

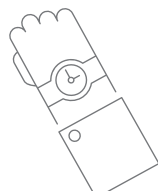
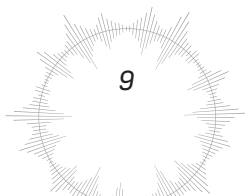
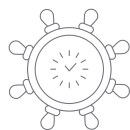
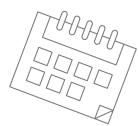
## Глава 1

# ВВЕДЕНИЕ

**М**ы, люди, сформировали всевозможные эмоциональные, интеллектуальные и физические ритмы, которые непрерывно находятся в движении. По сути, мы представляем собой необъятную совокупность бесконечных циклических изменений, происходящих в мельчайших клетках физического тела, его органическом строении и поведенческих установках.

Поскольку мы привыкли к этим циклическим ритмам с раннего детства, подавляющее большинство людей, вероятно, совершенно не подозревают об их существовании. Поэтому со всем, что действительно происходит в рамках эмоциональных, интеллектуальных и физических ритмов, мы склонны мириться, даже не распознавая в таких явлениях повторяющиеся события.

К примеру, мы можем обратиться к дыханию и осознать, как функционирование сердца, почек и печени поддерживает нашу жизнь. Большинство из нас бодрствуют днем, а отдыхают ночью. Также это касается нашей



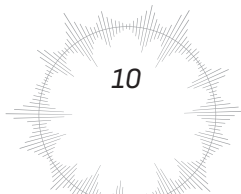


способности подстраиваться под регулярно сменяющие друг друга времена года, с которыми мы в большей или меньшей степени согласовываем ежедневные дела, как будто по умолчанию. Опять же, многие из нас, вероятно, совершенно не подозревают об этом умении.

Есть люди, которые принимают жизненные ритмы как нечто само собой разумеющееся. Другие пытаются бороться с ними, но многие совершенно не догадываются, что среди них гораздо больше таких ритмов, о которых человечество пока не знает. Среди ряда этих непрерывных изменений существует три цикла, уже получившие вполне точные определения и влияющие на модели человеческого поведения, хотя сами по себе они не имеют причины и следствия. Речь идет о непрерывных физиологических изменениях, которые мы все ощущаем и на которые реагируем тем или иным образом. Они управляют нашим мышлением, способностью рассуждать и эмоциональными реакциями, а также подъемами и спадами физических реакций тела.

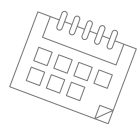
Теперь известно, что есть и несколько иных циклов, которые могут влиять на наше поведение, и мы упомянем их позже, в соответствующей главе. Опытные исследователи также выяснили, что мы реагируем на определенные циклы, когда два основных ритма рассматриваются в совокупности. По сути, ученые обнаружили вспомогательные циклы, влияющие на общие поведенческие стереотипы, но все это мы, опять же, рассмотрим позже.

Три основных цикла в целом называют биоритмами, а по отдельности: физическим циклом, длительность которого составляет 23 дня; эмоциональным — он длится 28 дней; и интеллектуальным — длится 33 дня. Эти циклы, по всей видимости, контролируют или подчиняют своему





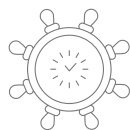
влиянию человеческое поведение в трех разных сферах жизни. Но нужно подчеркнуть, что ни один из них сам по себе не имеет никаких непосредственных причинно-следственных связей. В каждом случае они, как правило, подвергаются влиянию сложившихся условий окружающей среды в конкретный момент времени.



Исследования показали, что существует связь между состоянием этих индивидуальных циклов и определенными факторами человеческого поведения. Со временем мы стали лучше понимать, как этап, или фаза, каждого ритма дает возможность соответствующим образом исправить или скорректировать поведение. Вероятность достижения успеха в таком случае феноменальна.

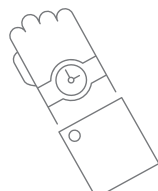
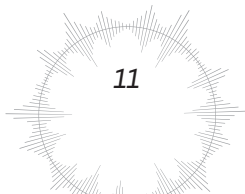


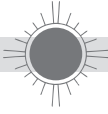
Итак, биоритмические циклы, безусловно, являются одним из ответов на вопрос, почему мы ведем себя по-разному в «хорошие» и «плохие» дни, а правильное применение и знание фаз каждого ритма помогает относиться к жизни с гораздо более позитивным мышлением.



