МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ОРЕНБУРГСКОЙ ОБЛАСТИ

ГБУЗ « ОРЕНБУРГСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ»

ЛЕКЦИЯ

«**ЭКОЛОГИЧНОСТЬ ПОВЕДЕНИЯ**».

ПОДГОТОВИЛА

ПСИХОЛОГ ЖУКОВА Е.К.

Г. Оренбург

**Тема:** Экологичность поведения.

**Контингент слушателей:** учащиеся и студенты.

**Продолжительность:** 1 час.

**Место и время проведения:** учебное помещение, класс, актовый зал.

**Цель проведения:** Помочь слушателям разобраться во взаимосвязи человеческих отношений и поступков, действий построение таковых.

**Задачи:**

1. Сформировать доверительную атмосферу общения в классе путем представления ведущего, темы и причин, по которым избрана эта тема.
2. Познакомить аудиторию с понятиями «поведение» и «экология».
3. Раскрыть основные коммуникативные навыки.
4. Дать практические рекомендации по профилактике и коррекции поведения.
5. В заключение предложить ответить на вопросы по вышеозначенной теме лекции.

**Тезисы:**

 - Пути развития поведенческих мотивов: позитивный и негативный. Примеры и общая характеристика.

 - Формы основных стилей и манер поведения.

 - Основополагающие аспекты экологичности поведения, в чем заключаются их положительные обороты в жизненных ситуациях.

 - Основные коммуникативные навыки. Умение устанавливать обратную связь, подключая вербальную и невербальную формы общения. Четкая оценка собственного общения в социуме (в своем глазу и бревна не вижу, а в чужом и соломинка бревном кажется).

 - Практические рекомендации слушающим по коррекции и нивелированию своего поведенческого аспекта.

**Использованная литература:**

1. Б.Д.Парыгин «Анатомия общения» (учеб. пособие)С.-П.-б.,1999г.;
2. Кэрролл Э.Изард «Психология эмоций», изд.ПИТЕР, 2000г.;
3. Пол Экман «Психология лжи», изд.ПИТЕР,2000г.;
4. Александр Лоуэн «Психология тела», ИОИ Москва, 2010г.
5. СьюзанКвиллиам «Тайный язык жеста и взгляда», Москва, «Ниола-Пресс», 1998г.

Экология - забота о целостности взаимосвязей между существом и окружающей средой.

**Экологи́чность** — качество чего-либо, отражающее его способность не наносить вреда окружающей природе. В некоторых значениях этого слова экология может пониматься в более узком смысле. Так, в психологии под экологичностью подразумевают качество какого-либо процесса, отражающее его способность не оказывать побочного негативного влияния на личную жизнь человека. Например,экологичный психотерапевтический процесс — это такой процесс, который достигает улучшения психического здоровья человека, не разрушая его личную жизнь.

Экологично - бережно в отношении существующего. Экологичны действия те, которые не вызовут последствий, о которых будут жалеть окружающие или сам человек. Экологичность - забота о поддержании природной гармонии, стремление не нарушить ничего, что считается естественным и природным. Внутренняя экологичность: уравновешенность взаимосвязей между личностью и ее мыслями, поведением, способностями, ценностями и убеждениями.

То, что вредит вашему здоровью либо отношениям с близкими вам людьми - считается неэкологичным. То, что вызывает внутренний конфликт - неэкологично.

В психологической практике, говоря об экологичности, имеют в виду внутреннюю экологичность.Когда мы придаем им **негативную** оценку – мы **фиксируем** те или иные события в своей жизни. И фиксируем их в **этом** проявлении. Т.е., в событии были две составляющие, *две*чаши весов, а  мы своим вниманием и своей **оценкой**, перевешиваем деструктивную (негативную) чашу.

И то, что могло бы  быть нейтральным - и является по сути нейтральным, как  любое событие  - становится деструктивным. Тот факт, который **уже** произошёл, из которого можно было *извлечь опыт* - становится деструктивным.

