

# БИО-мышление

2018



## Биосферосовместимое интуитивно-образное мышление (инструкция № 1)

**ПЕРМЬ**

РА-центр ОБЖ  
22.06.2018

## Оглавление

Инструкции для работы .....	2
Вход в состояние БИОМ и выход из него .....	2
Работа в лаборатории .....	6
Выбор консультантов и экспертов.....	7
Программирование наступления сна .....	7
Программирование длительности сна .....	9
Техника якоря .....	9
Заключение.....	11

*Чтобы увеличить/уменьшить размер страницы,  
нажмите сочетание клавиш "Ctrl" и "+" / "-" (на цифровой части клавиатуры).*

*Даже малый шаг двигает вперед.*

Банальная истина

## Инструкции для работы

В данном пособии (Инструкция № 1) описаны вход в состояние БИОМ и выход из него, условия работы в состоянии БИОМ, а также техники БИО-мышления **первого уровня**:

- 1) программирование наступления сна;
- 2) программирование длительности сна;
- 3) техника якоря.

В инструкции № 2 представлены техники БИОМ **второго уровня**:

- 1) техника стакана воды;
- 2) зеркало ума;
- 3) три экрана;
- 4) управление привычками;
- 5) ментальная тренировка;
- 6) перчаточная анестезия;
- 7) состояние максимальной эффективности.

В инструкции № 3 представлены техники БИОМ **третьего уровня**:

- 1) мгновенный контакт;
- 2) экспертная подсказка;
- 3) ментальное видео;
- 4) программируемые сновидения;
- 5) глубокая релаксация (практика безмолвия).

В инструкции № 4 – техники БИОМ **четвертого уровня**, которым обучаются индивидуально в зависимости от ценностной ориентации человека, стоящих перед ним задач и степени его персональной готовности к выполнению конкретных техник БИО-мышления.

## Вход в состояние БИОМ и выход из него

**Состояние БИОМ** – состояние глубокой концентрации внимания на выполнении каких-либо техник БИО-мышления при синхронной работе обоих полушарий головного мозга на альфа- и/или тета-частотах электрической активности (3–14 Гц).

**Вход в состояние БИОМ** – постепенное снижение частоты образования электрических импульсов в коре головного мозга в результате последовательной скелетно-мышечной, гладкомышечной, сенсорной и ментальной релаксации на фоне обратного отсчета от 5 до 1.

Вход в состояние БИОМ выполняется следующим образом.

Нужно комфортно устроиться, лежа в постели или сидя в удобном кресле, чтобы голова была зафиксирована в расслабленном состоянии на низкой подушке или валике. Если используется кресло, то голова в расслабленном состоянии должна быть чуть-чуть откинута назад, то есть при глубоком расслаблении мышц шеи голова не должна падать вперед («поза кучера» не нужна!).

Несколько минут нужно потратить на то, чтобы точно уяснить, что нигде не мешают одежда, складки постели, неудобное положение тела. Кроме того, нужно обязательно согреться, используя, например, одеяло или плед.

Затем нужно закрыть глаза и представить себе мысленный экран перед собой, как будто Вы смотрите на школьную доску с первой парты. Цвет экрана не имеет значения, он может быть черным, коричневым, зеленым (таким, какой была школьная доска) или другим. Центр экрана должен находиться примерно на 15–20 градусов выше Ваших глаз – примерно так, как и школьная доска.

Теперь надо сосредоточиться на своем дыхании, поймать его ритм, понаблюдать за ним на протяжении нескольких циклов дыхания (вдох-выдох).

