

## Гимнастика ума (I). Образное мышление

### Мысленные манипуляции

*Посмотрите на ладонь вашей левой руки.*

*Тщательно изучите ее.*

*Обратите внимание на линии, трещинки и родинки, на узоры на коже.*

*Полюбуйтесь, как игра света и тени образует неуловимые перемены в цвете.*

*Примерно через минуту, когда вы будете иметь ясное представление о том, как выглядит ваша ладонь, закройте глаза и постарайтесь воспроизвести ее вид в уме, создайте четкий мысленный образ ладони.*

*Через некоторое время откройте глаза, посмотрите на ладонь и сравните ее с картиной, которую вы нарисовали в воображении.*

*Отметьте, что присутствовало, а что отсутствовало в созданном вами образе.*

*Затем закройте глаза и вновь представьте вашу ладонь.*

*Вообразите, как она выглядела бы, если бы вы смотрели на нее открытыми глазами.*

*Еще через полминуты откройте глаза и посмотрите на ладонь.*

*Повторите весь цикл не менее шести раз.*

*С каждым разом старайтесь добавлять еще больше ясности созданному вами образу.*

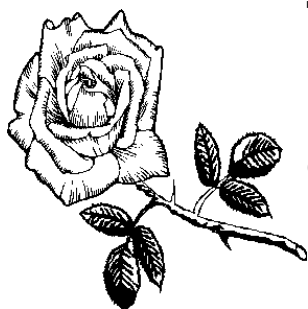
### Мир воображения

*Душа никогда не мыслит без представлений.*

*Аристотель, философ*

Воображение играет важную роль в интеллектуальной жизни большинства людей. Химики пользуются воображением для того, чтобы представить себе молекулярные связи. Модельеры мысленно прикидывают, как будет сидеть платье. Физики-теоретики создают абстрактный мир элементарных частиц. Бизнесмены мысленно прикидывают, как изменятся цены на рынке. Гроссмейстеры в уме разрабатывают стратегию игры. Грузчики рисуют мысленную картину подъема росяля на десятый этаж дома.

Что такое мысленный образ? Мысленный образ - это внутренняя имитация (от латинского "imitari", что означает подражать), это воспроизведение всех свойств объекта в сознании. В своем воображении вы можете слышать звуки, ощущать запах, вкус, а также видеть предметы, которые в данный момент физически отсутствуют. Вы можете представить себе розу, и для этого вам совершенно не требуется держать ее в руках.



Кроме физических объектов, в мысленных образах могут воплощаться также и абстрактные идеи, например, вы можете создать в своем воображении образ свободы, власти или красоты.

Как вы справились с упражнением по составлению мысленного образа ладони? Скажите, образ был ясным и устойчивым или расплывчатым и нестабильным? Изображение было трехмерным, как в действительности, или же плоским, как на телевизионном экране?

Возможно, ни одно из качеств мышления не варьирует у людей так сильно, как воображение. В то время как одни люди, по их словам, могут видеть четкую трехмерную картину, другие вообще не способны создать в уме какой-либо образ. Одни люди мыслят почти исключительно образами, другие утверждают, что “мысленный взор” - это лишь метафора, служащая для украшения речи.

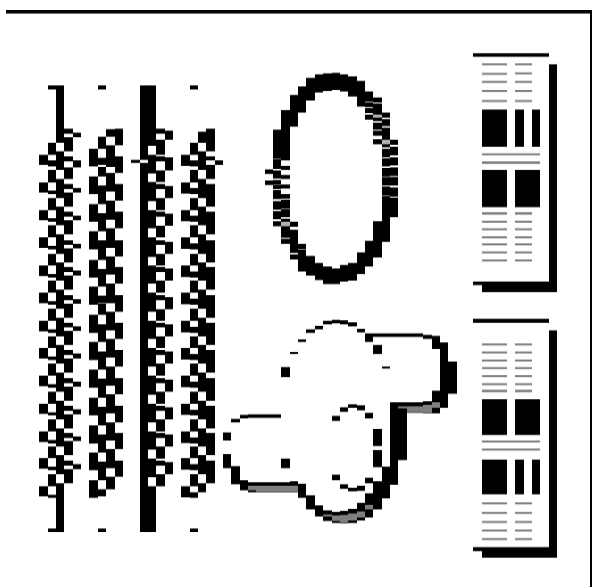
Не имеет значения, насколько хорошо работает ваше образное мышление, в любом случае попытка напрячь мускулы воображения - это эффективный способ повысить творческие способности, развить многогранность мышления и добавить непосредственности вашим чувствам.

