

С Е Р Г Е Й Б Е Л А Н

ПУТЬ

К ОСОЗНАННОСТИ

АВТОРСКАЯ МЕТОДИКА
РАЗВИТИЯ ВНИМАНИЯ



МОСКВА
2021

УДК 159.9
ББК 88.8
Б43

Художественное оформление *Сергея Власова*

Редактор *Юлия Денесюк*

Белан, Сергей Витальевич.

Б43 Путь к осознанности. Авторская методика развития
внимания / Сергей Белан. — Москва : Эксмо, 2021. —
256 с.

ISBN 978-5-04-180743-6

Сергей Белан — основатель и генеральный директор онлайн-платформы для улучшения работоспособности мозга «Викиум», эксперт в области управления вниманием, создатель методик управления вниманием, ведущий собственных вебинаров по управлению вниманием и повышению осознанности, инвестор и серийный предприниматель.

Качество жизни и уровень осознанности значительно повышаются, когда мы управляем собственным вниманием, понимаем механизмы и свойства человеческого мозга.

УДК 159.9

ББК 88.8

© Белан С., 2021

© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2021

ISBN 978-5-04-180743-6

ОГЛАВЛЕНИЕ¹

ВСТУПЛЕНИЕ.....	11
-----------------	----

Глава 1. Физиологические основы внимания

ГДЕ ЗАРОЖДАЕТСЯ ВНИМАНИЕ.....	21
Левое и правое	22
Маленькие серые клеточки	25
Ретикулярная формация	28
Доминанта.....	30
Теории внимания	32
ТЕОРИЯ ФИЛЬТРА	33
Ресурсный подход	35
«Прожектор внимания» и предвнимание.....	37

¹ Книга содержит методики управления вниманием, разработанные основателем онлайн-платформы «Викиум»

Глава 2. Физика и химия мозговой деятельности

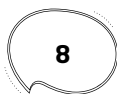
ЭЛЕКТРОАКТИВНОСТЬ ГОЛОВНОГО МОЗГА	43
Ритмы головного мозга	44
Воздействие на ритмы головного мозга	46
ЭЛЕКТРОХИМИЧЕСКАЯ ПРИРОДА НЕРВНЫХ ПРОЦЕССОВ	50
НЕЙРОТРАНСМИТТЕРЫ И ДРУГИЕ ВЕЩЕСТВА, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ РАБОТЫ МОЗГА.....	53
Ацетилхолин.....	56
ГАМК	58
Глутамат	60
Эндорфин	61
Дофамин	62
Норадреналин.....	64
Адреналин.....	65
Серотонин	66
Топливо для мозга	67
ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ, ПОМОГАЮЩИЕ РАБОТЕ МОЗГА	70
Суточный биоритм	71
Правильное питание.....	73
Ароматерапия	77
ЭВОЛЮЦИЯ ГОЛОВНОГО МОЗГА.....	81

Глава 3. Ощущение и восприятие

РЕЦЕПТОРЫ	91
Порог чувствительности рецепторов	92
Адаптация рецепторов.....	93
ОЩУЩЕНИЕ	95
ВОСПРИЯТИЕ	98
Предметность восприятия	99
Целостность восприятия	100
Структурность восприятия	101
Осмысленность восприятия	103
МОДАЛЬНОСТИ ВОСПРИЯТИЯ И ЧАСТИ ТЕЛА ...	103
Глаза.....	103
Уши	104
Нос.....	104
Язык.....	105
Шея	106
Кожа	106
Стопы	107

Глава 4. Проработка модальностей

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СОСРЕДОТОЧЕНИЯ НА ОЩУЩЕНИЯХ РАЗНОЙ МОДАЛЬНОСТИ	114
Один большой глаз	114
Одно большое ухо	116
Большой нос (почти по Гоголю)	118



Очень длинный язык	119
Длинношее	120
Принцесса на горошине	121
Одна большая стопа	121
МЕШОК С КАМНЯМИ	122
ПРАКТИКА: РАБОТА С ПОМЕХАМИ	125
Уровень 1: ощущения.....	126
Зрительные помехи	126
Звуковые помехи	127
Обонятельные помехи	127
Вкусовые помехи	128
Температурные помехи	128
Тактильные помехи	129
Помехи баланса и опоры	29
Уровень 2: эмоции и мысли.....	130
Помехи со стороны эмоций.....	130
Помехи со стороны мыслей.....	131

Глава 5. Внимание

СВОЙСТВА ВНИМАНИЯ	138
Концентрация	139
Объем	140
Устойчивость	141
Переключаемость.....	143
Распределение	145

ВИДЫ ВНИМАНИЯ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ НАЛИЧИЯ СОЗНАТЕЛЬНОГО ВЫБОРА.....	147
Непроизвольное внимание.....	147
Произвольное внимание	150
Постпроизвольное внимание	150
ДРУГИЕ КЛАССИФИКАЦИИ ВНИМАНИЯ	153
Природное и социально обусловленное внимание...	153
Непосредственное и опосредованное внимание ...	155
Чувственное и интеллектуальное внимание	155
ОПЕРАТОР И НАБЛЮДАТЕЛЬ	156

Глава 6. Достижение осознанности

ОТ ВНИМАНИЯ К ВНИМАТЕЛЬНОСТИ.....	165
Упражнение «Путь воды»	164
Метод «Философия тишины»	166
Тренировка присутствия здесь и сейчас.....	170
ОТ ВНИМАТЕЛЬНОСТИ К ОСОЗНАННОСТИ	171
Упражнение «Мыльный пузырь»	173
Упражнение «Состояние чистоты».....	175
Упражнение «Чек-ап»	176
СОСТОЯНИЕ ПРИСУТСТВИЯ.....	179
Упражнение «Останови момент».....	179
Упражнение «Возвращение в детство»	181
Упражнение «Поймай меня, если сможешь».....	183

Как это работает	184
Упражнение «Конец»	186
Методика «Подумать, прежде чем выбрать цель» ...	188
БОНУС: ИСКУССТВО БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ.....	189
Упражнение «Сравнение».....	191

Глава 7. Проблемы внимания у известных людей

Приложения

Упражнения	209
КАК ЭФФЕКТИВНО УПРАВЛЯТЬ СВОИМИ МЫСЛЯМИ.....	209
Упражнение 1. Сохранение неподвижности.....	211
Упражнение 2. Контроль над мыслями.....	214
Упражнение 3. Расслабление тела	217
Упражнение 4. Уход от эмоций	221
Упражнение 5. Нулевая точка	224
Упражнение 6. Достижение полного самоконтроля.....	226
СОЗНАНИЕ, ВНИМАНИЕ И КУНГ-ФУ	229

Практика в мелочах

Заключение	245
Благодарности	247
Список рекомендуемой литературы	250