он должен демонстрировать свое соответствие образу “настоящего мужчины”. Тогда его оценят как “высокорангового” и достойного оставить свое потомство в веках. Но проблема состоит в том, что у каждой женщины свое понимание “настоящести”, свои критерии оценки, да и, чего уж там, - просто свои потребности, которые она восполняет за счет манипуляции мужчиной.

Альтернативные формулы:

- Ты мужик или нет? Делай давай!
- Мужчина так никогда не поступит...

- Докажи, что ты - мужчина! Сделай вот это!

В зависимости от ситуации, образ “настоящего” может быть заменен любым позитивно-патриархальным образом:

- порядочным;
- интеллигентным;
- умным;
- ответственным;
- хозяйственным;
- любящим да и просто - женатым.

И вот он уже: “должен слушаться любимую (маму, жену и т.п.)”, “не должен ходить с друзьями в баню (на рыбалку, футбол и т.д.), а еще ему, конечно “стоило бы...”, а лучше, чтобы он был “просто обязан...”. И это все начиналось с такого героического и высокорангового “настоящего мужчины”! Вот такой вот женский лексический конструктор.

Эта манипуляция может подкрепляться апеллированием к патриархальным авторитетам. Женщина легко может поставить “шах и мат” простой фразой: “Мой папа так не поступил бы!” Рискнувшего усомниться в папином авторитете ждет неминуемое понижение в ранге, которое заканчивается сами знаете чем.. Мужчина старается этого избежать и доказать свое право на спаривание повторением подвигов тестя.

Другим дополнительным методом манипуляции может стать формирование в мужчине чувство вины. Оно прекрасно дополняет чувство долга и делает мужчину более внушаемым. Например, эталоном для сравнения берется муж подруги, который может покупать той три шубы в год (то, что в остальном он не так хорош - умалчивается). Мужчина слышит от своей женщины: “Вот Светкин-то муж...” Он понимает, что потерял признание. Чувствует вину и неполноценность, которые ослабляют его и делают легкой жертвой для дальнейших манипуляций (ему же нужно доказывать теперь свой ранг).

Мужчины, чтобы противостоять этой женской супер-манипуляции, поймите, что **“независимость в суждениях и поступках - есть главная мужская добродетель”!** И объявите войну двойным стандартам! Если от вас требуют быть “настоящим джентльменом”, вы вправе рассчитывать на “даму викторианской эпохи” - скромную, элегантную, послушную и хозяйственную... Вам предлагают стать “рыцарем на белом коне” - требуйте “прекрасную принцессу”, а “ведьму” вы теперь вправе сжечь на костре! Вас сравнивают с “настоящими мужчинами”, восхищайтесь “настоящими женщинами”. Весело и непринужденно. Получайте удовольствие - можно же!

Не плачь! Ты же - мужик!

Мужики не плачут! Этот гендерный стереотип может привести к печальным последствиям. Стремясь воспитать “настоящего мужика”, родители рискуют вырастить невротика, склонного к гипертонии и проявлениям агрессии.

Воспитательный процесс насквозь пропитан гендерными стереотипами:

- “девчачий” цвет - розовый, “мальчачий” - голубой;
- девочкам - куколки, мальчикам - машинки;
- девочки - белочки, мальчики - зайчики и т.д..

Исторически сформированы и широко распространены полоролевые традиции, мифы и убеждения, следование которым может стать причиной развития психических отклонений разной степени тяжести и сложных жизненных ситуаций.

Каждый мужчина - это в первую очередь повзрослевший маленький мальчик, которому в детстве родители, воспитатели и другие авторитетные взрослые “вложили в голову” свое видение и понимание “мужественности”. Хорошо, если родители понимают, что “мужчина” может быть не только строгим, независимым и серьезным человеком, но и заботливым, внимательным, чутким, любящим и т.д.. Но достаточно часто в это понятие они вкладывают только самостоятельность, настойчивость и сдержанность. Методы воспитания не всегда учитывают индивидуальные особенности ребенка, его характер и способности. Наибольшую опасность для будущего мужчины представляет лишение мальчика права на естественное проявление эмоций.