Говоря о воображении, психологи обычно употребляют два понятия: “наглядность” и “управляемость”. Наглядность - это показатель того, насколько ярким, четким и живым является мысленный образ, а управляемость характеризует его устойчивость и адекватность. Наглядность и управляемость взаимосвязаны. Увеличение наглядности делает образы более красочными, реалистичными и объемными. Достижение управляемости означает, что образы становятся устойчивыми и точными. Однако давайте посмотрим на каждое из этих двух качеств более пристально.

*Наши неоплаченные долги игре воображения неисчислимы.  
Карл Юнг, психолог*

### **Наглядность и управляемость**

Николай Тесла, изобретатель флюоресцентной лампы, генератора переменного тока и высоковольтной передачи, имел экстраординарную способность рисовать в своем воображении наглядные картины. Для него в порядке вещей было создать в уме трехмерный образ сложной машины. К тому же этот зрительный образ был подробен до мельчайших деталей - как на чертеже. Еще более удивительно то, что Тесла мысленно



проверял работоспособность каждой изобретенной им машины, запуская ее в своем воображении и полностью контролируя работу всех составных частей в течение нескольких недель.

Вероятно, Тесла обладал способностью к созданию эйдетических образов. Его мысленные картины были столь же яркими и четкими, как те, что он видел воочию.

Эйдетик - человек, обладающий поистине фотографической памятью - может, например, просмотреть страницу газеты в течение нескольких секунд, затем закрыть ее и восстановить в голове строчку за строчкой. У таких людей четкие и точные мысленные образы сохраняются очень надолго.

Примерно столетие назад психолог Фрэнсис Гальтон придумал тест для проверки способности к созданию мысленных образов. Анализируя результаты, он обнаружил, во-первых, что истинные эйдетики встречаются чрезвычайно редко и, во-вторых, что повысить "качество" воображения весьма и весьма непросто. Ниже мы приводим образец теста психолога Фрэнсиса Гальтона.

### Мысленный образ праздничного ужина.

За минуту или две мысленно нарисуйте картину последнего праздничного ужина, на котором вы присутствовали: представьте людей, с которыми вы были, окружающую обстановку, убранство стола, вкус пищи, слова и звуки, которые до вас доносились. И так, прежде чем продолжить чтение, прервитесь на некоторое время и попробуйте создать образ, стараясь не упустить из виду детали. Начинайте прямо сейчас.

А теперь ответьте на следующие вопросы:

- Созданный вами образ получился четким или расплывчатым?
- Скажите, картина получилась более тусклой, чем реальная сцена, или нет?
- Детали выбранной вами конкретной сцены видны отчетливо все как одна или же некоторые из них выделяются больше, чем другие?
- Возникающая в вашем воображении картина цветная или просто сероватых оттенков?
- Если картина цветная, точны ли цветовые оттенки?
- Можете ли вы создать цельный зрительный образ всего помещения?
- Можете ли вы сохранить в воображении устойчивый образ вашей тарелки? Если это реально, скажите, становится ли он четче по истечении времени?
- Можете ли вы мысленно увидеть вашу тарелку, ваши руки, держащие нож и вилку, лицо сидящего напротив человека - и все это в одно и то же время?
- Можете ли вы почувствовать вкус блюд, которые вы ели?
- Можете ли вы обрисовать, как были одеты люди?

Ну, как дела? Как вы справились с упражнением? Возможно, как и большинство людей, вы обнаружите, что какие-то детали созданного вами образа вы видели очень четко, а какие-то - более туманно. Допустим, вы смогли представить лица людей, но не смогли восстановить рисунок на чашках. Или же смогли воссоздать только запах пищи, но не вкус. Или ясно слышали звуки, раздававшиеся в тот вечер, но вам оказалось не под силу припомнить форму вилок и ложек. Возможно, все, что вам удалось воспроизвести, - это лишь идея праздничного ужина, и на самом деле вы не смогли увидеть ни одного образа.

Точность мысленной картины лишь в малой степени определяется нашей способностью создавать наглядные образы. Представьте долларовую купюру или входную дверь в ваш дом, или телефонную трубку, или приборную панель вашего автомобиля - вещи, которые вы видите каждый день, - и вы обнаружите неясности в созданных вами образах. Точность мысленного образа в основном зависит не от того, насколько часто вы соприкасались с каким-то предметом, а от того, насколько детально изучили его. Если вы никогда тщательно не рассматривали долларовую купюру, вы, вероятно, не сможете подробно воссоздать ее образ. Если вы редко протираете приборную панель, вы вряд ли будете иметь четкое представление о том, как она выглядит.

