

**ZENWAVE**

**Технологія Zenlight (ZL)**

Інформаційний посібник №2

**Дорога до мрії**

**Досягнення цілей: налаштування**

Як зрозуміти, що потрібно мозку, щоб він допоміг вам досягти цілей?

Якщо у вас є стратегічні цілі, то зараз спробуйте звернути увагу на всі ті термінові питання, які вам необхідно вирішити найближчим часом, і перегляньте цілі, що поставлені перед собою.

Можливо, у вас часто виникає відчуття, що вам багато чого потрібно зробити. На вас лежить величезна відповідальність за бізнес чи роботу, за сім'ю та близьких. Доводиться одночасно займатися безліччю справ. І ви не завжди досягаєте максимальної результативності. Іноді про якісь речі ви забуваєте, щось не виходить або щось не встигаєте.

Правильне розуміння своїх цілей полегшить роботу та спілкування. Життя стане простіше і щасливіше, тому що ваші очікування та вчинки будуть узгоджені між собою.

***Сформулюйте та запишіть у зошит кілька питань, які хвилюють вас ЗАРАЗ.***

Цей методичний посібник розкриває тему досягнення цілей через налаштування мозку. Ви звільните необхідні інтелектуальні ресурси та отримаєте можливість зосередитись на інших речах. Бонусом стане можливість впевненого переходу до постановки складніших цілей.

**Роль мозку у досягненні цілей**

Могутність свідомості величезна. Осягнути його нам допомагають численні наукові дослідження.

КОЛИ ВІД СВІДОМОСТІ ЗАЛЕЖИТЬ ПИТАННЯ ЖИТТЯ ТА СМЕРТІ

Доктор Девід Шпігель і його колеги зі Стенфордського університету дослідили 86 жінок з раком грудей з метастазами. Цих жінок поділили на дві групи. Всі пацієнтки отримували нормальний медичний догляд, але в одній із груп до цього додали психотерапію – сподіваючись, що вона допоможе їм впоратися із хворобою. Середня тривалість життя у жінок, які отримували психологічну допомогу, склала 37 місяців після діагнозу, а в решти лише 19. Багато досліджень у цій галузі провів також доктор Фозі з Каліфорнійського університету в Лос-Анджелесі. Учасниками одного з його дослідів були пацієнти із злоякісною меланомою – онкологічним захворюванням шкіри. З половиною пацієнтів було проведено 90-хвилинне учбове заняття, де їм докладно розповіли про їхню хворобу, а потім протягом 6 тижнів проводилися щотижневі групові заняття. У результаті члени цієї групи виявляли менше ознак депресії та взагалі краще справлялися зі своєю хворобою, ніж інші пацієнти. Протягом 6 років з цієї групи померли троє, тоді як з другої половини померли 10 осіб.

Залучати свій мозок до досягнення поставленої мети надзвичайно важливо. Ми звикли думати, що, якщо хочеш чогось досягти, треба засукати рукави і братися за справу. І якщо якась справа нам не під силу, значить, нічого про неї і думати. Дехто й досі так вважає. Однак зростає кількість людей, які вірять у те, що сила думки здатна матеріалізуватися та викликати до життя реальні зміни. Перш ніж зосередити увагу на цілях, познайомимося з результатами трьох експериментів. Частково вони можуть здатися не пов'язаними з темою досягнення цілей, але вони демонструють силу думки. Поки ви не переконаєтеся в тому, що ваш мозок відіграє важливу роль у досягненні поставленої мети, немає сенсу взагалі вести розмову про цілі, тому що в цьому випадку ви зможете реалізувати лише малу частку того, на що здатні.

