

ПСИХОЛОГИЯ САМОВНУШЕНИЯ

Худоярова Парвина Нодиржонова

*Студентка Самаркандского государственного института
иностранных языков*

Ниязтурдиев Бекзод Фарходович

*Студент Самаркандского государственного института иностранных
языков*

Аннотация: *Статья рассказывает о психологии самовнушения как эффективной технике лечения и саморазвития. Автор описывает процесс самовнушения, его преимущества и особенности, а также приводит примеры конкретных техник самовнушения, таких как визуализация и аутотренинг. Статья подчеркивает, что самовнушение не требует насилия над собой или подавления собственных желаний, а основывается на стремлениях и ощущениях практикующего. В целом, статья представляет практическую и полезную информацию для тех, кто ищет способы лечения и саморазвития через психотехники.*

Ключевые слова: *самовнушение, аутотренинг, психотехники, расслабление, уменьшение боли, эмоциональное благополучие, саморазвитие, позитивное мышление, подсознание.*

Самовнушение (аутосуггестия) представляет собой процесс воздействия на себя с целью управления своим поведением, мыслями и чувствами. Это один из методов, используемых для самоуправления личности, который находит широкое применение в различных областях, таких как спортивная педагогика, психотерапия, обучение иностранным языкам и самовоспитание.

Эмиль Куэ является одним из основателей современной теории самовнушения. Он обнаружил, что люди, которые верят в свою способность к выздоровлению, более успешно и быстрее восстанавливаются, а лекарства оказывают на них более сильное действие.

Аутосуггестия, или самовнушение, представляет собой захватывающий процесс, который может привести к потрясающим результатам. Она может использоваться как для излечения заболеваний, так и для их приобретения, в зависимости от установки человека. Некоторые случаи показывают, что самовнушение может даже помочь победить рак. Однако, если установка отрицательная, оно может привести к нежелательным последствиям, включая шизофрению.



Например, у знакомой Кати был хронический невроз, который стремительно прогрессировал из-за ее страха наследовать шизофрению от бабушки. К счастью, врач объяснил ей, что шизофрения не является наследственным заболеванием, и дал ей положительную установку на здоровье. Благодаря короткому курсу терапии, Катя стала здоровым и счастливым человеком. Таким образом, врач использовал самовнушение, чтобы изменить отрицательную установку Кати на положительную.

Самовнушение может быть эффективным методом не только для лечения конкретных недугов, но и для общего укрепления организма, повышения тонуса и улучшения эмоционального состояния. Психотехника может быть полезна при различных состояниях, таких как хандра, апатия и эмоциональный спад, например, после разрыва отношений. Считается, что душевные страдания, вызванные разрывом отношений, обычно длительностью не более нескольких часов, а более продолжительные страдания могут быть следствием самовнушения боли.

Когда самовнушения возникают у человека непроизвольно и неконтролируемо, их результаты могут быть непредсказуемыми. Многие люди, из-за своих привычек и страхов, склонны к отрицательным самовнушениям. Чтобы предотвратить это, необходимо взять процесс самовнушения под контроль и начать делать позитивные самовнушения. Существуют разные формы самовнушения, такие как текст, образы, тело и лицо. Для достижения позитивного эффекта рекомендуется использовать яркие и светлые картинки, правильную осанку и лицевые выражения, которые передадут нужные сигналы подсознанию. Конкретные текстовые самовнушения, известные как Аффирмации, также могут быть эффективны в достижении желаемых результатов.

Отличные советы по составлению правильных установок! Действительно, для того чтобы самовнушения были эффективными, они должны быть сформулированы правильно и быть понятными для вашего подсознания.

Аутотренинг и эриксоновский гипноз - это интересные и эффективные методы работы с сознанием. Однако, перед тем как начинать практиковать эти методы, важно обратиться к специалисту и получить профессиональную помощь.

Также, важно помнить, что самовнушения не являются панацеей и не могут решить все проблемы. Они могут помочь изменить отношение к себе и к жизни, но для решения серьезных проблем необходимо обратиться за помощью к квалифицированным специалистам.



Сегодня существует множество методов самовнушения, таких как аффирмации, визуализации, различные медитативные техники, мантры и другие психотехники. Аффирмации - это простой метод самовнушения, который заключается в повторении утверждающих фраз вслух или про себя. Цель аффирмаций - заменить негативные мысли на позитивные и постепенно достичь желаемого. Более мощной разновидностью аффирмаций является благодарность, которая генерирует мощный поток положительных эмоций и оказывает воздействие на сознание и психику индивида. Эффективность аффирмаций зависит от их частоты повторений и регулярности использования.

Визуализация - это метод, при котором мысленно представляются желаемые события и переживается желаемая ситуация. Он не только помогает представить желаемое, но и дает возможность прожить ситуацию в мыслях.

Визуализация приводит к эффективным результатам потому, что человеческий разум не может отличить реальные события от тех, что мы представляем в уме. Когда мы воображаем что-то, наш разум воспринимает это, как реальность. Очень важно не просто наблюдать, а вживаться в происходящее и ощущать все через свои глаза. Например, если мы мечтаем об автомобиле, нам нужно не только представлять его, но и чувствовать его ощущения, видеть себя за рулем, ощущать обшивку и смотреть на дорогу.

Визуализация должна быть только позитивной и проводиться в тихой комфортной обстановке, в удобном положении и расслабленном состоянии. Визуализируемый образ должен быть ясным и ярким, чтобы закрепиться в подсознании. Продолжительность визуализации не имеет значения, главное - получать удовольствие и положительные эмоции.

Для достижения эффекта самовнушения с помощью визуализации важна регулярность практики. Чем чаще мы представляем желаемый объект, тем быстрее мы сможем его получить.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

- 1 hosomatika i samoregulyatsiya, 2015, no. 1(1), p. 20–30 [in Russian]. Available at: <http://journall.pro/pdf/1427113398.pdf> (accessed 10 February 2018).
- 2 Godin J. Novyi gipnoz: Glossarii, printsipy i metod. Vvedenie v eriksonovskuyu gipnoterapiyu [New Hypnosis: Glossary, Principles, and Method. Introduction to Ericksonian Hypnotherapy]. Moscow: Institut Psikhoterapii Publ., 2003. 298 p.



"PROBLEMS AND PROSPECTS FOR THE IMPLEMENTATION OF INTERDISCIPLINARY RESEARCH"



3 Dolinskaya B. Platsebo. Pochemu deistvuet to, chto ne deistvuet? [Placebo. Why Does It Work if it Doesn't Work?]. Khar'kov: Gumanitarnyi Tsentri Publ., 2015. 148 p.

4 Khaikin A.V. Psychosomatic idea and the evolutionary process. Theses. Psikhosomatika i samoregulyatsiya, 2015, no. 2, p. 6–9 [in Russian].

5 <https://psychologos.ru/articles/view/samovnushenie>

6 <https://www.chitalnya.ru/work/687477/>