Чтобы добавить жизни воображаемым картинам, вы должны параллельно подключить вербальное мышление, а также задействовать мышцы анализа зрительных изображений. К примеру, вы захотели создать мысленный образ фигуры, изображенной внизу. Что вы будете делать? Скорее всего вы начнете с того, что спросите себя, что же в действительности вы видите, не так ли? Потратьте немного времени и хорошенько рассмотрите очертания рисунка. Темный он или светлый? Какие ощущения вызывает у вас этот рисунок? Или никаких? Какие ассоциации возникают при взгляде на него? Напоминает ли вам что-либо этот образ? Может быть, автомобильную шину? Или цифру ноль? Или Зэн - символ вечности? Затем обратите внимание на детали, отличительные особенности изображения. Заметьте, как края линий образуют миниатюрные фигурки различных размеров. Как расположены в пространстве эти фигурки? Каким образом они соединяются вместе, образуя большую фигуру? Посмотрите на белое пространство, окружающее изображение, ощутите, что это пространство само по себе имеет форму. Продолжайте изучать рисунок с разных точек зрения, пока не получите целостное представление об объекте.



Чем внимательнее вы смотрите, чем больше видите деталей, тем легче вам будет воспроизвести образ.

Когда вы захотите сформировать четкий образ данного объекта, восстановите в памяти все ключевые моменты, собранные в процессе анализа, а именно ощущение пропорций и взаимное расположение составляющих фигур. Пусть образ возникнет прямо у вас перед глазами. Если у вас нет привычки тренировать свое воображение, сначала вам будет непросто, но дайте себе время - и образы будут становиться ярче и устойчивее.

Какие предметы можно использовать, чтобы попрактиковаться в создании мысленных образов? Лица людей, одежду, машины, здания, узоры на стенах, ручки, карандаши, обои, обложки книг - да что угодно, все, что вызывает ваш интерес. Кроме привычки уделять больше внимания окружающему вас миру, подобная регулярная тренировка позволит вам глубже оценивать происходящее вокруг вас и обострит ощущение реальности.

Когда вы читаете роман, выберите момент, чтобы мысленно представить происходящее. Обрисуйте обстановку, характеры персонажей, их действия. Выберите себе определенное место наблюдения, и пусть сюжет разворачивается прямо перед вами. Точно так же, когда будете читать статью в газете, представляйте себе то, о чем говорится в статье. Если вы читаете текст заявления какого-нибудь политического лидера, представьте, как он стоит перед микрофоном и произносит слова. Если вы читаете о землетрясении, вообразите, что бы вы чувствовали, оказавшись там сами. Проверьте себя - и вы поразитесь, как много можете вспомнить из прочитанного.

Если вы начнете практиковаться таким образом, то, возможно, вскоре обнаружите, что иногда образы проявляются в вашем сознании постепенно, как при решении головоломок, шаг за шагом. Однако в другом случае они возникают сразу же, спонтанно, живые и красочные, давая вам некоторое представление о том, какие яркие и четкие картины видят перед своим мысленным взором эйдетики. Более чем что-либо другое, тренировка формирования точных мысленных образов учит вас действительно "видеть".

#### СОВЕТ.

Если у вас есть свободное время - проведите его, создавая мысленные образы.

#### **Достаточно блеска ваших глаз**

Следующий набор упражнений разработан для повышения наглядности и управляемости создаваемых вами мысленных образов.

#### Реальный предмет

Представьте каждый из перечисленных ниже предметов. Если возникающие образы не так яркие, как вам бы хотелось, не пытайтесь насильно улучшить их. Вместо этого сосредоточьтесь на самой идее созерцания образа. Помните: все, что вы пытаетесь представить, имеет форму, качество, цвет и размер. Сфокусируйтесь сначала на форме, а затем погрузитесь в детали. Дайте образу стать устойчивым и резким.