ФІЗИЧНІ ВПРАВИ І СИЛА УВАГИ

Дослідники Гуан Ю та Келлі Коул довели, що можна реально зміцнити м'язи, уявляючи, що тренуєш їх. Учасники їхнього експерименту були поділені на дві групи. Одні займалися фізичними вправами, інші лише уявляли, що роблять це. Йшлося про просту вправу для пальців. Режим тренувань був дуже суворий: 15 максимальних скорочень із 20-секундними паузами з понеділка по п'ятницю протягом 4 тижнів. Ті учасники, які лише уявляли, що виконують ці вправи, одночасно уявляли, що чують голос, який кричав їм: Давай! Давай! Давай!» У групі, що тренувалася насправді, сила м'язів зросла на 20 відсотків, тоді як у тій групі, учасники якої тільки уявляли, що роблять це, м'язова сила зросла на 22 відсотки. Ще років 20 тому таке визнали б неможливим. Сьогодні ми знаємо: коли мозку дається команда скорочувати м'язи пальців, нейрони активізуються та нервові шляхи зміцнюються, навіть якщо фізично ми не виконуємо цей рух. І коли справа дійде до реального скорочення м'язів, вона буде вже сильнішою

***Подумайте, як це може допомогти вам у досягненні цілей. Оскільки думки можуть надавати потужний вплив на організм, стає важливою навіть така дрібниця, як слова, які ви говорите собі, прокидаючись вранці.*** Наприклад, коли ви кажете «У мене на сьогодні так багато справ», то можна буквально фізично відчути, як опускаються плечі. Такі слова не мотивують вас, а скоріше пригнічують. Прийміть рішення викинути подібні фрази зі свого життя. Це само собою непогано, але якщо ви будете зосереджені на запереченні, це вам не допоможе. Краще прийняти рішення говорити собі: «Я із задоволенням досягаю прогресу у всіх важливих справах». Ви можете навчити того ж членів своєї сім'ї та команду, з якою працюєте, і це принесе їм таку ж користь, як і вам.

**ЗЦІЛЕННЯ ВІД ТОГО, ЧОГО БІЛЬШЕ НЕМАЄ.**

Фантомні болі завдають багато клопоту людям з ампутованими кінцівками. Руки чи ноги немає, та її неврологічна функція так і зберігається у мозку. Фактично він вважає, що кінцівка все ще на місці. На жаль, це означає, що на місці залишається біль. Визначний учений В.С. Рамачандран вигадав спосіб, як допомогти цим страждальцям.

Пацієнт розміщує дзеркало перед кінцівкою, що залишилася, щоб створити ілюзію, що обидві кінцівки на місці. Мозок поводиться так, ніби вони справді цілі, і пацієнт може потягнути її, почухати, розім'яти. В даний час ця методика позбавлення від фантомного болю стала загальноприйнятою. Однак не кожен пацієнт готовий до такої дзеркальної терапії.

Австралійський вчений Г.Л. Мозлі працював із такими пацієнтами, готуючи їх до цієї форми терапії. Мозлі вважав, що зміцнюючи моторну карту ампутованої кінцівки в мозку, можна почати її змінювати. Він навчав пацієнтів уявляти, що вони рухають відсутніми, але болящими кінцівками. При цьому активізувалися необхідні нейронні мережі. Пацієнтам також показували зображення рук, і вони мали швидко і точно визначати, яка права, яка ліва, щоб активізувати моторну кору. Вони навіть займалися тим, що по 15 хвилин 3 рази на день малювали в уяві кисті рук у різних положеннях. Після 12 тижнів терапії, включаючи дзеркальну, коли вона стала можливою для цих пацієнтів, біль у однієї половини пацієнтів зник, а в іншої зменшився. У попередні роки вважалося неможливим позбавити людину фантомного болю без використання хірургії, електрики або ліків.

Коли мозок запрограмований оптимальним чином, людина може досягати дивовижних успіхів. ***Подумайте про те, на що ви могли б запрограмувати свій мозок і запишіть це в зошит.***

КОТЯЧІ ОЧІ.

Колін Блейкмор і Грант Купер, працюючи в Кембриджській лабораторії психології, поставили кілька дослідів з кошенятами, що стосуються вміння бачити сприятливі можливості. Кошенят розділили на дві групи та помістили у різні середовища. Одних кошенят оточували горизонтальні смуги, а інших вертикальні. Як з'ясувалося, це справило сильний вплив на зоровий апарат кошенят. "Горизонтальні" кошенята втратили здатність бачити вертикальні предмети. Наприклад, коли перед ними ставили стілець,

вони йшли просто на ніжку стільця, наче її не було. «Вертикальні» кошенята вважали за краще не ходити по поверхні столу, тому що не помічали країв і крокували просто в порожнечу.