Биоритмы не указывают, что какое-то событие может произойти в конкретное время или что обязательно случится несчастный случай. Они не покажут, что вы выиграете в лотерею или поменяете род деятельности. Однако они указывают на ваше текущее физическое состояние, степень эмоциональной уязвимости или уровень интеллекта в определенный день.

На самом деле реальный ключ к пониманию и использованию биоритмов — то, как вы используете это знание. Восприятие новой информации, когда вы изучаете свои способности или ограничения в каждом из трех циклов в конкретный момент времени, полностью зависит от личного выбора.





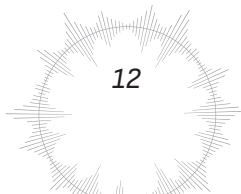
## Три основных ритма

Каждый из трех ритмов запускается в день вашего рождения и остается неизменным до смерти. Таким образом, они представляют собой физический цикл, который, очевидно, контролирует физические способности и ограничения; эмоциональный цикл, который влияет на эмоциональные реакции; и интеллектуальный — он определяет то, как воспринимает происходящее разум.

Поскольку эти циклы регулярны, можно довольно легко рассчитать их индивидуальные фазы, или этапы, на любой конкретный день в прошлом, в настоящем или даже обратиться к будущим событиям. Все, что понадобится, — дата рождения.

Наверняка этот момент вызовет критическое замечание о том, что здесь прослеживаются связь или сравнение с астрологией, но это еще предстоит доказать. Хотя обе дисциплины — и астрология, и биоритмы — имеют дело с конкретным человеком, которому можно посоветовать правильный путь или поведение в определенный момент, астрология дает рекомендации с помощью совсем иных терминов. Биоритмы, с другой стороны, могут лишь создать (вероятный) настрой в отношении способностей и ограничений конкретного человека в конкретный момент.

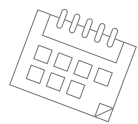
Однако, хотя некоторым людям биоритмы кажутся более точными, не стоит воспринимать это как ответный удар астрологии. В данном случае эти два понятия довольно сильно отличаются, и здесь не подразумевается никакой скрытой или магической интерпретации. Биоритмы, проще говоря, — это упражнение на вычисление физиологической функции, которое также связано с моделью поведения конкретного человека.





## Совместимость

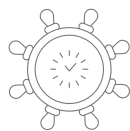
Вскоре после того, как теория биоритмов стала известна общественности, выяснилось, что она будет подвергаться экспериментам в самых разнообразных областях — это был лишь вопрос времени. Бесспорно, самым популярным предметом обсуждения стало изучение совместимости.



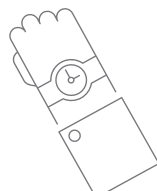
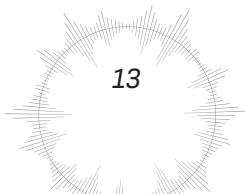
Поскольку биограмма, то есть диаграмма, иллюстрирующая этапы личных биологических циклов, отражает потенциальные модели поведения, из этого следует, что раз они работают для вас, то сработают и для других. Поэтому логичен следующий шаг — сравнив биограммы разных людей и изучив их, мы довольно быстро поймем, как можно поладить со своим окружением. Безусловно, это не спасает от ошибок, но мы, вероятней всего, поймем, почему поладить с одним человеком так легко, а с другим — сложно.

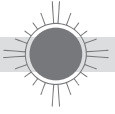


Чтобы существовать в современном, довольно сложном мире, нужно хорошо ладить с другими людьми, как бы просто это ни звучало. Порой мы неожиданно странно ведем себя с человеком, с которым только что познакомимся. По какой-то причине что-то не срастается, и отношения дают трещину. А бывает так, что мы моментально находим с человеком общий язык, как будто всегда были друзьями. Возникает очевидное взаимопонимание. Порой люди, с которыми мы давно знакомы, будто постоянно задевают наши чувства, и нет однозначного ответа, почему так происходит.



