

# Упражнения по управлению вниманием



Научись присутствовать в настоящем времени и воспринимать существующую реальность, а не иллюзии своего разума.

[www.osoznanie.biz](http://www.osoznanie.biz)

## Упражнения

### «УПРАВЛЕНИЕ ВНИМАНИЕМ И МЫШЛЕНИЕМ»

У человека есть четыре основных способности:

- 1) Создавать мысли (цели, оценки, выводы, и т.п.) посредством мышления.
- 2) Воспринимать существующее посредством внимания.
- 3) Действовать исходя из поставленной цели и восприятия существующего.
- 4) Давать оценку и делать выводы после совершенного действия.

Любая ошибка в мышлении (в постановке цели, оценке данных), или в управлении вниманием, приводит к неверной деятельности, и, как следствие, к появлению в жизни массы проблем, которые превращают человека в полное следствие от кого-то или чего-то. Вспомните разрушенные надежды, расчеты, планы, недостиженные цели, проблемы в бизнесе, сложности в семье, конфликты с другими людьми – все это следствие ошибок в мышлении или в управлении вниманием.

Чтобы повысить способность в мышлении, управлении вниманием и, как следствие, в успешной деятельности, созданы специальные упражнения.

Упражнения будут полезны:

- руководителям и собственникам бизнеса;
- том-менеджерам;
- сотрудникам компаний, чья деятельность напрямую влияет на доход компании;
- чиновникам разного уровня;
- людям, занимающимся самопознанием и развитием своих способностей.

Проводятся упражнения в группе из 6-12 человек. На период прохождения упражнений освободите под них полных 10 дней, чтобы ничто не отвлекало Вас от развития нужных способностей (как правило упражнения проводятся вне города, в каком-нибудь санатории, находящимся в тихом месте, окруженным лесом). Упражнения делаются с напарником при поддержке тренера, который сам хорошо освоил упражнения. В процессе упражнений группа по заданию тренера помогает индивидууму развить нужные способности, через групповое воздействие.

## I. Упражнения по управлению вниманием

### 1. БЫТЬ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС

Фундаментальная потребность любого живущего – *быть здесь и сейчас и воспринимать то, что есть на самом деле*. Быть «здесь и сейчас» означает присутствовать в реальном, а не в вымышленном мире (в иллюзиях своего разума). Многие люди не видят реальность, а поэтому постоянно делают не те действия, которые не приводят их к желаемым результатам.

**Цель упражнения:** Восстановить у человека способность истинного «бытия здесь и сейчас» и максимально повысить способность быть здесь и сейчас в любой ситуации. Натренировать человека присутствовать без неудобств и напряжения в любых жизненных ситуациях, – просто ПРИСУТСТВОВАТЬ.

### 2. ПРИЯТИЕ ТОГО, ЧТО ЕСТЬ

Способность присутствовать и чувствовать себя удобно и свободно очень важна для того, чтобы Вы могли достигнуть поставленной цели. Ведь идя по жизни Вам никто не гарантирует, что Вы пройдете её без помех, отвлечений и преград со стороны других. Многие люди так и не дошли до своей цели, т.к. отвлеклись на что-то, что им встретилось по пути.

**Цель упражнения:** Способность комфортно присутствовать и воспринимать происходящее с вниманием и интересом, при этом не испытывая каких-либо эмоциональных неудобств или отвлечений со стороны своего разума (прошлого опыта).

### 3. УПРАВЛЕНИЕ СЛОВЕСНО-ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ АТАКОЙ

Внешняя агрессия, горе, страх, хамство, и т.п. со стороны других людей сбивает Ваше внимания со своей цели, с плана действия, с отслеживания возможной опасности. Ответная агрессивная реакция, раздражительность, и т.п. – лишь усугубляет проблему с управлением вниманием. Как следствие – состояние замешательства, еще большие сложности в достижении своей цели.

