

Psihološko normiranje

Tehnologije po dr. Grabovoju in druge alternativne metode normiranja psiholoških stanj.

-

To dopolnjeno besedilo nadomešča prvotno objavo forumskega posta in prenesenega besedila v wix skupine. Nadomeščeni besedili iz foruma in wix skupine bosta odstranjeni iz objave.

-

1. Glavni del

-

Naslovni pojem lahko ponazorimo z zamislijo o uravnavanju vremena. Pri človeku želimo optimizirati njegovo psihološko stanje. Ni slučajno, da govorimo o vedrem razpoloženju, ali pa o temačnih mislih. To pomeni, da z normiranjem odpravljamo ekstremne negativne psihološke oscilacije, kot so npr. jeza, sovraštvo, strah, tesnoba, depresija, miselna poplava, itd. Zamenjamo jih z ugodnimi stanji.

Spreminjanje miselne in čustvene aktivnosti je normalen del življenja, prav tako kot vremenske spremembe. Daljše in, ali zelo močno odstopanje psihološkega stanja od normale ima lahko psihosomatske posledice na fizično telo in kronična psihotravmatska stanja, ki izhajajo iz shranjenih negativnih nezavednih psiholoških usedlin. **Psiha v normi je ključ zdravja in uspeha.** Splošne vidike nujne in koristne uravnave psiholoških stanj ter možnega samoobvladanja podaja [Psihamentalna kibernetika](#).

Psihološko normiranje moramo razlikovati od zdravljenja duševnih bolezni in razvojno nevroloških ter osebnostnih motenj. Bolezni in motnje praviloma kažejo trajno odstopanje za razliko od psihooscilacij. Načeloma se lažje in hitreje doseže normiranje psihe ker delujemo na subtilno energijsko psihološko telo. Pri duševnih boleznih pa so potrebni dolgotrajnejši postopki in upravljanja z nevrološkimi in drugimi telesnimi strukturami, ali pa je potrebna transformacija skritih negativnih podzavestnih vzorcev.

V tem postu se bom omejil na **psihološko normiranje po metodah dr. Grabovoja**. Kompleksnejši primeri psihonormiranja so lahko misli vsiljivke, travme iz preteklosti, negativne misli, psihosomatika, simptomatika, itd. Psiha ima sama zase precej obsežen nabor karakteristik. Ta je deloma prikazan preko linka spodaj.

[Popisi za psihološko normiranje po dr. Grabovoju](#)

Link vodi do nekaj različnih popisov, ki vključujejo poleg št. nizov tudi nekatere druge tehnologije psihonormiranja. Psihološko normiranje uporablja zlasti koncentracijo na psihološke številčne nize, s katerimi impregniramo človekovo psihološko telo in tako dosežemo normiranje njegovega psihološkega stanja.

Omenil bi [uravnava psihe](#) pri Psihamentalni kibernetiki. Ta pristop je enostaven in v osnovi se popolnoma sklada z Učenjem dr. Grabovoja. Vsekakor je treba izpostaviti, da je tudi za psihonormiranje nujno dobro samoopazovanje in samozaznavanje, ki nam pove v čem psihološko odstopamo. Obstajajo strokovni tabelarični pripomočki za samodetekcijo naše psihe. En tak primer je dan pri vsebini zgoraj navedenega linka.

[Test vašega osebnostnega prereza](#)

2. Naknadno dodane karakteristike

K glavnemu delu navodil in podatkov iz 1. točke za psihomentalno normiranje dodajam kasneje najdene koristne, ali celo ključne psihomentalne karakteristike psihološkega normiranja, ki nas zanimajo zlasti v psihomentalni kibernetiki, pa tudi pri zdravljenju psihogeno povzročenih motenj. Za sedaj dodajam originalna besedila v angleščini skupaj z pripadajočimi številčnimi sekvencami psihonormiranja po dr. Grabovoju.

BIOENERGY 918714 -the main aim of the therapy is to return a person to his 'primary nature' i.e. the state of sincere satisfaction, released motions, release of his body and man's involvement in life. 'Return to body' is implemented by means of special exercises based on tension and relaxation of certain groups of muscles and also on verbal ways of detained emotions' release." - Quote from "Number series for psychological normalization" by Grigori GRABOVOI, 2003, Book 1 (p.39)

PSYCHO HYGIENE (MENTAL HYGIENE) 489418

-1. The section of hygiene, researching the influence of surrounding conditions, environment on the mental health of people. It also produces the measures for keeping and strengthening of health, for prevention of psychic disorders. 2. A set or a complex of measures, directed to health keeping and psychic disorders prevention. Quote from : GRIGORI GRABOVOI - NUMBER SERIES FOR PSYCHOLOGICAL NORMALIZATION Book 2, 2003, p.61

RELAXATION 54967184941 – voluntary or involuntary state of calmness, relaxation, bound to full or partial muscle reduction. It appears as the result of reduction of tension, after strong sensations or physical efforts. It may be involuntary (relaxation at bedtime) and an arbitrary caused by bedding down in a calm posture representing of states usually appropriate to rest and relaxation of muscles involved in various activities. - Quote from : NUMBER SERIES FOR PSYCHOLOGICAL NORMALIZATION by Grigori Grabovoi, Book 2, 2003, p.92-93

PSYCHOSOMATIC DISORDER 518916 – disorders of inner organs and system functions, appearance and development of which are most highly associated with neuropsychic factors, experience of acute or chronic psychological trauma, specific features of emotional response of the individual. Quote from : GRIGORI GRABOVOI - NUMBER SERIES FOR PSYCHOLOGICAL NORMALIZATION Book 2, 2003, p.88

SYMPTOM 498721 – typical manifestations, characteristics of psychic or organic disorders and diseases, which witnesses of the change of usual or normal organism's functioning. - Quote from "NUMBER SERIES FOR PSYCHOLOGICAL NORMALIZATION" by Grigori Grabovoi, 2003 (Book 2), p.109

