Супер-сканер

(С) Автор: Московченко Денис Владимирович

Некоторые люди могут спать в любых обстоятельствах – под храп, звуки проезжающего скоростного поезда, звуки грома. В то время как те же самые люди, особенно те у которых недавно появился ребенок, могут проснуться от малейшего всхлипа. Кажется, у нас есть внутренний сканер, который предупреждает нас, реагируя на определенные сигналы, даже когда мы спим. Это механизм постоянного сканирования в ожидании определенного сигнала, затем провоцирование сигнальной системы тела, которая будит нас, даже в состоянии глубокого сна, чтобы мы могли проверить, как там ребенок.

Иногда эти внутренние сканеры запрограммированы на поиск других сигналов, и, вероятно, их чувствительность может варьироваться. Тот, кто боится ограбления, скорее всего обладает супер-сканером, который очень чувствителен к шуму, который отличается от звуков, которые мы обычно слышим ночью. Звук стука в дверь может заставить их мгновенно проснуться, встревожиться и быть готовыми реагировать. В процессе поиска источника шума, они могут обнаружить, что это просто ветка бьет по стеклу, тревога утихает, и они могут спокойно уснуть, убедившись, что они в безопасности.

 Наши внутренние супер-сканеры могут носить очень личный характер, в зависимости от нашего образа мысли и наших проблем.

 Тот, кто чувствует себя подавленным, весьма вероятно будет замечать, что происходят только негативные вещи или плохое, а обычные или хорошие события будут интерпретировать в негативном свете. Их негативный их мрачный супер-сканер работает постоянно, поэтому они могут замечать только негатив или плохие вещи.

 Тот, кто испытывает тревогу в ситуация социального

взаимодействия, может иметь супер-сканер, который постоянны пытается анализировать ситуации и людей. Постоянно стремиться распознать взгляд, тон голоса, кто что сказал и сделал. Пытается понять, что другие думают, или «действительно» думают (критикуя нас), несмотря на то, что они сказали. Такой сканер, ориентированный на «чтение мыслей», настолько чувствительный, что находит смысл там, где его нет или привносит неточный смысл. Мы не можем знать, что думают окружающие.

 Если мы беспокоимся о совсем здоровье, тогда супер-сканер может постоянно сканировать физические ощущения, которые затем мы можем принять за симптомы серьезного заболевания.

 Если человек страдает от панических атак, тогда супер-сканер предупредит о физических симптомах (напр. учащенный сердцебиение), которые по нашему мнению показывают что мы в данный момент находимся в смертельной опасности!

 Если мы пережили травму в прошлом, тогда наш супер-сканер будет искать любые вещи, которые напоминают об этой травме: что-то, что мы видели, слышали, запахи, которые ощущали, все что может напомнить. Таким образом сканер может спровоцировать болезненное воспоминание.

 Сканер людей с низкой самооценкой постоянно находится в поисках ситуаций или провоцирующих факторов, которые заставляют нас думать о себе критично.

Возможно, ваш сканер находится в постоянных поисках чего-то еще. Понимание, что именно ищет ваш личный супер-сканер, поможет вам понять свою существующую проблему. Как только ваш сканер активируете, проблема станет фокусом вашего внимания. Ваш сканер и ваши мысли в ответ на действия сканера выходят на передний план вашего внимания, а все другое уйдет на второй план.

Мы можем научиться замечать деятельность сверхчувствительного супер-сканера и приглушать его чувствительность. Он может быть полезным механизмом, поэтому мы не хотим полностью его

отключать, но мы можем сделать наши навыки интерпретации сигналов более точными, и изменить свою реакцию на сканер.

- *Обнаружьте сканер: « Это опять супер-сканер»*

- *Прочитайте только сам сигнал: «Хорошо, сканер обнаружил, что… и это спровоцировало такие вредные мысли».*

- *Не нужно бороться со своими мыслями, вы можете отслеживать их и отпускать.*

- *Измените фокус своего внимания: двигайтесь дальше, продолжайте делать и/или думать о чем-нибудь другом.*