

Как быстро изменить собственное состояние сознания?

Состояние сознания человека состоит из трех «частей»: набора телесных ощущений, мысли и эмоции.

В каждый момент времени мы чувствуем один набор телесных ощущений, у нас есть одна мысль (мыслеобраз, фраза) и мы испытываем одну эмоцию. Эта комбинация и есть наше «мгновенное» состояние сознания.

Обычно мы меняем свое состояние сознания до 10 раз в секунду. Однако, иногда, мы как бы «залипаем» в одном состоянии, и ничего с этим не можем поделать.

И тогда...

Сначала необходимо **изменить позу или характер движения**, чтобы изменить набор ощущений в теле. Например, если сидим – встать, если стоим неподвижно – начать ходить и так далее. Можно менять только позу, но гораздо эффективнее менять одновременно и позу, и характер движения.

Затем необходимо **сформулировать и сказать вслух ту мысль или фразу, которая крутится у нас в голове**. Также можно проговаривать «беззвучным шепотом», главное, чтобы артикуляция присутствовала. Как вариант, можно сесть за стол, взять ручку и бумагу и записать эту мысль или фразу.

А что же делать с эмоцией? Изменив позу и/или характер движения, мы сменили набор телесных ощущений на новый, соответствующий новой позе и движениям. Проговорив или записав мысль, мы завершили её жизненный цикл и она изменилась. А изменив всё это, мы создали несоответствие между старой эмоцией и новой комбинацией ощущений и мысли. В результате **эмоция спонтанно меняется, приходя в соответствие с новым состоянием сознания**.

Всё, состояние сознания полностью поменялось.

Будет ли оно лучше прежнего? Не обязательно. Но оно точно будет другим. И кто мешает менять его столько раз сколько нужно, повторяя этот способ, до тех пор, пока не будет достигнуто желаемое состояние сознания.

Маленькое замечание: порядок важен — «ощущения, мысль, эмоция», равно как и наличие всех трех изменений.