

Интегратор движения глаз

Практическое применение

Созданная в помощь специалистам для консультационной практики компьютерная версия

- метода «**Интегратор движения глаз**» Eye Movement Integrator (EMI) Стива Андреаса и
- метода «*Десенсибилизация и повторная обработка с помощью движения глаз*» (EMDR) доктора Франсины Шапиро,

превзошла все наши ожидания. Оказалось, что электронная версия прекрасно работает в домашних условиях! EMI не только «лечит» причины посттравматических стрессовых расстройств, депрессии, зависимостей, тревожности, страхов и пр. в клинических условиях, но и восстанавливает хорошее самочувствие, интерес к жизни, здоровый сон на фоне вполне решаемых личных проблем при помощи рабочего или домашнего компьютера.

Предпринятое канадским доктором Д. Больё (Beaulieu, 2002) обширное научное и клиническое исследование подтвердило, что в основу метода «Интегратор движения глаз» (ИДГ) заложены естественные принципы. Во время медленно-волновой фазы сна (SWS) происходит консолидация, объединение, интеграция сознательной памяти. Природа ослабляет следы и воздействие тех событий, которые не имеют никакого отношения к выживанию индивида и его благополучию. Во время быстрой фазы сна (REM-sleep) глаза спящего человека двигаются то быстро, то медленно, меняя направления движения. Определенное положение глаз активизирует соответствующие участки

коры головного мозга, где записан пережитый опыт. Движения глаз во сне интегрируют бессознательную память, извлекают полезные ресурсы из различных видов опыта и бессознательно нейтрализуют негативное.

Перегруженный информацией, прежними наслоениями, накопленным стрессом, организм во время сна не успевает «переработать» и нейтрализовать негативные последствия, реакции и воздействия на человека в состоянии бодрствования.

Таким образом, «**Интегратор движения глаз**» - дневной помощник природе. Разница лишь в том, что в состоянии обычного бодрствующего сознания личность ставит себе задачу – нейтрализовать последствия неприятного опыта, поддержать природные механизмы переработки информации так, как это предусмотрено природой во сне.

Дополнительная, открытая практикой возможность метода – формирование у себя способности и умения легко переносить невзгоды, удары судьбы и создавать в себе новые качества/развивать имеющиеся.

Зная, что Интегратор способен ослабить эмоциональное воздействие:

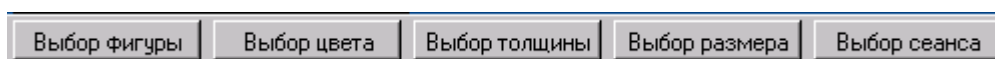
- слов, интонации (собеседников), резкой манеры говорить с нами
- раздражительности
- критики (внутренней и внешней)
- острой неудовлетворенности
- прочих неприятных вещей,

мы начинаем превращать проблему в отдых, развлечение, удовольствие от своих собственных раскрывающихся возможностей.

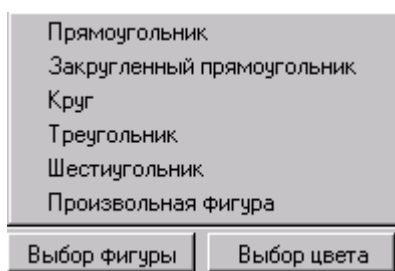
Мы – это все те, кто продолжает создавать и улучшать компьютеры, программное обеспечение; ученые, исследователи проблем и благополучных состояний, разработчики методов – все те, кто длинным научным и экспериментальным путем находят простые природные принципы, технологично внедряют их в жизнь для нас всех - нуждающихся в простоте и благополучии людей.

Безопаснее всего доверить свою проблему родному компьютеру. Поэтому в разделе программы «**СЕАНСЫ**» предусмотрена простая серия шагов.

1. Личность выбирает и моделирует фигуру, пользуясь кнопками панели в нижней части экрана



В фигуру мысленно помещают проблему или ее причину, которую предстоит успешно решить. Произвольная фигура - «Облачко» особенно показана для тех случаев, когда личность не желает точно знать, когда и при каких обстоятельствах проблема зародилась.



Нет никаких рецептов относительно того, какую фигуру лучше всего выбрать для сеанса. Интуиция сама подскажет, какая фигура лучше всех иных подойдет для решения той или иной проблемы. Фигуру

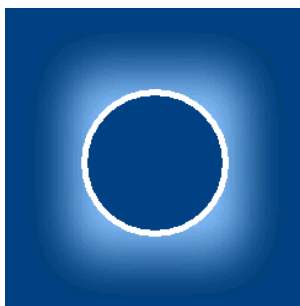
зачастую меняют несколько раз до начала /после некоторых сеансов с движениями глаз. Тем чаще меняют и моделируют, тем проще организму освободиться от проблемы. Но это необязательно. Все процессы , как и все проблемы, – очень индивидуальны.