- лицо человека
- друг детства
- бегущая собака
- ваша спальня
- закат
- летящий орел

- журчащий ручей
- капля росы
- перистые облака
- клавиатура компьютера
- дубрава
- снежная вершина
- зубная щетка
- ваша любимая пара обуви

### Не очень реальный предмет

Какая разница между образами предметов, которые вы видели, и образами предметов, которые вы никогда не видели? Нарисуйте в уме следующие картины:

- единорог
- шоколадная река
- шестирукий бог
- третья мировая война
- говорящий жираф
- тридцатиногий муравей
- хор ангелов
- четырехмерная сфера
- хоббит
- пятилистный клевер

### Разрежьте на квадранты и прорисуйте

Сохраняя взгляд неподвижным, постарайтесь обозреть периферию вашего поля зрения. Используйте боковое зрение, чтобы увидеть как можно больше. Затем закройте глаза и попробуйте воссоздать образ увиденного. Мысленно разбейте обозреваемое пространство на четыре части. Выберите квадрант и проанализируйте каждую деталь в этом квадранте, потом мысленно воссоздайте его. Повторите это с каждым квадрантом.

### Пять мысленных картин

- Представьте себе пять голубых предметов (голубика, небо, обложка книги...).
- Прodelайте то же самое с другими красками: красной, желтой, зеленой, пурпурной...
- Отчетливо представьте себе пять предметов, начинающихся с буквы "А" (артишок, амфора...).
- Прodelайте то же самое с каждой буквой алфавита.
- Представьте пять предметов меньше вашего мизинца (колпачок ручки, горошина, нервная клетка...).
- Представьте пять предметов больше автобуса (голубой кит, поезд...).
- Представьте себе пять предметов, находящихся под землей (корни, дождевые черви...).
- Представьте пять вещей, доставляющих вам радость (катание на лыжах, мороженое, прогулка по лесу...).

### Зрительный след

Если, посмотрев на некий объект, вы закроете глаза, то его образ автоматически сохранится в вашей памяти еще на какое-то время. Постарайтесь соединить зрительную память с вашим мысленным представлением. Например, посмотрите на ручку, закройте глаза и полюбуйтесь картиной, сохраненной в памяти. Когда образ потускнеет, откройте глаза, посмотрите на ручку, снова закройте глаза и снова посмотрите на ее образ в вашей памяти. Повторите это несколько раз в удобном для вас темпе, пока у вас хотя бы на секунду не вырисуется четкая картина. После этого постарайтесь уже сознательно воспроизвести мысленный образ ручки.

### Периферическое мысленное зрение

Мысленно представьте ручку, расположенную прямо перед вами. Затем также мысленно начинайте медленно перемещать ее в пространстве - так, чтобы она вначале была слева от вас, затем за вами, затем справа от вас и наконец опять перед вами. Одновременно с передвижением ручки воображайте, что вы используете периферическое зрение, чтобы следить за ней.

### Мысленные портреты

Вспомните всех людей, с которыми вы сегодня разговаривали. Как они выглядели? Какого цвета у них волосы и глаза? Какого они роста и возраста? Во что они были одеты? Можете ли вы представить их манеры и привычки? Нарисуйте портреты людей, которых вы видели вчера; в прошлые выходные; во время последнего отпуска; на последнем дне рождения.

### В глазах наблюдателя

Мысленно нарисуйте бабочку, совершенную во всех деталях - с золотистыми узорами крылышек, с длинными, мохнатыми усиками, с нежными пятнышками. Но вообразите себе ее не прекрасной, а безобразной.

### Геометрические тела

Большая часть математических операций выполняется с воображаемыми объектами. Представьте каждое из нижеперечисленных трехмерных тел. Не старайтесь сразу же создать образ: вначале подробно изучите пространственное взаиморасположение плоских граней. Мысленно манипулируйте телами, рассматривая их со всех сторон, в том числе и изнутри. Постарайтесь получить ощущение объемности тела.

- сфера
- куб
- призма
- тетраэдр

- пирамида
- додекаэдр
- октаэдр
- икосаэдр

### Чувства, ничего кроме чувств

Вообразите положительную эмоцию. Представьте чувство изумления, не имея при этом в виду никакого конкретного объекта или воспоминания. Попробуйте представить желание, ничего конкретно не желая. Насколько наглядно вы можете мысленно воспроизвести следующие переживания: надежду, радость, удовольствие, любовь, гнев, апатию?

### Мысленное присутствие

Создайте образ “присутствия” вашей матери, не видя ее в действительности. Подобным же образом представьте, что вы находитесь в горах, не имея при этом перед собой даже изображения горы.

