

Недирективный аутотренинг

Достижение гармонии при примирении сознательного и бессознательного – это психологическая трансформация для достижения единства личности – целостности.

Проведение НАТ – недирективного аутотренинга обосновано необходимостью закрепления в личном бессознательном **условного рефлекса желаемой активности** – движущей силы **«веры в успех и самого себя»** и **поддержания энергетического баланса организма человека.**

Это может произойти **в состоянии гармонизации всех пар противоположностей (в состоянии активного воображения)** при визуализации образа цели и **рефлексии** своих мыслей, чувств и ощущений. **Целенаправленное активное воображение и воздействие на биологически активные точки (БАТ)** активизирует соответствующие **архетипы (инстинкты – безусловные рефлексы)** для поддержания динамического равновесия импульсов бессознательного и ограничения влияния «отрицательной энергии» **автономных комплексов.** НАТ позволяет человеку **творить собственную реальность на «Срединном Пути» – без крайностей и поэтапно прийти к самоактуализации – постичь смысл жизни и выполнить свою миссию.**



НАТ проводится в умеренном – спокойном режиме, сопровождающемся глубокой **релаксацией** при прослушивании музыки гуслей и настроя на достижение цели соответствующего этапа развития личности.

При проведении НАТ дополнительно можно воздействовать на БАТ – биологически активные точки с учётом результатов предварительного ПЭП тестирования.

НАТ приводит индивида к полному осознанию возможности достижения желаемой цели и соответствующему настрою – к принятию успеха на бессознательном уровне.

«И когда дух от Бога бывал на Сауле, то Давид, взяв гусли, играл, – и отраднее и лучше становилось Саулу, и дух злой отступал от него».

(Библия, 1-я книга Царств, 16 глава, 23 стих)