“Мужики не плачут!” - это убеждение многие родители навязывают сыну, опасаясь, что он вырастет плаксой. Если мальчик упал и ударился (поругался с другом, испугался и т.д.), то ему говорят, что плакать нельзя. Почему? Ответ обычно представляет собой вариацию на тему “Ты же - мужик!”. Этот стереотип не позволяет таким родителям утешить и пожалеть маленького ребенка. Наоборот, такая ситуация заставляет их проявлять жестокость. А между тем, многие исследования подтверждают, что мужчины более чувствительны и уязвимы, чем женщины.

Подавленные эмоции не исчезают - они накапливаются, становятся скрытой причиной появления дискомфорта и ощущения подавленности. У мальчика, которого научили сдерживать эмоции и подавлять желание плакать, происходит накопление непроявленных эмоций. Это может привести к вспышкам агрессивности (особенно, если ситуация триггерная) и сложностям в социальной адаптации. Отказ себе в проявлении естественной эмоциональности скажется и на физическом уровне - повышением риска развития сердечно-сосудистых заболеваний и патологических изменений некоторых частей головного мозга.

Слезы - это защитная функция организма, которая способствует снижению интенсивности болевых ощущений. Ученые Миннесотского университета провели ряд

исследований и убедились, что плач улучшает общее самочувствие и укрепляет здоровье.

Автор исследования Уильям Фрэй подчеркивает, что со слезами из организма выводится переизбыток гормонов стресса - кортизола, поэтому подавленное желание плакать провоцирует злость, раздражение и агрессию. Слезы содержат еще и пролактин, выделение которого способствует снижению уровня эмоционального напряжения и укрепляет иммунитет. Когда человек плачет, меняется глубина и ритмика его дыхания - оно становится глубже и чаще. Это тоже способствует снижению уровня кортизола.

Ученый Х. Ешида (Япония) называет себя «учителем слез». Он убежден, что в борьбе со стрессом ни йога, ни медикаменты не выдерживают сравнения со слезами. Ешида убежден, что поплакать в таком случае гораздо более эффективно, чем посмеяться или поспать.

“Сенсей слез” учит, что практические техники, направленные на высвобождение эмоций, благоприятно воздействуют на ментальное здоровье. Плач активизирует работу парасимпатического нерва, который замедляет сердечный ритм. Организм успокаивается. Чтобы справиться с последствиями стресса, по словам Ешиды, достаточно давать волю эмоциям (плакать) один раз в неделю. Слезы также способствуют высвобождению эндорфинов, вызывая прилив счастья и удовлетворенности.

Мужчинам часто приходится сталкиваться в жизни со стрессовыми ситуациями. Но ограничивающее убеждение “Мужики не плачут!” лишает их естественного и эффективного способа справиться с накопившимся напряжением и провоцирует использование других (не всегда полезных для организма и психики) методов расслабления. Так что, мужики, будьте мудрее - плачьте на здоровье!

Позитивное родительство

Самое важное, что может дать ребенку родитель - это любовь. Все родители любят своих детей, но мало кто способен правильно донести до них свои чувства. Опасность построения коммуникаций по принципу “добрый и злой полицейский” состоит в том, что ребенок, скорее всего, будет стараться держаться поближе к “доброму”, а против “злого” выстроит психологическую защиту.

Тем более разрушительным оказывается полное отсутствие системного воспитания. Многие родители исходят из того, что они **не хотят воспитывать своих детей так, как в свое время воспитывали их самих**. Но как по-другому, они не знают и кидаются из одной крайности в другую. Физическое и моральное насилие над ребенком (шлепанье, крики) - это единственные поведенческие модели, которые закрепились у многих людей на бессознательном уровне вследствие негативного опыта в детстве. Именно эти методы автоматически идут в ход, если родители теряют контроль над своими эмоциями и не знают, что предпринять.

Но мир не стоит на месте. **То, что было эффективно для предыдущего поколения, сегодня не работает.**

Главное отличие современной действительности - это огромное количество “свобод” и большой выбор возможностей. Это приводит к перевозбуждению детской психики. При этом наибольшей опасностью выступает вседозволенность. Современным детям нужны **строгие родители и разумный контроль**, исключающий наказания, угрозы и критику. Даже известный всем доктор Спок, проповедовавший метод “безжалостного воспитания”, в конце концов согласился, что был не прав.