Если очень хочется поделиться - то поделитесь опытом, сделайте этот факт конструктивным явлением! А мы, в силу целого ряда причин, делаем факты разрушительными. Фиксируем их в их разрушительной ипостаси.

Прежде чем поделится с кем-то, кто не обладает опытом отделения зёрен от плевел - подумайте десять раз, нужно ли вам в своей реальности расставлять деструктивные вешки? Прежде чем что-то сделать - определитесь с приоритетами. Насколько облегчение от того, что вы поделитесь, значимей чем то, что вы «поймаете факт и его отконстатируете» в деструктивной ипостаси.  Чем чаще вы рассказываете событие, которое **уже** произошло и уже **закончилось**…чем чаще вы о нём рассказываете как о «негативном», «плохом»  - т.е. разрушительном - тем активнее вы расставляете в своей реальности элементы деструкции.

Вроде бы в бытовом, человеческом сознании отложено - чем больше я расскажу о каком-то травматичном событии, тем оно станет менее травматичным. С точки зрения психологии жертвы….. С точки зрения  того, кто своей реальностью **не** управляет, т.е. не отдаёт себе отчёт, что реальность управляема им самим – возможно, оно и работает.

  Но, когда вы **уже** знакомы с идеей центрированной реальности, когда вы её практикуете…эта практика - поделись своим негативом - вредна.

Помните слова из песни «поделись улыбкою своей, и она ещё не раз к тебе вернётся»? Поделись своим негативом - и он к тебе вернётся ещё не раз. Напомню проекции всегда больше,  т.е. вернётся больше, чего бы вы не спроецировали вовне. Вы рассказали один раз, а к вам это сколько раз будет возвращаться?..

Резюме: если хотите поделиться тем, что с вами произошло, делитесь *извлечённым из произошедшего опытом* и с теми, кто не готов этот опыт извлечь самостоятельно.  Отнеситесь сознательно к своей реальности. Не увеличивайте количество деструкции в ней.

Или поделитесь опытом или делитесь с целью извлечь опыт.

Если же вы делитесь с целью разделить  своё состояние «всёужасно,  всёпропало!»… вспомните о том, что вы маг - тот, кто *может* и *осознает* центрированность своего мира.

ЧТО БЫ ВЫ НЕ ТРАНСЛИРОВАЛИ - ВЫ ПРЕУМНОЖАЕТЕ.