**Цель упражнения:** Сформировать способность приятия ситуации такой, какая-она есть, не отвлекаясь и не реагируя каким-либо образом (эмоции или мысли) на то, что воздействует на Вас. Вы просто присутствуете, воспринимаете без эмоций и дурных мыслей в голове, при этом сохраняя собственное намерение в достижении своей цели, а также полностью контролируя то, что происходит.

### 4. ПЕРЕДАЧА СВОЕГО СООБЩЕНИЯ ДРУГОМУ

Живущий человек обязательно общается – передает свои мысли посредством символов другим живущим. Цель передачи любого сообщения в том, чтобы оно дошло до того, кому адресовано, и оказало на него то действие, к которому Вы стремитесь. Не у всех получается донести свою мысль до другого, и это приводит к многим проблемам в жизни (в бизнесе и в быту).

**Цель упражнения:** Натренировать донесение сообщения с намерением, чтобы оно было получено и понято. Только при способности доносить своё сообщение другому, Вы можете быть уверенным, что Ваше сообщение будет понято и выполнено так, как Вы этого хотите.

### 5. ПОЛУЧЕНИЕ ОТВЕТА

Всегда добивайтесь ответа на свой вопрос (заканчивайте начатый цикл), чтобы не «зависать» на незаконченных циклах. Когда вопрос задан, полным циклом общения будет: Вопрос-Ответ-Подтверждение. Вы должны научиться определять «Не-ответ» (который может быть неумышленным отклонением или сознательной уверткой).

**Цель упражнения:** Сформировать способность добиваться, чтобы собеседник воспроизводил Ваш вопрос или информацию без искажений, а также давал Вам ответ. При этом вы делаете это без негативной эмоции, негодования или чего-либо еще делающего другого человека менее желающим оставаться в общении.

## 6. ПОДТВЕРЖДЕНИЕ ЦИКЛА ДЕЙСТВИЯ

Мозг человека не бесконечен в своём рабочем объёме. Рано или поздно он, как программное обеспечение в компьютере, начинает подвисать, тормозить и давать ошибки. Одна из причин этого в том, что в нем открыто много программ, и оперативная память полностью загружена. Мозг тоже дает сбои из-за того, что многие начатые Вами циклы не закончены, и до сих пор висят в обработке, что и приводит к тормозам и проблемам с принятием правильных решений.

**Цель упражнения:** Умение находить и заканчивать циклы действия используя подтверждения, как способа полной остановки цикла действия. Это разгрузит Ваш разум и даст возможность увеличить его производительность, что повысит скорость обработки воспринимаемой информации и правильность в принятии решений.

## 7. ОБРАБОТКА ЗАМЕШАТЕЛЬСТВ И НЕДОПОНИМАНИЯ

Во время общения с кем-либо, Вы можете столкнуться с тем, что этот человек не просто не поймет Вас, но и начнет открыто или скрыто противодействовать. Из-за того, что Вы вовремя не заметили недопонимания собеседника и не обработали его негативные эмоции или дурные мысли, Вы можете не просто потерять друга или партнера, но и приобрести много врагов. Чтобы избежать этого, необходимо научиться определять у собеседника момент замешательства или появления неверного понимания, и уметь устранить эти проявления, тем самым сохранив дружеские или деловые отношения.

**Цель упражнения:** Сформировать способность замечать и обрабатывать замешательства и эмоциональные реакции собеседника, добиваясь понимания и дружеского расположения.

## 8. ТРЕНИРОВКА НАМЕРЕНИЯ В УПРАВЛЕНИИ ОКРУЖЕНИЕМ

В основе наших целей и действий находится то, что люди называют уверенностью, целеустремленностью, волей. Все эти слова можно объединить в одно слово – намерение. Намерение, это сила, которая ведет Вас к цели. Когда у человека есть намерение, то другие люди чувствуют в нем волю, которой невозможно сопротивляться.