Из глубины веков до нас дошел принцип “Пожалеешь розги - испортишь ребенка”. Но времена, когда послушание буквально “выбивалось” из детей, остались далеко позади. На сегодняшний день человечеству известны более эффективные и гуманные способы воспитания. **Ребенок предрасположен к сотрудничеству**, и это стремление необходимо поддерживать.

На формирование мировоззрения детей большое влияние оказывает Интернет, который предоставляет огромное количество информации. Детская психика имеет особенности восприятия - до 9 лет ребенок впитывает увиденное и услышанное, не фильтруя. Способность сознательно отличить события, отраженные в фильме, от реальности формируются в возрасте между 9 и 14 годами.

До этого ребенок искренне верит в то, что увиденное на экране может произойти с ним на самом деле. **Для детей все - реально**. Они сливаются с фильмами и мультфильмами во время просмотра. Это может привести к переутомлению психики (например, при повторяющихся сценах насилия) и спровоцировать возникновение защитных реакций в форме бесчувственности и неспособности к сопереживанию. Для

того, чтобы избежать искажений психических реакций у ребенка, желательно до тех пор, пока они не научатся правильно интерпретировать увиденное, оберегать их от жестких столкновений с реальностью.

Правильное воспитание детей начинается с правильного воспитания родителей.

Если мама лупит ребенка с криками: “Нельзя бить детей!”, она беспощадно ломает детскую психику - использует двойной посыл и насилие для того, чтобы пресечь насилие. Справиться с такой изощренной подачей информации ребенок не в состоянии, поэтому он будет защищаться - либо замкнется в себе, подавляя чувства страха, гнева и обиды, либо станет еще более агрессивным по отношению к другим детям и к людям в целом.

Воздействуя на детское мировоззрение, родители воздействуют на будущее. Чтобы мир стал лучше, нужно выстраивать позитивные и доверительные отношения с детьми. А для этого родителям самим стоит научиться доверять себе и людям, ведь нельзя требовать от других того, на что сам не способен. Вместо того, чтобы требовать от детей воплотить родительские идеалы в жизнь, мамам и папам стоит научиться самим следовать своим мечтам и идеям. Тогда они смогут увидеть и услышать то, к чему хотел бы стремиться их ребенок. А свою задачу свести к **заботе, мягкому контролю и приемлемой строгости**. И, конечно, - **доверию и любви**.

Профайлинг по одежде

“Оперативная диагностика” НЛП позволяет определить характер человека не только по его поведению и словам, но и по тому, какую одежду он предпочитает и как ее носит. Увидел человека издали - и все про него понял. Даже то, стоит ли к нему в принципе подходить. Эта информация одинаково важна как для личных знакомств, так и для выбора сотрудников.

Даже дресс-код не способен лишить человека индивидуальности. К примеру, если 5 женщин решат для себя, что сегодня они наденут “белый верх - черный низ”, то в результате получатся не имидж-клоны, а 5 разных “красноречивых” образов. В характерах этих женщин (и всех остальных людей) есть акцентуации (особенности), формирующие их психотипы и проявляющиеся в выборе одежды и манере ее носить. По сути психотипы “диктуют” человеку, что он сегодня наденет и завтра купит. А профайлер в свою очередь может определить по стилю и имиджу человека особенности его мировоззрения и поведения.

Известно, что разные психотипы в разное время по-разному себя проявляют. Образно говоря, сегодня человек истероид, завтра он начинает подготовку к интересному проекту и “перекрашивается” в паранояла, послезавтра становится влюбленным эмотивом. Поэтому по внешнему виду можно определить именно “действующий” на данный период тип характера (что особенно важно для взаимодействия с ним). Но и ведущий психотип тоже будет проявляться

Гипертим: “свой парень”

Гипертимы привлекают внимание не одеждой, а харизмой.

Несмотря на яркость и открытость, для гипертима важно соблюдение общественных норм в контексте коммуникаций - быть со всеми дружелюбным и иметь много контактов. При этом его образ должен “вписываться” во все ситуации, в которых он может оказаться в течение дня, поскольку для переодеваний у него просто не остается времени - настолько много у гипертима планов и целей. Утром он вышел на работу, потом пошел на встречу, после - встретился с друзьями... При этом он должен чувствовать себя “налегке”, т.е. с собой вещи брать он не будет. Он утром оделся и, скорее всего, следующим утром разделся.