**НЕ УБИВАЙТЕ МАТОМ ХРОМОСОМУ**

 В последнее время мне страшно находиться среди людей. Со всех сторон слышится мат, как будто других слов в русском языке нет. Пресса время от времени устраивает дискуссии – хорошо или плохо ругаться матом. Между тем ученые дают на это однозначный ответ: бранные слова «взрываются» в генетическом аппарате человека, вследствие чего происходят мутации, которые поколение за поколением ведут к вырождению.
 Исследователи изобрели аппарат, который переводит человеческие слова в электромагнитные колебания. А они, как известно, влияют на молекулы наследственности ДНК. Ругается человек, не переставая – и его хромосомы рвутся и гнутся, гены меняются местами. В результате ДНК начинает вырабатывать противоестественные программы.
 Вот так постепенно потомству передаётся программа самоликвидации. Учёные зафиксировали: бранные слова вызывают мутагенный эффект, подобный тому, что даёт радиоактивное облучение мощностью в тысячи рентген.
 Эксперимент с облучением много лет проводился на семенах растения арабидопсис. Почти все они погибли. А те, что выжили, стали генетическими уродцами. Эти монстры, перенеся множество болезней, передали их по наследству. Через несколько поколений потомство полностью выродилось.
Интересно, что мутагенный эффект не зависел от силы слова, они могли произноситься то громко, то шёпотом. На этом основании учёные сделали вывод, что определённые слова обладают информационным воздействием на ДНК.
Проведён был и прямо противоположный эксперимент. Учёные «благословляли» семена, убитые радиоактивным облучением в 10 тысяч рентген. И вот перепутавшиеся гены, разорванные хромосомы и спирали ДНК встали на свои места и срослись. Убитые семена ожили.
 Скажете: «Ну что вы людей сравниваете с растениями!» Но в том-то и дело, что генетический аппарат всех живых организмов работает по универсальным законам.
 Подтвержденная исследователями способность людей воздействовать словами на программы наследственности известна верующим людям с древних времён. Из святоотеческой литературы мы знаем, как нередко, благодаря святым, исцелялись безнадёжно больные и воскресали мёртвые. Причём благословение праведников распространялось не только на конкретного человека, но и на его потомство.
 Скептик усомнится: как обыкновенные слова могут влиять на наследственную программу. Дело в том, что представление о генетическом аппарате, состоящем только из химических веществ, устарело.
 На самом же деле, чтобы из ДНК построить живой механизм, нужны куда более сложные программы, в которых должна содержаться львиная доля всей наследственной информации. Новая наука, «волновая генетика», автором которой является Пётр Петрович Горяев, свидетельствует: ген – это не только клетка. Программа человека зашифрована в так называемой «мусорной» части ДНК. И не только в химических веществах, но и в физических полях, которые образуются вокруг хромосом и имеют голографическое строение. Вся информация о прошлом, настоящем и будущем организма содержится в свернутом виде в каждой точке волнового генома. Молекулы ДНК обмениваются этой информацией с помощью электромагнитных волн, в том числе акустических и световых. Сегодня учёные научились «накачивать» ДНК энергией света и звука. Как бы осветили и прочитали упрятанные страницы генетических текстов. Запуская определённые генетические программы, они стимулируют резервные возможности организма. В результате выздоравливали безнадёжно больные и оживали мёртвые растения. Человек подобные чудеса может вызвать именно молитвами.
 Учёные пришли к ошеломляющему выводу: ДНК воспринимает человеческую речь. Её «уши» прямо-таки приспособлены к улавливанию звуковых колебаний. Пушкин когда-то писал своей жене: «Не марай душу чтением французских романов». Наш современник разве что улыбнётся этому наказу гения, а зря. Молекулы наследственности получают и акустическую, и световую информацию: молчаливое чтение доходит до клеточных ядер по электромагнитным каналам. Один текст оздоравливает наследственность, а другой её травмирует. Молитвенные слова пробуждают резервные возможности генетического аппарата. Проклятие разрушает волновые программы, а значит, нарушает нормальное развитие организма.
 П. Горяев считает, что с помощью словесных мыслей-форм человек созидает свой генетический аппарат. К примеру, ребёнок, взявший от родителей определённую программу, начинает дебоширить, сквернословить. Тем самым, он разрушает себя и свою среду – как социальную, так и психологическую. И катится этот «снежный ком» из поколения в поколение.
 Так что генетическому аппарату совсем небезразлично, о чём мы думаем, говорим, какие книги читаем. Всё впечатывается в волновой геном, то есть волновую генетическую программу, которая меняет в ту или иную сторону наследственность и программу каждой клетки. Так, слово может вызвать рак, а может вылечить человека. Причём ДНК не разбирает, общаетесь вы с живым человеком или с героем телевизионного сериала.
(Перепечатка статьи из журнала «Сельская новь», № 4/1998 г. стр. 49)