***Ви можете бачити лише те, що запрограмовано бачити. Якщо ви не хочете упускати сприятливі можливості, вам потрібно запрограмувати себе на те, щоб їх бачити.***

**Області мозку, що відповідають за досягнення цілей.**

Наша здатність досягати цілей тісно пов'язана з можливістю критично оцінювати дії як власні, так і оточуючих. Ці процеси відбуваються у лобовій частині мозку, саме – у тій її частині, яку називають передлобною корою. Остання відіграє дуже важливу роль як у роботі механізму постановки цілей, так і у складанні планів щодо їх здійснення. Цей процес включає ідентифікацію когнітивних навичок, які будуть потрібні вам для реалізації плану, координацію цих навичок та використання їх у належному порядку.

Пройшовши через весь процес планування та реалізації цілей, передлобна кора оцінює стан справ. Вона судить про досягнутий успіх чи невдачу, зіставляючи результат із вашими початковими намірами. Багато фахівців з методів самовдосконалення стверджують, що слова «невдача» взагалі слід уникати і немає такого поняття. Така точка зору має право на існування, проте ваш мозок все одно стверджуватиме про «відповідність» або «невідповідність» результату початковим намірам. Зосередьте свою увагу на тих уроках, які ви можете отримати з «невідповідних» результатів, і просто знайте, що ваш мозок несвідомо реагує на те, що відбувається з вами і навколо вас.

**Ставимо цілі.**

Зверніть увагу на ті речі, які вам варто змінити зараз. Прочитайте питання, що вас хвилюють, записані раніше. Спробуйте трансформувати ці питання на мету.

Класична постановка цілей часто має на увазі, що цілі мають бути відчутними, тому слід уникати тих, які пов'язані зі зміною відчуттів. Це обмеження, що нав'язується ззовні, не властиве мозку. Наприклад, переважним почуттям є відсутність контролю, відчуття того, що ви не володієте ситуацією. Це може мати негативні наслідки. Наприклад, коли ви приходите на ділову зустріч і відчуваєте, що ситуація виходить з-під контролю, ви програмуєте свою свідомість на те, що завжди маєте володіти ситуацією. І коли це очікування не виправдовується, виникає несвідомий страх, який заважає передлобній корі ясно мислити.

Це не означає, що вам необхідно розібратися з усіма проблемами у своєму житті, перш ніж ви зможете почати ставити цілі або розраховувати на значний прогрес у їх реалізації. Вам потрібно просто з чогось розпочати. Наприклад, відчути свою владу над тими проблемами, які ви вирішуєте зараз. На більшості класичних тренінгів з питань встановлення цілей вам скажуть, що названа мета ні в які ворота не лізе. Зокрема, вона не відповідає п'ятьом класичним критеріям (конкретності, вимірюваності, досяжності, реалістичності та наявності певних термінів виконання). Наявність у мети певної структури - справа хороша, проте багато пропонованих моделей не спираються на те, що ми знаємо про пристрій і роботу мозку, і враховують лише частину загальної картини. Можна мати мету, яка ідеально відповідає п'яти названим критеріям, і все одно не досягти її. А з іншого боку, ви можете мати «неправильні» за формою цілі і все ж таки їх реалізувати.

Дайте відповідь собі на запитання: «Що можна зробити, щоб ви відчули себе господарем становища у всіх тих справах, над якими працюєте зараз?». Це дає вам можливість розкласти ціль на складові, щоб можна було продовжувати працювати далі.

Багато хто при відповіді на це питання згадує, що їм потрібно насамперед скласти список усіх поточних справ та окремий список усіх тих питань, над якими потрібно працювати щодня. Часто відчути себе господарем становища у щоденних справах нам не дає якась нескладна і на перший погляд не дуже важлива справа: комусь треба розібрати гардероб або навести лад у гаражі, почистити робочий стіл та почати щодня готувати та збирати з собою їжу.