Одежда гипертима - это надежная смесь удобства, универсальности и трендовости. Например, для мужчины это может быть футболка, пиджак, джинсы. Обувь - нечто среднее между туфлями и кедами. Возможно, яркие кроссовки (но в качестве “акцента”, а не для эпатажа). Гипертим поддерживает образ “своего парня”. Кстати, женский образ гипертима тоже далеко не уходит от мужского - это фактически тот же набор, просто футболка и джинсы будут из коллекции “for her”, ну и плюс яркая помада или сережки. Такая себе “девушка-друг”.

Такой лаконичный стиль в одежде позволяет гипертимам мимикрировать фактически в любом обществе - все зависит от харизмы и самопрезентации, а с этим у них нет проблем. Гипертим не заморачивается с колористикой, фактурой и аксессуарами, он будет скорее их копировать или действовать по-наитию. Главное - чтобы одежда не мялась! Он не настроен подавлять своим видом собеседника, поэтому его образ будет максимально нейтральным (пастельные оттенки розового, голубого, коричневого или синего) - все необходимые нюансы он добавит своим поведением.

Гипотим: консерватизм “без сюрпризов”

Гипотимы не знают, что с вниманием делать и избегают его привлечения.

На нем трендовую одежду можно увидеть только, когда она уже продается со скидкой. Гипотиму нужно “привыкнуть”, что “такое” можно носить. Он подождет, пока не спадет пик актуальности новинки. А заодно и убедится, что это удобно. До этого он будет всячески критиковать как сам тренд, так и его стоимость.

У гипотима есть “любимый бренд”. Он будет в нем с головы до пят. Потому что такая одежда “безопасна” - надежна, проверена и со “стабильным ценником”. Хорошо, если она еще и “любимого цвета”. При этом цвет будет скорее темным - светлая одежда может испачкаться и тем привлечь к себе нежелательное для гипотима внимание. Тревожный и мнительный гипотим предпочитает образ “человек-фон”.

Истероид: “супер-звезда”

Истероиды нуждаются во внимании.

Современно, “на пике”, “в теме”, “все лучшее и сразу”! Истероиду сложно выбрать что-то одно из текущих трендов, поэтому он надевает все модное и яркое одновременно. Желательно, чтобы присутствовали стразы, пайетки, блестящие фактуры. Не заметить истероида невозможно! Женщины-истероиды любят декольте, корсеты, открытую женственность. И не важно, что туфли жмут, а корсет на 2 размера меньше - зато они самые-пресамые модные!!!

Шизоид: “мастер маскировки”

Шизоиды не нуждаются во внимании.

Шизоидам “не до людей” - их интересует только информация. Они специально оденутся так, чтобы остаться незамеченными. При этом их одежда, прежде всего, будет максимально функциональна (например, с удобными и “разнозадачными” карманами). Вторая задача одежды - оградить внутренний мир шизоида от всех, поэтому могут присутствовать капюшоны (даже дома на кухне), длинные рукава, балахоны и т.п.. Третья задача - не мешать.

Отличить в данном случае мужской стиль от женского - достаточно затруднительно. Скорее всего - это некий “шизоидный унисекс”. Шизоид воспринимает мир несколько по-другому - не так, как другие психотипы. Эта особенность может сыграть с шизоидом злую шутку - именно “маскировка” будет выделять его на фоне других людей. Но в

“момент вдохновения” шизоид может быть одет в яркую и совершенно “нечитаемую” одежду, но на окружающих ему будет по-прежнему все-равно.

Параноял: “устремленный к цели”

Параноялу нужно привлечь внимание к своей Идее.

Для ее реализации ему нужна свита, а одежда не должна отвлекать от достижения цели. Параноял покупает одежду “на года”. Она должна быть классической, удобной, немаркой, немнущейся. Время - это важный ресурс для паранояла. Он не знает, что модно. Ему некогда этим заниматься. Хорошо, если рядом с ним есть “специально обученный” человек, которому делегировано заниматься внешним видом паранояла.

Эпилептоид: “человек и закон”

Эпилептоиду важно правильно привлечь внимание.