 **Мысли материальны и** наполнены энергией. Поэтому так важно ни с чем не бороться. Потому как, борясь с чем-то, вы усиливаете это энергетически. Мать Тереза говорила: «Я никогда не пойду на митинг ПРОТИВ войны. Только к движению ЗА МИР я могу присоединиться». Чувствуете разницу? »
 Сегодня еще раз хотелось бы поговорить об этом. Друзья, если вам что-то мешает в жизни – не боритесь с этим. Направьте свою энергию и свои мысли в прямо противоположную сторону. К примеру – если у вас долги, снимите с себя страхи и чувства вины. Эти чувства и мысли не помогут решить проблему. Начните чувствовать себя успешным человеком, начните действовать в сторону благополучия в финансовой сфере. Забудьте слово «должник». Снимите с себя это ярлык. И у вас обязательно все наладится!
 Если у вас проблемы со здоровьем – аналогично – снимите с себя ярлык больного. Не нужно бороться с болезнью. Постоянно говоря о болезни, вы усиливаете ее, придавая ей больше и больше энергии. Назначтье себя выздоравливающим, или еще лучше – здоровым. И работайте с собой на благо вашего здоровья (а не на благо болезни.
 «Специалисты новосибирского научного центра вирусологии и биотехнологии «Вектор» установили, что многие косметические кремы губительно действуют на клетки кожи. Около 90 % кремов от морщин содержат избыток питательных веществ и тем самым не только не замедляют, а даже ускоряют старение кожи, утверждают исследователи в интервью корреспонденту ИТАР-ТАСС». Девушки, женщины, милые и прекрасные, не нужно бороться с морщинами, не нужно противостоять старости. Нужно ухаживать за собой во благо молодости и здоровья.
 Ровно также как зло порождает большее зло, ровно также сопротивление только усиливает то, с чем вы боритесь.
 Re: Вадим Зеланд. « ТРАНСЕРФИНГ РЕАЛЬНОСТИ. Пространство вариантов».

 Утро. Дочитала. Есть новое для меня, так как лет 10-15 хожу с подобыми мыслями, конечно кое-что мне знакомо, термины понятны. Хочу привести красочный пример, как реализовались желания моей второй мамы (свекрови). Она лет 10 кричала в небо свои желания по отношению к своему мужу. Ее желания были такими:
!. Не хочу, чтобы он ездил к своей матери в село (село за 200 км, в Полтавской обл)
2. Хочу, чтобы он все деньги отдавал мне, я ими сама распоряжалась.
3. Возможно, он общается с другими женщинами, хочу, чтобы сидел дома, никуда не ходил по городу.
4. Не хочу, чтобы его мать жила с нами и не хочу, чтобы он к ней ехал жить.
5. Он любит хорошо одеваться, надоело покупать ему обновки, костюмы и т.д.
6. На работе, наверно, погуливает, лучше бы сидел дома.
 Изо дня в день одно и тоже, крики эти были просто в пространство, нам детям, внукам, соседям. Докричалась, допросилась. Мужа ее ударил инсульт, теперь он инвалид. Сидит дома, не гуляет, одеваться не надо, в село ездить не надо, его мама от стресса умерла через месяц, ее тоже не надо смотреть, деньги забирает на почте сама. Только счастья нет. Все реализовалось. Даже дети заметили. Все произошло, как бабушка просила у Бога. Это сильно повлияло на мою взрослую дочь, начала вникать, как и я, в процессы мышления. Посмотрели фильм "Секрет" вместе. Перестала ляпать языком, что попало. Жизнь стала совсем другой.
 **Обиды:** на днях я с рассматривал ситуацию защиты в процессе целительства и вообще использовании энергетической защиты в повседневности. пришёл к мнению, что в наше время без защиты жить сложно, очень много факторов внешней среды, социума влияют на ход нашей жизни, своими воздействиями нарушающие наш жизненный путь. Многие спрашивают почему происходит то-то и то-то, а не так как они планируют, и практически достигнув положительного результата у этих людей все рушится. Вроде на первый взгляд ничего не значащая обида может принести немало страданий как человеку, который в душе затаил обиду так и человеку в чей адрес была обида.
Старайтесь обезопасить себя поставив защиту на себя и своих близких, но при этом и на эмоциональном уровне будьте более сдержаннее, и если уж и произошла обида, напишите письмо прощения и сожгите его, таким образом произойдет кармическая развязка с людьми, с которыми у вас не сложились отношения тем или иным способом. После таких действий вы уже реже будете задумываться о неудачах и не будет причин для развала ваших дел. Вас начнет наполнять изобилие и благосостояние...
P.S. Лучший способ защиты – ВЫСОКАЯ НРАВСТВЕННОСТЬ !!!
Луиза Хей «Исцели свою жизнь»
….Найдите в вашей жизни человека, который вас раздражает и опишите его качества, которые вы ненавидите и которые вас больше всего раздражают. Теперь загляните внутрь себя и спросите – А в чём я похожа на него и когда я веду себя точно также? Ведь наши взаимоотношения с другими – это зеркало для нас самих. Качества, которые мы не приемлем в других - это наши собственные черты. Чтобы указать нам на наши собственные недостатки, Всевышний «подводит» к нам людей с аналогичными недостатками (т.к. чужие промахи мы замечаем гораздо быстрее). Очень часто эти недостатки гипертрофированы – чтобы мы быстрее и легче их определили.
Если у вас ребёнок, привычки которого вас раздражают, я вам гарантирую, что и у вас точно те же привычки. Избавьтесь от них и ребёнок автоматически от них избавится.
Существует только один способ изменить что-либо в других – сначала изменить себя. Измените свои мысли и привычки, и другие изменятся автоматически. А ругать кого бы то ни было – бесполезно.
Винить других, значит зря растрачивать свою силу. Научитесь думать только положительно и только в настоящем времени. Наше подсознание служит нам беспрекословно, и думая в будущем времени вы всю жизнь будете ждать то, что можно получить сейчас. Думая о положительных чертах характера вы тем самым усиливаете их (а думая о плохих – усиливаем то плохое, от чего хотели бы избавиться). Отрицательные утверждения только приумножают то, чего вы не хотите. То, на что вы обращаете внимание больше всего, становится постоянным в вашей жизни. Чем больше у вас отрицательных мыслей, тем больше вы создаёте отрицательного у себя в жизни.

