



ZENWAVE Технология Zenlight (ZL)

Информационное пособие №2

Дорога к мечте Достижение целей: настройка

Как понять, что нужно мозгу, чтобы он помог вам достичь целей?

Если у вас есть стратегические цели, то сейчас попробуйте обратить внимание на все те срочные вопросы, которые вам необходимо решить в ближайшее время, и пересмотрите поставленные перед собой цели.

Возможно, у вас часто возникает ощущение, что вам много чего нужно сделать. На вас лежит огромная ответственность за бизнес или работу, за семью и близких. Приходится одновременно заниматься множеством дел. И вы не всегда достигаете максимальной результативности. Иногда о каких-то вещах вы забываете, что-то не получается или что-то не успеваете.

Правильное понимание своих целей облегчит работу и общение. Жизнь станет проще и счастливее, потому что ваши ожидания и поступки будут более согласованы между собой.

Сформулируйте и запишите в тетрадь несколько вопросов, которые волнуют вас СЕЙЧАС.

Это методическое пособие раскрывает тему достижения целей через соответствующую настройку мозга. Вы освободите необходимые интеллектуальные ресурсы и получите возможность сосредоточиться на других вещах. Бонусом станет возможность уверенного перехода к постановке более сложных целей.

Роль мозга в достижении целей

Могущество сознания огромно. Постичь его нам помогают многочисленные научные исследования.

КОГДА ОТ СОЗНАНИЯ ЗАВИСИТ ВОПРОС ЖИЗНИ И СМЕРТИ

Доктор Дэвид Шпигель и его коллеги из Стэнфордского университета исследовали 86 женщин с далеко зашедшим раком груди с метастазами. Этих женщин разделили на две группы. Все пациентки получали нормальный медицинский уход, но в одной из групп к этому добавили психотерапию – в надежде, что она поможет им справиться с болезнью. Средняя продолжительность жизни у женщин, получавших психологическую помощь, составила 37 месяцев после диагноза, а у остальных только 19. Много исследований в этой области провел также доктор Фози из Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе. Участниками одного из его опытов были пациенты со злокачественной меланомой – онкологическим заболеванием кожи. С половиной пациентов было проведено 90-минутное учебное занятие, где им подробно рассказали об их болезни, а затем в течение 6 недель проводились еженедельные групповые занятия. В результате члены этой группы проявляли меньше признаков депрессии и вообще лучше справлялись со своей болезнью, чем другие пациенты. В течение 6 лет из этой группы умерли трое, тогда как из второй половины наблюдаемых умерли 10 человек.

Вовлекать свой мозг в процесс достижения поставленной цели чрезвычайно важно. Мы привыкли думать, что, если хочешь чего-то добиться, надо засучить рукава и браться за дело. И если какое-то дело нам не по силам, значит, нечего о нем и думать. Некоторые и поныне так считают. Однако растет число людей, которые верят в то, что сила мысли способна материализоваться и вызвать к жизни реальные перемены. Прежде чем сосредоточить внимание на целях, давайте познакомимся с результатами трех экспериментов. Отчасти они могут показаться не связанными с темой достижения целей, но все они демонстрируют силу мысли. Пока вы не удостоверитесь в том, что ваш мозг играет важную роль в достижении поставленных целей, нет смысла вообще вести разговор о целях, потому что в этом случае вы сможете реализовать лишь малую долю того, на что способны.

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ И СИЛА ВООБРАЖЕНИЯ

Исследователи Гуан Ю и Келли Коул доказали, что можно реально укрепить мышцы, воображая, что упражняешь их. Участники их эксперимента были разделены на две группы. Одни занимались физическими упражнениями, а другие только воображали, что делают это. Речь шла о простом упражнении для пальцев. Режим тренировок был весьма строгий: 15 максимальных сокращений с 20-секундными паузами с понедельника по пятницу на протяжении 4 недель. Те участники, которые лишь воображали, что выполняют эти упражнения, одновременно представляли себе, что слышат голос, который кричал им: «Давай! Давай! Давай!» В группе, тренировавшейся по-

настоящему, сила мышц возросла на 20 процентов, тогда как в той группе, участники которой только воображали, что делают это, мышечная сила возросла на 22 процента. Еще лет 20 назад такое признали бы совершенно невозможным. Сегодня мы знаем: когда мозгу дается команда сокращать мышцы пальцев, нейроны активизируются и нервные пути укрепляются, даже если физически мы не выполняем это движение. И когда дело дойдет до реального сокращения мышц, оно будет уже более сильным.

