

**МУЛЬТИМЕДИЙНОЕ ПСИХОИНТЕРАКТИВНОЕ ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ ОПТИМАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ СОЗНАНИЯ**

Версия 2.5

**Необходимое оборудование:**

---

Прибор БОС **ThoughtStream™**;

процессор Pentium 200 MHz +

64 MB RAM +

SoundBlaster® совместимая звуковая карта;

SVGA монитор, true color;

мышь;

свободный серийный порт (DB9);

120 MB свободного пространства на жестком диске.

For use with Windows 98, ME, NT 4.0, Windows 2000

Это руководство пользователя и программное обеспечение охраняется авторским правом © 2001 и принадлежит AudioStrobe GmbH. Все права защищены. "Mental Games" является торговой маркой AudioStrobe GmbH; "ThoughtStream" является торговой маркой Synetic Systems Inc. Никакая часть этого руководства пользователя, а также программ и программного обеспечения, описанного в этом методическом пособии не может быть скопирована, воспроизведена, переведена, или передана любой другой стороне без предшествующего письменного согласия AudioStrobe GmbH.

Все права получены. Перевод А.В.Патрушева [patrua@mail.ru](mailto:patrua@mail.ru) (консультации по БОС и светозвуковой стимуляции мозга; технические переводы с английского: химия, физиология, психология).

Для более подробной информации смотрите:

Наш сайт, предлагающий компакт диски и AudioStrobe декодер:

[www.audiostrobe.com](http://www.audiostrobe.com)

Сайт Mental Games: [www.mental-games.com](http://www.mental-games.com)

Информация о приборе ThoughtStream: [www.syneticsystems.com](http://www.syneticsystems.com)

Приборы биологической обратной связи: [www.psychointeractive.com](http://www.psychointeractive.com)

Разработка High-End программного обеспечения для прибора ThoughtStream:

[www.verim.ch](http://www.verim.ch)

**-Внимание-**

***Mental Games и ThoughtStream предназначены для расширения сознания, глубокой релаксации и личностного роста. Они не предназначены для медицинских диагностических или терапевтических целей, поэтому не требуют (в соответствии с законодательством США) никакой медицинской сертификации ни вместе ни поотдельности.***

## Часть I

### Общая информация

#### Введение

Наши поздравления! Теперь у Вас есть свой собственный инструмент для личностного роста. **Mental Games** («Ментальные Игры») включают в себя целую серию тренинговых программ на основе биологической обратной связи (БОС), специально разработанных для достижения следующих целей:

- Быстрый и эффективный переход между состояниями глубокой релаксации и максимальной физической и ментальной сосредоточенности и обратно.
- «Тонкая настройка» способности максимальной концентрации внимания.
- Оставаться невозмутимыми в крайне стрессовых и затруднительных ситуациях.
- Достижения непрерывного состояния кристальной ясности сознания.
- Плюс многое другое!

#### Концепция «Ментальных Игр».

В современном обществе мы подвержены многочисленным видам стресса. Часто источников этого стресса, при всем нашем старании, просто невозможно избежать. Но вы можете научиться действовать в этих стрессовых ситуациях не только более эффективно, но и более спокойно. Обучение новым стратегиям для управления стрессовыми ситуациями позволит вам отворить чудесный источник неисчерпаемой внутренней энергии.

Мультимедийное программное обеспечение «Ментальные Игры» анализирует тончайшие изменения значений электрического сопротивления вашей кожи (кожно-гальваническую реакцию – КГР), измеренных с помощью прибора **ThoughtStream™** («Поток Сознания») и посланных на Ваш персональный компьютер.

Тренировочно-игровые модули «Ментальных Игр» «чувствуют» насколько Вы сфокусированы или расслаблены и изменяют свою реакцию в зависимости от Вашего психофизиологического состояния.

Использование сочетания мультимедийных технологий с биологической обратной связью открывает для Вас новое измерение тренингов личностного роста. Играя в «Ментальные Игры» Вы можете плодотворно изменять свое старое поведение в процессах обучения, концентрации внимания и релаксации. Через непродолжительное время Вы можете заметить, что становитесь способными более спокойно реагировать на все жизненные перипетии и можете позволить себе более длительную концентрацию на своей работе, но без «перегорания». Вы научитесь новым стратегиям взаимодействия, сберегающим и развивающим необходимые внутренние ресурсы.

Мы планируем выпустить семь уровней «Ментальных Игр» совместно с набором полезных приспособлений. В настоящее время мы работаем над персональной базой данных, которая позволит Вам более детально анализировать Ваш прогресс; и созданием интегрированной персональной тренировочной системой БОС для достижения пика спортивной формы. Также мы работаем над многоканальной системой БОС для расширения возможностей «Ментальных Игр».

В этом варианте «Ментальных Игр» доступны два уровня: Уровень 1 «Психофизиологический» и Уровень 2 «Сенсорномоторный».

#### Подсказка по пользованию мышью:

Экономьте энергию, используя только правый щелчок мыши, если нет других предписаний.

#### Инсталляция программного продукта.

Вставьте CD с программным продуктом в CD-ROM.

Если у Вас активирована функция «автостарт» программа инсталляции будет запущена автоматически. В противном случае запустите файл "install.exe" на компакт диске.

Пожалуйста, точно следуйте инструкциям, появляющимся в процессе инсталляции.

После завершения инсталляции на рабочем столе появится иконка **MentalGames**.

Для лучшего воспроизведения выставьте следующие характеристики дисплея: **800x600** pixel resolution at 24 or 32 Bit color (True Color).

Подсоедините прибор **ThoughtStream** к Вашему компьютеру через серийный порт с помощью специального кабеля, входящего в комплект прибора.

### Первый запуск.

Запустите программу. На экране появится приглашение зарегистрировать Вашу копию **Mental Games**.

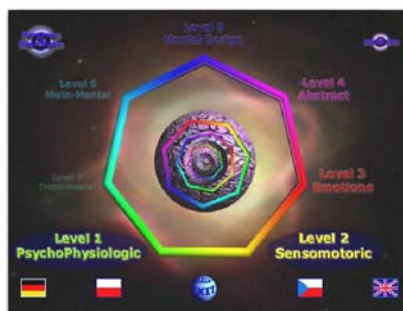
В случае, если у Вас уже есть регистрационный код, пожалуйста, запишите в соответствующих графах Ваше имя и регистрационный номер в точности в том виде, в каком получили его из **AudioStrobe**.

Имейте в виду, что номер уникален для Вашего имени и Вашей копии программы.

Появится «**Главный Экран Входа**» (рис. 1). Выберите язык файла «помощи» (русского пока нет).

Рисунок 1.

### «Главный Экран Входа»



Наденьте сенсоры (в соответствии с инструкцией к прибору **ThoughtStream**) и включите **ThoughtStream**.

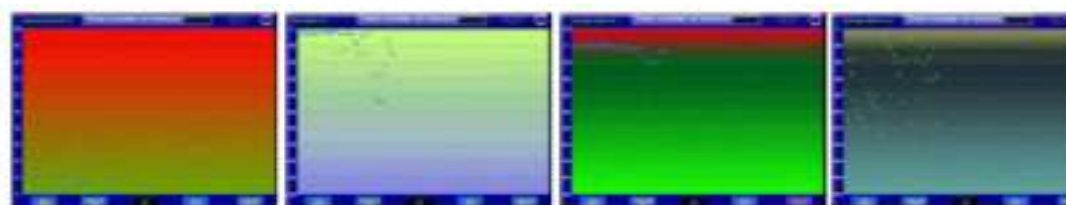
Выберите «**Уровень 1**» ("Level 1"). Здесь Вы можете сделать основные настройки, такие как выбор номера серийного порта и уровня громкости звука. Также появится доступ к вспомогательным меню. Вы сможете сохранять, загружать, распечатывать графики и текст данных последней сессии всех уровней.