В фигуру мысленно помещают все то, что ассоциируется, приходит в голову (ощущается, видится, слышится, вспоминается) относительно решаемой задачи. Например:

- сонливости
- тоски
- плохого самочувствия
- обиды
- непонимания другими людьми
- неуверенности в себе
- желания измерить давление, принять таблетки, алкоголь, наркотик
- критики себя
- перепада настроений
- суицидальных настроений
- скуки
- подавленности
- усталости
- страхов
- тревоги за будущее
- пораженческих настроений
- гневливости,
- сексуальной неудовлетворенности

(!!!) без сознательного выяснения причин нежелательных состояний.
Наша природа точно знает, что и как происходит в нас самих.

2. Затем фигуру наполняют цветом. Обычно, в наркологических клиниках плохо думающие о себе люди свои проблемы окрашивают в темные цвета (черный, серый или коричневый). Благополучные люди, наоборот, выбирают яркие, сочные и наполненные жизнью цвета. Это моментально регистрируется мозгом, как легко решаемая задача. Подсознание быстрее находит соответствующие ресурсы, которые быстро меняют настроение.
3. Можно добавить рамку вокруг выбранной фигуры. Ее также окрашивают в тот цвет, который кажется уместным.



4. Затем регулируют размеры самой фигуры и рамки. Практика показывает, что, чем значительнее и больше личность воспринимает проблему, тем эффективнее уменьшать размер фигуры.

Находка(!) Если все время увеличивать рамку, то фигура с личными тайнами и подробностями проблемы внутри, графически превращается в точку и исчезает из жизни вообще, а на 2-м сеансе взрывается на мелкие осколки. Дети и взрослые всегда весело хихикают по этому поводу.

5. Перед тем, как приступить к сеансам 1-4, правой рукой (для тренировки, чтобы помнила рука) несколько раз нажимают клавиши (+) и (-) справа на клавиатуре. Нажимая на (+) во время сеанса, скорость движения фигуры будет увеличиваться, (-) -- уменьшаться. При желании можно изменить скорость движения фигуры.
6. Следовать указаниям программы очень просто. Программа «Интегратор движения глаз» смоделирована по сценарию и этапам классического психотерапевтического сеанса.

Желаем успехов,

Авторы метода

Стив Андресас (США) и Наталья Дорошенко (Россия)

Авторы метода



Наталья Дорошенко и Стив Андреас, Варшава, ноябрь 2003 г, тренинг «Self-Transformation»

On-line консультирование по поводу проблем любой сложности и обучение специалистов (сертификат государственного образца)

www.multiwell.ru

Стив Андреас - <http://www.steveandreas.com> – выдающийся специалист в области НЛП, автор многочисленных книг по быстрым методам решения личностных проблем и создания успеха:

- «Сердце мозга»
- «Глубинная трансформация»
- «6 слепых слонов»
- «Измените своё мышление и воспользуйтесь результатами»,

Издатель www.realpeoplepress.com, коллекционер произведений искусства (<http://www.charlespartridgeadams.com>).

Разработал метод «Интегратор движения глаз» в 1992 г. для быстрого лечения последствий посттравматических стрессовых состояний за 1-3 сеанса.

Наталья Дорошенко - литературный агент Стива Андреаса и его издательства Real People Press, компьютеризировала метод «Интегратор движения глаз» в 2002.

Психолог, Специалист в области НЛП, сертифицированный «Transformations International Consulting & Training Ltd», Новая Зеландия, 2003.

Эксперт и консультант в области психологии успеха и удовольствия, отношений, эмоциональных состояний (ревности) и создания желаемых личностных качеств

<i>Место работы</i>	ПГЛУ, ф-т психологии, ст. преподаватель кафедры психологического консультирования, г. Пятигорск. Преподает НЛП как академическую дисциплину,
<i>Тема диссертационного исследования:</i>	«Мультимедийные комплексы как средство саморегуляции благополучия личности с помощью мультимедийных методов»
<i>Литературно-переводческая деятельность</i>	Владеет английским, французским, итальянским и латинским языками Перевела на русский язык и опубликовала в СНГ следующие книги Р. Болстада: (1) «НЛП в психотерапии», Изд. «Питер», 2003.

On-line консультирование по поводу проблем любой сложности и обучение специалистов (сертификат государственного образца)
www.multiwell.ru

(2) «PRO-FUSION» - модель изобилия и психического благополучия. НЛП и энергетические практики Востока», Изд. «София», 2004.

Издатель
мультимедийных
проектов
самостоятельного
достижения
успехов

<http://multiwell.ru/science.html> (публикации)

www.multiwell.ru

из серии «Империя победителей» от www.multiwell.ru

Мультимедийный проект-анимация по материалам всемирно
известного специалиста в области маркетинга Joe Vitale (США) и
соавтора фильма «Секрет» www.mrfire.com

для формирования менталитета успешного бизнесмена

в домашних условиях

на тренингах

и на уроках курса «Основы предпринимательской деятельности» в
средней школе



[«Римский маркетинг или
как построить собственный бизнес за 5 простых шагов»](#)

On-line консультирование по поводу проблем любой сложности и
обучение специалистов (сертификат государственного образца)
www.multiwell.ru

Email: multiwell@list.ru

**On-line консультирование по поводу проблем любой сложности и
обучение специалистов (сертификат государственного образца)**
www.multiwell.ru