Подумайте, как это может помочь вам в достижении целей. Поскольку мысли могут оказывать мощное воздействие на организм, становится важной даже такая мелочь, как слова, которые вы говорите себе, просыпаясь утром. Например, когда вы говорите «У меня на сегодня так много дел», то можно буквально физически почувствовать, как опускаются плечи. Такие слова не мотивируют вас, а скорее подавляют. Примите решение выбросить подобные фразы из своей жизни. Это само по себе неплохо, но если вы будете сосредоточены на отрицании, это вам не поможет. Лучше принять решение говорить себе: «Я с удовольствием достигаю прогресса во всех важных делах». Вы можете научить тому же членов своей семьи и команду, с которой работаете, и это принесет им такую же пользу, как и вам.

ИСЦЕЛЕНИЕ ОТ ТОГО, ЧЕГО БОЛЬШЕ НЕТ

Фантомные боли причиняют много хлопот людям с ампутированными конечностями. Руки или ноги нет, а ее неврологическая функция по-прежнему сохраняется в мозге. Фактически он считает, что конечность все еще на месте. К сожалению, это означает, что на месте остается и боль. Выдающийся ученый В.С. Рамачандран придумал способ, как помочь этим страдальцам.

Пациент размещает зеркало перед оставшейся конечностью, чтобы создать иллюзию, что обе конечности на месте. Мозг ведет себя так, словно они действительно целы, и пациент может потянуть ее, почесать, размять. В настоящее время эта методика избавления от фантомных болей стала общепринятой. Однако не каждый пациент готов к такой зеркальной терапии. Австралийский ученый Г.Л. Мозли работал с такими пациентами, подготавливая их к этой форме терапии. Мозли считал, что, укрепляя моторную карту ампутированной конечности в мозге, можно начать ее изменять. Он учил пациентов представлять, что они двигают отсутствующими, но болящими конечностями. При этом активизировались необходимые нейронные сети. Пациентам также показывали изображения рук, и они должны были быстро и точно определять, какая правая, какая левая, чтобы активизировать моторную кору. Они даже занимались тем, что по 15 минут 3 раза в день рисовали в воображении кисти рук в разных положениях. После 12 недель терапии, включая зеркальную, когда она стала возможной для этих пациентов, боль у одной половины пациентов исчезла, а у другой

уменьшилась. В прежние годы считалось невозможным избавить человека от фантомной боли без использования хирургии, электричества или лекарств.

Когда мозг запрограммирован оптимальным образом, человек может достигать удивительных успехов. **Подумайте о том, на что вы могли бы запрограммировать свой мозг, и запишите это в тетрадь.**

КОШАЧЬИ ГЛАЗА

Колин Блейкмор и Грант Купер, работая в Кембриджской лаборатории психологии поставили несколько опытов с котятками, касающихся умения видеть благоприятные возможности. Котятку разделили на две группы и поместили в разные среды. Одних котятку окружали горизонтальные полосы, а других – вертикальные. Как выяснилось, это оказало сильнейшее воздействие на зрительный аппарат котятку. «Горизонтальные» котятку утратили способность видеть вертикальные предметы. Например, когда перед ними ставили стул, они шли прямо на ножку стула, словно ее не было. «Вертикальные» котятку предпочитали не ходить по поверхности стола, потому что не замечали краев и шагали прямо в пустоту.

Вы можете видеть только то, что запрограммированы видеть. Если вы не хотите упускать благоприятные возможности, вам нужно запрограммировать себя на то, чтобы видеть их.

Области мозга, отвечающие за достижение целей

Наша способность достигать целей тесно связана с возможностью критически оценивать действия, как собственные, так и окружающих. Эти процессы происходят в лобной доле мозга, а конкретно – в той ее части, которую называют предлобной корой. Последняя играет очень важную роль как в работе механизма постановки целей, так и в составлении планов по их осуществлению. Этот процесс включает в себя идентификацию когнитивных навыков, которые потребуются вам для реализации плана, координацию этих навыков и использование их в надлежащем порядке.

Пройдя через весь процесс планирования и реализации целей, предлобная кора оценивает положение дел. Она судит о достигнутом успехе или неудаче, сопоставляя результат с вашими первоначальными намерениями. Многие специалисты по методам самосовершенствования утверждают, что слова «неудача» вообще следует избегать и нет на свете такого понятия. Такая точка зрения имеет право на существование, однако ваш мозг все равно будет твердить о «соответствии» или «несоответствии» результата и первоначальных намерений. Сосредоточьте свое внимание на тех уроках, которые вы можете извлечь из «несоответствующих» результатов, и просто знайте, что ваш мозг бессознательно реагирует на все происходящее с вами и вокруг вас.