Для лучших результатов начните с тренировок на **Уровне 1** и лишь затем переключайтесь на **Уровень 2**. Осваивая игры, найдите наилучшие для Вас установки.

### Использование персональной базы данных для отслеживания личного прогресса.

Рисунок 2

### Режимы просмотра базы данных



Для отслеживания своего прогресса на протяжении длительного периода времени в Вашем распоряжении есть простая, но очень эффективная персональная база данных. Каждый раз после окончания сессии вся соответствующая статистическая информация о сессии автоматически сохраняется в базе данных.

Вы можете войти в базу данных через Главный Экран Входа (рис.1).

Выберите один из четырех различных режимов просмотра (рис. 2):

**Максимальное напряжение:** Максимальное напряжение в % относительно стартового значения. Во время тренировки на релаксацию старайтесь избегать высоких уровней стресса.

**Максимальная релаксация:** Максимальная релаксация в % от стартового значения. Старайтесь достигать значений более чем 100% за сессию. Некоторые способны управлять своим состоянием, достигая за сессию значений относительного изменения КГР более чем 300%. Но для начала значение в 50% более, чем достаточно.

**Средний уровень релаксации:** Средний уровень релаксации за время всей сессии в % от стартового значения.

**Средняя КГР:** Среднее значение КГР за время всей сессии в килоОмах. Тут же Вы найдете и абсолютные значения, которые помогут вам отслеживать положительные изменения в вашей психофизиологии.

В случае, если Вы хотите по какой-либо причине стереть данные за последнюю сессию, Вам необходимо просто щелкнуть мышкой по символу "No Progress Entry":



Вы можете стереть все данные в персональной базе данных, щелкнув мышкой по символу:



#### Смена пользователя.

После инсталляции программы база данных по умолчанию присваивается "Main User" («Основному Пользователю»). Если Вы хотите добавить, стереть или изменить текущего пользователя, щелкните мышью на следующем символе, расположенном на «Главном Экране Входа» (здесь картинка повреждена):



Вы не можете удалить или изменить "Main User".

**Добавление нового пользователя:** Щелкните дважды в окошке, расположенном между надписями: «remove user - add user» (при первом запуске там будет написано «Main User»), напишите новое имя и щелкните по кнопке "add user". Имя появится в списке. Теперь, если Вы щелкните по кнопке «exit» новый пользователь станет текущим.

**Изменение текущего пользователя:** Выберите пользователя из списка, щелкнув на нем мышкой. Имя пользователя появится в нижнем поле «remove user - add user». Теперь, если Вы щелкните по кнопке «exit» новый пользователь будет текущим и его имя появится в левом верхнем углу на «Главном Экране Входа».

**Удаление пользователя:** Выберите пользователя из списка, щелкнув на нем мышкой. Имя пользователя появится в нижнем поле «remove user - add user». Щелкните по кнопке «remove user», появится контрольный диалог. Когда Вы щелкните по кнопке "YES" пользователь будет удален из списка пользователей, а "Main User" станет текущим, пока Вы не выберете другого из списка, перед тем как вернетесь в «Главный Экран Входа»

Рисунок 3.

## Уровень 1



**Уровень 1** включает в себя группу базовых упражнений биологической обратной связи (БОС). Здесь Вы можете передвигать объекты по экрану, обучаясь релаксации и концентрации. В известном смысле это «классические» упражнения для БОС.

На **Уровне 1** Вы найдете четыре стадии, каждая следующая сложнее предыдущей. Начав со стадии А, старайтесь пройти до стадии D через В и С. Впрочем, Вы можете начать с любой стадии, выбрав одну из четырех маленьких картинок в нижней левой части экрана (см. рис.3).

Перед тем как начать **Уровень 1**, мы предлагаем Вам персонализировать установки виртуальных объектов, щелкнув по кнопке "select" в правом нижнем углу экрана. Вам будет предложено на выбор четыре ряда из семи картинок, каждый ряд соответствует четырем стадиям от А до D. Эти картинки станут задним планом для тренировочной сессии **Уровня 1**. Выбранные Вами картинки будут показаны в рамке в виде эллипса в нижней части экрана. Также Вы можете выбрать движущиеся объекты и звуки, которые Вы будете контролировать во время сессии БОС, щелкнув по вращающемуся объекту слева от выбранных картинок. Когда завершите свой выбор щелкните по кнопке «exit», чтобы вернуться в основной экран **Уровня 1**. На этом этапе Вы уже можете начать сессию. Тем не менее, есть еще две дополнительные установки, которые Вам тоже, в конце концов, захочется персонализировать. Это: **sensitivity (чувствительность)** и **time scale (масштаб времени)**, или, другими словами - **speed (скорость)**.

"**Чувствительность**" соответствует разнице в минимальном и максимальном значении КГР, на которое будет реагировать программа. Для некоторых людей для покрытия всей шкалы реакций требуется диапазон всего в 25%, в то время как другим и 1000% может быть мало. Мы советуем

начать с уже установленных «по умолчанию» значений и изменять это значение уже в соответствии с полученными результатами.

«**Time scale**» (Масштаб времени) соответствует тому, на сколько быстро объекты на экране будут реагировать на изменения Вашей КГР. Мы также рекомендуем начать с уже установленных по

умолчанию значений.

Обе установки контролируются левой кнопкой мыши.

**Совет.** По мере обретения опыта Вам, возможно, захочется понизить чувствительность и скорость объектов, что даст Вам возможность контролировать более экстремальные психофизиологические изменения.

**Score** (правый верхний угол). **В этом** окне, отражаются Ваши результаты, достигнутые на каждом уровне. Из этого окна Вы может распечатать свои результаты для фиксации личного прогресса.

В окне **Plot** *вы можете* нарисовать (автоматически) и распечатать цветные диаграммы, как Вашей последней сессии, так и сохраненных результатов предыдущих сессий. Диаграммы отражают элементарную статистику, такую как начальное и среднее, минимальное и максимальное значение КГР в % или килоомах (кОм - для наиболее дотошных). Также здесь Вы можете сохранить результаты текущей сессии или загрузить результаты сохраненных сессий. Это окно также работает и для 2-го уровня.

Для того чтобы начать сессию следуйте пошаговым инструкциям:

- Запустите **Ментальные Игры** и выберите **уровень 1**;
- Присоедините свой **ThoughtStream** к компьютеру, и наденьте на руку **сенсор** (плотно, но комфортно), включите прибор;
- Выберите серийный COM порт (к которому присоединен **ThoughtStream**), если не сделали этого раньше. Для этого щелкните по картинке оптоволоконного кабеля, если необходимо в открывшемся окне проведите простую настройку;
- Выберите один из четырех тренировочных уровней, щелкнув один раз по картинке. Если щелкните по синему треугольнику, то сессия начнется с первого уровня.

После выполнения этих инструкций Вы увидите значок зеленого цвета:

Это значит, что сессия началась!



*В том случае, если значок "COM" станет красным или останется серым, необходимо проверить соединение **ThoughtStream** с компьютером, включая правильную установку серийного порта. По умолчанию в игре установлен серийный порт **COM 1**.*

**Важно:**

Помните, что **ThoughtStream** имеет опцию автоматического выключения, которая срабатывает через 30 секунд, если Вы не одели (сняли) сенсоры, или через 10 секунд, если батарейки слишком разряжены. Любое движение руки с одетыми сенсорами, или движение пальцев искажает результаты считывания характеристик КГР.

Рисунок 4.

## Уровень 2



При входе на **Уровень 2** вы видите экран с надписью **LEVEL 2** и 8 разноцветных сфер, по четыре с каждой стороны. При наведении стрелки на сферу в окошке вверху экрана появляется название игры.

**Уровень 2** «Сенсомоторный»<sup>1</sup> состоит из ряда независимых тренировочных модулей для активной тренировки Ваших реакций. В то время как **Уровень 1** был предназначен для тренировки Вашей способности управлять своей кожно-гальванической реакцией, **Уровень 2** предназначен для тренировки набора более тонких навыков. Ваша КГР будет отображаться на экране в реальном масштабе времени (и сохраняться в файл). Большинство из этих модулей можно проходить и без использования **ThoughtStream**.