Когда мы начинаем сравнивать биограммы конкретных людей, вскоре становится ясно, почему с одним человеком мы оказываемся на одной волне, а с другим общение





не ладится. Данная система, безусловно, не лишена недостатков, но в большинстве случаев причины узнать можно. Это особое исследование не дает всех ответов, но может пролить свет на понимание человеческих отношений. Почти безграничные возможности, изложенные в этой книге, показывают, что модели человеческого поведения и потенциальную совместимость можно сравнивать, и полученные результаты окажутся в равной степени интересными.

Помимо того, разумное использование биоритмов успешно применяется для обеспечения безопасности во всех видах транспорта и на самых разнообразных спортивных мероприятиях. В процессе изучения биоритмов была получена масса невероятных результатов, что привело в восхищение управленцев, тренеров и инструкторов. В сферах деятельности, где были предприняты соответствующие шаги, число несчастных случаев резко сократилось. Это удивительная история успеха.

На следующих страницах вы найдете всю необходимую информацию, которая докажет вам, что не только три основных биоритма помогают жить лучше, но и многие другие, уже обнаруженные, вспомогательные циклы также оказывают влияние на человека.

Планирование распорядка дня в соответствии с этими циклами и его осуществление на практике не только принесет вам пользу, но и позволит четко осознать, что заставляет другого человека вести себя определенным образом, а не иначе в конкретный момент времени.

Просто вообразите, насколько плодотворной станет жизнь, когда вы подружитесь со своими биоритмами.





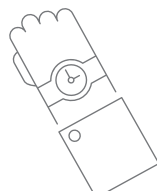
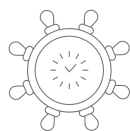
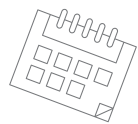
## Критические дни


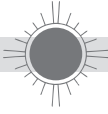
Дни начала цикла или смены одной фазы на другую известны как *критические*. По всей видимости, внимание общественности к этому периоду, а точнее, вероятно, к его завлекающему названию, и способствовало широкой популяризации биоритмов. С точки зрения статистики было доказано, что несчастные случаи с большей долей вероятности случаются именно в критические дни, чем в любой другой момент цикла.

Мы уже отмечали ранее, что вероятность аварии или несчастного случая очень высока в критические дни, будь то в силу снижения физических жизненных сил, иррационального эмоционального поведения или низкого уровня ментального восприятия, что делает человека более подверженным всяческим происшествиям.


В каждом цикле существует несколько важных моментов, которые подробно описаны в главах, посвященных индивидуальным ритмам. Наименование «критический» в некотором смысле неверно. Ничего на самом деле критического не происходит, за исключением реальных изменений в циклах. Во многих аспектах жизни переход из одной фазы в другую можно назвать поворотным моментом — психологическим, благоприятным или счастливым, а возможно, и пугающим, несчастным, неблагоприятным или неприемлемым — в зависимости от личных обстоятельств.

Понимая, что все эти разнообразные смыслы можно применить к критическим дням биоритмов, вы сможете использовать их в своих интересах. Вне зависимости от того, благоприятный сейчас для вас психологический момент или не очень, на работе может произойти

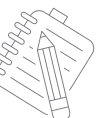


A line drawing of an hourglass with a ball on top.

смена руководства или же вы уйдете в другое место, что, однако, при ближайшем рассмотрении может оказаться благоприятным событием, но, безусловно, вызывающим беспокойство. Когда ребенок оканчивает младшую школу и переходит в среднюю, это поворотный момент в его обучении, который также может оказаться неприятным, поскольку подразумевает смену окружения. Можно привести еще много других примеров.

A line drawing of a person holding a checkmark.

Таким образом, перемены в устоявшемся режиме жизни человека могут оказывать на него влияние, которое в некоторых случаях возможно определить, а в других о нем можно только догадываться. Резкие изменения, однако, совершенно другое дело. Предположим, вы возвращаетесь домой каждый день одним и тем же способом, независимо от обстоятельств, погодных условий, времени года и так далее. К примеру, однажды поезд, на который вы обычно садитесь, отменяют, чего никогда не случилось ранее, или группа туристов полностью занимает весь вагон. Вы немедленно реагируете самозащитой, что довольно естественно в подобных обстоятельствах, но может проявиться по-разному в зависимости от личности человека. Какой бы ни была ваша реакция на такую ситуацию, она временно выводит вас из равновесия.