На очередном выдохе представить на мысленном экране (школьной доске) **цифру 5 (пять)** – и отметить, как все скелетные мышцы расслабляются. (Если сложно представить цифру на доске, можно предварительно написать ее от руки на листе бумаги, напечатать на принтере, посмотреть ее изображение на экране компьютера, а потом просто вспоминать, как она выглядит.) Расслабление начинается с рук, распространяется на мимические мышцы лица, глаз, всей головы, на плечи, грудь, спину, живот, таз, бедра, голени, стопы. Еще дважды – на очередных выдохах – представляем себе цифру 5 и продолжаем наблюдать, как **именно на этой цифре все скелетные мышцы тела становятся абсолютно расслабленными**. Если за три вдоха-выдоха скелетная мускулатура не расслабилась (нет в этом уверенности), то можно продолжить процедуру, сделав еще несколько вдохов-выдохов, представляя

себе цифру пять и продолжая наблюдать процесс расслабления скелетной мускулатуры.

Теперь представляем на следующем выдохе **цифру 4 (четыре)** – и ощущаем, как уходит напряжение с внутренних органов, как расслабляется гладкая мускулатура гортани, бронхов, альвеол (мельчайшая структура легочной ткани), печени, желчного пузыря, поджелудочной железы, селезенки, желудка и кишечника, почек, половых органов, всех гормональных желез, всех стенок сосудов. Еще дважды – на очередных выдохах – представляем себе цифру 4 и продолжаем наблюдать, как **именно на этой цифре все гладкие мышечные волокна внутренних органов становятся абсолютно расслабленными**. Показателем расслабления гладкой мускулатуры служит замедление дыхания и укорочение вдохов-выдохов – дыхание становится легким и поверхностным. Пока не появилось поверхностное дыхание, можно продолжить процедуру расслабления с цифрой четыре. (Для занудных специалистов: принято считать, что гладкие мышечные волокна не поддаются влиянию сознания человека. Однако практика показывает, что сознанию подвластно гораздо больше физиологических процессов, чем уже описано в медицинских учебниках и доказано в экспериментах.)

Следующая **цифра**, которую мы рисуем (представляем) на мысленном экране, – **3 (три)**. Представив себе эту цифру, наблюдаем, как тело постепенно перестает ощущаться, потому что полное расслабление скелетной мускулатуры (и гладкой мускулатуры внутренних органов) постепенно убирает проприоцептивную чувствительность (кинестезию, нервные импульсы от глубоких механорецепторов внутри скелетных мышц и сухожилий) – ощущение положения частей тела в пространстве и ощущение самого тела. Еще дважды – на очередных выдохах – представляем себе цифру 3 и продолжаем наблюдать, как **именно на этой цифре все части тела полностью перестают ощущаться**. Остаются только мысли в голове – и больше ничего. В начале тренировок не обязательно стремиться к полной потере ощущения тела – этот эффект постепенно проявится по мере регулярной практики.

На **цифре 2 (два)**, которую представляем на мысленном экране, наблюдаем, как все посторонние мысли, не относящиеся к наблюдению за дыханием и цифрой 2 на экране, влетают в левый висок и, не останавливаясь в голове для осмысления, вылетают из правого виска. Еще дважды – на очередных выдохах – представляем себе цифру 2 и продолжаем наблюдать, как

**именно на этой цифре все посторонние мысли полностью улетучиваются из головы и перестают прилетать в левый висок.**

Остаются только 2 мысли в голове:

- 1) наблюдение за дыханием;
- 2) представление цифры 2 на мысленном экране.

Если мысли продолжают мешать концентрации внимания на цифре два, то можно, не очень усердствуя (достаточно добиться хотя бы небольшого уменьшения количества мыслей в голове), еще несколько раз повторить процедуру с цифрой два. Постепенно, с практикой, посторонние мысли исчезнут и не будут мешать работе.

На **цифре 1 (один)**, которую представляем на мысленном экране, наблюдаем, как сознание концентрируется только на мысли о представлении этой цифры, а наблюдение за дыханием уходит на второй план. Еще дважды – на очередных выдохах – представляем себе цифру 1 и продолжаем наблюдать, как **именно на этой цифре остается только одно состояние – концентрация внимания на цифре 1.** Дыхание минимизируется, становится еще более легким, поверхностным, еле заметным и не отвлекает внимания. После третьего выдоха на цифре 1 сознание входит в состояние БИОМ (БИО-мышления) – снижается частота образования электрических импульсов в коре головного мозга до 14 Гц и ниже. Чем регулярней тренировки, тем ниже частота импульсов в состоянии БИОМ. В идеале – 3–9 Гц.