### Гигантское тело

Мысленно нарисуйте громадное человеческое тело. Представьте себе, как вы летаете вокруг этого тела и разглядываете его с разных сторон и с разных расстояний. Вообразите, что тело настолько большое, что вы можете проникнуть в ноздри, рот и другие отверстия и исследовать тело изнутри. Сделайте тело настолько огромным, чтобы можно было пролететь над клеточным ландшафтом и даже рассмотреть компоненты отдельных клеток.

### Безумие цвета

Представьте себе голубой цвет. Если хотите, можете начать с мысленного образа какого-то конкретного объекта, например голубого автомобиля. Затем увеличьте автомобиль до таких размеров, чтобы он полностью заполнил ваше мысленное пространство. Окунитесь в цвет. Насколько ярким вы можете сделать его? Попробуйте вообразить другие цвета: пурпурный, желтый, красный, оранжевый и зеленый. Попробуйте представить переход одного цвета в другой: красный в синий с промежуточными оттенками. Вообразите следующую картину: красный цвет - над вами, голубой - слева, зеленый - справа.

### Телевизионный мастер



Выберите какой-нибудь определенный объект - например ватрушку с черникой, и постарайтесь мысленно создать ее четкий образ. Вообразите, что можете регулировать качество внутреннего



изображения - так же, как, вращая ручки, вы настраиваете телевизор.

Сначала сформируйте устойчивый образ ватрушки и увеличьте резкость. Можете ли вы различить крошки? Можете ли вы разглядеть оттенок ягод? Можете ли вы определить цвет теста? Затем поверните регулятор резкости так, чтобы изображение получилось расплывчатым и неясным. Затем снова поверните ручку в обратном направлении, чтобы изображение стало четким - насколько это возможно. Сколько деталей вы можете рассмотреть в крошках ватрушки? Является ли возникающий образ объемным? Далее вновь поверните регулятор резкости в противоположную сторону и сделайте изображение опять расплывчатым. Попеременно формируйте то четкую, то расплывчатую картину, пока эта смена не станет для вас технически элементарно выполнимой. Таким же образом постарайтесь отрегулировать и другие переключатели.

### Образы идей

Вообразите себе идею Красоты. Скажите, вы видите определенный образ чего-то очень красивого или способны создать абстрактный образ Красоты, не представляя себе ничего конкретного, частного? Связываете ли вы с вашей идеей Красоты звуки, запахи, вкусовые ощущения? Насколько велика или мала эта идея? Приведем еще несколько абстрактных понятий, образ которых вам предлагается создать: измена, порядок, энергия, мир, гармония, общение, реальность, иллюзия.

### **Слуховые образы**

#### Воображаемая музыка

Воспроизведите в уме следующие музыкальные отрывки. Постарайтесь услышать мелодию, оркестровку, слова:

- Классическая музыка: "Лунная соната".
- Рок-музыка: "Тутти-фрутти", "Мы - чемпионы".
- Поп-музыка: "Дорога из желтых кирпичей".
- Звуковое оформление фильма: "Генералы песчаных карьеров", "Мужчина и женщина".

#### Образные звуки

Создайте образы следующих звуков:

- Пять звуков, звучащих в природе ( дождь, ветер, водопад...).
- Пять звуков, звучащих в автомобиле (закрывающаяся дверь, откидывание сиденья, включение зажигания...).
- Пять звуков, производимых зверями (лай собаки, хрюканье свиньи, рычание льва...).
- Пять звуков, производимых насекомыми (жужжание мухи, писк комара, стрекотание сверчка...).

- Пять механических звуков (кондиционер, турбина...).
- Пять звуков, производимых людьми (пение, сопение, икота, кашель...).

### Абстрактные звуки

Можете ли вы представить следующие звуки: яркие, чистые, приглушенные, отвратительные, радостные, золотые, гладкие, горько-сладкие, неприятные, пустые, резкие, отдаленные?

### Мысленная запись

Хлопните в ладоши и внимательно прислушайтесь к звуку. Через некоторое время воссоздайте звук в уме. Прodelайте это несколько раз, пока не сможете воспроизвести хлопок в уме по вашему желанию. Затем измените качество звука, мысленно поменяв место звучания. Представьте звук приходящим к вам сверху, слева, сзади. Вообразите себе звук громче, затем нежнее. Представьте его в маленьком объеме, например в стенном шкафу, затем в огромном помещении, например в гимнастическом зале. Прodelайте то же самое с другими звуками, например с голосами.

