18+

УправляешьСчастьем – Управляешь Успехом

Алексей Гущин



Инструкция по управлению собой

Алексей Гущин

Управляешь счастьем – управляешь успехом

«Издательские решения»

Гущин А.

Управляешь счастьем – управляешь успехом / А. Гущин — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-562376-8

Книга о том, как, используя знания о себе, своей психофизиологии, через простые действия сохранять себя в состоянии вдохновения и быть эффективным в жизни и бизнесе!Психика человека базируется на гормональной и нервной системе, и именно это оказывает сильнейшее влияние на нашу активность и наш успех!В этой книге Вы легко сможете типировать себя, простроить линейку простейших действий и, интегрируя их в свою жизнь, долгое время сохранять свою продуктивность, эффективность и хорошее настроение!

ISBN 978-5-00-562376-8

© Гущин А.
© Издательские решения

Содержание

Инструкция по управлению собой! 6
Глава 1. Эндорфинщики 7
Глава 2. Тревожность или сон в кайф! 8
Конец ознакомительного фрагмента. 9

Управляешь счастьем – управляешь успехом Алексей Гущин

© Алексей Гущин, 2022
ISBN 978-5-0056-2376-8
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Об авторе.

Алексей Гущин – Психо-физиолог Успеха

38 лет, психоаналитик, гипнолог, коуч, инвестор.

Автор видео-курсов по управлению собой, своим подсознанием, инвестированию и бизнесом.

С 2006 года Алексей работает в сфере психологии. С этого времени он стал не малоизвестным человеком, принимал участие в различных передачах на телеканалах: «Пятница», «ТВ-8», «Телеканал Петербург». Выступает перед различными аудиториями на конференциях, семинарах и мастер-классах, в своих выступлениях миксуя бизнес и психологию.

Автор видео-курсов по гипнозу, самогипнозу и работе со своим подсознанием.

Ведёт наставничество по росту дохода с гарантией результата.

Проводил обучение по всей России, почти во всем ритейле (X5 retail group, Лента, Интерторг, Семья, Spar, Полушка, Магнит, …); как с линейным персоналом, так и с учебными центрами.

Инструкция по управлению собой!

Управляешь счастьем – Управляешь успехом!

Пособие для людей, которые хотят жить, а не выживать!

Руководство для предпринимателей – как управляя своим состоянием и делая счастливым себя – добиваться успеха!

Давайте на время чтения данной книги забудем про модную в современном предпринимательстве философию, эзотерику, кармический менеджмент и другие условно рабочие темы и попробуем потрогать себя.

Вот есть я. У меня есть тело. Оно очень конкретно и понятно. Если меня ударить – мне больно, если погладить – приятно, если предаться плотским утехам – оргазмично.

Что это значит?

Это значит, что моё тело, включая мой головной мозг и все элементы моего организма создают уже не совсем материю – ощущения, которые я расцениваю как приятные для меня или напротив, не приятные. И эти ощущения начинают влиять на моё настроение – ещё что-то менее плотное в моем организме – производная моих чувств и всё это формирует во мне какое-то фоновое ощущение или состояние, которое зачастую такое тонкое и эфемерное, что его довольно сложно заметить…

…Но! – это состояние начинает влиять на мой организм и стимулировать его к определенной работе. Оно влияет на мою гормональную систему, иммунную и иные – так работает психосоматика.

К примеру, когда у вас есть легкая тревожность – вы немного напрягаетесь, но вполне эффективны, однако, когда вы подвержены тревоге или страху – то об эффективности не может быть и речи. Здесь включаются защитные механизмы, которые компенсируют напряжение, снимают его.

Далее речь пойдёт о вашем спокойствии, счастье и вдохновение.

Меня зовут Алексей Гущин, я психолог с семи летним стажем, стратег и исследователь! Я люблю находить взаимосвязи между различными процессами жизнедеятельности для того, чтобы сделать мир проще и понятнее для себя и других, ведь это прекрасно, когда ты осознаёшь свою уникальность; а каждый из нас – уникален! Чудно понимать то, что можно сделать всего два или три простых шага и получить вполне ясный и конкретный результат – будь то успех в работе, хорошее настроение или пару сотен тысяч у вас в кармане.

Гормонов для управления своим состоянием не так много, как могло показаться, ведь есть очень важные параметры, о которых вы, вероятно, слышали. К сожалению чаще всего мы не придаём им значения по причине того, что не ясно как перевести огромные тексты теории на практику. Всё проще, чем кажется!

