

# О методе Шичко. Как работать с дневниками. Формулы самовнушения.

## ЧАСТЬ 1



# Геннадий Андреевич Шичко

Г. А. Шичко — крупный советский психофизиолог, работал в Институте экспериментальной медицины в Ленинграде.

Он занимался проблемой формирования и разрушения условных рефлексов с помощью слова.

Написал монографию «Вторая сигнальная система», защитил диссертацию на эту же тему.

В процессе исследований Шичко сделал несколько важных открытий, которые легли в основу его оригинальной и очень эффективной системы психоанализа.

Шичко открыл социально-психологическую запрограммированность поведения всех людей.



## Суть открытия Шичко в следующем.



В мозге человека находится более 15 миллиардов нервных клеток (нейронов), которые могут образовывать между собой различные нейронные связи с выходами на различные органы чувств — глаза, нос, уши, рот, кожу.

Например, одна группа нейронов отвечает за мое имя. Всякий раз, когда я слышу «Ольга», я оборачиваюсь, так как у меня в голове записана простейшая программа, что я — Ольга.

На Татьяну я не реагирую.

Свою дочь, своего мужа, своего внука я узнаю среди миллиона людей — это тоже своеобразная зрительная программа.

Значительное количество нейронов задействовано в моей профессиональной программе. Все это — программы положительные.

Но есть и отрицательные, ложные программы, например, программы вредных привычек: алкогольная или табачная. Или программа на переедание, на употребление вредных продуктов, на малоподвижный образ жизни.

Сознание человека забито различными социально-психологическими программами, в том числе и вредными. Мы будем называть их **ложными**.

**Встает вопрос: а можно ли разрушить эти ложные программы? Геннадий Андреевич нашел блестящее решение задачи.**

**Шичко экспериментально доказал**, что слово, написанное перед сном, действует во много раз эффективнее, чем в других ситуациях.

Когда человек пишет, на мозг воздействует моторика руки.

Человек видит, что пишет, повторяет про себя то, что пишет, и, повторяя, слышит то же самое.

То есть одновременно задействованы все четыре канала информации, что и приводит к резкому усилению воздействия.

***Оказывается, слово, написанное перед сном, действует на сознание и подсознание в 100 раз сильнее, чем слово услышанное, прочитанное или сказанное!***



***После записей в дневнике и самовнушения разрушается ложная социально-психологическая программа.***

Шичко активно изучал так называемые **просонные состояния**: это промежуточные состояния между сном и бодрствованием, например, перед засыпанием.



В этот момент человек уже устал, у него отключается отдел критики головного мозга, и то, что он в этот момент слышит и, особенно, пишет, напрямую откладывается в подсознании.

Следовательно, если человек перед сном напишет научно обоснованную правильную программу (жирное, жареное, сладкое – вредно для худеющих людей, алкоголь — это яд, табак — яд), то он разрушит старую ложную программу.

Во сне начинается взаимодействие и борьба противоположных программ — правильной и ложной.

В результате правильная программа вытесняет и разрушает ложную.

Поэтому перед сном необходимо делать записи в дневнике и заниматься самовнушением.

# Как работать с дневниками. Формулы самовнушения.

А сейчас, приступим к очень важному делу — ведению дневника.

Ежедневная работа с дневником позволит Вам наблюдать за динамикой восстановления стройной фигуры.

К ведению дневника и формулам самовнушения следует относиться с большой ответственностью.

Надо работать творчески и не забывать, ***что слово, написанное перед сном, в 100 раз эффективней, чем услышанное или сказанное слово.***

Все, что написано перед сном, откладывается в долговременной памяти, в подсознании. Далее организм подчиняется заданной программе — программе на стройную жизнь.

## С чего начать?

Прежде всего напишите предисловие к своему дневнику: «Мой дневник — мой собеседник, он выслушает меня, поправит, настроит, поможет.

Мой дневник — это мое лучшее и единственное лекарство от всех болезней, от депрессий и стрессов, от переедания и вредных продуктов.

Даже короткое общение с ним приносит мне успокоение и радость».



Записи в дневничке делают в следующей последовательности.



