

G. Beliajevas, V. Lobzinas, I. Kopylova „Psichohigieninė savireguliacija“

- p. 4 Aleksandras Makedonietis žinojo visų savo kareivių vardus.
- p. 7 Higiena – tai mokslas apie optimalų žmogaus gyvenimo ir veiklos sąlygų sudarymą, apie jo sveikatos tausojimą ir stiprinimą.
Trinarė paros formulė: 8 miegui, 8 darbui, 8 poilsiui.
- p. 8 Nuovargis po įtempto darbo greičiau praeina aktyviai ilsintis.
Vargina ne darbas, o rūpestis.
- p. 13 Ramioje aplinkoje žmogus sugeba atskirti 5-7 signalus, stresinėje situacijoje tik 2-3.
Lavinti nervinę sistemą.
- p. 15 Žmogaus organizmas yra prisitaikęs mažų greičių pasauliui.
- p. 18 Adaptacinės žmogaus galimybės yra milžiniškos.
- p. 19 Dažniausia miego sutrikimo priežastis yra nervų sistemos perkrovimas.
- p. 21 K. Sen-Simonas savo tarnui įsakė kiekvieną rytą jį žadinti žodžiais: „Kelkitės, grafe, jūsų laukia dideli darbai!“.
Savitaiga turi ypatingą galią tik pabudus ir prieš užmiegant.
- p. 23 „Meistrą gimdo pratybos“ – K. Stanislavskis.
82 m. Gėtė užbaigė „Faustą“.
- p. 25 Vokiečių gydytojas E. Lindemanas du kartus moksliniais tikslais vienas perplaukė vandenyną (per 119 dienų)... ;)
- p. 27 A. Bombaras asmeniniu pavyzdžiu įrodė, kad žmogus nepraradęs valios išgyvena kad ir sunkiausiomis sąlygomis. Gumine pripučiamą valtį, vienas, jis per 65 paras perplaukė Atlanto vandenyną, maitindamasis ir malšindamas troškulį žuvų sultimis ir planktonu. <...> Jis liko gyvas todėl, kad baimę įveikė savo valia.
- p. 45 Savo galimybių pervertinimas yra tiek pat pavojingas kiek ir nepasitikėjimas savo jėgomis. Pagrįstas pasitikėjimas atsiranda tuomet, kai tikslo siekiama nuosekliai, etapais, ir kiekvienas etapas baigiasi tam tikra, tegul nedidele, bet akivaizdžia sėkme.
- p. 56 <...> beveik kiekvieną neigiamą emociją atitinka tam tikros „savos“, su šia emocija susijusios, raumenų grupės įtampa. Jeigu išmoksime surasti tokias įtemptas raumenų grupes, tai galėsime jas atpalaiduoti ir kryptingai veikti vienokią ar kitokią emociją.
- p. 77 Miegas – minimalaus dėmesio būseną.
- p. 78 Visa dėmesio paslaptis yra mokėti pažvelgti į objektą kitu kampu, netikėtu aspektu – tai yra taip pat menas.
- p. 103 Štai keletas minčių apie psichinių procesų, greičio, tempo ir ritmo sureguliaciją.
Akivaizdu, kad susierzinus jie vyksta greičiau, o dėl slopinimo sulėtėja.
- p. 105 Seniai pastebėta, jog nugalėtojams žaizdos gyna greičiau nei nugalėtiesiems.
- p. 110 Išmokti valdyti savo nuotaiką – daugeliui labai patrauklus tikslas.
- p. 111 [Atpalaiduokime raumenis] visada, kai užvaldo neigiamos emocijos.
- p. 112 Raudona, oranžinė ir geltona yra aktyvumo, o žydra, mėlyna ir violetinė – ramybės spalvos. Žalia spalva – neutrali.
- p. 114 Ankšta erdvė – kai reikia veikti, mobilizuotis; erdvi, peizažinga – kai atsipalaiduoti.
- p. 121 „Jeigu jaunystė žinotų, jeigu senatvė galėtų“.
- p. 137 Asmenybės valingumas išryškėja, kai reikia nugalėti kliūtis.