A line drawing of a notepad with a pencil.

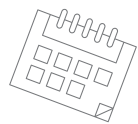
Допустим, вы договорились встретиться с человеком в конкретное время и в конкретном месте и не сомневаетесь в деталях встречи. Вы приезжаете немного раньше, но спустя минут двадцать понимаете, что ваш знакомый не появляется. Самая вероятная реакция — временное эмоциональное беспокойство и, возможно, мысленное раздражение от того, что пришлось внезапно столкнуться с неожиданной альтернативой и исправлять эту непривычную ситуацию.







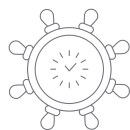
А может, вы долго планировали и упорно разрабатывали программу продаж, которая, как вам кажется, не может оказаться неудачной, ведь вы потратили на нее бесчисленные часы, выверяя все детали. Но начальник отвергает вашу схему без раздумий, либо обосновывая свое решение, либо даже не пытаясь пояснить причину. Внутренняя реакция временно выведет вас из равновесия.



Такие повседневные ситуации и реакции человека на них — как раз то, с чем связаны критические дни. Вы ненадолго выходите из равновесия во время этих переходных периодов, которые могут длиться от 24 до 48 часов. Это большой срок для любого сбоя — даже в незначительной степени.

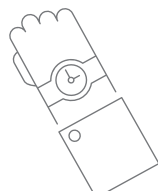


Предположим, что один из приведенных выше случаев все-таки произошел, когда ваши биоритмы находились в одном из этих переходных периодов, то есть вы пережили критический день — двойной или, что еще хуже, тройной критический день. При таком раскладе привычный способ поведения может на мгновение измениться из-за эмоциональной иррациональности, слепоты разума или гнева на телесном уровне — ход жизни нарушается.



В жизни каждого человека наступает момент, когда все три биоритма достигают той же фазы и этапа, что и в день рождения, и каждый из них заново запускает соответствующие циклы точно по таким же схемам. Этот «великий тройной критический день» случается каждые 21 252 дня, или 58,2 года (58 лет и 66–67 дней, если високосных годов на один больше), от даты рождения.

За этот период происходят 924 физических цикла, 759 эмоциональных циклов и 644 интеллектуальных цикла. Число 21 252 мы получаем, умножив число дней в каждом цикле:  $23 \times 28 \times 33$ . До этого момента в каждом ритме





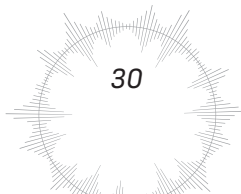
существует последовательность критических дней, которые иногда совпадают с другими ритмами, переходящими из позитивной фазы в негативную или наоборот. В результате появляются двойные или тройные критические дни, но все три цикла при данном раскладе не достигли бы той же точки, что и в день рождения.

Каждый месяц в биоритмах любого человека происходит по крайней мере шесть критических дней. Иногда их бывает восемь. Если допустить, что за тридцать дней их чаще всего бывает шесть, это означает, что вы находитесь в критической фазе биоритмов 20% жизни каждый месяц.

За большой биоритмический оборот в 58,2 года бывает много случаев двойных критических дней в эмоциональном и физическом ритмах, и именно эта конкретная комбинация, как доказывает статистика, является периодом наибольшей подверженности несчастным случаям. Конечно, простой критический день сам по себе предвещает проблему, поскольку вы на время потеряете равновесие. Однако к эмоционально-физическим двойным критическим дням нужно относиться с большей осторожностью. Осознание проблем, которые могут возникнуть в эти дни, поможет вам избавиться от беспокойства или несчастных случаев.

Если вдруг что-то пошло не так и вы просто проверите дату, с вероятностью 60% окажется, что вы находились в критической фазе. Более того, вы, возможно, даже вспомните свои слова в тот день: знай вы определенную информацию, неприятности бы не случилось.