Цікаво відзначити, що в цьому переліку немає згадки про бажання почуватися господарем становища. Часто вас більше турбують такі «неробочі» питання, як гардероб та порядок на столі. Наші почуття не завжди здаються нам логічними та раціональними. Якщо інтуїція підказує вам, що в результаті якихось дій ви почуватиметеся краще, то часто так і треба вчинити.

***Дайте відповідь собі на запитання: «Як ви почуватиметеся, коли поставлені вище цілі виконаються? Які емоції та почуття принесе вам досягнення мети.?»***

**Реальність чи уява.**

Коли ви чітко знаєте, на що націлені, наступний крок зрозуміти, як туди дістатись. Дуже корисна щодо цього ментальна репетиція. Ціль будь-яких репетицій – стати краще в будь-чому. Ви можете репетирувати аспекти чого завгодно. Саксафоніст, займаючись, може зосередитися на рухах пальців, знову і знову відпрацьовуючи якийсь уривок, але при цьому він навіть не торкається інструменту. Його мета – довести рухи пальців до автоматизму, щоб, коли доведеться грати цей уривок, йому не доводилося замислюватися про аплікатуру. Практика ментальної репетиції за допомогою Zenlight описана нижче.

Щоб здійснити бажане, дуже корисно розбивати ціль на дрібніші та досягати їх по черзі. Однак це не завжди просте завдання. Наприклад, розглянемо просту мету - щодня брати з собою обід із корисних продуктів. На які її можна розбити? Ймовірно, подумати, з чого приготувати обід; купити потрібні продукти; приготувати їжу; стати на 10 хвилин раніше, ніж звичайно; упакувати їжу в контейнер (який треба не забувати щовечора мити), а в обід з'їсти.

На кожному з цих етапів є небезпека спіткнутися і дивитися треба у всі очі. Потрібно вирішувати ці питання стратегічно та ментально. Наприклад, якщо в даний час мозок запрограмований на те, щоб прокидатися в певний час, то потрібно його перепрограмувати, щоб він прокидався на 10 хвилин раніше. Потім потрібно запрограмувати його так, щоб він хотів не повалятися ще в ліжку, а одразу встати, поспішати на кухню і приготування їжі. Навіть один етап мети складається з декількох частин, і на кожній з них потенційно можна спіткнутися.

Тому краще зосередитися на одному компоненті однієї мети на день, щоб протягом місяця запровадити всі ці дії у звичку. Так вона буде активно та цілеспрямовано зміцнювати відповідні синапси мозку.

ПОГЛИБЛЮЙТЕ КОЛІЮ.

Якщо часто їздити ґрунтовою дорогою, утворюється колія. Так само зв'язки між синапсами можна уподібнити колії. Глибока колія в цьому разі передбачає збільшення сили синапсів.

Коли ви хочете досягти поставленої мети, вам може знадобитися безліч корисних речей, у тому числі:

• позитивне прив'язування;

• добрі звички;

• правильні рішення;

• ефективна стратегія.

Багато з цих компонентів будуть більшою мірою запрограмовані на служіння вам, якщо ви свідомо зміцнюєте провідні шляхи мозку. ***Зміцнення шляхів може бути порівняно простою справою.***

***• Думати про те, чого ви хочете досягти. Наприклад, це може виразитися в тому, що ви йдете до холодильника і віддаєте перевагу фруктам, а не шоколаду.***

***• Думати про те, яким чином ви досягнете мети. Наприклад, якщо ви хочете мати плоский живіт, уявіть, що встаєте вранці і робите 50 присідань, поки чистите зуби.***

***• Активно працювати над черговим компонентом мети, маючи на увазі загальну картину. Наприклад, ви можете взятися за нудний проект з мотивацією, що це допоможе зробити кар'єру.***

***•Щодня тренуватися з Zenlight.***

**НАЙВЕЛИЧНІШИЙ СЕКРЕТ НЕЙРОБІОЛОГА.**

Величезна кількість відкриттів у світі нейробіології поки що не дісталася вас. Зараз ми розглянемо одну з таємниць, маючи на увазі використання її як інструменту для досягнення цілей (у неї є безліч інших додатків). Йдеться про праймінг (налаштування).