Эта серия модулей представляет собой игры, предназначенные для развития определенного навыка. Каждая игра имеет, в свою очередь, три или более уровней сложности.

Целью данных игр является достижение оптимальных состояний сознания, позволяющих набрать максимальное количество очков. Общий счет будет включать в себя как сенсомоторные, так и ментальные навыки. Каждый тренировочно-игровой модуль имеет несколько версий, отличающихся либо по сложности, либо по вариациям биологической обратной связи.

Каждый модуль включает в себя один и тот же базовый интерфейс, показанный на рисунке 4. Слева и справа вертикальные линии отражают текущий уровень Вашей КГР. Чем выше уровень на индикаторе, тем выше уровень Вашей тревоги или напряжения и, соответственно, наоборот. В общем случае, во время игры, Вам необходимо «держаться» индикатор на одном уровне или даже «опустить» как можно ниже.

Кнопки «>>>» «<<<» в нижней части экрана слева дают возможность выбрать уровень сложности, кнопка «<+>» между ними предназначена для повторения игры на том же уровне. Большой синий треугольник

<sup>1</sup> Дословно – «чувственно-двигательный». Каждая наша мысль вызывает ответное чувство, в качестве энергии для последующих действий, поэтому чувства, в свою очередь, отражаются в активности мускулатуры. Даже если видимые движения отсутствуют, наши мышцы все равно меняют свою активность, в той последовательности, как если бы производилось реальное движение. Негативные мысли вызывают постоянное напряжение всей мускулатуры, поэтому человек чувствует себя очень уставшим, даже если ничего не делал.

внизу в центре – кнопка «ПУСК».

На втором уровне можно выделить несколько групп различных модулей:

### "Цифры" и "Концентрация Внимания"

Эти модули идеальны для обучения сосредоточенности на какой-либо задаче через тренировку способности фокусироваться одновременно, как на «большой картине», так и на деталях. Они также помогут Вам научиться быстро и точно выделять из хаоса существенные/важные детали, что повысит Ваш индивидуальный уровень отношения «сигнал/шум» в визуальной сфере.

В «**Цифрах**» Вам надо щелкать по цифрам (в последовательности: 1,2...), которые случайным образом (каждый раз, когда Вы начинаете новую игру) распределены на экране. Вам необходимо делать это как можно быстрее (за ограниченное время), оставаясь при этом спокойными.

В «**Концентрации Внимания**» Вы одновременно тренируете внимание, реакцию и память. Этот модуль разработан специально для тренировки способности адекватно реагировать в неожиданных ситуациях, требующих переключения внимания на различные действия. На наиболее сложных уровнях дополнительно будет улучшаться Ваше периферийное зрение.

### "Мандала"<sup>2</sup> и "Музыкальная Диаграмма"

Это более «пассивные» модули. В "Мандале" Вы можете мысленно контролировать направление и скорость вращения нескольких объектов. Также Вы можете выбрать в качестве постоянного звукового фона, помогающего в достижении соответствующих состояний, определенный закольцованный звуковой фрагмент. Вы можете выбирать из релаксирующих, возбуждающих, экзотических и даже трансовых звуков, просто щелкнув по одной из цветных сфер, расположенных по обе стороны экрана. Также вверх экрана Вы можете выбрать чувствительность ("**amplify**") и масштаб времени («**time scale**»). Чувствительность устанавливается от «-2» через «**x**» до «+2». Знаки «+» и «-» показывают способ реагирования на изменение Вашего состояния. Знак «**x**» даёт возможность посмотреть – как это должно выглядеть. Масштаб времени устанавливает скорость вращения от 1 (самая быстрая) до 16 (самая медленная).

**Мандала** предназначена для медитации, повышения уровня бодрствования и для индукции трансовых состояний.

С помощью «Музыкальной Диаграммы» Вы можете контролировать музыку посредством своих мыслей и чувств, отслеживая их символическое отражение на дисплее в реальном масштабе времени. Этот модуль идеально подходит для занятий глубокой релаксацией. С помощью него Вы можете узнать, насколько глубоко ваша КГР может измениться при релаксации. Так же он подходит для разрядки напряжения после сложного дня. Вы можете использовать этот модуль для оценки воздействия сессии Вашей свето-звуковой машины (если она у Вас есть). В этом случае мы рекомендуем соединить выход звука на наушники компьютера с внешним («аих») входом свето-звуковой машины с помощью кабеля, обычно входящего в комплект свето-звуковой машины.

### "Насекомые" и "Капли"

Эти два модуля работают с так называемыми положительными и отрицательными петлями обратной связи. В каждой игре Вам будет необходимо ловить движущиеся объекты. В **Насекомых** это будут муравьи, которых необходимо превратить в божьих коровок, а затем заставить божьих коровок улететь. Эта игра особенно полезна для улучшения ощущения пространства.

В **Каплях** Вы должны поймать как можно больше капель с помощью ведерка. Этот модуль помогает развить координацию зрения и руки при восприятии вертикального движения и может быть особенно полезен для детей, имеющих трудности с концентрацией внимания.

Используйте кнопки со стрелками внизу экрана слева для выбора одного из трех режимов сложности: нормальный (скорость насекомых не меняется и устанавливается на шкале «**Time Scale**»), с положительной обратной связью (чем глубже релаксация, тем медленнее ползают насекомые), с отрицательной обратной связью (чем глубже релаксация, тем быстрее ползают насекомые). Последний уровень для опытных игроков, которые хотят подготовить себя к чрезвычайно стрессовым ситуациям.

<sup>2</sup> В эзотерике – специальный визуальный символ для медитации.

## "Реакция"

Имеется шестнадцать (4x4) ячеек, в которых могут появляться в различных сочетаниях четыре различных по каким-то признакам объекта. Ваша задача успеть щелкнуть мышкой по одному объекту, который появился на экране в пяти (точно) экземплярах. Если Вы все сделали правильно, то получаете дополнительные очки, а радуга внизу экрана увеличивает свои размеры. Если Вы ошиблись, или думали слишком долго, в то время как на экране присутствовало пять одинаковых объектов, то очки теряются. Если Вы уверены, что на экране нет пяти одинаковых объектов, то можете подождать или щелкнуть по радуге, чтобы появился следующий набор.

На первом уровне «X» скорость смены объектов не зависит от Вашего состояния и может быть выбрана справа сверху экрана (**Time Scale**). Если Вы выбрали положительную «+» петлю БОС (стрелками вниз), то скорость смены объектов будет увеличиваться вместе с ростом вашего уровня напряжения. Если отрицательную «-», то чем глубже Ваша релаксация, тем быстрее происходит смена объектов.

Игра заканчивается, когда радуга либо полностью исчезнет – Вы проиграли, либо заполнит все окно – Вы выиграли. Общий счет игры учитывает время и глубину Вашей релаксации, и количество ошибок за время игры.

Этот тренировочно-игровой модуль развивает Вашу способность реагировать непосредственным образом на неожиданные ситуации, при этом оставаясь максимально спокойными.

Большая просьба – не присылайте нам письма с утверждениями, что в данном модуле имеются программные ошибки, только потому, что Вы уверены, что на экране было (или не было) нужное количество объектов, и Вы вовремя среагировали, но потеряли очки. Нам пришлось перетестировать этот модуль несколько раз из-за огромного количества подобных утверждений. Но каждый раз мы убеждались, что модуль работает правильно, а всё дело лишь в нашей способности (неспособности) правильно считать объекты.

## "Сетевые игры"

Если у Вас есть доступ в Интернет и Вы являетесь зарегистрированным пользователем Вы можете использовать **"NetGames"** для загрузки новых тренировочно-игровых модулей. Загруженная игра сохраняется на диске и будет доступна в будущем в окне **"Custom"** (только для зарегистрированных пользователей).