Чтобы зафиксировать момент входа в состояние БИОМ, надо мысленно проговорить фразу: **«Я вошел/ла в состояние БИОМ (БИО-мышления), необходимое для важной и нужной работы».**

В этом состоянии можно:

- 1) программировать наступление сна;
- 2) программировать проснуться в назначенное время, или через определенный промежуток времени, или при включении будильника, или при возникновении других звуковых сигналов или шумов, а также при прикосновении к телу.

**Выход из состояния БИОМ** осуществляется прямым отсчетом от 1 до 5. Мысленно проговариваете следующее: **«Я собираюсь считать от одного до пяти. При счете пять я открою глаза и буду чувствовать себя бодрым и здоровым, лучше, чем раньше».**



Затем начинаете счет: один, два, три. При счете три снова проговариваете: **«При счете пять я открою глаза и буду чувствовать себя бодрым и здоровым, лучше, чем раньше».**

Продолжаете счет: четыре, пять. При счете пять открываете глаза и мысленно фиксируете результат: **«Я чувствую себя бодрым и здоровым, лучше, чем раньше».** Прислушайтесь к своему организму и запомните то хорошее состояние, которое Вы ощущаете в данный момент.

Выход из состояния БИОМ делается в том случае, если дальше предстоит плодотворно работать в течение какого-то времени. Если вход в состояние БИО-мышления осуществлялся с целью программирования наступления сна или программирования длительности сна, то выход не производится.

Практикуйте вход в состояние БИОМ и выход из него регулярно (в идеале – ежедневно по 15–20 минут), чтобы точно достичь состояний скелетно-мышечной, гладкомышечной, сенсорной и ментальной релаксации. Основной показатель того, что состояние БИОМ достигнуто, – ощущение потери тела. Как только это ощущение появилось, можно применять техники первого уровня, предвкушая эффективность выполняемой работы.

## Работа в лаборатории

Лаборатория – условное название виртуального пространства, в котором можно использовать техники БИО-мышления первого этапа. Использование виртуальной лаборатории позволяет достичь более глубокого погружения в состояние БИОМ (3–7 Гц) и, соответственно, более синхронной и результативной работы обоих полушарий головного мозга.

**Вход в лабораторию:** после проговаривания фразы о вхождении в состояние БИОМ мысленно проговариваем следующую фразу: **«А теперь я иду в лабораторию».** И начинаем на каждый выдох обратный отсчет от 10 до 1, представляя себе, как Вы входите в лабораторию и **закрываете за собой дверь.**

Можно придумать место нахождения лаборатории, чтобы Вы точно понимали, что это самое безопасное для Вас место во Вселенной, где Вас никто не побеспокоит.

Лабораторию конструируете по своему вкусу и представлению: предусматриваете, например, отделения для восстановления и сохранения здоровья, для изучения иностранных языков, для переговоров и общения с

нужными людьми и т. д. Но главное – Вы предусматриваете помещения (или одно помещение) для применения техник БИОМ первого и последующих уровней, постепенно оснащая рабочие места необходимыми на Ваш взгляд инструментами, препаратами, оборудованием и пр.

## Выбор консультантов и экспертов

Чтобы персонализировать источник получения информации, можно использовать воображаемых консультантов и экспертов:

- 1) Проводник – виртуальное существо, которое будет помогать Вам находить в информационном пространстве (пространстве вариантов) нужные сведения (нужный сектор пространства вариантов);
- 2) Советник – виртуальное существо, которое будет помогать Вам правильно использовать полученную информацию;
- 3) Смотритель – виртуальное существо, которое будет оценивать возможные результаты Ваших проектов, программ, решений с точки зрения безопасности и пользы для Вас, для других людей и для среды обитания (от семьи или круга друзей до планеты Земля и Вселенной).
- 4) эксперты – известные Вам (или воображаемые) авторитеты по направлениям решаемых задач; привлекаются в необходимых случаях.

