

Уровень субъективного контроля

Вам будет предложено 44 утверждения. Ответьте, пожалуйста, ДА или НЕТ в соответствии с Вашим согласием или несогласием.

1. Продвижение по службе больше зависит от удачного стечения обстоятельств, чем от качеств и усилий человека.

2. Большинство разводов происходит от того, что люди не захотели приспосабливаться друг к другу.

3. Болезнь - дело случая: уж если суждено заболеть, то ничего не поделаешь.

4. Люди оказываются одинокими из-за того, что сами не проявляют интереса и дружелюбия к окружающим.

5. Осуществление моих желаний часто зависит от везения.

6. Бесполезно предпринимать усилия для завоевания симпатии других людей.

7. Внешние обстоятельства (родители и богатство) влияют на семейное счастье не меньше, чем отношения супругов.

8. Я часто чувствую, что мало влияю на то, что происходит со мной.

9. Как правило, руководство оказывается более эффективным, когда полностью контролирует действия подчиненных, а не полагается на их самостоятельность.

10. Мои отметки в школе часто зависели от случайных обстоятельств, например, настроения учителя, чем от моих собственных усилий.

11. Когда я строю планы, в общем, верю, что смогу осуществить их.

12. То, что многим людям кажется удачей или везением, на самом деле является результатом долгих целенаправленных усилий.

13. Думаю, что правильный образ жизни может больше помочь здоровью, чем врачи и лекарства.

14. Если люди не подходят друг другу, то как бы они не старались наладить семейную жизнь, они не смогут.

15. То хорошее, что я делаю, обычно бывает по достоинству оценено другими.

ВЕЧЕР: ГИМНАСТИКА «МЕДЛЕННОЙ РЕКИ»

П. Соколов

Если вам удалось закончить свои дела не слишком поздно и осталось еще немного времени до сна, то посвятите его своему здоровью. Вечером надо расслабиться, снять напряжение рабочего дня.

Из огромного множества разнообразных способов расслабления хочу предложить вам кое-что из широко известной оздоровительной системы у-шу. Мьянь-цюань – оздоровительное направление у-шу. Его действие направлено на гармонизацию работы внутренних органов. В гимнастике мьянь-цюань как бы выражено медленное, спокойное течение реки. Так же, как равнинная река неторопливо, невозмутимо несет свои воды, и человек, занимающийся мьянь-цюань, должен совершать свои движения мягко, плавно переходя от одной фазы действия к другой без остановок и тем более разграничительных пауз. Комплекс мьянь-цюань, выполняемый опытным исполнителем, напоминает скорее медленный пластический танец, чем ту гимнастику с отдельными отчетливыми движениями, к которой привыкли мы, европейцы. Большинство мышц исполнителя расслаблены, суставы полусогнуты: нет прямых линий и четких явно обозначенных движений, все мягко и немного неопределенно. Ритм движений задается свободно и зависит от ваших желаний и возможностей. Все это позволяет рекомендовать мьянь-цюань людям любого возраста и не обязательно здоровым, а и с ограниченными физическими возможностями, нарушениями подвижности суставов, заболеваниями легких и сердца. Во всех упражнениях живот и грудная клетка не закрепощены, и ничто не мешает свободному дыханию животом. Не прекращая занятий, легко уменьшить нагрузку, если возникнут какие-либо осложнения со здоровьем.

Китайский босоногий врач, если к нему обратится человек, страдающий от перенапряжения, скорее всего порекомендует делать один-два комплекса мьянь-цюань во второй поло-

вине дня через 2–3 часа после обеда и не позднее чем за 1,5 часа до сна, с небольшой паузой между комплексами. Позанимавшись неделю-другую, можно увеличить количество повторов комплекса.

При этом очень важно полностью отвлечься от забот, вдумчиво и внимательно отнестись к каждому движению, не ускорять искусственно удобный для вас спокойно-расслабляющий темп движений. Стремитесь работать помедленней, особое внимание обращайтесь на руки. Кисти рук должны быть всегда расслаблены, как крылья уставшей птицы, пальцы разведены в стороны, полусогнуты и также расслаблены.

Вот упражнения древней китайской гимнастики мьянь-цюань.

1. «Оттолкнуться от стены, которой нет».

Исходное положение: стоять на расслабленных, пружинистополусогнутых ногах; руки перед собой, согнутые в локтях, повернутые ладонями друг к другу, но не соединенные; голова слегка опущена. Перенесите центр тяжести на одну ногу, выставить одноименную руку вбок и, оттолкнувшись от воображаемой стены, перекачнуться в противоположную сторону. Одновременно вторая рука делает плавный поворот кисти, как бы подавая воображаемую пиалу. Движение ритмично повторяется в обе стороны 10–12 раз (рис. 71).



2. «Косить траву».

Исходное положение: стоять на пружинистых ногах; полусогнутые руки с расставленными пальцами впереди, повернуты открытыми ладонями вниз; голова слегка наклонена. Обе руки одновременно синхронно уходят в одну сторону, за ними, винтообразно поворачиваясь, следует туловище. Отведя руки максимально