Праймінг активізує нейронні ланцюги та налаштовує нас на певну реакцію. У практичному плані, якщо ви кажете собі, що губитесь, коли мова заходить про контроль над своїм життям і всіма тими справами, якими вам доводиться займатись, ви відповідним чином настроюєте свій мозок. Саме те, що ви ідентифікуєте себе таким, вже створює відповідні нейронні ланцюги. Відомий досвід, де люди, які читали документи, налаштовувалися на те, що вони професори чи секретарки. І це призводило до того, що вони виконували завдання швидше. (секретарка асоціюється зі швидкістю) або точніше (професор асоціюється з точністю та правильністю).

Чи досягнете ви цілей – залежить від кількох факторів. Якщо глобально, то основним є наявність стратегії та здібностей. Однак більшість людей не розуміють того, наскільки легко їх здібності піддаються корекції. Ще 10 років тому вважалося, що від ваших здібностей залежить, зможете ви чи ні щось зробити. Здібності можна розвивати і відточувати за допомогою практики та тренувань. Тільки нещодавно стала загальновизнаною ідея враховувати вплив, який свідомість надає можливості. Однак багато людей, як і раніше, вважають цю ідею дивною і чужою. Якщо ж розібратися в науковому підґрунті, стає зрозуміло, чому так важливо дивитися на те, чим займається ваш мозок.

Можливості застосування праймінгу у справі досягнення цілей обмежуються лише межами вашої уяви. Для початку постарайтеся уявити, якого типу чи яка реальна людина досягла б найкращих результатів у ситуації. Багато підприємців кажуть, що вони мають рольові моделі, яким вони слідують. Конкретика може бути різною. Одні питають себе: «Що зробив би в цій ситуації Річард Бренсон?», тоді як інші намагаються зрозуміти систему цінностей людини, яку вони наслідують, багато читаючи про неї, а потім проектують її принципи у своє життя.

Існують дуже прості методи праймінгу: згодиться все, що активізує ваші нейронні мережі. Щоб зрозуміти, які способи найбільш дієві в у вашому випадку, експериментуйте. Не виключено, що вам досить просто подумати про людину і про те, як вона поводиться; почитати про нього; подивитися фільм або телепередачу про якихось людей або речі, що перегукуються по суті з вашими цілями. Чим більше різних способів активізації нейронних ланцюгів ви використовуєте, тим краще.

Наприклад, ви поставили собі за мету займатися бізнесом, при цьому бути здоровим, вести збалансований спосіб життя та підтримувати хорошу фізичну форму.

***Намагайтеся виконати наступне завдання.***

***• Знайти для себе три рольові моделі, тобто людей, які успішно займаються бізнесом і при цьому зберігають здоров'я, баланс між роботою та особистим життям і мають хорошу фізичну форму.***

***• Подивитися хоча б один документальний фільм про людину такого типу.***

***• Почитати хоча б одну книгу про людину такого типу.***

***• Завантажити у свій айпод аудіозапис на цю тему, щоб слухати її по 5 хвилин на день.***

***• Поговорити з людиною, яка, як вам здається, йде тим самим шляхом, але випереджає вас на одну стадію.***

***• Вранці виконати тренування із Zenlight і робити це щодня.*** Це допоможе вам належним чином активізувати нейронні ланцюги. які сприяють досягненню вашої мети.

**Мотивація.**

Люди часто скаржаться, що досягти поставленої мети їм заважає брак мотивації. І це не просто відмовка (хоча найчастіше саме так і буває), а свідчення недостатньої інформованості. Самомотивація є вотчиною передлобної частки мозку. Тому спочатку вам треба мобілізувати цю частину мозку. Пам'ятайте, що передлобна кора споживає багато енергії і потребує частих перерв.