Проводнику, Советнику и Смотрителю можно дать какие-то имена, присвоить звания и пр. на Ваш выбор. Это постоянные Ваши помощники, которые тем точнее и быстрее Вам помогают, чем чаще Вы с ними общаетесь.

На четвертом уровне БИОМ есть дополнительные консультанты и эксперты.

## Программирование наступления сна

После входа в состояние БИОМ можно погрузить себя в сон.

Сделать это можно разными способами: применить те, которые будут описаны здесь, или использовать комбинированный вариант, или придумать свой вариант.

Главные условия наступления сна:

- 1) ощущение согретости, особенно кистей рук, стоп и плеч;
- 2) полная релаксация (скелетно-мышечная, гладкомышечная и ментальная);
- 3) ощущение абсолютной безопасности.



Все эти условия нужно выполнить именно при входе в состояние БИОМ, поэтому заснуть из состояния БИОМ гораздо проще, чем не входя в это состояние. Первое время, скорее всего, вы будете просто проваливаться в сон, не успев осознанно ничего сделать с помощью БИО-мышления. Это нормально, так как организм должен выспаться и привыкнуть к тому, что в состоянии БИОМ вы собираетесь выполнять какую-то умственную работу. Может даже понадобится несколько месяцев, пока организм достаточно отдохнет и будет готов к работе.

Если вы не засыпаете просто после входа в состояние БИОМ, то можно применить следующие варианты.

**Вариант 1.** Войдя в состояние БИОМ, вы просто даете себе установку на засыпание, проговорив, например, такую фразу: «А теперь я буду спать». После этого сосредотачиваетесь на дыхании и засыпаете.

**Вариант 2.** Войдя в состояние БИОМ, вы идете в лабораторию (см. стр. 6), там создаете себе специальное место для сна (спальня в любом варианте, палатка на природе, каюта в подводной лодке, гамак на дереве, пещера в горе, капсула в космосе и т. д.), где бы вы хотели спать с максимальным комфортом и далее действуете по варианту 1.

**Вариант 3.** Войдя в состояние БИОМ, вы продолжаете представлять себе мысленный экран (см. стр. 3). На этом экране слева рисуете мелом окружность размером примерно 1 метр, вписываете в нее число 100, а справа от окружности пишете красивыми буквами (как в прописях на чистописании) слово «глубже». Затем стираете число 100, не трогая окружность, и вместо него пишете число 99, а справа обводите мелом, чтобы получилось еще жирнее, слово «глубже». И так продолжаете счет по убывающей до 1, не забывая всякий раз обводить мелом слово «глубже». Если сбились со счета, не раздражайтесь, а просто начните снова со 100 или с другого числа, с которого вам комфортно продолжить счет. Можно совместить этот вариант с вариантом 2.

В варианте 3 загружаются монотонной работой оба полушария, поэтому сон, как правило, наступает незаметно.

Если вы досчитали от 100 до 1, а сон так и не наступил, то это означает, что, как минимум, ваш мозг уже хорошо отдохнул, и вы можете заняться каким-нибудь полезным делом, в том числе – выполнять какие-то техники в состоянии БИОМ.

Когда организм точно захочет спать, эта техника обязательно сработает.

## Программирование длительности сна

Войдя в состояние БИОМ и приготовившись ко сну по комфортному для вас варианту (описанному на предыдущей странице и придуманному вами), вы программируете себя с помощью такой фразы: «Я буду спать ровно 6 часов (или называете другую продолжительность сна) и проснусь ровно через 6 часов, чувствуя себя бодрым и здоровым, лучше, чем раньше». После этого, при необходимости, применяете технику погружения в сон.

**Не чаще одного раза в месяц** можно применить **технику быстрого отдыха**, чтобы организм полноценно отдохнул за короткий срок, если нет времени на нормальный по длительности сон. Для этого надо после входа в состояние БИОМ и приготовления ко сну по комфортному для вас варианту запрограммировать себя с помощью такой фразы: «Я буду спать ровно 1 час, и это время будет равно шести часам полноценного отдыха. Я проснусь ровно через 1 час, чувствуя себя бодрым и здоровым, лучше, чем раньше». После этого, при необходимости, применяете технику погружения в сон.