Он умеет носить спортивную одежду. Идеальность и уверенность в своей чистоплотности позволяет эпилептоиду носить белую одежду и обувь. И подошва на ней будет тоже белой! Всегда! Опрятно, аккуратно, но вкус и стиль может отсутствовать.

Эмотив: “няш-няш”

Эмотиву важно, чтобы его приятно было обнять))

Одежда мягкая, уютная, теплая и приятная на ощупь. Эмотив привлекает натуральностью и гармоничностью образа. Одежду эмотив выберет удобную и комфортную.

Тревожный тип: “не выделяйся”

Тревожному нужно сегодня “выжить”.

Минимум деталей, ничего лишнего (“а то мало ли что!” или “что люди скажут”) Тревожность будет “сглаживать” выраженность любого другого психотипа, оберегать его от возможных неприятностей и стрессов, проектировать на будущее все потаенные страхи.

Страсло-ужасло: страх перемен

Стабильность предсказуема, поэтому она создает ощущение контроля над происходящим. Неизменный порядок вещей, действия, доведенные порой до автоматизма, привычные мысли... Все это не требует излишнего напряжения, но и не приводит ни к чему новому. А вот причиной деградации или “застоя” запросто может стать. Но изменения, даже те, которые явно ведут к лучшему, вызывают тревогу, волнение, а часто и откровенный страх. Как в такой ситуации отказаться от надоевшей привычки, начать новое дело или “новую жизнь”?

В преддверии сложного выбора начинает одолевает сомнение - правильно ли я делаю? Стоит ли отказываться от надежного и привычного “мирка” ради неизвестности и неопределенности? Как преодолеть страх и двигаться к намеченной цели?

Иногда тревога возникает от недостатка информации о том, что будет дальше. Конечно, стоит “сто раз отмерить” перед тем, как “один раз отрезать”. Но при этом нужно понимать, что просчитать все варианты развития событий - невозможно. Жизнь так устроена, что в ней всегда остается место для сюрпризов. Поэтому отличный способ преодолеть страх неизвестности - принять лучшее решение на данный момент и продолжать двигаться к цели.

Переход на “территорию неизвестного” может пошатнуть веру в себя. Это проявление сковывающего свойства Страх. Так он пытается вернуть вас в “зону комфорта”, потому что главная задача Страх (“стража”) - оградить своего хозяина от опасностей. А в “неизвестном” может притаиться “неизвестно что”.. И вот уже начинает казаться, что ситуация может обернуться так, что справится с ней не получится. Стоп! А раньше ведь получалось находить выход из неожиданных поворотов судьбы? Всякое ж бывало?! И справились! Поэтому нужно верить в свои силы и доверять себе, отбросив прочь отговорки и оправдания. Чтобы не произошло - на месте разберетесь.

Спросите себя: “Что самое страшное может произойти?” Если честно отвечать на этот вопрос, оказывается, что страх находится только в вашей голове. Реальных рисков, которые действительно являются поводом отложить предприятие, настолько мало, что вряд ли дело именно в них.

Делая первый шаг в новом начинании, помните, что процесс достижения цели не менее важен, чем сама цель! Результат - это всегда приятно, но и полученный опыт - тоже немаловажен. Опасение, что поставленная цель может оказаться ошибочной, - это тот же Страх и отговорка из его арсенала. Но ведь цель, к которой вы стремитесь, была поставлена вами! Значит, как человек ассертивный, вы имеете полное право в будущем при необходимости изменить свое решение. А на пути к цели перед вами откроется множество новых возможностей, которые не позволят вам стать заложником ситуации. Так что - выбор будет. И он будет намного интереснее, чем в начале пути.

Не позволяйте отговоркам, которые генерирует ваш Страх, лишиться вас сил и решительности. Чтобы избавиться от “морока” самооправданий, нужно приложить усилия и сделать первые действия, направленные на получение желаемых перемен. Преодолейте себя и начните! Это придаст уверенности в себе и усилит выбранный вектор.

Начиная, не ставьте перед собой целью изменить мир! Чаще всего достаточно изменить себя. Выйти из офиса, хлопнуть дверью и пойти покорять Эверест, не имея необходимого снаряжения и специальной подготовки, - это не тот путь, который приведет на вершину Джомолунгмы. (Хотя, возможно, и станет началом невероятных приключений и новых открытий.) Для того, чтобы Пик мира в итоге вам покорился, лучше первый шаг сделать в сторону собственной трансформации - ведь придется стать “человеком-альпинистом”, а это потребует тренировок тела и души. И так во всем - начинайте с малого. Успех первых шагов поможет преодолеть страх перемен.