 ***Подлинная эволюция человека невозможна без нравственной жизни, подчинённой справедливым интересам общества, в котором он живёт; высоким моральным принципам, чести, совести, помощи нуждающимся, постоянному просветлению знанием...***

 *Нравственность* *– это жизнь по совести, когда в мыслях, словах и делах человек руководствуется заповедями наших великих предков и голосом разума, помноженного на любовь сердца.*
 *Эволюция* – это наработка дополнительных к физическому телу тел Сущности человека или, иными словами, тел Души, с получением коих у человека появляются новые возможности и способности. Это то, что позволяет человеку расширить диапазон своего восприятия реальности и, при достижении определённого уровня развития, управлять пространством и материей.

 Истина, забываемая многими, состоит в том, что без жизни нравственной невозможна подлинная эволюция. В наши дни в обществе широко распространена взаимозаменяемость понятий «развитие» и «эволюция», хотя они означают далеко не одно и то же. Например, человек, изучающий иностранный язык, развивается, то есть развивает, увеличивает своё знание изучаемого языка. Или человек, занимающийся каким-либо видом спорта, также развивает в себе определённые физические параметры. Но ни иностранный язык, ни спорт не помогают человеку совершить качественный рывок, как в своём восприятии, так и в возможностях.

 Сколько бы языков ни изучал человек, и сколькими бы видами спорта он ни владел – он всё равно останется жить в рамках существующих ограничений пяти органов чувств. И это – факт. Факт настолько тяжёлый и ёмкий, что его нельзя не осмыслить. Он означает, что само накопление информации вовсе не гарантирует появление у человека новых возможностей и способностей, а также не делает человека разумным и нравственным. Ведь само слово «разум» означает ни что иное, как «ум, освящённый божественным светом истины», а свет этот появляется в человеке от жизни по совести, то есть, от жизни нравственной. И никак иначе он, свет этот, появиться не может

 «…Ещё наши предки разделяли два понятия — УМ и РАЗУМ! И в их понимании эти два понятия принципиально отличались друг от друга, хотя эти два слова и имеют общий корень УМ! Материя, осознавшая своё существование, приобретает именно УМ! И только когда носители ума достигнут просветления знанием, только тогда появляется РАзУм!!! Способность мыслить ещё не означает разумности — состояния, когда человек просветлён знанием, знанием законов природы, из которой он родился!..»