Мотивацію можна визначити так: це те, що ініціює, спрямовує та підтримує поведінку, орієнтовану на досягнення мети. Коли ви починаєте рух до мети, нехай маленькими кроками, у вас спалахує надія. Це активізує систему винагороди у мозку та викликає сплеск дофаміну. Останній приносить із собою гарне самопочуття, що породжує бажання продовжувати та повторювати дії, від яких вам так добре. Весь процес руху до мети стає суцільним задоволенням.

Ви активізуєте внутрішні, мозкові та тілесні джерела підтримки самомотивації.

**Ваш стан має значення.**

НА ЧОМУ ЗОСЕРЕДЖЕНО ВАШУ УВАГУ.

Вчені з Північної Кароліни провели дослідження психологічних та фізіологічних симптомів посттравматичного стресу. Вони виявили чітку кореляцію між інтенсивністю посттравматичного стресу та кількістю годин, проведених людиною перед телевізором під час та після теракту, який спричинив стрес. Коротше кажучи, чим більше людина дивилася репортажів і передач про теракт, тим більшою була ймовірність негативних психологічних наслідків. Ця кореляція не залежала від того, чи став жертвою теракту хтось із рідних чи друзів людини.

Те, на чому ваш мозок фокусує увагу, може мати сильний вплив на ваш стан та обставини вашого життя. Це добре ілюструють наведені вище результати дослідження. Від напряму вашої уваги залежить, що ви помічаєте довкола себе. Наприклад, якщо ви вирішили вести здоровий спосіб життя, то починаєте скрізь натикатися на інформацію про це і зустрічати людей, які так само цікавляться.

Або якщо ви вирішили організувати свій бізнес та працювати на себе, то всюди почнете зустрічати підприємців. Вам будуть траплятися книги про них, передачі, присвячені їм, статті в інтернеті, зустрічатимете їх особисто і ловитимете себе на тому, що постійно думаєте про найвидатніших з них.

ТЕЛЕВІЗІЙНА РЕАЛЬНІСТЬ.

Кожен з нас розуміє, що не все, що показують по телевізору, документально відображає реальність. Ми знаємо, що перед нами найняті актори, які грають свої ролі відповідно до заздалегідь складених сценаріїв. Але чи знає про це наш мозок? Права півкуля обробляє постановочні програми так само, як документальні фільми. Лімбічна система йде ще далі і реагує так, ніби те, що ми бачимо, відбувається наяву. Це означає, що коли ми дивимося фільм жахів, де погана людина підкрадається до хорошої, у нашому мозку активізується реакція тривоги.

Який стан є найбільш сприятливим з погляду досягнення поставленої мети? Наприклад, щоб заспокоїтися, організовуватися та відновити контроль над ситуацією, ви повинні знаходитися у певному стані, що сприятиме цьому. Для вас слухати новини дорогою на роботу – не найкращий план. Те, що відбувається у світі, може турбувати, злити та засмучувати вас, і це не може не вплинути на вашу загальну ситуацію. Мозок виділяє при цьому особливі хімічні речовини і налаштовується певним чином, активізуючи відповідні нейронні мережі.

***Подумайте, що краще слухати дорогою, щоб допомагати своєму мозку зміцнювати потрібні синапси?***

**Про нагороди.**

Багато хто не розуміє сенсу в ідеї винагороджувати себе в міру просування до мети. Здається, що ти або досяг мети, що саме собою нагорода, або не досяг, а значить, нагороди не заслуговуєш. А заохочувати себе на шляху до мети може здаватися нісенітницею. Але мозок дуже любить нагороди, виділяючи хімічні речовини, які допомагають вам продовжувати йти вперед і викликають бажання повторювати успішні дії знову і знову.

***Спробуйте протягом місяця розбивати мету на проміжні етапи та винагороджувати себе на шляху до неї. Винагороджуйте себе за те, що регулярно тренуэтеся з Zenlight. Як нагороду дозвольте собі щось приємне та бажане (щось купити, провести цікаву зустріч, відвідати захід тощо). Заплануйте свої винагороди.***

**Рекомендації щодо встановлення цілей.**

• Майте на озброєнні як практичний, так і ментальний стратегічний план.

