Добавил(а) Социология
14.07.12 18:13 -

Николай ПЕТРОВ
АУТОГЕННАЯ ТРЕНИРОВКА ДЛЯ ВАС
ПРАКТИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ (С ПРИМЕЧАНИЯМИ ДЛЯ ИНСТРУКТОРОВ)

Аннотация: Не сегодня и не вчера человек задался вопросом, как стать внутренне независимым от накатов житейских волн. И от тех в том числе, что исходят из него самого, изнутри: перепады самочувствия, неуправляемые настроения, неповинующиеся мысли; непослушное тело, непостигаемая душа... Крепость самоовладения испокон веков штурмовали магии и религии всех народов, философии и искусства, медицина и спорт, наконец, психотерапия и психология.
Аутогенная Тренировка — один из путей к гармонии. Путь «снизу» — от физиологической механики самочувствия, от телесных его составляющих. Подключаются и более высокие уровни — образные представления, самовнушения. Разработанный в практической медицине, сугубо прикладной, путь этот предпочтителен для тех, кто, не гонясь за «журавлем в небе», хочет получить «синицу в руки»: освободиться от неприятностей, связанных с неустойчивостью организма и психики, быть в форме, в хорошем тонусе.