### **Осязательные образы**

#### Внутренние ощущения

Удобно устройтесь в вашем любимом кресле и представьте, что вы моете руки. Детально проиграйте каждое движение, каждый нюанс этого процесса, каждое характерное действие. Ощутите мыльную пену, постарайтесь услышать шум текущей из крана воды, увидеть крохотные пузырьки, почувствовать запах мыла. Теперь действительно помойте руки и сравните этот процесс с вашим мысленным представлением.

#### Еще внутренние ощущения

Так же подробно, как делали в предыдущем задании, представьте себе, что вы принимаете душ, одеаетесь, застилаете постель, идете утром на работу, беседуете с другом, едете на автобусе или в метро, делаете ежедневные покупки, готовите обед, моете посуду, укладываетесь спать.

#### Образы чувств

Представьте себе все ощущения, связанные со следующими видами деятельности:

- С пятью видами спорта (теннис, баскетбол...).
- С пятью действиями, связанными с музыкой (запись на магнитофон, игра на гитаре...).
- С пятью домашними делами (приготовление завтрака, уборка кровати...).

- С пятью производственными делами (печатание мемуаров, присутствие на собрании коллегии...).
- С пятью занятиями на кухне (мытьё сковороды, чистка картофеля...).

### Образы тактильных ощущений

Представьте себе на ощупь следующие предметы:

- Пять текстильных материалов (полиэстер, шелк, хлопок...).
- Пять строительных материалов (бетон, древесина, кафель...).
- Пять деталей машины (руль, обивка, покрышка...).

### **Вкус**

#### Мысленно представьте себе отчетливый вкус следующих блюд:

- Пяти мясных (свинина, телятина, цыпленок...).
- Пяти овощей (картофель, брюссельская капуста...).
- Пяти фруктов (банан, апельсин, киви...).
- Пяти сыров (чеддер, голландский...).

Пяти любимых блюд (украинский борщ, рулет с маком...).

Попытайтесь почувствовать вкус отдельно, не воссоздавая целиком процесс поглощения пищи.

### Многовкусие

Вообразите каждый из основных видов вкусовых ощущений, которые может почувствовать ваше нёбо: сладкий, кислый, горький, соленый. Соедините эти вкусовые ощущения вместе. Как вы представляете кисло-сладкий вкус? Горько-соленый? Кисло-сладко-горький?

#### Представьте вкус следующих оригинальных сочетаний блюд:

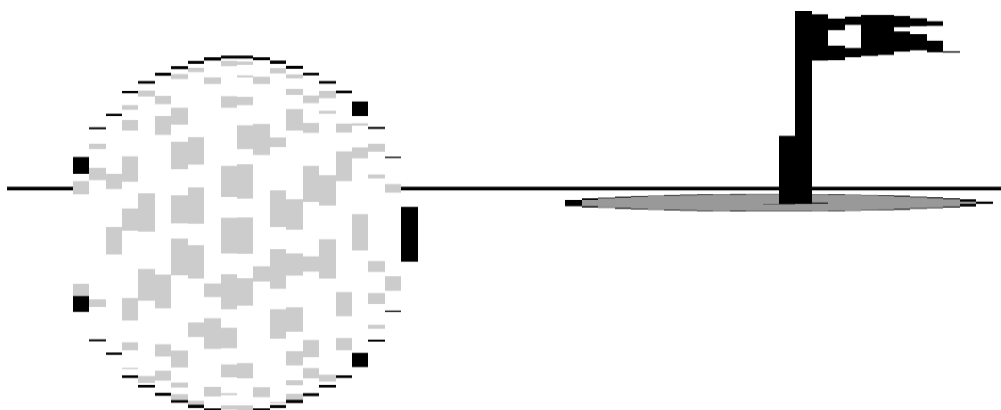
- Рассол с мороженым.
- Спагетти с вареным картофелем.
- Селедка с сахаром.
- Капустный салат с манной кашей.
- Пиво с шоколадом.
- Молоко с апельсиновым соком.

### **Запах**

#### Сформируйте мысленные образы запаха следующих предметов:

- Пяти мясных блюд (свинина, телятина, цыпленок...).
- Пяти овощей (картофель, брюссельская капуста...).

- Пяти фруктов (банан, апельсин, киви...).
- Пяти сыров (чеддер, голландский...).
- Пяти ваших любимых блюд (украинский борщ, рулет с маком...).
- Пяти цветов (роза, одуванчик...).
- Пяти запахов, связанных с машинами (бензин, масло...).
- Пяти запахов, связанных с ландшафтами (океан, сосновый бор...).
- Пяти запахов, связанных с различной погодой (сырость, дождь...).
- Попробуйте представить запах отдельно, не создавая мысленного образа предмета.