**Цель упражнения:** Сформировать способность иметь несгибаемое намерение (волю, уверенность, целеустремленность).

# II. Упражнения по управлению мышлением

## 1. ЭФФЕКТИВНАЯ РАБОТА С ИНФОРМАЦИЕЙ

В современном мире, насыщенном большими объемами информации, нужно быстро оценивать полученные данные, выявлять ложную, недостоверную или неполную информацию и находить нужную информацию, помогающую Вам достигать поставленных целей. Существуют психологические причины проблем с усвоением информации, которые Вы узнаете, а также оттренируете у себя навык распознавать их и справляться с ними.

**Цель упражнения:** Развить способность быстро и результативно управлять процессами усвоения и применения информации в основных сферах жизни. Усваивать информацию в 2-5 раз быстрее и эффективнее обычного, с получением удовольствия от овладения изучаемым материалом и способностью применения его в своей повседневной жизни.

## 2. КАК УСТРОЕН ЧЕЛОВЕК

Любая вещь как-то устроена, и если Вы не знаете, как она устроена, то и управлять ею в полной мере будет достаточно сложно. Человек, как составное существо, состоит из трех основных частей: тело, психика и личность. Чтобы эффективно управлять своей психикой и телом, а также другими людьми, необходимо разобраться, как устроены и как взаимодействуют между собой личность, психика и тело.

**Цель упражнения:** Осознать разницу между телом, психикой и личностью, а также найти кто ты есть на само деле.

### 3. ЗАКОНЫ МЫШЛЕНИЯ

Люди привыкли нарушать социальные нормы и законы. Это приводит к ложному выводу, что все можно как-то уладить или как-то обойти договорившись и дав определенную сумму. Но законы мышления, это Вам не гаишник, с которым можно договориться, когда ты нарушил правила движения. Мышление – это точные действия духовно-биологической субстанции. И Вы либо соблюдаете их и получаете желаемое, либо потихоньку само разрушаетесь.

**Цель упражнения:** Натренировать навык правильного мышления, что приводит к внутренней и внешней гармонии.

### 4. ЛИЧНАЯ ЦЕЛЬ

Согласитесь, было бы странно увидеть человека в магазине, который не знает, зачем он зашел в магазин, и пытается в магазине сесть в самолет. А Вы знаете ради чего Вы родились и живете? Может быть Вы тоже забыли свою цель, ради которой находитесь здесь, и теперь выполняете чужие цели и подчиняетесь чужой воле?

**Цель упражнения:** Узнать свою личную цель, после чего отбрасываются все навязанные чужие цели, и Вы спокойно и радостно достигаете свою цель.

### 5. ГИГИЕНА МЫШЛЕНИЯ

Каждый человек понимает, что необходимо мыть руки, тело и чистить зубы. Но вот вопрос, а когда Вы последний раз «мыли и чистили» свой разум? Вы же знаете что будет, если с детства не мыться и не чистить зубы. А что будет, если с детства не «чистить и не мыть» разум? Да, будет то, что Вы называете глядя на многих людей (ненормальный, глупый, странный, и т.п.). Чтобы Ваш разум был чист и служил Вам долго и верно, его надо периодически «мыть и чистить».

**Цель упражнения:** Научиться проводить очистку своего разума, тем самым помогая себе быть в состоянии психологического и умственного комфорта, и сохраняя здравомыслие на долгие годы.

Получить более подробную информацию об упражнениях можно получить по

тел.: +7(916)801-17-32

e-mail: b2000s@yandex.ru

Skype: b2000s1

Моя страничка с видео <https://www.youtube.com/user/Ivanovih808>

---

С уважением,

Балыкин Александр Иванович

Академия Развития Способностей «Гармония» (ООО)

127051, Россия, г. Москва, М.Сухаревская пл., д.6, стр.1, помещение ТАРП ЦАО (для писем)

Тел.: +7(916)801-17-32 e-mail: b2000s@yandex.ru Skype: b2000s1



[www.osoznanie.biz](http://www.osoznanie.biz)