- 1. Самоотчет.**
- 2. Самоанализ.**
- 3. План на завтра.**
- 4. Самовнушение.**

# **Существуют определенные правила написания дневника.**



Записи всегда делайте перед сном, в крайнем случае сразу же после пробуждения.

Нужно обозначать время начала и окончания записей.

Сначала дайте оценку прошедшему дню. Подведите итоги. Опишите, как встретили прошедший день, как питались.

Напишите, были ли неприятности, стрессы, срывы.

Как это произошло? Удалось ли справиться с собой и ситуацией?

Пишите подробно, тогда Вам удастся разобраться в причинах происшедшего.

Напишите, как собираетесь поступать в подобных ситуациях в будущем.

**Подробно опишите отношение к себе на пути к стройности.**



## ***И еще несколько советов***

***Нельзя писать о своих сомнениях в успехе, отвечайте на все вопросы только позитивными полными ответами.***

***Все ответы должны быть от первого лица.***

***Запрещается односложность ответов, нельзя сокращать слова.***

***Отвечать нужно только за сегодняшний прожитый день, а не вспоминать, что было неделю или месяц назад.***

***Исключить частицу «не» из ответов.***

***Исключить из планов на завтра выражения «я постараюсь», «я попробую».***

***Надо писать: «Я обязательно и с радостью это сделаю».***





## ***Лестница Шичко:***

Шичко очень подробно рассмотрел, как программируются наши дети, и разработал лестницу дурных наклонностей человека – так называемую «Лестницу Шичко».

У человека сотни различных программ, в что числе множество программ связанных с питанием.

В каждой из таких программ, один и тот же человек стоит на различных ступеньках (к примеру как вести себя в гостях, ресторане, на работе, дома, на природе и т.д.).

***1-я ступень – это «Программа»,*** которая закладывается в мозг с момента рождения в нас извне, родителями, воспитателями в детском саду, окружением в школе, на улице, на работе, друзьями и знакомыми, и средствами массовой информации.

**Этот процесс происходит всю жизнь.**

Нам навязывают, что есть, когда есть, сколько есть, что еда это удовольствие и прочее.

**Эти программы постоянно меняются.**

Некоторые реализуются, другие отпадают за ненужностью, под воздействием какой либо информации.

## **2-я ступень называется «Приобщение».**

Часть программ по различным причинам, приобщаются к человеку, в том числе программы неправильного питания.

Этот процесс как правило, очень болезненный.

Например: питание по расписанию.

В детском саду заставляют есть, ребенок не хочет, но вынужден кушать.



На работе во время обеда если не поешь, голодный останешься до ужина, вынужден пихать пищу через силу.

Первый раз переесть- становится тяжело и противно.

Первый раз съесть тогда когда, есть, не хочется, а отказаться неудобно - не вкусно и неприятно.

Есть продукты которые ты не хочешь, однако тебя убеждают, что они полезны и т.п.

***Но если ситуация повторяется из раза в раз, то постепенно человек приобщается, и как только он приобщился к тому или иному неправильному пищевому поведению, то дальше все уже катится как по маслу – на автопилоте.***

### **3-я ступень называется «Привычка».**

Человек **по случаю** реализует программу.

Например, в праздник обильный стол.



С друзьями посидеть и обязательно поесть, встречи назначаются в кофе, ресторане ( а не на свежем воздухе).

Зашел в гости чаю предложили, из уважения выпил чашку, хотя не голоден.

При этом он не чувствует дискомфорта, как на ступени **«приобщение»**.

Все идет по накатанной колее. Раз такие традиции. Не предложили бы не обиделся и не обратил на это внимание.

Однако в других ситуациях, он питается по своим правилам, то есть без переедания, только когда голодный (Если еще в детстве он не перескочил на другую ступеньку).

Все может быть по-разному, он может дома обжираться, а в гостях не есть. Он стоит на разных ступеньках в этих двух программах.

## **4-я ступень – «Потребность»**

### **Когда дурное берет в плен.**

Ежедневно передать. Ему так **хочется**.

Вечером есть сладкое.

На работе понервничал- перекусил.

Зашел в гости ждет когда предложат чайку.

Не предлагают чувствует дискомфорт.

У него потребность в гостях пить чай.

Он так привык, раз такие традиции.

Не предложили - обиделся.