Когда вы войдете в окно **«Netgames»** у вас будет возможность выбрать один из двух режимов **«Update from internet»** и **«Load local preview»**.

Если Вы выберете **"Load"** (загрузить), начнется поиск дополнительных модулей на вашем жестком диске. В частности, будет найдена и загружена игра «50 шаров» (она запускается щелчком мыши по окошку сверху в центре экрана). Вы можете время от времени проверять появление на нашем сайте других тренировочно-игровых модулей, щелкнув по окошку **«Update»**. После успешной загрузки новых модулей, они станут доступны в **«local preview»**.

Когда Вы находитесь в **«local preview»**, то можете стрелками внизу слева выбирать доступные модули. Программа распознает статус модуля и, если модуль уже загружен, его картинка сверху в центре плавно периодически меняется на надпись: **"click to enter"** (щелкните для запуска).

Если модуль не загружен, щелкните по кнопке **"load"**, начнется его загрузка. При наличии проблем с сетевым соединением, Вы можете щелкнуть по кнопке **"abort"** (сбросить) для остановки загрузки. Если «проблемы» продолжаются, выйдите по кнопке **«select»** или по кнопке с семиугольником.

Соединение с интернетом не закрывается автоматически, поскольку другие программы могут в данный момент его использовать. Поэтому, если Вы уверены, что сейчас это соединение Вам не нужно, в целях экономии закройте его самостоятельно (при наличии вопросов обратитесь к руководству пользователя операционной системы).

Установленные на диске дополнительные тренировочно-игровые модули, доступные в **«NetGames»**, простые, но очень эффективные стратегические игры, развивающие одновременно как логическое, так и абстрактное мышление.

### Игры, по заказу.

В «**Mental Games**» имеется резервное окно, предназначенное как для новых **Natgames**-модулей, так и для модулей, созданных по заказу пользователя. Если у Вас есть идея, которую вы хотите положить в основу новой игры, пожалуйста, свяжитесь с нами (AudioStrobe) напрямую по электронной почте ([info@audiostrobe.com](mailto:info@audiostrobe.com)). Возможно мы сможем помочь Вам в реализации этой идеи, разработав новый модуль для Вас или для всех других пользователей *Mental Games*.

Вы можете войти в это окно, просто щелкнув по кнопке "**Custom**" на **Уровне 2** (Level 2), при условии, что вы зарегистрировались. Появится список доступных модулей. В случае, если модулей больше десяти, вы можете перейти к другому десятку, щелкнув по синим стрелкам слева внизу.

Выбрав модуль, следуйте инструкциям на экране.

Там же в окошке "**Custom**" уже имеются несколько новых модулей, распространяемых с текущей версией «**Mental Games**». Один из них "**Balance**", предназначен для тренировки эмоциональной устойчивости.

### Использование различных установок при игре.

В каждой игре попробуйте установить другую чувствительность и временной масштаб, чтобы найти оптимальные для Вас установки. Делайте это только после того как приобретете некоторый опыт, играя с уже установленными параметрами.

Вы обнаружите, что Ваше внимание и способность к релаксации день ото дня улучшаются, а занятия с *Mental Games* позволяют Вам развивать как на сознательном так и подсознательном уровне новое поведение и стратегии реагирования, и можно неожиданно для себя обнаружить, что вы применяете эти новые навыки в каждодневной жизни. Подумайте о своей способности к спокойствию и концентрации во время таких стрессогенных ситуаций, как сдача экзаменов, или способности к полному сосредоточению на победе в спорте, а также о способности полностью расслабиться и при необходимости восстановить себя после подобных ситуаций.

Желаю Вам очень приятного путешествия!

— Анджей Славинский, создатель *Mental Games*.

## Часть 2

### Как использовать Mental Games? Практическое ежедневное руководство.

#### Введение.

В этом разделе Вам будут представлены рекомендации, как наиболее эффективно использовать Mental Games в каждодневной жизни.

Мои исследования в области биологической обратной связи внесли определенный вклад в развитие концепции «психоинтерактивности». Источником новых идей и практического опыта, безусловно, стал мой семинар. И, конечно, эта концепция никогда бы не была так глубоко проработана без постоянной интенсивной коммуникации с моими «клиентами».

Это не значит, что Вы должны забыть о своей исследовательской жилке и неуклонно следовать дальнейшим инструкциям. Лучше рассматривайте их как вспомогательную концепцию для собственных исследований. Конечно, кому-то не захочется тратить на это свое время, другие же могут быть более ориентированы на самоисследование.

Поскольку написание текста ограничено линейной логикой, я буду использовать традиционную не интерактивную манеру описания учебного процесса. В этом смысле мне придется описывать идеальную процедуру тренинга для идеального же не существующего индивида.

Время от времени я буду включать в это описание мои советы, - которые тренировочно-игровые модули Вы можете использовать для поддержки своих усилий, если Вам не удастся достигнуть положительных результатов. Также я объясню, почему соответствующие модули были разработаны, и какой вклад они могут внести в развитие Ваших ментальных способностей.

Вся процедура будет описана как ежедневный тренинг в течение 2-х недель. Я предполагаю, что Вы будете посвящать этому 15-30 минут в день. Не особенно важно - будете ли Вы распределять это время в течение дня, но надо иметь в виду, что непрерывное занятие, это впрочем, касается и любых других дисциплин, вознаградит Вас лучшими результатами. Конечно, Вы можете играть и дольше в своё удовольствие, только не пытайтесь, пожалуйста, достигать «большого» за меньший период времени. Это бессмысленно и ни к чему, кроме стресса не приведет, поскольку наработанная способность (уровень которой для каждого индивидуален) обязательно должна быть закреплена во сне, прежде чем сможет развиваться дальше.

Поэтому расслабляйтесь и наслаждайтесь!

### Подготовка

Начните с **Уровня 1** и стадии **"А"**. Перед стартом выберите фоновую картину, летающий объект и звук для персонализации тренинговой среды. Начните с уже установленной чувствительности «7», которая, как показал опыт, наиболее оптимальна для начала для большинства индивидов. "Time Scale" (Временной Масштаб) на стадии **"А"** не функционирует.

#### Упражнение #1 "Первый запуск – Релаксация и Внимание" 10 мин.

Ваша цель в этом упражнении расслабить тело и сконцентрировать внимание.

По мере того, как Вы наблюдаете за летающим объектом и своим внутренним состоянием, Ваши мысли приходят и уходят. Попробуйте найти связь между своим сознанием и мультимедийной репрезентацией Вашей физиологии – то есть, какие едва заметные изменения происходят в Ваших ощущениях, когда летающий объект начинает подниматься, или наоборот опускаться. Простейший способ активизировать свою физиологию – сделать три последовательных глубоких вдоха и выдоха или подумать о чем-либо изрядно наскучившим Вам. Заметьте, что объект начал подниматься, когда Вы это сделали.

Существует множество способов релаксации, и я не хочу перечислять их все сейчас.

Вы можете использовать любой из традиционных способов, - «Тренинг по прогрессивной релаксации тела», медитация, или (что я бы посоветовал) просто последовательно мысленно просканировать все своё тело с головы до ног или в обратном направлении. Таким образом, Вы найдете технику релаксации, которая лучше всего работает именно для Вас. БОС как зеркало отражает Ваше внутреннее состояние.

#### Комментарий: Почему необходимо расслабляться и концентрироваться одновременно?

Несколько лет назад у меня был студент с математического факультета, который очень интересовался тренингом БОС. Я подключил его к прибору **ThoughtStream** и он начал пытаться изменить цвет дисплея, состоящего из светодиодов, с красного на зеленый. После того как он окончил свои безуспешные попытки я в свою очередь надел электроды и продолжил заниматься со студентом математикой, объясняя ему некоторые аспекты линейной алгебры из раздела матричного исчисления. И тут я был очень удивлен тем, что чем больше я погружался в пучины абстрактного мышления и вычислений, тем все более зеленым становился дисплей у прибора, отражая процесс прогрессирующей релаксации. В те времена я верил, что высшая умственная деятельность должна вызывать некоторое напряжение, а не релаксацию. Но в результате этого случая я понял, что, например, упражнения по разгадыванию кроссвордов могут быть упражнением одновременно как для концентрации, так и для релаксации.

