

Как просыпаться сильным, бодрым, мощным?

Просыпаешься с утра, а вставать не хочется. Единственная мысль – это лежать. (Далее: отрывок из фильма где герой разбивает рукой будильник.) Надо вставать, а это пытка и каторга. Или ты встаешь даже, но все думают, что ты спишь. Есть такое? Я помогу тебе вставать бодрым, сильным и мощным и чувствовать себя великолепно целый день. (Звучит музыка.)

Меня зовут Ицхак Пинтосевич. Я профессор по лидерству Бизнес Школы СИНЕРГИЯ. Я помогаю людям переходить на следующий уровень сверх достижений, и я помогаю лидерам улучшать мир через обучение. Итак, я расскажу тебе как просыпаться по утрам наполненным энергией и как делать так, чтобы этой энергии хватало на целый день.

Есть в сне несколько важнейших факторов. Первый фактор, который важен вообще для сна – это полное расслабление. Полное расслабление, полное отключение. Важно не сколько ты спишь; важно, как ты спишь: насколько быстро ты уходишь в состояние полного расслабления, насколько быстро ты отключаешься, чтобы мозг успел сделать все свои дела, которые должен сделать на протяжении сна. Сон нужен для того, чтобы твой мозг инсталлировал программы, которые необходимы для дальнейшей жизни и для того, чтобы твое тело отдохнуло и восстановилось, и прошли все восстановительные процессы. Сон похож на отключение браузера. То есть если ты загружал программы в свой компьютер, ты помнишь; что компьютер, когда ты в него загружаешь новые программы, он просит тебя выключить браузеры и выключить скайп. Не должно заходить новой информации. (Отрывок из фильма).

Сон – это как раз то время, когда твой компьютер, твое мышление перегружает, накопленные за день, знания, впечатления, которые нужны для дальнейшей жизни, перегружает и инсталлирует в твою нейронную сеть. Как сделать так, чтобы сон был более эффективным и как просыпаться утром? Первое, и был вечер и было утро, так написано в Торе, так Бог сотворил мир: вначале был вечер, а потом было утро.

Поэтому просыпание начинается с засыпания. Первый этап – это правильно заснуть. Что значит правильно заснуть? Нужно лечь в кровать и полностью расслабиться, полностью расслабиться, полностью расслабиться. Для этого есть специальная мантра. Я сейчас тебя научу. Это очень просто.

Ты ложишься и про себя говоришь: «Выдыхаю – расслабление, выдыхаю – расслабление, выдыхаю – расслабление, выдыхаю – расслабление». И ты лежишь и повторяешь: «Выдыхаю – расслабление, выдыхаю – расслабление, выдыхаю – расслабление». Представляешь, как твои мышцы, связки, кости, все тело, оно просто растекается, как такая лужица, по кровати, теряет форму,

и в этот момент у тебя уходят все напряжения из тела. Особенно обрати внимание, когда ты говоришь «выдыхаю – расслабление» на веки, щеки, глаза, губы. Выдыхаю – расслабление и пошла волна, выдыхаю – расслабление, выдыхаю – расслабление, и вот ты выдыхаешь – расслабление и ты расслабляешься очень быстро. (Отрывок из фильма).

До того момента, когда ты уже полностью уходишь в сон, нужно несколько раз успеть дать себе установку: во сколько ты хочешь проснуться и в каком состоянии. Поэтому, когда ты уже полностью расслабился, ты можешь дать себе еще несколько установок: «Завтра я проснусь в 7 утра и буду чувствовать себя великолепно, завтра я проснусь в 7 утра и буду чувствовать себя великолепно». Или в 6 утра или в 5 утра, главное, «я буду чувствовать себя великолепно». Ты даешь себе установку, находясь в состоянии транса, находясь в альфа-состоянии, в состоянии погружения в свой сон. Ты делаешь себе такой легкий аутотренинг - «сделай-попробуй». На моих тренингах десятки тысяч людей давали себе эти установки. После тренинга до двух часов ночи, они вставали в 6 утра, потому что давали себе установку: «Завтра я проснусь в 6 утра без будильника и буду чувствовать себя великолепно», и просыпались. Я просыпаюсь каждый день без будильника и ровно во столько, во сколько себе говорю с вечера. Я не знаю откуда есть у меня в голове часы, почему они такие точные, я не знаю, но я просыпаюсь минута в минуту. Как это работает, я не знаю, но я знаю, что это работает.

Итак, засыпание – расслабление и установка, во сколько я проснусь и в каком состоянии. После этого ты уходишь в сон. Ну, не надо напоминать, что спать надо, желательно, в проветриваемом помещении. Нужно спать так, чтобы у тебя был доступ воздуха, чтобы было темно. Очень важно, чтобы было темно. Я, например, когда езжу в разные места, я очень люблю спать где-нибудь в аэропортах и так далее, то есть в местах где даже шумно. У меня есть шапка – это мое открытие. Знаете, есть очки такие, которые в самолете дают. А есть простые шапочки, вязанные шапочки. Если взять вязаную шапочку, ее опустить вот так на глаза до носа, она намного лучше, чем эти очки. Она закрывает уши, она закрывает глаза, и она не давит. Она тебе не давит вот этими резинками за голову. Поэтому я сплю в такой вязаной шапочке, оп, вот так до сюда. Она закрывает нос, закрывает уши и в ушах у меня наушники, в которых есть шум какой-нибудь дождя или моря, что-нибудь, что дает такой равномерный, равномерный шум. Значит, ты спишь в тишине, без света; и когда ты ушел в расслабление «круто», значит, ты хорошо спишь и хорошо восстанавливаешься.

<https://www.youtube.com/watch?v=u2ca6TOCaWw>