Ставим цели

Обратите внимание на те вещи, которые вам стоило бы изменить сейчас. Прочитайте волнующие вас вопросы, записанные ранее. Попробуйте трансформировать эти вопросы в цель.

Классическая постановка целей зачастую подразумевает, что цели должны быть осязаемыми, поэтому следует избегать тех, которые связаны с изменением ощущений. Это ограничение, навязываемое извне, не присуще мозгу. Например, преобладающим чувством является отсутствие контроля, ощущение того, что вы не владеете ситуацией. Это может иметь негативные последствия. Например, когда вы приходите на деловую встречу и чувствуете, что ситуация выходит из-под контроля, вы программируете свое сознание на то, что всегда должны владеть ситуацией. И когда это ожидание не оправдывается, возникает бессознательный страх, мешающий предельно ясно мыслить.

Это не значит, что вам необходимо разобраться со всеми проблемами в своей жизни, прежде чем вы сможете начать ставить цели или рассчитывать на значительный прогресс в их реализации. Вам нужно просто с чего-то начать. Например, почувствовать свою власть над теми проблемами, которые вы решаете в данный момент. На большинстве классических тренингов по вопросам постановки целей вам скажут, что названная цель ни в какие ворота не лезет. В частности, она не отвечает пяти классическим критериям (конкретности, измеримости, достижимости, реалистичности и наличию определенных сроков выполнения). Наличие у цели определенной структуры – дело хорошее, однако многие предлагаемые модели не опираются на то, что мы знаем об устройстве и работе мозга, и учитывают лишь часть общей картины. Можно иметь цель, идеально отвечающую пяти названным критериям, и все равно не достичь ее. А с другой стороны, вы можете иметь «неправильные» по форме цели и все же их реализовать.

Ответьте себе на вопрос: «Что можно сделать, чтобы вы почувствовали себя хозяином положения во всех тех делах, над которыми работаете сейчас?». Это дает вам возможность разложить цель на составные части, чтобы можно было продолжать работать дальше.

Многие при ответе на этот вопрос упоминают, что им нужно в первую очередь составить список всех текущих дел и отдельный список всех тех вопросов, над которыми нужно работать ежедневно. Часто ощутить себя хозяином положения в ежедневных делах нам не дает какое-то несложное и на первый взгляд не очень важное дело: кому-то надо разобрать гардероб или навести порядок в гараже, почистить рабочий стол и начать каждый день готовить и собирать с собой еду.

Интересно отметить, что в этом перечне нет упоминания о желании чувствовать себя хозяином положения. Часто вас больше беспокоят такие «нерабочие» вопросы, как гардероб и порядок на столе. Наши чувства не всегда кажутся нам логичными и рациональными. Если интуиция подсказывает вам, что в результате каких-то действий вы будете чувствовать себя лучше, то зачастую так и надо поступить.

Ответьте себе на вопрос: «Как вы будете чувствовать себя, когда поставленные выше цели исполнятся? Какие эмоции и чувства принесет вам достижение цели.?»

Реальность или воображение

Когда вы четко знаете, на что нацелены, следующий шаг – понять, как туда добраться. Очень полезна в этом отношении ментальная репетиция. Цель любых репетиций – стать лучше в чем бы то ни было. Вы можете репетировать аспекты чего угодно. Саксофонист, занимаясь, может сосредоточиться на движениях пальцев, снова и снова отработывая какой-то отрывок, но при этом он даже не прикасается к инструменту. Его цель – довести движения пальцев до автоматизма, чтобы, когда придется играть этот отрывок, ему не приходилось задумываться об аппликатуре. Практика ментальной репетиции с помощью Zenlight описана ниже.

Чтобы осуществить желаемое, очень полезно разбивать цель на более мелкие и достигать их поочередно. Однако это не всегда простая задача. Например, рассмотрим простую цель – каждый день брать с собой обед из полезных продуктов. На какие части ее можно разбить? Вероятно, подумать, из чего приготовить обед; купить необходимые продукты; приготовить еду; встать на 10 минут раньше обычного; упаковать еду в контейнер (который надо не забывать каждый вечер мыть), а в обед съесть.