Посмотрите на эту ситуацию с другой точки зрения, при условии, что Вашей целью является релаксация. Как поведет себя Ваша физиология, отраженная в Вашей КГР, как индикаторе стресса?

Сначала электрическое сопротивление кожи у Вас возрастет, когда Вы расслабитесь, и летающий объект начнет опускаться. Но по мере расслабления начинают появляться другие мысли. Возможно, это незаконченные дела или просто «умственная жвачка». Поскольку эти мысли овладевают Вашим сознанием Вы начинаете производить больше адреналина, благодаря которому общее напряжение повышается, а сопротивление кожи падает.

Другими словами, когда Вы расслаблены, но остаетесь сфокусированными, никакие посторонние мысли не могут завладеть Вами и вытолкнуть обратно в напряженное состояние.

В этом смысле оптимальное состояние для обучения и хорошей работоспособности не обязательно должно сопровождаться напряжением. Это состояние одновременной релаксации и концентрации внимания я называю «Релакс фокус» ("relaxed focus"). Как мы увидим в дальнейших упражнениях на **Уровне 2**, это состояние может быть весьма активным.

#### Упражнение #2 "Наблюдать" 10 мин.

Постарайтесь приземлиться на платформу. Наблюдайте за своим дыханием по мере расслабления, одновременно фокусируясь на летающем объекте

### Комментарии

Обычно летающий объект несколько раз исчезает в верхней части экрана, прежде чем коснется посадочной платформы. Это вызвано ожиданием, которое индуцирует напряжение. Мне встречались люди, которым пришлось выполнять это упражнение раз десять, прежде чем они «добились» успеха.

Если это упражнение покажется Вам слишком легким, установите меньшее значение чувствительности (**sensitivity**). Это повысит трудность, поскольку придется расслабиться гораздо глубже, чтобы коснуться платформы.

Если объект плохо летает как вверх, так и вниз, то установите большее значение чувствительности. Большая чувствительность заставит объект лучше реагировать в обоих направлениях на Ваши «потуги», поскольку объект будет реагировать на меньшие изменения в КГР.

### 2-й День

**Упражнение #3**      *"Релаксация во Времени "*      20 мин.

Начните «для разгона» с **Уровня 1, Стадии А** как в упражнении **#2**, но основное время потратьте на **Стадию В**, на которой объект движется еще и горизонтально и Ваша задача успеть посадить его раньше чем он достигнет правой части экрана.

### Комментарии

Горизонтальное движение добавит Вам напряжения, поскольку у Вас уже не будет сколько угодно времени для достижения нужного уровня релаксации, как на **Стадии А**.

На этой стадии Вам придется понизить свой уровень напряжения за ограниченный период времени. Если Вам не удалось сделать это с первого раза, продолжайте попытки на **Стадии В**. Также Вам придется расслабиться глубже, чем на **Стадии А**. В этом упражнении "Time Scale" контролирует скорость горизонтального передвижения, подберите себе наиболее комфортный уровень. Также как с "**Sensitivity**" это значение будет храниться в памяти, пока Вы ни будете готовы к изменениям.

### 3-й День

**Упражнение #4**      *"Заданный уровень релаксации"*      20 мин

Снова начните с **Уровня 1, Стадии А**, как в упражнении **#3**. Когда достигните **Стадии С** помните, что Вам надо приземлиться только на помеченную площадку в правом нижнем углу экрана. Если Вы промахнулись мимо помеченной пульсирующей площадки, Вам необходимо повторить упражнение на **Стадии С**.

### Комментарии

На **Стадии С** есть возможность промахнуться мимо цели, расслабившись слишком сильно! Цель этого упражнения достичь определенного уровня релаксации и концентрации и сохранять его нужное время. Когда Вы слишком сильно расслабляетесь, и объект оказывается ниже посадочной зоны, попытайтесь сознательно поднять свой уровень возбуждения.

Для этого поэкспериментируйте со своими мыслями или дыханием, чтобы почувствовать что значит поднимать и опускать значение Вашей КГР.

Как я уже ранее отмечал, повысить уровень энергичности при помощи нескольких энергичных вдохов и выдохов, очень легко. Постарайтесь использовать эту технику только в случае крайней необходимости, иначе Вы рискуете обмануть сами себя и фальсифицировать реальную тренировку. Вместо быстрого дыхания лучше используйте силу своего мозга для контроля КГР.

Когда Вы промахнетесь мимо посадочной зоны в первый раз, то скорей всего почувствуете некоторое разочарование. Заметьте как это разочарование отразится на Вашей КГР.

Этот эффект мы более подробно рассмотрим при прохождении упражнений на **Уровне 2**.

В принципе, Вы можете сразу начать со **Стадии С**, щелкнув по соответствующей иконке в левом нижнем углу экрана.

## 4-й День

## Упражнение #5 "Релаксация и Активация" 20 мин.

Снова начните с Уровня 1 и Стадии А, как в упражнении #4. Когда достигните Стадии D, Вам надо будет избегать облаков. Форма свободного от облаков прохода сделана так, что вначале Вам надо будет опуститься, а затем подняться. Это отражает кривую психологического расслабления с последующей активацией.

## Комментарии

*Почему сначала релаксация, а затем активация?*

Некоторые люди легко расслабляются, но собраться для них является проблемой. Для других проблемой является активация после релаксации. Для обеих этих категорий очень полезно тренировать свою способность к активации. Также эта кривая отражает естественный процесс быстрой регенерации, и Вы можете использовать **Стадию D** исключительно для этой цели.!

На Стадии D установки "Sensitivity" и "Time Scale" играют решающую роль. Когда Вы ставите низкие значения "Sensitivity", Вам придется изменять свою КГР в широких пределах, чтобы миновать облака.

Это соответствует очень глубокому уровню релаксации и реактивации до начального уровня. Отметьте для себя какое значение "Sensitivity" было для Вас оптимальным при выполнении этого упражнения.

## Упражнение #6 "Сохранение Баланса" 5 мин.

Поставьте значение "**Sensitivity**" где-то между 12 и 14, а значение "**Time Scale**" на 5.

Начните непосредственно со **Стадии D**, избегая облаков. Поскольку теперь система крайне чувствительна к Вашим психологическим реакциям Вам придется «держать себя в рамках», оставаясь относительно спокойными. Это может быть весьма не простым для Вас упражнением, и я советую Вам возвращаться к нему время от времени.

## Комментарии

*Почему эмоциональный Баланс?*

Это первый Ваш шаг в тренировке способности не просто менять уровень напряженности в желательном для Вас направлении, но и сохранять его неизменным некоторое время. Этот тренинг даст Вам ощущение эмоциональной стабильности, так как Вы научитесь не реагировать или реагировать не слишком сильно на внутренние или другие стимулы. Более продвинутое упражнение Вы найдете в окне "**Custom**" на **Уровне 2 - "Balance"**.

## 5-й и 6-ой День

## Упражнение #7 "Глубокая Релаксация" 30 мин.

Поставьте значение "**Sensitivity**" на 1-2 пункта ниже, чем Вы делали в **Упражнении #5**. Теперь начните с самого начала, проходя последовательно все четыре Стадии: А, В, С и D, но с новыми значениями чувствительности. Напечатайте, сохраните или запишите свои результаты из окна «**PLOT**». Они Вам позже понадобятся

## Комментарии

*Зачем понижать чувствительность?*

Выполнение этого упражнения поможет Вам объединить понимание процессов стресс-контроля, релаксации и мысленной концентрации. Установка низких значений чувствительности поможет Вам расслабиться еще глубже.

