

Приведенные здесь упражнения помогут вам развить и поддерживать на высоком уровне концентрацию внимания. Попробуйте их выполнять не только в те моменты, когда вы собраны и чувствуете себя на высоте, но и тогда, когда вы рассеяны и вам немного не по себе.

Рабочие циклы

Когда вы в следующий раз будете мыть посуду, сэкономьте свое внимание за счет разделения процедуры на рабочие циклы. Например, приготовившись помыть ложку, мысленно дайте себе команду «старт». Мойте ложку, уделяя этому столько внимания, словно вы делаете хирургическую операцию на мозге. Закончив с ложкой, положите ее на сушилку и мысленно произнесите «стоп». Затем перейдите к следующему предмету и повторите процесс.

Мысленные перерывы

Положите перед собой на стол маленький предмет, например монету, карандаш или листок бумаги. В течение пяти минут удерживайте свое внимание на этом предмете. Каждый раз, когда ваше внимание будет переключаться на что-то еще, плавно возвращайте его назад, к выбранному предмету. Сосчитайте, сколько раз ваше внимание совершило такие скачки.

Мозговые импульсы

Медленно ведите карандашом по чистому листу бумаги. Сконцентрируйте все свое внимание на том месте, где кончик карандаша переходит в линию. Каждый раз, когда ваше внимание будет уходить в сторону, рисуйте мозговой импульс: отмечайте это место всплеском на линии. Когда вы приблизитесь к краю бумаги, повторите еще раз. Как долго вы можете вести линию внимания ровно?

Центр вселенной

В следующий раз, когда вы будете ехать в метро или на автобусе и вам захочется убить время, посмотрите по сторонам и выберите какой-либо объект, например рекламный плакат, чей-то затылок или пятна на потолке. В течение пяти минут фокусируйте свое внимание на выбранном объекте, забыв про все остальное. Пусть на эти пять минут для вас во всей вселенной больше ничего не будет существовать. Даже если вам захочется подумать о других вещах, продолжайте удерживать внимание на выбранном объекте.

Только после того как время закончится, расслабьтесь и посмотрите по сторонам.

Метод Сасаки

Фотограф Крис Сасаки однажды сказал, что всякий раз, когда он ловит себя на витании в облаках - состоянии ума, которое сопровождается блуждающим взглядом и потерей чувства времени, - он громко произносит «в центре головы» слово «внимание». Затем он смотрит по сторонам и четко осознает, где он находится и чем занимается. Он считает это упражнение хорошим способом стать более внимательным.

Сверхвнимание

Когда вы в следующий раз будете просматривать газету или журнал, проследите за тем, что именно вы замечаете. Обратите внимание на то, какие рекламные объявления и статьи притягивают ваш взгляд. Что вы чувствуете, когда ваше внимание чем-то увлечено? Как ваш мозг вырабатывает внимание?

Проверка реакции

Выберите в поле вашего зрения какой-нибудь предмет, например карандаш, и самым убедительным голосом скажите себе: «Посмотри на карандаш». Ждите, пока ваше внимание не прореагирует. Карандаш в вашем восприятии станет ярче. Подтвердите выполнение команды мысленным «хорошо». Повторите то же самое еще несколько раз. «Посмотри на карандаш». Пауза. «Хорошо». «Посмотри на карандаш». Пауза. «Хорошо». «Посмотри на карандаш». Пауза. «Хорошо». «Посмотри на карандаш». Пауза. «Хорошо». Следите за качеством вашего внимания. Отмечайте, сколько времени требуется вашему мозгу на то, чтобы прореагировать. Повышается ли реакция мозга с практикой? Посмотрите сейчас по сторонам и сфокусируйте на чем-нибудь ваше внимание.

Подсчет

Если вы читаете сложную книгу и замечаете, что ваше внимание начинает блуждать по просторам вселенной, попробуйте следующий прием: поставьте пометку на полях книги там, где ваше внимание отвлеклось. Вернитесь к тому месту, которое вы запомнили, и продолжите чтение. Когда вы дойдете до конца страницы, мысленно повторите то, что вы только что прочитали. Если вы не можете вспомнить основные идеи, вернитесь к началу страницы и перечитайте ее заново. Проявив настойчивость, вы вскоре заметите, что ваш уровень восприятия повысился, а отметок на полях стало меньше.

Созидательное напряжение

Упражнения на концентрацию внимания

Автор: Михаил

20.09.2011 13:16 - Обновлено 20.09.2011 13:21

Если вы почувствовали приступ сонливости, когда вам этого совсем не нужно, сознательно примите положение тела, которое для вас обычно несвойственно. Скрестите по-другому ноги, сместите центр тяжести, поменяйте положение ступней или измените выражение лица. Если вы не один в комнате, постарайтесь точно скопировать позу другого человека. Когда ваше тело примет непривычное положение, вас будет меньше клонить ко сну. Если вам требуется дополнительная энергия, напрягите мышцы живота, спины или ног. Постарайтесь, чтобы вашему телу стало труднее «заснуть», и вашему мозгу будет проще сохранять внимание.