

Насколько Вы терпимы?

Прислушиваетесь ли вы к чужому мнению? Относитесь ли вы к нему с уважением, терпимы ли вы? Перед вами тест, который, надеюсь, хотя бы приблизительно поможет определить степень вашей терпимости. Но одно условие: отвечайте быстро, не задумываясь.

1. Вы считаете, что у вас возникла интересная идея, но ее не поддержали. Расстроитесь? а) да; б) нет.

2. Вы встречаетесь с друзьями, и кто-то предлагает начать игру. Что вы предпочтете?

а) чтобы участвовали только те, кто хорошо играет;

б) чтобы играли и те, кто еще не знает правил.

3. Спокойно ли воспримете неприятную для вас новость?

а) да; б) нет.

4. Раздражают ли вас люди, которые в общественных местах появляются нетрезвыми?

а) если они не переступают допустимых границ, меня это вообще не интересует;

б) мне всегда были неприятны люди, которые не умеют себя контролировать.

5. Можете ли вы легко найти контакт с людьми с иной, чем у вас, профессией, положением, обычаями?

а) мне трудно было бы это сделать;

б) я не обращаю внимания на такие вещи.

6. Как вы реагируете на шутку, объектом которой становитесь?

а) мне не нравятся ни сами шутки, ни шутники;

б) если даже шутка и будет мне неприятна, то я постараюсь ответить в такой же манере.

7. Согласны ли вы с мнением, что многие люди "сидят не на своем месте", "делают не свое дело"? а) да; б) нет.

8. Вы приводите в компанию друга (подругу), который становится объектом всеобщего внимания. Как вы на это реагируете?

а) мне, честно говоря, неприятно, что таким образом внимание отвлечено от меня;

б) я лишь радуюсь за него (нее).

НОЧЬ: СНОТВОРНЫЙ МИКРОМАССАЖ

П. Соколов

Рабочий день окончен. Заботы остались позади. Сделано то, что удалось сделать. Мысленно распределяя дела по рабочим часам вчерашнего дня, вы ложитесь спать. Но ... не получается, что-то мешает заснуть. Что это? Оставшееся от рабочего дня напряжение? А может, это бессонница?

Пожалуй, ничто так не отравляет жизнь, как невозможность легко и быстро заснуть вечером и проспать глубоким сном целую ночь. Это подтвердит каждый, кому приходилось оказаться в таком положении, когда "подушка вертится под головой". А если не спится несколько дней подряд? Язвенник, лишенный возможности вкусно поесть и мучающийся от периодически возникающей боли, между приступами может жить нормальной жизнью, ему доступны многие радости и развлечения. Даже прикованный к постели инвалид нередко находит способы отвлечься от болезни. Страдающий же от бессонницы, постоянно невысыпающийся человек не может найти себе применения, он не способен ни работать, ни отдыхать. И нет сферы, где бы он мог компенсировать свои потери.

Не стоит беспокоиться и сразу же искать таблетку снотворного. Может быть, достаточно будет провести микромассаж по точкам? Попробуем.

Сейчас разговор пойдет о микромассаже точек снотворного действия.

Микромассаж точек тела

Микромассаж, если он приносит пользу, можно проводить месяцами, соблюдая при этом некоторые условия. Каждую неделю – десять дней следует устраивать двух-трехдневный перерыв, после этого изменяя рецептуру точек. Одни и те же точки не могут работать долго, эффективность воздействия через них со временем снижается. Перерывы в микромассаже нужны для того, что-

бы организм мог "придти в себя", навести порядок в своем хозяйстве.

В большинстве руководств по иглолечению для получения снотворного эффекта рекомендуется проводить осторожное, умеренной интенсивности, безболезненное воздействие во второй половине дня, через час после ужина. Причем авторы описывают много точек. Их отбор зависит от индивидуальности человека; при одном и том же состоянии у разных людей будут работать разные точки.

На один раз достаточно брать 5-6 точек, периодически вводить новые и по испытываемым ощущениям пытаться сформировать свой индивидуальный набор точек снотворного действия.

Точки на руке

Точка 9-1, тай-юань, находится на ладонной стороне кисти, на лучезапястной складке, со стороны большого пальца в четко ограниченной ямке между сухожилиями мышц (рис. 94).

Точка 5-1, чи-цзе, находится в центре складки локтевого сгиба, у наружного (обращенного в сторону от тела) края сухожилия двуглавой мышцы (бицепса) плеча. Для ее обнаружения надо согнуть руку в локте, повернув ладонями к себе, напрячь бицепс и другой рукой прощупать сухожилие в локтевом суставе.

Точка особо эффективна при активной бессоннице, связанной с перевозбуждением (рис. 94).