### **Работа воображения**

*Воображение важнее знания.*

*Альберт Эйнштейн, физик*

У олимпийского десятиборца Брюса Дженнера в течение четырех лет в комнате была укреплена перекладина, напоминающая планку для прыжков. Как только он садился на диван, он сразу же кидал взгляд на перекладину и мысленно перепрыгивал через нее. Игрок в гольф Джек Николс, прежде чем сделать удар, мысленно прокручивал его перед глазами, как в кино. В своем воображении он не только видел то место, куда хотел закинуть мяч, но и траекторию полета.

В большинстве случаев развитие способности управлять собственным воображением способствует и повышению творческих способностей. Картины, которые мы рисуем перед своим мысленным взором, благодатно влияют на наш интеллект, на наше настроение, на наше тело - короче, на все наше существо.

Одной из причин великой силы нашего воображения является то, что существует прочная связь между создаваемыми нами мысленными образами и эмоциями. Рисуя себе эмоционально окрашенную картину - мать, сидящую в кресле, теплого, свернувшегося клубком щенка, привлекательную особу противоположного пола, - мы испытываем те же чувства, как если бы объект нашего воображения действительно находился перед нами. В результате мысленные образы, которые мы создаем в уме в течение всего дня - образы работы и дома, друзей и членов семьи, радости и разочарований, воспоминаний и ожиданий - тесно связаны с нашим воззрением на

жизнь. Фактически мысленные образы являются сердцевиной нашего жизненного опыта: они помогают создавать наш собственный внутренний мир.

Чтобы убедиться в силе воздействия мысленных образов, попробуйте выполнить следующие упражнения:

### **Эмоциональная гибкость**

*Присядьте на несколько мгновений, расслабьтесь и представьте себе стул, который не порождает у вас никаких ассоциаций.*

*Когда вы сформируете устойчивый образ, вообразите себе стул в забавной ситуации. Представьте этот стул участвующим в невероятно смешной сцене из какой-нибудь комедии.*

*Позвольте вашему разуму заняться чем-нибудь эксцентричным.*

*Вы одни, и вам нет необходимости ограничивать свое воображение.*

*Продолжайте это занятие, пока не почувствуете себя обновленным, просветленным и радостным.*

*Теперь поместите тот же объект в трагическую ситуацию.*

*Пусть он окажется в центре душераздирающих событий.*

*Будьте готовы расстроиться.*

*После того как вы почувствуете себя совершенно подавленным, вернитесь к первому сценарию и снова представляйте смешную ситуацию, пока не развеселитесь.*

*Попеременно меняйте сценарии.*

*Отметьте связь между создаваемыми вами мысленными образами и вашими чувствами.*

### **Мысленное кино**

*Мы таковы, какими себя воображаем.*

*Курт Воннегут, писатель*

Известно, что через сознание большинства из нас проходит непрерывный поток зрительных картин, звуков и ощущений. Этот поток образов создает серию мысленных фильмов: триллеров, комедий, боевиков, мелодрам, периодически прерываемых коммерческой информацией и рекламными роликами. Поскольку существует тесная связь между мысленными картинками и чувствами, негативные образы оказывают пагубное воздействие на наше настроение и отвлекают внимание. Однако путем целенаправленной работы воображения можно изменить эти образы, меняя при этом и собственные чувства.

Ниже описаны несколько приемов, позволяющих воплотить в жизнь искусство визуализации (создания зрительных образов).

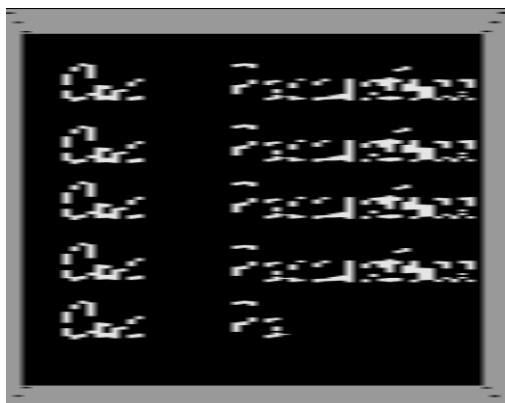
### **Целенаправленное представление**

Создайте мысленный образ самого себя - делающего то или обладающего тем, что вам на самом деле хочется. Вы можете вообразить себя обутом в новую пару обуви, или работающим на новой работе, или обедающим в любимом ресторане. В этом мысленном представлении важны три момента: во-первых, не упускайте подробности, подключая все ваши ощущения; во-вторых, представьте себя наслаждающимся желанным ходом событий; и, в-третьих, вообразите сцену происходящей в определенный день. Побуждая вас сосредоточиваться на цели, мысленный образ повышает мотивацию, создает дополнительные стимулы. Начинайте с небольших, легко достижимых целей, затем переходите к более значительным, более общим.