Время продолжительности сна можно устанавливать от 20 минут до 6 часов включительно. Время полноценного отдыха за установленное время сна можно запрограммировать от 3 до 9 часов.

Можно также запрограммировать себя на **подъем ровно в назначенное время без будильника**. Для этого надо перед входом в состояние БИОМ и последующим погружением в сон посмотреть на часы и отметить текущее время. После входа в состояние БИОМ и приготовления ко сну по комфортному для вас варианту программируете себя с помощью такой фразы: «Я буду спать ровно до 6 часов (или называете другое время подъема) и проснусь ровно в 6 часов, чувствуя себя бодрым и здоровым, лучше, чем раньше». После этого, при необходимости, применяете технику погружения в сон.

## Техника якоря

Техника якоря – это создание рефлекса для включения сознания в определенный режим работы.

Эту технику можно применять для прочного запоминания учебного материала или любой нужной информации.

В качестве якоря можно использовать, например, соединение кончиков (не подушечек!) трех пальцев (большого, указательного и среднего) в кольцо.

Перед использованием этой техники на практике нужно войти в состояние БИОМ и мысленно сказать себе, что Вы собираетесь запомнить информацию (здесь нужно дать краткую характеристику этой информации, например, название лекции, семинара, имя преподавателя, место проведения занятия), при этом Вы будете использовать якорь из трех пальцев. Скажите также, что шум будет помогать Вам концентрироваться на излагаемом материале, при этом у Вас будет высочайший уровень концентрации внимания и понимания материала.

После этого выйдите из состояния БИО-мышления с помощью отсчета от одного до пяти (см. стр. 5 данного пособия).

Во время прослушивания информации (лекции, семинара и т. д.) соедините три пальца, как описано выше. Внимательно слушайте преподавателя, создавайте мысленные образы того, о чем идет речь, если это возможно, вникайте в смысл сказанного.

Когда Вам нужно будет вспомнить эту информацию, войдите в состояние БИОМ, соедините три пальца и представьте себе, что Вы снова слушаете эту лекцию. Нужная информация вспомнится так отчетливо, как будто Вы только что прослушали преподавателя.

По окончании восстановления информации в памяти выйдите из состояния БИО-мышления.

## Заключение

Освоение описанных в данной инструкции техник, начиная от входа в состояние БИОМ, может занять 2–3 месяца и более. Главное – регулярность практики и постепенное освоение методики. И тогда результаты превзойдут ваши самые смелые ожидания.

Как правило, первая проблема, которая решается с помощью состояния БИОМ, – нормализация сна. Погружаясь в сон через состояние БИОМ, организм восстанавливает формулу сна – правильное чередование фазовых состояний, быстрого и медленного сна. Научные исследования показывают, что полное прохождение через все фазы сна происходит в течение 90 минут. Поэтому продолжительность сна, чтобы организм отдыхал правильно, должна быть кратна 90 минутам (1,5 часа, 3–4,5–6–7,5–9 часов).

После нормализации сна человек готов к серьезной мыслительной деятельности в состоянии БИОМ. Техника якоря позволяет существенно расширить способности по точному усвоению больших объемов информации и, соответственно, дать возможность гармоничного развития личности с участием логического (левополушарного) и образного (правополушарного) мышления.

Техники БИОМ – это образ мышления человека XXI века.

С Вами был  
руководитель РА-центра ОБЖ  
**Шемет Евгений Михайлович**

**Пришлите Ваш отзыв о практике БИОМ –  
и получите бесплатную консультацию по Скайпу!**

Информация  
о **БИО-мышлении в комплексе ДАО-терапии** и  
контактные данные – на сайте:  
[www.wellness-do.ru](http://www.wellness-do.ru)

Мир Вашему Дому!  
Радость Вашему Сердцу!  
Удачи Вашим Делаем!