Данная книга тесно связана с другими книгами, описывающими гормоны, классические и неклассические, психологические учения. Но именно в этом тексте вы найдёте для себя чёткую структуру управления своими системами и состояниями!

Глава 1. Эндорфинщики

Когда в ваше тело выбрасывается тот или иной гормон – вы моментально ощущаете это – в хорошую или плохую сторону – зависит от гормона.

Первый гормон, приносящий удовольствие – эндорфин. Его этимологический смысл – выживание.

Задача всего организма – выжить; выжить и продолжить свой род.

Эндорфин в базе вырабатывается для снижения уровня тревоги – которая появляется из-за выработки кортизола – гормона стресса и тонуса – и вырабатывается в моменты оргазма, приёма пищи и боли. Он – аналог опиата – даёт организму прочувствовать удовольствие. Такие выражения как «гастрономический оргазм» – это про эндорфин.

Как ощутить его выработку?

Существует немалое количество способов:

• Потреблять большое количество еды. Так же можно и малое, но получая от этого удовольствие.

• Заниматься сексом; как обычным, так и энергетическим – это усилит качество и стабильность вырабатываемых гормонов. (Мастурбация также поможет, но на более короткий срок).

• Занятия спортом, да так, чтоб мышцы болели тоже способствуют выработке эндорфина. Стояние на гвоздях и другие варианты созидательного или разрешительного самоистязания – всё это можно облечь в духовную практику как преодоление себя – тогда это будет прокачивать ещё и ваш волевой центр, что для бизнеса очень полезно!

Эндорфины – про яркость жизни! Чем больше их – тем ярче ощущение жизни, тем более глубокое и стабильное удовлетворение от неё.

Если вышеперечисленное про вас – поздравляю, вы «Эндорфинщик»!

Глава 2. Тревожность или сон в кайф!

В предыдущей главе вспоминался такой гормон, как «кортизол». (Вырабатывается надпочечниками).

Это очень полезный гормон. Благодаря ему вы пробуждаетесь по утрам и чувствуете себя в тонусе весь день – это норма. Пик интенсивности – 06:00—08:00 – из чего следует, что он работает как внутренний будильник.

В повседневной жизни кортизол также может активно вырабатываться – во время стресса. То есть, когда вы испытываете напряжение по какому-то поводу – усиленно вырабатывается кортизол. Именно для того, что бы вам хватило сил справиться с этим стрессом, но это лишь усиливает тревожность, что в свою очередь ещё более усиливает выброс кортизола в организм. Так и живем! Как белка в тревожном колесе!

Но как выйти из этого колеса?

Спорт и физические нагрузки – расщепляют кортизол – так как именно для физической активности он и вырабатывается.

Медитации, релаксации и успокоение в общем – снижают интенсивность работы надпочечников и гормональный фон стабилизируется.

В некоторых духовных учениях говорится о том, что следует пробуждаться рано утром, например в пять часов утра. Важно то, что хотя бы до 6—7 утра точно надо пробудиться! Под это подведена философская идея близости Бога, осознанности и так далее. На самом же деле всё очень просто – меньше внешних шумов, меньше отвлекающих факторов и низкий уровень кортизола позволяет быть в более ясном состоянии, из этого следует, что планирование, медитации, молитвы проходят более ясно, осознанно и глубоко.

Но если вы сова – может спать себе на здоровье, однако утром займитесь спортом, израсходуйте выброшенный в кровь кортизол – это снизит внутреннюю тревогу и день пройдёт великолепно!

В противовес утреннему кортизолу вечером вашим эпифизом вырабатывается мелатонин. Он сигнализирует организму, что пора успокаиваться и отходить ко сну – начинает вырабатываться примерно за пару часов до привычного времени начала сна. Он вырабатывается в тёмное время суток и помогает хорошо и крепко спать и восстанавливаться. Если вы легли спать поздно, значит мелатонина получили меньше, восстановились тоже меньше. Дело в том, что во время сна психика сначала выводит напряжение, полученное днём, а только потом начинает восстанавливаться. На это уходит около двух часов. Так же во время бодрствования в головном мозге происходит выброс токсинов – продукты жизнедеятельности, а выводятся они благодаря лимфатической системе во время сна.

Поэтому если вам хочется сохранить это время, почиститься и восстановиться за ночь побольше – делайте релаксационную практику перед сном минут на 15 – это ускорит процесс очистки головного мозга и выведения напряжения из нервной системы, а следовательно сохранит вам примерно 1,5 часа восстановительного сна.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.