



Каждый день мы сталкиваемся с множеством неприятностей, мелких и не очень проблем, будь то плохое настроение, неудачи в профессиональной деятельности, личной жизни, заниженная самооценка, мешающая жить полноценной жизнью, или еще чего хуже – болезни разной степени тяжести.

При этом далеко не всегда мы пытаемся побороть их самостоятельно, а, скорее, готовы

верить, что нам обязательно поможет окружающий мир, подскажет и спасет. Мы прислушиваемся к советам близких и не очень друзей, родственников, всевозможным статьям и телевизионным программам просветительского характера, принимаем широко разрекламированные лекарственные средства и ждем.

Свою роль здесь играет внушение — довольно сильное средство.

Однако не всегда оно способно нам помочь, очень часто может и навредить. Чего только стоят истории о том, как кто-то при помощи внушения обворовывал людей. Но также можно вспомнить рассказы с куда более счастливым концом: например, об эффекте плацебо.

А что, если использовать такое мощное средство, как внушение, в мирных целях и при этом направить его на себя, да еще и совершенно самостоятельно? Зачем доверять другим, когда можно верить себе? Так вы сможете не просто улучшить свое настроение, достичь поставленных целей, но и небезуспешно бороться со страшнейшими недугами. Главное — поверить в силу собственных мыслей.

Общеизвестный факт, что человек не использует свой мозг на 100%, а все возможности разума до сих пор еще не раскрыты. Так или иначе, но все мы обладаем некими скрытыми резервами, способными на чудеса. К ним относится и поразительной силы самовнушение, способное даже исцелять. Можно найти массу примеров в подтверждение этого факта.

Например, итальянский врач Фабрицио Бенедетти, лечивший больных от синдрома Паркинсона, вместо привычного для них лекарства, содержащего дофамин, вкалывал им простой раствор поваренной соли. В результате у пациентов наблюдалась такая же реакция, как и после настоящего препарата. С помощью этого эксперимента Фабрицио Бенедетти доказал, что при введении раствора поваренной соли в результате самовнушения в мозгу пациентов вырабатывался именно дофамин, которого не хватало этим людям.

Аналогичные результаты были получены и другими медиками, экспериментировавшими в сфере обезболивания организма, а также лечения ревматизма, желудочных спаек и даже рака.

Как поверить в черное, если оно белое? Если знаешь о чем-то наверняка, трудно убедить себя в обратном. Легко поверить во что-то по незнанию, даже если это обман ради достижения благой цели, и вместо обезболивающей таблетки в организме оказывается кусок мела. Слепая вера в его исцеляющие свойства обязательно заставит боль отступить. Но вряд ли зная, что мел — это мел, можно заставить себя поверить в то, что это отличный действенный медикамент. А без веры и результат будет равен нулю.

Проведем небольшой эксперимент. Лягте как можно более удобно, полностью расслабьтесь, закройте глаза. Представьте себе холодный зимний день, хлопья снега, ледяной пробирающий ветер и прорубь, в которую опускается человек в легком купальном костюме. Бегут ли у вас мурашки по телу? Если да, то вам действительно удалось представить себя на его месте. Воображение — вот путь к действенному и исцеляющему самовнушению.

Для того чтобы достичь на этом поприще заметных результатов, тренируйте воображение, пытайтесь периодически представить, что вам холодно, когда на самом деле изнуряющая жара, и наоборот, что у вас ничего не болит, когда это не соответствует действительности. И очень скоро силой одной только мысли вы сможете совершать чудеса.

И главное — во всем важен позитивный настрой.

Тэги: [мир](#) , [не](#) , [что](#) , [поможет](#) , [очень](#) , [мы](#) , [всегда](#) , [нам](#) , [верить](#) , [обязательно](#) , [далеко](#)
,
[подскажет](#)
,
[окружающий](#)
,
[ГОТОВЫ](#)