На каждом из этих этапов есть опасность споткнуться и смотреть надо во все глаза. Нужно решать эти вопросы стратегически и ментально. Например, если в настоящее время мозг запрограммирован на то, чтобы просыпаться в определенное время, то нужно его перепрограммировать, чтобы он просыпался на 10 минут раньше. Затем предстоит запрограммировать его так, чтобы он хотел не поваляться еще в постели, а сразу встать, спешить на кухню и готовить еду. Даже один этап цели состоит из нескольких частей, и на каждой из них потенциально можно споткнуться.

Поэтому лучше сосредоточиться на одном компоненте одной цели в день, чтобы в течение месяца ввести все эти действия в привычку. Так она будет активно и целенаправленно укреплять соответствующие синапсы мозга.

УГЛУБЛЯЙТЕ КОЛЕЮ

Если часто ездить по грунтовой дороге, образуется колея. Точно так же связи между синапсами можно уподобить колее. Более глубокая колея в этом случае подразумевает увеличение силы синапсов.

Когда вы хотите достичь поставленной цели, вам может потребоваться множество полезных вещей, в том числе:

- позитивная привязка;
- хорошие привычки;
- правильные решения;
- эффективная стратегия.

Многие из этих компонентов будут в большей степени запрограммированы на служение вам, если вы сознательно укрепляете проводящие пути мозга.

Укрепление путей может быть сравнительно простым делом.

- **Думать о том, чего вы хотите добиться. Например, это может выразиться в том, что вы идете к холодильнику и предпочитаете фрукты шоколаду.**
- **Думать о том, каким образом вы доберетесь до цели. Например, если вы хотите иметь плоский живот, представьте, что встаете утром и делаете 50 приседаний, пока чистите зубы.**
- **Активно работать над очередным компонентом цели, при этом имея в виду общую картину. Например, вы можете взяться за скучный проект с мотивацией, что это поможет вам сделать карьеру.**
- **Ежедневно тренироваться с Zenlight.**

ВЕЛИЧАЙШИЙ СЕКРЕТ НЕЙРОБИОЛОГА

Огромное количество открытий в мире нейробиологии пока еще не добрались до вас. Сейчас мы рассмотрим одну из тайн, имея в виду использование ее как инструмента в достижении целей (у нее есть множество других приложений). Речь идет о прайминге (настройке).

Прайминг активизирует нейронные цепи и настраивает нас на определенную реакцию. В практическом плане, если вы говорите себе, что несколько теряетесь, когда речь заходит о контроле над своей жизнью и всеми теми делами, которыми вам приходится заниматься, вы соответствующим образом настраиваете свой мозг. Само то, что вы идентифицируете себя таким образом, уже создает соответствующие нейронные цепи. Известен опыт, где люди, читавшие документы, настраивались на то, что они профессора или секретарши. И это приводило к тому, что они выполняли задание быстрее (секретарша ассоциируется с быстротой) или точнее (профессор ассоциируется с точностью и правильностью).

Достигнете ли вы целей – зависит от нескольких факторов. Если глобально, то главными являются наличие стратегии и способностей. Однако большинство людей не понимают того, насколько легко их способности поддаются коррекции. Еще 10 лет назад считалось, что от ваших способностей зависит, сможете вы или нет что-то сделать. Способности можно развивать и оттачивать при помощи практики и тренировок. Только недавно стала общепризнанной идея учитывать влияние, которое сознание оказывает на способности. Однако многие люди по-прежнему считают эту идею странной и чуждой. Если же

разобраться в научной подоплеке, становится понятно, почему так важно смотреть на то, чем занимается ваш мозг.

Возможности применения прайминга в деле достижения целей ограничиваются лишь пределами вашего воображения. Для начала постарайтесь представить, какого типа или какой реальный человек добился бы наилучших результатов в сложившейся ситуации. Многие предприниматели говорят, что у них есть ролевые модели, которым они подражают. Конкретика может быть разной. Одни спрашивают себя: «Что сделал бы в этой ситуации Ричард Брэнсон?», тогда как другие стараются понять систему ценностей человека, которому они подражают, много читая о нем, а затем проецируют его принципы в свою жизнь.

Существуют очень простые методы прайминга: сгодится все, что активизирует ваши нейронные сети. Чтобы понять, какие способы наиболее действенны в вашем случае, экспериментируйте. Не исключено, что вам достаточно просто подумать о человеке и о том, как он ведет себя; почитать о нем; посмотреть фильм или телепередачу о каких-то людях или вещах, перекликающихся по сути с вашими целями. Чем больше разных способов активизации нейронных цепей вы используете, тем лучше.