Вы можете повторять это упражнение время от времени, каждый раз уменьшая значение "**Sensitivity**" на один пункт.

Теперь Вы должны быть способны контролировать свои базовые психофизиологические реакции, отраженные в КГР. Эта часть остается пока в рамках традиционных тренингов БОС, но очень существенна для перехода на следующий психоинтерактивный уровень.

Если у Вас возникнут трудности при выполнении этого базового упражнения с такими установками, не бойтесь продолжить и выполнять последующие упражнения, но, пожалуйста, периодически возвращайтесь к этому упражнению самостоятельно, пока не достигните устойчивых положительных результатов.

## 7-ой День

### Упражнение #8 "Цифры" 10 мин

Переключитесь на Уровень 2 и щелкните мышкой по красному шару в левом верхнем углу – модуль «Цифры».

Начните с первого уровня трудности ("Digits 1"). Постарайтесь расслабиться, одновременно фокусируясь на задании – находить и щелкать мышкой по цифрам в определенной последовательности. В случае, если Вам удалось закончить первый уровень меньше чем за три минуты, перейдите на уровень "Digits 2", в противном случае повторите "Digits 1". Отметьте свой уровень напряженности, соответствующий сенсомоторной активности и нарисуйте график после каждой сессии.

### Комментарии

#### *Почему сенсомоторная активность при состоянии «релакс-фокус»?*

Алгоритм подсчета очков в этой и большинстве других сенсомоторных модулей включает в себя время, понадобившееся для выполнения задания, среднюю КГР и иногда уровень сложности или другие специфичные для модуля параметры. Это означает, что Ваш счет может быть выше, если Вы выполняете задание за короткое время и на максимальном уровне релаксации. В некоторых случаях может так случиться, что при лучшем времени, но с повышенным уровнем напряжения общий счет может оказаться ниже, чем если бы Вы затратили времени немного больше, но при этом уровень Вашего напряжения соответствовал, скажем, 50%!

Идея, стоящая за этим алгоритмом, следующая.

У нас есть тенденция чувствовать напряжение, когда мы вынуждены выполнять задание за ограниченный период времени. В опасных ситуациях, требующих взрывной физической активности, это, безусловно, правильный выбор. Но нужно ли это для умственной активности? Не может ли так быть, что большой выброс адреналина на самом деле мешает оптимальному умственному сосредоточению. Ответ – конечно это так. Примерами этой непродуктивной реакции могут быть и провал на важных экзаменах и эффект эмоционального «выгорания».

Ваша энергия не ограничена, и эта программа обеспечит Вас средствами управления этой энергией.

Теперь представьте, что Вы сознательно управляете своим уровнем адреналина. В этом случае Вы можете сами выбрать оптимальную стратегию для выполнения необходимой работы. И если работа требует умственной активности и концентрации внимания, то оптимальным, безусловно, будет выполнение ее на уровне «релакс-фокус».

Возможно Вы заметите, выполняя это упражнение, что разочарование, вызванное тем, что Вы не можете найти следующей цифры, заставит Вас нервничать и Ваша КГР немедленно выдаст всплеск. Постарайтесь отслеживать в будущем такие инциденты и отмечайте как, благодаря этому тренингу Ваши реакции, эмоции и ясность сознания постепенно день ото дня улучшаются.

### Упражнение #9 "Мандала" 20 мин.

Выберите одну из картинок "**Мандалы**" и успокаивающую Вас музыку. Установите "**Amplify**" на "-2" или на "2", а «**Time scale**» на "2". Теперь наблюдайте за «**Мандалой**», пытайтесь раскрутить ее так быстро, как сможете. На высоких скоростях будет казаться, что «**мандала**» крутится одновременно в разных направлениях. Когда Вы почувствуете, что не можете «крутить» ее быстрее, попробуйте замедлить

вращение, а затем изменить направление вращения. Вы можете помочь себе, выбрав другой более энергичный звуковой фрагмент. Затем после достижения максимальной скорости приведите **«мандалу»** почти к неподвижности.

### Комментарии.

*Зачем крутить «мандалу» сначала в одну, затем в другую сторону?*

Поскольку Вы получили уже соответствующий опыт в упражнении #5, то уже понимаете, что важно научиться виртуозно управлять уровнем напряжения и релаксации, так сказать, в обоих направлениях.

Наблюдение за вращающейся «мандалой» для большинства людей индуцирует трансоподобное состояние. В действительности модуль «Мандала» появился из заставки к «Ментальным Играм». Мой друг; психолог, работающий в своем центре БОС в Цюрихе, попросил меня адаптировать вращающуюся заставку «Ментальных Игр» для его гипнотических сессий. Для этого в модуле есть "X" установка для усиления гипнотической индукции. Если она выбрана, скорость вращения «мандалы» не зависит от Вашего состояния и регулируется только «Time Scale».

Следующим естественным шагом было поставить в зависимость скорость вращения «мандалы» от уровня стресса. Многие люди рассказывали мне о том, что получили ценные внутренние переживания, работая с этим модулем. Я так же заметил, что этот модуль пользуется особой популярностью среди детей. Это особенно меня удивило, поскольку я даже не предполагал, что такой «пассивный» модуль мог бы быть для детей интересен, поскольку дети больше предпочитают активные действия. Одним из возможных объяснений может быть то, что этот простой модуль ближе всего подходит к концепции психоинтерактивности, поскольку вовлекает клиента в тренинг сильнее, чем это делает сам клиент.

**(((-> Мандала -> Трансовая КГР -> индукция более глубокого транса ->)))**

Чем глубже Вы погружаетесь в себя, тем быстрее вращаются мандалы. Сосредоточение внимания на вращении погружает Вас еще глубже в этот процесс и так далее... Таким образом, образуется петля немедленной обратной связи между Вами и компьютером. Это не может продолжаться вечно, я даже думаю, что существует реальная опасность оказаться в глубоком трансе без какого либо предварительного опыта нахождения в измененных состояниях сознания.<sup>3</sup>

Например, давно забытые воспоминания и чувства могут завладеть Вами, а Вы будете не готовы к такому накалу страстей. В этом смысле этот модуль Mental Games похож по действию на свето-звуковую тренировку мозга на низких частотах.

К счастью, у нас есть естественные тормоза, поскольку как раз в этой точке петля обратной связи, индуцирующая трансное состояние, будет разрушена.

Когда это случается, часто полезно вернуться к начальной точке, на короткое время выйдя из этого состояния в состояние бодрствования, а затем вернувшись на тот уровень, который был у Вас в конце выполнения этого упражнения.

Как я уже упоминал в первой части этого руководства, Вы можете использовать этот модуль для достижения желаемых специфичных состояний сознания.

## 8-ой День

### Упражнение #10 "Развернутое Внимание" 15 мин

Выберите модуль "Focus" на Уровне 2. Начните с первого уровня трудности.

Постарайтесь найти такое состояние сознания, в котором Вы максимально расслаблены и одновременно остаетесь внимательными. Это несколько другое состояние внимания, нежели то, к которому Вы привыкли. Это состояние я назвал «Развернутое Внимание». В этом состоянии необходимо концентрироваться на деталях, без потери ощущения развернутой картины.

<sup>3</sup> На самом деле, наиболее опасным в этом случае являются авторитетные мнения, типа этого высказывания. Транс сам по себе не может быть опасен в принципе – это естественное состояние. Самое «страшное», что может произойти с Вами в трансе то, что Вы просто заснете естественным здоровым сном. (Примечание переводчика)

Когда Вы отработаете первый уровень трудности, переходите на следующие два.