 Подтверждением этому могут служить академики, не способные выйти за существующие в науке догмы; учёные, подсиживающие друг друга ради лакомой должности и званий; высокообразованные члены правительств мира, действия коих противоречат всем нормам нравственности и разумности; бизнесмены, ради сиюминутной прибыли уродующие природу загрязнением со своих производств, и так далее, и тому подобное…

 Современная система образования, созданная социумом, направлена на то, чтобы штамповать шаблонно мыслящих, напичканных разной далёкой от реальности информацией «умников», с непомерно раздутым самомнением по поводу своих «знаний».

 Показателем разумности человека является способность к критическому восприятию получаемой информации, а также её сопряжение, то есть умение делать собственные выводы на её основе. И если выводы человека не совпадают с общепринятыми, то этот факт ещё не означает, что он не прав. Возможно, не правы как раз все остальные, у которых не хватило достаточной разумности сделать объективные, а не мнимые заключения и выводы. И примеров тому сколько угодно. Социальным же паразитам жизненно важно, чтобы у людей не было разумности, так как разумным человеком невозможно управлять, его невозможно прозомбировать – ведь ум такого человека неустанно просвещается светом Знания Истины. И для них смерти подобны люди разумные, несущие в себе Знание Истины

 Как писал Николай Левашов, «наличие ментальных тел даёт человеку, их имеющему, колоссальную психическую силу, посредством которой такой человек может влиять на процессы, происходящие в природе, как в локальном, так и в планетарном масштабе. Только силой своей мысли влиять и управлять процессами, происходящими в человеческом обществе. Видеть и слышать прошлое, настоящее и будущее… и многое другое. Такая сила должна быть и может быть только у человека с чистыми помыслами, чистой душой и открытым к добру сердцем»

 Очень многие люди не верят в то, что, живя нравственно, они смогут получить от жизни желаемое, так как видят, что часто те, кто как раз ведёт жизнь безнравственную, имеют успех и процветание, в сегодняшнем понимании этих терминов. Такие люди забывают, что внешний материальный успех и широкий доступ к разнообразным удовольствиям покупается ими слишком большой ценой: потерей Души и, вполне вероятно, невозможностью дальнейшей тысячелетней жизни.

 Социальные структуры создали на Земле такое искажённое положение вещей, при котором люди, преступающие через свою совесть, живущие преступно и подло, могут достичь некоторых благ, видимых успехов, чем остальным даётся посыл на ложный вывод о том, что только так и можно добиться успеха в жизни. И многие попадаются на эту ложь, так как не пытаются узнать ни подлинных законов жизни, ни того, что происходит с человеком после смерти физического тела.

 Сила зла – в его видимости для окружающих, но оно не способно к эволюции, а может лишь паразитировать на уже существующем и созданном чужими руками. Но человек всегда пожинает то, что посеял, хочет он того или нет. И что толку приобрести «весь мир», а душу свою погубить или как-то повредить ей? При нарушении ведических заповедей предков, даже жизнь, внешне блестящая, является, как правило, внутренне пустой, не несущей подлинного удовлетворения, сопровождается потерями и искажением психики. **Люди бессовестные и безнравственные и болеют чаще, и стареют быстрее, ибо нарушение божественных законов жизни наших предков вносит искажения в генетику, вплоть до клеточного уровня их физических тел**
 И то, что жизнь высоконравственная, помноженная на неустанные усилия познания Истины создаёт из человека высокоразвитого Человека (наши предки называли таких людей богами). Человек, который силой своей мысли усмиряет природные стихии, спасает народы от экологических и природных катастроф, разрушает паразитические структуры не только на нашей планете, но и в Большом Космосе. Человек, исцеляющий неизлечимо больных, способный видеть прошлое и будущее, перемещаться во времени и в пространстве и многое, многое другое. Большинство людей, живя правильно, могут достичь очень высокого уровня развития своей Души, превратившись в Истинного Человека, в то, каким и должен быть человек разумный.

*Будьте правдивы Душой и Духом,
Миры держатся Истиной. Их врата – Истина;
Ибо сказано, что в Истине покоится Безсмертие.*