### Мысленные сценарии

Если вам предстоит выступить перед публикой, к примеру принять участие в презентации, или прочесть лекцию, или дать интервью, набросайте для себя ряд мысленных сценариев. Начните с самого безупречного варианта. Вообразите, что вы находитесь в отличной форме и все идет так, как надо. Затем представьте посредственный сценарий, когда события развиваются близко к желаемому, но не совсем. Затем вообразите худший из возможных вариантов - вы потерпели полный провал. Обыгрывая все эти сценарии, вы подготавливаете себя к возможной неудаче, к возникновению определенных проблем. После того как вы рассмотрите все варианты, сконцентрируйте внимание на идеальном. Предоставьте себе возможность исполнить роль ну просто изумительно.

### Расслабление, управление стрессом



Потратьте некоторое время на то, чтобы вызвать приятные воспоминания. Полностью, как только можете, расслабьтесь и позвольте воображаемым картинам свободно проплывать перед вашим мысленным взором. Осторожно соприкасайтесь с наиболее сокровенными воспоминаниями: о зеленых долинах, близких друзьях, раннем детстве, о вашей милой старой комнате, первой любви и о том, как вы шли в школу солнечным утром; с воспоминанием о том, как вы однажды проснулись обновленным и с надеждой посмотрели в будущее.

### Внутренний массаж

Вообразите себе черную доску. Затем представьте, как в левом верхнем углу доски медленно, по одной, появляются буквы вашего имени. Затем постарайтесь увидеть буквы слова “расслабься”, также появляющиеся по одной, но уже в правом верхнем углу. Сделайте незначительную паузу и вновь посмотрите на эти слова. Затем пронаблюдайте, как они проявляются уже строчкой ниже.

### Затихание эмоций

Свами Даянанда Сарисвата, индийский учитель, предлагает один интересный прием. Для того чтобы преодолеть внутреннее напряжение и волнение, связанные с неприятной ситуацией, он советует сосредоточиться на положительном. Например, если вы рассержены на своего начальника, вообразите его делающим то, что вам нравится. Припомните случай, когда он совершил что-то, что вы одобрили. Продолжайте отыскивать положительные моменты в его поведении. Затем, когда вы перестанете на него злиться и подумаете, что, может быть, он не так уж и плох, восстановите в памяти ситуацию, которая вызвала ваш гнев, но уже в свете позитивного отношения. Будьте готовы принимать начальника таким, каков он есть. Вы можете не одобрять всех его поступков, но не чувствуйте себя обязанным переделать его, изменить образ его мыслей. Прodelывайте подобную работу и при ссорах с вашими домочадцами.

### **Полезные советы**

Воображение впрыскивает свежесть, энергию и жизнь в то, что в противном случае было бы суровым миром абстракции. Привыкайте исследовать те прекрасные пейзажи и чудесные картины, которые находятся внутри вашего разума.

#### СОВЕТ 1.

Учите ваше воображение быть более отзывчивым. Старайтесь создавать устойчивые образы того, что вы слышите, видите, осязаете, пробуете на вкус и ощущаете.

#### СОВЕТ 2.

Содействуйте тому, чтобы ваши чувства становились более живыми. Поощряйте ваш разум даже в ничем не примечательных, казалось бы, образах видеть нечто колоритное, эксцентричное и неожиданное. Делайте ваш внутренний мир настолько наполненным, насколько хотите.

#### СОВЕТ 3.

Уделите внимание потоку повседневных образов, проходящих через ваше сознание. Определите, какая именно картина расстраивает вас, а какая вдохновляет. Познайте вашу власть в управлении собственным мысленным кино. Прoдемонстрируйте себе, что в любой момент можете изменить его сюжет, если захотите.

*Тот, кто обладает воображением без эрудиции, имеет крылья, но не имеет ног.  
Жозеф Жубер, эссеист.*