### Комментарии

#### *Почему "Развернутое Внимание"?*

Идея разработки этого модуля пришла ко мне, когда я изучал Modern Arnis, филиппинское боевое искусство. В этой дисциплине для атаки и защиты необходимо выполнять сложные согласованные движения специальными палочками. Я должен был одновременно удерживать в своем внимании движение определенных частей тел моих партнеров, в то время как мое внимание должно было еще охватывать развернутую картину «боя» со всеми участниками. Детали были необходимы для немедленных ответных действий, а развернутая картина – для предвосхищения дальнейших действий и развития ситуации. Другим важным аспектом этих тренировок была необходимость оставаться в относительно расслабленном состоянии сознания, для того чтобы реагировать быстро и точно. Также каждый участник учился нарабатывать свой собственный набор движений, типичный для выбранной стратегии. Таким образом, было выгодно распознать и запомнить личные особенности каждого партнера, чтобы впоследствии успешно разрушать его стратегические замыслы и навязывать ему свою логику боя.

Таким образом, модуль "Focus" получил свое развитие из моего опыта боевых искусств.

Картинка, которую Вам надо выбрать щелчком мыши, является конкретной деталью. В то время как Вы должны быть готовы к появлению следующей картинке (картинки меняются быстро в случайной непредсказуемой последовательности), для этого Вам необходимо охватывать своим вниманием всю развернутую картину. Цель – оставаться при этом спокойным иначе Вы будете терять очки. Также Вы можете работать с предсказуемой последовательностью, пытаться выявить ее и запомнить при появлении картинок на экране.

Моя жена испытывала определенные трудности в сохранении развернутого внимания и поэтому была очень напряжена на тренировках Modern Arnis. После тренировок с модулем "Focus" в течение весьма непродолжительного времени, она смогла успешно перенести полученные в «виртуальном» тренинге навыки на тренировки Modern Arnis.

### Упражнение #11 "Закрытые Глаза" 10 мин

Выберите "Music Plot" на Уровне 2. Начните с первого уровня.

Закройте глаза и для начала вслушайтесь в окружающие звуки. Постарайтесь найти такое состояние, в котором Вы максимально расслаблены. Заметьте, что внимание в этом состоянии имеет иное качество, чем в других состояниях. Я бы назвал его «Внутренняя Концентрация». Вы можете сконцентрироваться на внутренних мыслях, чувствах и ощущениях тела. Единственной обратной связью для Вас будет изменение звука в наушниках, согласно изменению Вашей КГР.

### Комментарии

#### *Почему "Внутренняя Концентрация"?*

При разработке данного модуля опять сыграл решающую роль мой друг из Цюриха, занимающийся тренингами БОС. Он дал мне несколько ценных советов и выказал свою неподдельную заинтересованность в появлении тренировочного модуля, где терапевт мог бы непрерывно отслеживать реакции пациента, а пациент мог бы получать обратную связь об уровне своей КГР через слуховой канал восприятия.

По сути, этот тренинг является «классикой» БОС с простым способом обратной связи. Но несмотря на это данный модуль незаменим для работы с «внутренними состояниями». Некоторым людям необходимо закрыть глаза, чтобы действительно расслабиться.

Также для Вас может оказаться весьма ценной информация о Вашем уровне напряжения в то время когда Вы делаете упражнения по прогрессивной релаксации, занимаетесь свето-звуковым тренингом или медитируете. Просто отметьте для себя разницу в реакции КГР, когда Вы переключаете внимание с внешних звуков на свое внутреннее состояние.

#### *Вопросы:*

- Как меняется Ваша КГР, когда Вы представляете себе что-нибудь успокаивающее; что-нибудь очень возбуждающее, но приятное; что-нибудь способное Вас разозлить?
- Какие отличия в крутизне нарастания и спада кривых КГР можно отметить на графике для этих различных ситуаций?

## 9-ый День

### Упражнение #12 "Положительная Петля" 15 мин

Выберите "Insects 2" (positive loop) на Уровне 2. Сейчас Вы будете играть с положительной петлей обратной связи – скорость объектов будет повышаться если Ваше напряжение будет возрастать и наоборот. Поставьте "amplify" на 4, а "time scale" на 2 или 4. Отработайте упражнение "Insects 2" несколько раз на разных уровнях сложности. Если насекомые ползают слишком быстро для Вас, поставьте более высокое значение "time scale" для их замедления.

#### Комментарии

##### Почему «Положительная Петля»?

Определение положительной петли обратной связи приближает нас на один шаг ближе к идее психоинтерактивности. В этом случае «компьютерный интерфейс» взаимодействует с вашими эмоциями напрямую, изменяя свои параметры согласно изменениям Вашего внутреннего напряжения.

Положительная петля – это «хороший начальный цикл». Вы можете отметить для себя, какую стратегию Вы используете для ловли муравьев, которые двигаются весьма хаотично. Многие изначально реагируют повышением напряжения, что, естественно, переводит ситуацию в еще более стрессовую, заставляя муравьев двигаться еще быстрее, так что их еще труднее поймать. Как насчет смены стратегии? Расслабьтесь и сосредоточьтесь и лишь затем начинайте ловить насекомых! Сознательная смена стратегии реагирования – это основной ключ для управления своей внутренней энергией. Когда у Вас появляется возможность адекватно реагировать в стрессогенных ситуациях – то есть контролировать свои эмоциональные реакции – Вы становитесь более сознательными и более способными к адекватным действиям. То есть Вы больше не являетесь рабом своих неконтролируемых реакций.

Все что Вам надо сделать это пытаться, пока Вы вдруг ни увидите на экране и ни почувствуете, что Ваша стратегия изменилась. Постарайтесь запомнить эту точку сдвига Вашего ментального состояния. Потому что потом Вы можете использовать ее для реальных ситуаций.

Если у Вас пока не получается понизить свой уровень напряжения даже после 10 попыток, попробуйте сначала поработать с отрицательной петлей обратной связи "Insects 3" (Упражнение # 14), а затем вернитесь к этому упражнению на следующий день.

Если Вы уже опытный «игрок» и можете выбирать наилучшие ментальные стратегии на этом уровне (изменения КГР более чем 30, общий счет более 2000), затратьте все же некоторое время на освоение следующего упражнения.

### Упражнение #13 "Воспоминания" 15 - 30 мин

Выберите "Music Plot 2". Начните тренинг со следующих установок: 5 для "amplify" and 30 для "time scale". Закройте глаза и сканируйте свою память, начиная с текущего момента глубоко в прошлое к самым первым воспоминаниям. Событие за событием, но не задерживаясь слишком долго на каком либо эпизоде. Затем таким же порядком вернитесь назад, так чтобы затратить на это минут пятнадцать. Слушайте изменения в звуковом сопровождении.

#### Комментарии

##### Для чего нужен другой способ оценки КГР?

Алгоритм оценки КГР в "Music Plot 2" слегка отличается от такового в "Music Plot 1". В первом случае Вам дается стандартный прямой алгоритм: изменения относительно начального состояния. Это значение вычисляется в течение 5 секунд с момента начала сессии (после того как Вы нажали «СТАРТ»), для того чтобы усреднить изменения, происходящие в этот отрезок времени. Во второй версии "Music Plot" изменения измеряются относительно среднего значения для всей сессии, которая в данный момент

продолжается. В этом случае система адаптируется динамически и способна выявлять быстрые изменения, что делает интересным наблюдение за собственными эмоциями.

Сканирование памяти с одновременным отслеживанием уровня напряжения этим способом дает Вам возможность лучше узнать самого себя.

#### *Вопросы:*

- *Можете ли Вы быть спокойными, вспоминая определенные нелицеприятные моменты Вашей личной истории, или эти воспоминания до сих пор делают Вас сердитыми, разочарованными или печальными, забирая вашу энергию?*
- *Можете ли Вы оставаться индифферентными по отношению к тем событиям прошлого, или они все еще вызывают у Вас положительные или отрицательные эмоции?*

## **10-ый ДЕНЬ**

### **Упражнение #14 "Отрицательная Петля" 10 - 15 мин**

Выберите "Insects 3" (negative loop) на Уровне 2. Теперь Вы будете играть с отрицательной петлей обратной связи: скорость объектов будет повышаться вместе с углублением Вашей релаксации и понижаться вместе с ростом напряженности. Поставьте "amplify" на 4, а "time scale" на 2 или 4. Запустите "Insects 3" несколько раз подряд, подбирая комфортную для Вас скорость передвижения насекомых, меняя установки "time scale".

