

Правила прослушивания музыки

1. Не напрягайтесь! Музыка помогает только тогда, когда ее слушают, а не просто обеспечивают тревожным мыслям музыкальное сопровождение. Музыка должна как бы проходить сквозь тебя, всецело заполняя сознание и мысли.
2. Не переборщите! Часовое слушание, скажем Бетховена, может оказать прямо противоположный эффект: не только не расслабит. Но вызовет раздражение и усталость.
3. Регулируйте громкость! Даже стимулирующую музыку не стоит включать на всю катушку – это опять-таки раздражает и напрягает организм.
4. Главное, чтобы нравилось! Даже если вы не обнаружили любимую музыку в списках, рекомендованных для прослушивания. Если мелодия будит в вас приятные чувства и воспоминания, это обязательно благотворно отразится на вашем состоянии.
5. Слушая музыку, всегда представляйте, что она звучит только для вас. Если у вас не так много свободного времени, достаточно выделить на это несколько минут в день, желательно вечером. Даже они окажут на вас положительное влияние. Меняя репертуар, уже через месяц вы ощутите, что стали увереннее и спокойнее.
6. Слушайте, пойте и будьте здоровы!