В физическом ритме критические дни — 1-й и 12-й, в эмоциональном — 1-й и 15-й, а в интеллектуальном — 1-й и 17-й. Очень вероятно, что дата, которая вас заинтересовала, выпадает на день перед или после одного из



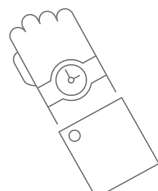
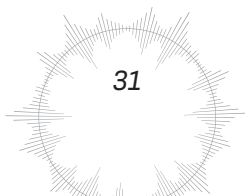
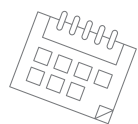


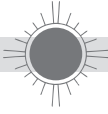
этих критических дней, и этому есть простое объяснение. Возможно, вы родились ранним утром, и, хотя многие сомневаются, что достоверность реального времени рождения важна в этом отношении, другие считают этот факт первостепенным. Существуют некоторые доказательства того, что, когда срок критического дня выходит за пределы 24 часов, лучше всего обратиться ко времени рождения. Точно так же, если вы родились поздно ночью, это может оказывать влияние в противоположном направлении.

С другой стороны, конечно, существует вероятность того, что дата рождения неверная. В современном мире со всеми продвинутыми технологиями странно предполагать подобное, но это может произойти и происходит довольно часто, и аналитику нельзя игнорировать эту возможность. В таком случае уместно вспомнить, что биоритмы не дают стопроцентной точности. Ошибки порой случаются, но с точки зрения статистики высока вероятность, что подобного не произойдет.

Теперь давайте подумаем, как можно использовать биоритмы, чтобы планировать жизнь наперед. Если вы ожидаете важные даты или события в будущем и хотите знать, каковы будут ваши возможности, довольно просто проверить конкретную фазу ритмов на этот период и спланировать всё надлежащим образом.

Если соответствующий цикл окажется неблагоприятным, если он допускает возможность ошибки в моделях поведения или можно изменить предполагаемую дату на более удачное время, сделайте это. Простая корректировка — вот все, что нужно. Опять же, можно неизбежно прийти к сопоставлению с астрологией, но лучше не принимать ее в расчет, поскольку связь между биоритмами и астрологией пока не доказана. Несмотря на все успехи в психологическом





анализе поведенческих моделей, в уравнение все еще может закрасться элемент случайности.



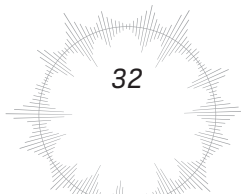
## Статистические данные

Если результаты статистики несчастных случаев реально использовать как основу для дальнейшего анализа, сможет ли, скажем, небольшая транспортная компания явно уменьшить вероятность аварий? Вероятно, да. В дни наибольшей вероятности аварий водителей можно снимать с маршрута или просить заниматься другими делами. Их можно даже обучить основам биоритмической теории, чтобы они лучше осознавали потенциальные угрозы определенных дней циклов.



Компания с хорошими отношениями между нанимателем и работниками может даже разработать систему замены рабочего состава в выходные дни, чтобы не возникало никаких серьезных трудностей в доходах или в убытках, каким бы временным ни был личный статус работника. Именно такая схема была применена в некоторых компаниях по всему миру. Самые разные предприятия, не только напрямую связанные с транспортом, применили биоритмические исследования по отношению к своим сотрудникам. Достигнутые успехи говорят сами за себя. Число аварий снизилось, страховые компании более чем довольны, руководство в восторге, а сотрудники чувствуют себя лучше. Всё это привело к дополнительному преимуществу — повышению продуктивности.

Также биоритмы можно эффективно использовать в проверке совместимости с другими людьми. Мы все хотим ладить друг с другом, насколько это возможно, но прийти к этому не всегда легко. Однако мы можем





извлечь максимальную пользу из наших действий, ведь если есть способ укрепить отношения, то очевидный шаг — сделать все возможное.

Личные биограммы отображают потенциальные модели поведения, и потому из этого должен следовать вывод: если получается у вас, получится и у других. Тогда следующий логичный шаг — сравнение.

В сфере исследований, посвященных биоритмической совместимости, были достигнуты поразительные успехи, как только люди поняли основные принципы и стали соблюдать простые правила. Однако использование биоритмов этим не ограничивается. Их можно применять для того, чтобы контролировать питание, отказаться от курения, гармонизировать сексуальную жизнь, достичь успехов в спорте или облегчить учебу. Возьмите любой вид деятельности и примените к нему теорию биоритмов — успеха можно достичь в самых разных сферах.

Все, что вам нужно, — выписать график личных циклов и, исходя из него, составить список того, **что** делать и **когда** это делать. Список окажется бесконечным.