## **5-я ступень – «Установка»**

**Когда человек живет, чтобы есть.**

Все мысли крутятся вокруг еды, он постоянно думает о еде и как с помощью еды получить удовольствие.

От других видов деятельности он не получает такого удовольствия как от еды ( встреча с друзьями - он думает больше о еде, а не друзьях и общении с ними).



Затем будет обсуждать как вкусно или не вкусно было за столом.

Если спорт, прогулки на свежем воздухе и прочие виды деятельности и совершаются им, то не для удовольствия, а потому, что нужно сжечь калории и затем побольше поесть.

Если выезд на природу, то его больше интересует, что он будет есть и пить, а не свежий воздух, природа вокруг, восход солнца.

От еды он получает больше удовольствия.

Если не будет вкусной еды, он не будет радоваться свежему воздуху, природе вокруг или восходу солнца.

**Человек раб получения удовольствия от еды.**

## **6-я ступень – «Могила»**

Последняя ступенька, т.е. дальше дороги уже никакой нет, дальше конец.

***Человеку, говорят не ешь умрешь, а ему все равно.***

Шичко нарисовал эту свою знаменитую лестницу, и задался вопросом, как же помочь людям остановиться и не улететь на эту шестую ступеньку.

И он понял, что основная проблема всего дурного в обществе заключена вот в этих деструктивных программах у людей.

Надо просто помочь человеку разрушить эти программы, а вместо них записать правильные программы.



***Шичко открыл, что слово написанное человеком перед сном в просонном состоянии действует на сознание и подсознание в сто раз сильнее, чем слово услышанное, увиденное или сказанное.***

# ЛЕСТНИЦА ДУРНЫХ ПРИВЫЧЕК



Лестница Шичко — это лестница дурных привычек, дурных наклонностей человека.



Я раз навсегда забываю про еду.

Я раз навсегда отключилась от еды, раз навсегда забыла про еду и ем только тогда, когда есть действительная потребность в еде, сильный аппетит говорит мне о том, что организм действительно нуждается в пище.

Я - человек здоровый-абсолютно здоровый.

У меня абсолютно здоровые мысли, абсолютно здоровые мысли.

Я полностью подавляю ненавистную излишнюю потребность в еде.

Я ем для того, чтобы жить, работать, здороветь и крепнуть.

Как только я чувствую, что я уже съела достаточно, я тотчас же прекращаю еду.

Я начисто подавляю излишнюю жажду к еде.

Я беспощадно подавляю излишнюю жажду к еде. Излишнюю жажду к еде я ненавижу сильнейшей лютой злобной ненавистью.

Я ем только для того, чтобы здороветь и крепнуть, весело жить и работать.





Только сильный голод может заставить меня вспомнить о еде.

Я стараюсь это до конца понять, до конца осмыслить: только сильный голод может заставить меня вспомнить о еде.

Как поела - сразу полностью отключаюсь от еды, начисто забываю о еде.

Меня может заставить вспомнить о - еде только сильный голод.

Ем я столько, сколько требует организм для процесса оздоровления и энергичной работы.

Как только я почувствовала, что я съела достаточно, я тотчас же прекращаю еду.

Я способна прекратить еду даже самого вкусного варенья.

Во все механизмы, связанные с управлением едой: в механизмы головного мозга вливается огромная могучая новорожденная сила.

Только сильный голод может заставить меня вспомнить о еде.

До тех пор пока не возникает сильного голода, я абсолютно равнодушно смотрю на все продукты питания, на продуктовые магазины.

На самые вкусные вещи смотрю абсолютно равнодушно, вижу их, а о них совершенно не думаю, не имею о еде ни малейшей мысли.

Только сильный голод может заставить меня вспомнить о еде.

Как только я чувствую, что я съела достаточно, что организм получил достаточно полноценного питания,

- я тут же прекращаю еду, какой бы вкусной она ни казалась,
  - тут же сразу полностью отключаюсь от еды и начисто забываю о еде,
  - начисто выключаю из памяти еду,
  - полностью отключаюсь от еды до тех пор, пока сильный голод не заставит меня вспомнить о еде.
- 
- я мало ем и быстро наедаюсь,
  - не достаточно малого количества пищи, чтобы насытить свой организм

