*1.подсознание и общение*

Хотелось бы вам научиться читать мысли других людей?

 Кто-то мечтает об этом уже давно, кто-то задумается только сейчас, найдутся и те, кто всего лишь с иронией улыбнется. На самом деле, ответ на этот вопрос уже есть в нас самих – каждый человек умеет читать мысли.

 Чтобы понять, как это работает, нужно разобраться в связи между телом и разумом: когда вы о чем-то думаете, любая ваша мысль создает в клетках мозга электрический импульс. С помощью импульса, клетки мозга начинают подавать друг другу сигналы. Эти сигналы могут влиять на выделение гормонов или спровоцировать активность вегетативной нервной системы. Именно поэтому, если человеку что-то нравится, у него расширяются зрачки, учащается дыхание и пульс, а при чувстве страха возникает сухость во рту.

Значит, чтобы узнать, о чем думает человек, нужно всего лишь уметь наблюдать.

У многих способность к наблюдению происходит на интуитивном уровне. Бывает, что вы понимаете, когда кто- то вас обманывает, но не можете объяснить, каким образом это ощутили. На самом деле, ваш мозг просто выявил несоответствие между речью и какими-то физическими процессами, происходящими в теле лжеца. Когда мы общаемся, то внимательно слушаем слова собеседника, но не замечаем его жесты, мимику или тон голоса. И очень зря. Потому что при разговоре, человек использует слова всего на 10%, остальные 90% приходятся на невербальные средства передачи информации. Если вернутся к примеру с ложью, то выявить ее помогают не слова, а отражение эмоций на лице. Волнение, бегающий взгляд… вот что действительно выдает ложь и заставляет сомневаться в правдивости.

Это всё интуиция… но что, если вы хотите не получать внезапные подсказки от мозга, а разбираться в особенностях общения осознанно? Это возможно. Сейчас разработано большое количество обучающих программ и написано немало книг о том, как преуспеть в технике понимания.

Если вы научитесь получать из разговора информацию, спрятанную за словами, то тогда научитесь ее и использовать. Оглянитесь вокруг - вспомните знакомых личностей, которые вызывают всеобщую симпатию или любимого телеведущего, которого приятно слушать. Не всем дар красноречия достался от природы. Часто за открытой, располагающей улыбкой, может скрываться человек, просто научившийся читать мысли других людей и направлять эти мысли в свою пользу. Высшей степенью мастерства считается, когда умеют не только слышать непроизнесенные вещи, но и предсказывать определенную эмоцию еще до того, как она появилась на вашем лице.

Не спешите искать методики. Иногда лучше оставаться в неведении. Не зря существует фраза – « Меньше знаешь, крепче спишь», Тем более, на разных этапах обучения будут попадаться вещи, которые собьют вас с толку.

Например: вы ведете непринужденную беседу со своим знакомым и тут замечаете на его лице эмоцию злости, когда он вам улыбается. Но это не значит, что вы его злите или раздражаете. Возможно, он вспомнил неприятный случай, у него конфликт в семье или царапина на машине. Не примеряйте чужую эмоцию на себя, пока не научитесь понимать источник.

Конечно, умение осознанно различать ложь будет полезно любому человеку. Но так же, это умение может добавить трудностей и проблем. Будьте готовы увидеть гримасу раздражения через веселый смех. Или примиритесь с тем, что вскоре начнете искать подвох в каждой фразе любимого человека или друга, а итоге в них разочаруетесь. Разве не лучше искренне кому-то верить и быть счастливым?

А теперь вернемся к началу. Вы еще хотите научиться читать мысли других людей?

*2.Внушение*

Двадцать первый век.

Век технологий, качественной медицины, достижений и открытий. Однако, есть области, которые полностью не изучены и до сих пор остаются загадкой. Одна из таких областей, это человеческий организм, если конкретнее, то податливость организма к внушению.

Эффект Плацебо. В книге Гарри Райта « свидетель колдовства» есть большое количество примеров психологического воздействия Плацебо в первобытных племенах. Вот один интересный случай: В Новой Зеландии был очень велик страх перед могущественными вождями. Люди верили, что эти вожди обладают огромной силой, смертельной для обычного человека. И если вождь высокого ранга касался какой-нибудь вещи, то она впитывала в себя его силу и тоже становилась смертельной. Однажды, один из вождей обедал на дороге, когда возвращался домой. Почувствовав сытость, он выбросил остатки пищи и пошел дальше. Эти объедки подобрал маленький голодный раб, который не видел, что к пище прикасался сам вождь. Когда он доедал последние крошки, к нему подбежала девочка и рассказала про вождя. В тот же момент у раба начались судороги и к вечеру он умер.

Для того, чтобы доказать податливость человека к эффекту Плацебо, не обязательно обращаться к диким племенам. Во врачебном деле на протяжении многих лет используют эти методы самовнушения. Например, больным, которые страдали кровоточащими язвами желудка, подкожно вводили обычную дистиллированную воду и уверяли пациентов, что это самое лучшее лекарство. Больным становилось лучше в 70 процентах случаев.

Сила внушения не ограничивается только влиянием на здоровье. Высказывание собственного мнения, какие-то советы, подсказки, указания - тоже несут в себе внушение. Например, если какому-нибудь человеку часто говорить, что он неуклюжий, нечестный или на него нельзя положиться, то индивид со временем подсознательно согласиться и начнет внушать это себе сам. В итоге, внушение становится отношением, а отношение находит реальное отражение в жизни. Как сказано в народной мудрости: « если чего-то очень сильно пожелаешь, то это что-то произойдет». В нашем случае, если личность верит во что-то, то эта вера станет для него реальностью.

Есть один известный опыт, который проводился в дореволюционное время: Убийцу приговорили к смертной казни и сообщили, что вместо расстрела ему вскроют вены. Этого преступника привели к месту исполнения приговора, показали ему орудия и завязали глаза. Потом имитировали надрез скальпелем и на руку вылили теплую воду, то есть «кровь». Через несколько минут у убийцы началась агония и приговорённый умер. Почему так произошло? Преступник искренне верил в свою вину и реальность казни. Для его организма все происходящее было достоверным, и он скончался от паралича сердца. Мозг умеет выдавать иллюзии за реальность, при этом задействуя весь организм.

 В человеческом организме нет ничего, что не было бы связано с психикой. Будьте внимательны к своим словам, чтобы не нанести болезненные душевные раны.

Однако, словом можно не только ранить, но и вылечить. С помощью простой похвалы, вы можете внушить человеку веру в себя или спокойной, доброй фразой вытащить друга из депрессии.

Сложно поверить, но с помощью обычных слов, вы даже способны открыть в человеке какой-нибудь спрятанный талант, который он закопал во множестве своих комплексов.

В свою очередь, избегайте тех людей, с которыми вам неуютно. Сортируйте информацию, которая может негативно на вас повлиять. И никогда не забывайте о силе слов, потому что слова направляют вашу реальную жизнь.