Например, вы поставили перед собой цель – заниматься бизнесом, при этом быть здоровым, вести сбалансированный образ жизни и поддерживать хорошую физическую форму.

Постарайтесь выполнить следующее задание.

- **Найти для себя три ролевые модели, то есть людей, которые успешно занимаются бизнесом и при этом сохраняют здоровье, баланс между работой и личной жизнью и имеют хорошую физическую форму.**
- **Посмотреть хотя бы один документальный фильм о человеке такого типа.**
- **Почитать хотя бы одну книгу о человеке такого типа.**
- **Загрузить в свой айпод аудиозапись на эту тему, чтобы слушать ее по 5 минут в день.**
- **Поговорить с человеком, который, как вам кажется, идет тем же путем, но опережает вас на одну стадию.**
- **Утром выполнить тренировку с Zenlight и делать это ежедневно.**

Это поможет вам надлежащим образом активизировать нейронные цепи, которые способствуют достижению вашей цели.

Мотивация

Люди часто жалуются, что достичь поставленных целей им мешает недостаток мотивации. И это не просто отговорка (хотя зачастую именно так и бывает), а свидетельство недостаточной информированности. Самомотивация является вотчиной предлобной доли мозга. Поэтому для начала вам надо мобилизовать эту часть мозга. Помните, что предлобная кора потребляет много энергии и нуждается в частых перерывах.

Мотивацию можно определить так: это то, что инициирует, направляет и поддерживает поведение, ориентированное на достижение цели. Когда вы начинаете движение к цели, пусть маленькими шагами, в вас разгорается надежда. Это активизирует систему вознаграждения в мозге и вызывает всплеск дофамина. Последний приносит с собой хорошее самочувствие, что рождает желание продолжать и повторять действия, от которых вам так хорошо. Весь процесс движения к цели становится сплошным удовольствием. Вы активизируете внутренние, мозговые и телесные, источники поддержания самомотивации.

Ваше состояние имеет значение

НА ЧЕМ СОСРЕДОТОЧЕНО ВАШЕ ВНИМАНИЕ

Ученые из Северной Каролины провели исследование психологических и физиологических симптомов посттравматического стресса. Они обнаружили четкую корреляцию между интенсивностью посттравматического стресса и количеством часов, проведенных человеком перед телевизором во время и после теракта, который вызвал стресс. Короче говоря, чем больше человек смотрел репортажей и передач о теракте, тем большей была вероятность негативных психологических последствий. Эта корреляция не зависела от того, стал ли жертвой теракта кто-то из родных или друзей человека.

То, на чем ваш мозг фокусирует внимание, может оказывать мощное воздействие на ваше состояние и обстоятельства вашей жизни. Это хорошо иллюстрируют приведенные выше результаты исследования. От направления вашего внимания зависит, что вы замечаете вокруг себя. Например, если вы решили вести здоровый образ жизни, то начинаете всюду наткаться на информацию об этом и встречать людей, которые так же этим интересуются. Или если вы решили организовать свой бизнес и работать на себя, то всюду начнете встречать предпринимателей. Вам будут попадаться книги о них, передачи, посвященные им, статьи в интернете, будете встречать их лично и ловить себя на том, что постоянно думаете о самых выдающихся из них.

ТЕЛЕВИЗИОННАЯ РЕАЛЬНОСТЬ

Каждый из нас понимает, что не все то, что показывают по телевизору, документально отражает реальность. Мы знаем, что перед нами нанятые актеры, играющие свои роли согласно заранее составленным сценариям. Но знает ли обо всем этом наш мозг? Правое полушарие обрабатывает постановочные программы точно так же, как документальные фильмы. Лимбическая система идет еще дальше и реагирует так, словно то, что мы видим, происходит наяву. Это означает, что, когда мы смотрим фильм ужасов, где плохой человек подкрадывается к хорошему, в нашем мозге активизируется реакция тревоги.

Какое состояние является наиболее благоприятным с точки зрения достижения поставленной цели? Например, чтобы успокоиться, организовать и восстановить контроль над ситуацией, вы должны находиться в определенном состоянии, благоприятствующем этому. Для вас слушать новости по дороге на работу – не самый лучший план. То, что происходит в мире, может тревожить, злить и расстраивать вас, и это не может не повлиять на вашу общую ситуацию. Мозг выделяет при этом особые химические вещества и настраивается определенным образом, активизируя соответствующие нейронные сети.