Что такое психологическая гигиена?

Человеческое существо принято разделять на физиологию и психику, или, проще говоря, на тело и душу. Физическая боль появляется не просто так. Это часть сигнальной системы - организм сообщает в “центр управления”, что есть проблема, требующая немедленного решения.

Приходит человек к мудрецу и говорит: “Что-то я плохо себя чувствую”. На что тот ему отвечает: “То, что ты себя чувствуешь, уже плохо”.

Ведь, если боли и дискомфорта нет, то это состояние так и называется “ничего не беспокоит”. Счастье и душевное здоровье тоже не ощутимы, заметно их отсутствие. Появление душевной боли требует внимания к причине, которая ее вызывает. Обратите внимание, что понятия “боль”, “болезнь”, “рана”, “травма”, “лечение”, “больница”, “терапевт” можно в равной степени отнести и к физиологии, и к душе. Если проводить дальнейшую аналогию, становится очевидным, что и душевные болезни тоже легче предупредить, чем лечить. Для подобной профилактики и существует психологическая гигиена.

Но если регулярно чистить зубы, мыться и делать зарядку нас так или иначе обучают в детстве, то вопрос о правилах гигиены для психики поднимается чаще всего вместе с каким-нибудь душевным недугом. И, скорее всего, уже в той стадии, когда заклинания “Поболит и перестанет” и “Время лечит” теряют свою магическую силу. Как при физической, так и при душевной боли человек не всегда может справиться со своей проблемой самостоятельно. Он обращается к специалисту - к психотерапевту, который его осмотрит-опросит и поможет навести порядок во внутреннем мире. И даст рекомендации, как сделать так, чтобы избежать подобных неприятностей в дальнейшем. Это и будут правила психологической гигиены. В этот момент очень важно понять, что решение душевных проблем требует изменения образа жизни!

Временные усилия приносят временные результаты. Соблюдать правила психологической гигиены нужно постоянно, а не только до момента решения текущей проблемы. Ведь, нельзя, посидев один раз на диете, навсегда похудеть. Не получится вымыться или выспаться так, чтобы один раз и на всю жизнь. Сеанс у самого гениального терапевта тоже даст временный результат, потому что без изменения образа жизни, подхода к жизни и вектора мыслей, его пациент достаточно быстро войдет в “привычную колею” взаимоотношений с собой и миром, а это значит, что он вновь столкнется с той же проблемой. Просто это вопрос времени. Чтобы этого не произошло, терапевт “назначает” клиенту определенный комплекс регулярных практик, которые помогут ему восстановить и укрепить душевное здоровье. При желании человек может не просто “делать психологическую разминку”, а продолжать развивать и совершенствовать свою психику, посещая тренинги и мастер-классы.

Терапевт-графолог Доминик Водуазе рекомендует “прописывать” ежедневно свое эмоциональное состояние. Для этого нужно взять бумагу и ручку (печатать - не так эффективно) и без разбора и анализа просто писать все, что придет в голову в этот момент. Так мозг освобождается от лишней накопленной информации, выплескиваются подавленные эмоции и навязчивые переживания. При этом освобождается место для новых впечатлений и свежих мыслей. Часто в процессе “прописывания” человек получает ответы на давно мучающие его вопросы.

Американский психолог Френсис Шапиро предлагает включить в расписание дня 20-минутную прогулку в парке или на природе. Это поможет избавиться от потока мыслей и даже от тяжелых душевных травм.

К современным методам психогигиены можно отнести следующий. Перед сном представьте, что ваш прожитый день отображается на мониторе компьютера: каждое событие - отдельное окошечко. А в углу у окошка - крестик, нажав на который вы закроете доступ к этой информации. Так вы сможете освободить место для своей “оперативной памяти”. А некоторые файлы можно просто удалить и очистить “корзину”!

Ну и, конечно, не забывайте планировать свое будущее, составляя планы и списки. Это эффективно “разгружает” мозг от необходимости все-время думать о том, что предстоит сделать. И не забывайте отдыхать!