• Подумки візуалізуйте компоненти, необхідні для регулярного досягнення цілей, щоб зміцнювати синаптичні зв'язки.

• Починайте з цілей, яких ви дійсно хочете досягти, та розбивайте їх на простіші етапи.

• Налаштуйтеся бути людиною, здатною досягти тих цілей, які ви ставите перед собою.

• Заплануйте нагороди за здійснення проміжних етапів на шляху до мети.

• Щодня проводьте тренування з Zenlight.

**Користь володіння мистецтвом постановки цілей.**

• У справі досягнення цілей ваш мозок працює на вас, а не проти того, що полегшує та прискорює процес.

• Стратегічно настроївшись на досягнення цілей, ви можете виділяти більше інтелектуальних ресурсів на вирішення інших питань.

• Ви стаєте іншою людиною, яка має повну впевненість у тому, що мети буде досягнуто.

• Оточуючі більше довіряють вам.

• Ви можете ставити перед собою більш складні цілі з великою кількістю невідомих і досягати їх швидше.

**Тренування з Zenlight «Налаштування».**

Внутрішній стан, настрій, емоції контролюють ваші дії, роблять вас сильнішими або слабшими. Для досягнення цілей необхідний певний внутрішній стан, який допомагає вам діяти точно відповідно до ваших устремлінь. За допомогою практики "Налаштування" (праймінг) ви зможете налаштувати свій мозок, дозволяючи швидко змінити внутрішній стан. Налаштуйтеся бути людиною, здатною досягти тих цілей, які ви ставите перед собою.

**Підготовка до практики праймінгу (налаштування) з Zenlight.**

1. Складіть список своїх досягнень, успіхів та перемог. Запишіть їх. Виберіть із них п'ять найбільш важливих для вас.

2. Виберіть три рольові моделі, трьох осіб, які уособлюють для вас досягнення ваших цілей.

3. Складіть свій особистий колірний код. Для цього кожному з восьми кольорів світла світлодіодів Zenlight присвойте своє значення - п'ять досягнень і три рольові моделі. Запишіть цей код. Пройдіть подумки по всіх кольорах, візуалізуючи їх, і перепроживіть кожну з подій та рольових моделей, активуйте переживання подій та посильте відчуття рольових моделей.

|  |  |
| --- | --- |
| Колір | Досягнення/рольові моделі |
| Фіолетовий |  |
| Синій |  |
| Бірюзовий |  |
| Зелений |  |

11

|  |  |
| --- | --- |
| Червоний |  |
| Помаранчевий |  |
| Жовтий |  |
| Малиновий |  |

**Практика «Налаштування».**

Сядьте у зручну позу із прямою спиною. Розмістіть пристрій перед собою на зручній для вас відстані. Увімкніть пристрій у режимі «Райдужний» (3 або 4 режими). ​​Закрийте очі і зробіть кілька глибоких вдихів і видихів. Коли дихання прийде у спокійний стан, розплющте очі. Протягом 3-20 хвилин споглядайте кольори, які з'являються на екрані.

При появі будь-якого кольору викликайте у свідомості подію або рольову модель відповідно до вашого колірного коду. Проживайте відчуття від події (рольової моделі). Ви можете відчувати радість, вдячність, задоволення, захоплення, спокій, почуття чарівництва, сили, безпеки, волі тощо. Утримуйте цей стан, поки горить відповідний колір. При перемиканні кольору переходьте до події, що асоціюється з загорівшимся кольором.

Тривалість практики залежить від вашого навички концентрації, вона може тривати від 3 до 30 хвилин.

Спробуйте виконувати цю вправу щоранку. Перед практикою необхідний фізичний, емоційний та ментальний спокій. Тому, якщо ви легко відволікаєтеся, важливо створити оптимальну зовнішню обстановку. Найкращий час для цієї практики – ранній ранок. Виконуйте практику щодня протягом 21 дня.