Подумайте, что лучше слушать по дороге, чтобы помочь своему мозгу укреплять нужные синапсы?

О наградах

Многие не понимают смысла в идее вознаграждать себя по мере продвижения к цели. Кажется, что ты либо достиг цели, что само по себе награда, либо не достиг, а значит, награды не заслуживаешь. А поощрять себя по пути к цели может казаться ерундой. Но мозг очень любит награды, выделяя химические вещества, помогающие вам продолжать идти вперед и вызывающие желание повторять успешные действия снова и снова.

Попробует в течение месяца разбивать цель на промежуточные этапы и вознаграждать себя по пути к ней. Вознаграждайте себя за то, что регулярно тренируетесь с Zenlight. В качестве награды позвольте себе что-то приятное и желаемое (что-то купить, провести интересную встречу, посетить мероприятие и т.п.). Запланируйте свои вознаграждения.

Рекомендации по постановке целей

- Имейте на вооружении как практический стратегический план, так и ментальный.
- Мысленно визуализируйте компоненты, необходимые вам для регулярного достижения целей, чтобы укреплять синаптические связи.
- Начинайте с целей, которых вы действительно хотите достичь, и разбивайте их на более простые этапы.
- Настройтесь быть человеком, способным достичь тех целей, которые вы ставите перед собой.
- Запланируйте награды для себя за осуществление промежуточных этапов на пути к цели.

- Ежедневно проводите тренировки с Zenlight.

Полезьа владения искусством постановки целей

- В деле достижения целей ваш мозг работает на вас, а не против, что облегчает и ускоряет процесс.
- Стратегически настроившись на достижение целей, вы можете выделять больше интеллектуальных ресурсов на решение других вопросов.
- Вы становитесь другим человеком, имеющим полную уверенность в том, что цель будет достигнута.
- Окружающие больше доверяют вам.
- Вы можете ставить перед собой более сложные цели с большим количеством неизвестных – и достигать их быстрее.

Тренировка с Zenlight «Настройка»

Внутреннее состояние, настроение, эмоции контролируют ваши действия, делают вас сильнее или слабее. Для достижения целей необходимо определенное внутреннее состояние, которое помогает вам действовать точно в соответствии с вашими устремлениями. С помощью практики «Настройка» (прайминг) вы сможете настроить свой мозг, позволяя быстро изменить внутреннее состояние. Настройтесь быть человеком, способным достичь тех целей, которые вы ставите перед собой.

Подготовка к практике прайминга (настройки) с Zenlight

1. Составьте список своих достижений, успехов и побед. Запишите их. Выберите из них пять наиболее важных для вас.
2. Выберите три ролевые модели, трех человек, которые олицетворяют для вас достижение ваших целей.
3. Составьте свой личный цветовой код. Для этого каждому из восьми цветов свечения светодиодов Zenlight присвойте свое значение – пять достижений и три ролевые модели. Запишите этот код. Пройдите мысленно по всем цветам, визуализируя их, и переживайте каждое из событий и ролевых моделей, активируйте переживания событий и усильте ощущение ролевых моделей.

Цвет	Достижения/ролевые модели
Фиолетовый	
Синий	
Бирюзовый	
Зелёный	

Красный	
Оранжевый	
Желтый	
Малиновый	

Практика «Настройка»

Сядьте в удобную позу с прямой спиной. Разместите устройство перед собой на комфортном для вас расстоянии. Включите устройство в режиме «Радужный» (3 или 4 режим.) Закройте глаза и сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Когда дыхание придет в спокойное состояние, откройте глаза. В течение 3-20 минут созерцайте цвета, которые появляются на экране. При появлении какого-либо цвета, вызывайте в сознании событие или ролевую модель, в соответствии с вашим цветовым кодом. Проживайте ощущение от события (ролевой модели). Вы можете испытывать радость, благодарность, удовлетворение, восторг, спокойствие, чувство волшебства, силы, безопасности, свободы и т.д. Удерживайте это состояние пока горит соответствующий цвет. При переключении цвета переходите к событию, ассоциирующимся с загоревшимся цветом.

Длительность практики зависит от вашего навыка концентрации, она может длиться от 3 до 30 минут.

Попробуйте выполнять это упражнение каждое утро. Перед практикой необходимо физическое, эмоциональное и ментальное спокойствие. Поэтому, если вы легко отвлекаетесь, важно создать оптимальную внешнюю обстановку. Лучшее время для этой практики – раннее утро. Выполняйте практику ежедневно в течение 21 дня.