#### **Комментарии**

##### *Почему "Отрицательная Петля"?*

В этом упражнении ситуация противоположна Упражнению 12 «Положительная Петля». Здесь Вы можете натренировать максимальную сенсомоторную эффективность, обучаясь реагировать быстрее, в то же время, оставаясь спокойным и внимательным!

Эта петля обратной связи также идеальна как начальное упражнение для тех, кто испытывал трудности, играя с положительной петлей: слишком сильная эмоциональная реакция на неудачу, гиперактивные дети или взрослые.

Также негативная петля обратной связи может научить Вас мотивировать себя на победу. Установите "time scale" на 1, а "amplify" на 4. Теперь Вы сможете выиграть, только если по настоящему рассердитесь! Для некоторых это значительно труднее, чем расслабиться.

### **Упражнение #15 "Отрицательная петля против положительной" 15 - 25 мин**

Выберите "Drops 3", отрицательная петля (negative loop) на Уровне 2. Установите "time scale" на 16, а "amplify" на 4. Не используйте корзину в этом упражнении, позвольте каплям свободно падать. Закройте глаза и расслабьтесь. Капли будут падать тем быстрее, чем глубже Вы расслабитесь. Ваша цель быстрее закончить игру. Когда игра закончится, переключитесь на "Drops 2", положительная петля (positive loop). Теперь Вашей целью будет максимально растянуть игру. Чем глубже Вы расслабитесь, тем реже будут падать капли. Вы можете повторить этот цикл «отрицательная петля против положительной» несколько раз.

#### **Комментарии**

##### *Почему "Отрицательная петля против положительной"?*

У людей есть тенденция застревать на одной стратегии. Выбор положительной петли сразу за отрицательной, и затем снова - отрицательной помогает нам разрушить старые и развить более гибкие стратегии реагирования.

#### *Вопросы:*

- *Как Вы чувствуете себя, когда звуки падающих капель становятся чаще на уровне отрицательной обратной связи, когда Вы пытаетесь расслабиться?*

- Как Вы чувствуете себя когда звуки падающих капель становятся реже, на уровне положительной обратной связи, когда Вы расслабляетесь?
- Какой из способов для Вас более комфортен?
- Можете ли Вы произвольно менять свои предпочтения, в зависимости от контекста?

## 11-ый ДЕНЬ

### Упражнение #16 "Эмоциональная устойчивость" 15 - 20 min

Выберите "Virtual Dance", положительную петлю (positive loop) на Уровне 2 в окне "Custom Area". Установите "time scale" на 2 или 4 или даже 8, если потребуется, а "amplify" на 4. Сыграйте один или два раза.

#### Комментарии

##### Почему "Устойчивость"?

Устойчивость это ментальное качество и Вы можете ему научиться с помощью этого модуля. Поскольку Вы используете здесь положительную петлю обратной связи, очень важно не «накачивать» эмоции каждый раз, когда принимаете неправильное решение и должны все начать сначала. Представьте, что Ваша психофизиологическая реакция, когда Вы ошибаетесь или терпите поражение, не должна быть связана с внутренним напряжением и его возможными последствиями. Вместо того чтобы краснеть, покрываться потом, терять голову, делать еще больше ошибок и так далее, Вы можете научиться оставаться спокойными и сосредоточенными.

##### Вопросы:

- Как Вы себя чувствуете, сделав ошибку?
- Видите ли Вы типичный скачок напряжения на индикаторе КГР, когда делаете неверный выбор?

### Упражнение #17 "Обучение быстрой реакции" 10 - 15 мин

Выберите "Reaction 2", положительную петлю (positive loop) на Уровне 2. Установите "time scale" на 2 или 4 или даже 8, если необходимо, а "amplify" на 4. Сыграйте несколько раз.

#### Комментарии

##### Почему "реакция"?

Используя модуль "Reaction" Вы можете научиться реагировать с максимальной скоростью. В этом модуле пять идентичных цветных объектов появляются среди других объектов на экране. Чем быстрее Вы распознаете эту ситуацию, и среагируете на нее, тем выше будет Ваш счет. Играя с позитивной петлей обратной связи, Вы можете обеспечить себе чуть больше времени, будучи сосредоточенными и спокойными, но только в среднем. Каждое появление комбинации из пяти объектов подчиняется случайному закону, поэтому ожидание может вызвать напряжение и в значительной мере расстроить вашу способность к релаксации. Как и в модуле "Focus" Вы можете научиться реагировать быстрее без излишнего эмоционального напряжения.

## 12-ый ДЕНЬ

### Упражнение #18 "Обучение эмоциональной уравновешенности" 20 - 30 мин

Выберите "Balance", положительную петлю (positive loop) на Уровне 2, в окне "Custom Area". Установите "time scale" на 15, а "amplify" на 5. Для начала постарайтесь сохранять баланс стрелок в течение пяти минут. Повторите игру два раза с этими установками, затем установите "time scale" на 5, а "amplify" на 10 и снова сохраняйте баланс в течение пяти минут. В последний раз постарайтесь очень медленно расслабиться, не нарушая баланса стрелок.

#### Комментарии

### *Почему "эмоциональная уравновешенность"?*

Эмоциональная уравновешенность – это способность предохранять вашу психофизиологическую систему (представленную Вашей КГР) от слишком быстрых изменений. Для этого Вы учитесь оставаться на одном уровне функционирования достаточно длительное время или производить очень медленные изменения, так чтобы все внутренние системы имели возможность адаптироваться. Это другая стратегия достижения стабильности.

#### *Вопросы:*

- *Можете ли Вы расслабляться медленно?*
- *В каких случаях стрелки выходят из равновесия?*
- *Как Вы реагируете на то, что стрелки вышли из равновесия?*
- *Можете ли Вы представить себе реальные жизненные ситуации, где Вам может понадобиться эта стратегия эмоциональной уравновешенности?*

### **13-ый ДЕНЬ**

На 13-ый день, не потому что я слишком суеверен, а потому, что это наш предпоследний день совместного тренинга, Вы свободны в выборе модуля (или модулей) для своих тренировок. Это день свободных упражнений.

### **14-ый ДЕНЬ**

#### **Упражнение #19**      *"Последний контроль"*      20 - 30 мин

Вернитесь на Уровень 1. И используя последние установки пройдите через стадии А, В, С и D два раза один за другим. Напечатайте и сохраните график и результаты. Сравните их с графиками и результатами из упражнения #7 5-го и 6-го дня.

#### **Комментарии**

#### *Почему "Последний контроль"?*

Сравнение на выходе результатов на Уровне 1 с результатами на Уровне 2 дает Вам возможность оценить Ваши улучшения в классическом тренинге БОС после того как Вы потренировались с целым рядом психоинтерактивных модулей.

Я надеюсь, что Ваши способности стали лучше, чем в первый день начала тренинга на Уровне 1 и даже лучше, чем на 6-ой день, когда Вы покинули его.

Теперь вернитесь на «Вход» и выберите "Progress Data Base". Давайте посмотрим на Ваш прогресс за две недели тренинга.

Первый экран - "Max Relax". Каждая точка показывает максимальный уровень релаксации в % для каждой проведенной Вами сессии. Иногда это за пределами 1000% и отмечено красным цветом. Скорей всего это случаи, когда Вы сняли сенсоры до того как остановили сессию. Идеальный вариант выразится в постепенном увеличении значения Max Relax по мере прохождения тренинга. Но надо иметь ввиду, что не всегда максимальный уровень релаксации был целью наших упражнений!

«Хороший» график должен быть похож на этот: <GRAPHIC>

В начале этого тренинга значения Max Relax в среднем должны быть равны 10 to 20%, а в конце - более 100 - 250%.