

ОГЛАВЛЕНИЕ¹

ВСТУПЛЕНИЕ.....11

Глава 1. Физиологические основы внимания

ГДЕ ЗАРОЖДАЕТСЯ ВНИМАНИЕ.....21

 Левое и правое22

 Маленькие серые клеточки25

 Ретикулярная формация28

 Доминанта.....30

 Теории внимания.....32

ТЕОРИЯ ФИЛЬТРА.....33

 Ресурсный подход35

 «Прожектор внимания» и предвнимание.....37

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



Глава 2. Физика и химия мозговой деятельности

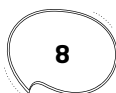
ЭЛЕКТРОАКТИВНОСТЬ ГОЛОВНОГО МОЗГА	43
Ритмы головного мозга	44
Воздействие на ритмы головного мозга	46
ЭЛЕКТРОХИМИЧЕСКАЯ ПРИРОДА НЕРВНЫХ ПРОЦЕССОВ	50
НЕЙРОТРАНСМИТТЕРЫ И ДРУГИЕ ВЕЩЕСТВА, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ РАБОТЫ МОЗГА	53
Ацетилхолин	56
ГАМК	58
Глутамат	60
Эндорфин	61
Дофамин	62
Норадреналин	64
Адреналин	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
Длинношеее	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 работает184
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

Упражнения209
КАК ЭФФЕКТИВНО УПРАВЛЯТЬ
СВОИМИ МЫСЛЯМИ.....209
Упражнение 1. Сохранение неподвижности.....211
Упражнение 2. Контроль над мыслями214
Упражнение 3. Расслабление тела217
Упражнение 4. Уход от эмоций221
Упражнение 5. Нулевая точка224
Упражнение 6. Достижение полного
самоконтроля.....226
СОЗНАНИЕ, ВНИМАНИЕ И КУНГ-ФУ229

Практика в мелочах

Заключение245
Благодарности247
Список рекомендуемой литературы250

ВСТУПЛЕНИЕ

Стремление к счастью естественно для каждого человека. Как это связано с вниманием? Самым непосредственным образом: то, на чем мы фокусируемся, и формирует наше представление об окружающей действительности.

Эта книга родилась в процессе работы над проектом «Викиум»¹. 16 октября 2013 года, в собственный день рождения, я зарегистрировал компанию с таким же названием, генеральным директором которой являюсь и по сей день. Моей целью было помочь людям повысить работоспособность своего мозга с помощью когнитивных онлайн-тренажеров. Занимаясь развитием компании все эти

¹ «В и к и ум» — крупнейшая онлайн-платформа, цель которой — повышение работоспособности мозга с помощью когнитивных и нейротренажеров, специализированных курсов. — *Прим. ред.*

годы, я постоянно развиваюсь и сам: ведь самого себя можно изучать и совершенствовать бесконечно.

Человеческий мозг до сих пор во многом остается загадкой для ученых, и далеко не все его тайны пока раскрыты. И опытным путем я искал (находил и продолжаю находить!) ответы на волнующие меня вопросы. Постепенно я начал разрабатывать собственные методики по управлению вниманием. Понимая, что они могут быть полезны не только мне, но и другим, я начал делиться своими находками: проводить вебинары, очные семинары, тренинги. Все это вызвало живой отклик. Я убедился, что слушателям интересен мой подход, они использовали мои методики и получали положительный эффект. Со временем я понял, что хочу изложить все накопленные знания в форме книги.

Однажды невнимательность обошлась мне очень дорого. Поэтому хочу предостеречь других от подобных ошибок. Мы каждый день сталкиваемся с потенциально опасными ситуациями, когда недостаток внимания может привести к фатальным последствиям. Поездки на общественном или личном транспорте, прогулки с детьми, праздни-

ки и вечеринки с друзьями и даже использование бытовых электроприборов — все это таит в себе потенциальную опасность. Когда происходит несчастный случай, мы часто говорим: «Я не обратил внимания». Получается, мы не находимся в режиме постоянной внимательности. Мы можем не понимать, что близкому человеку плохо, не осознавать, что что-то идет не так. Мы просто этого не замечаем и зачастую упускаем вполне очевидные вещи. Например, не воспринимаем красоту окружающей природы или даже не ощущаем вкуса еды. Из-за своей невнимательности мы лишаемся и радости общения с близкими, не осознаем, как растут и меняются наши дети. В повседневной суматохе не замечаем улыбку прохожего или не отдаем себе отчета в собственной улыбке.

Уровень внимания влияет на нашу продуктивность. Когда мы максимально сосредоточены, то быстро и, главное, наилучшим образом справляемся с поставленными задачами, будь то сложный проект на работе, напряженные переговоры, вождение автомобиля, активный отпуск или общение с ребенком. Внимательность определяет наш коэффициент полезного действия (личный КПД). Если мы постоянно отвлекаемся на внешние раздра-

жители и не можем сконцентрироваться, то наше внимание рассеивается, а КПД снижается. Сосредоточенное внимание можно сравнить с работой собирающей линзы: она выдает концентрированный луч света, в то время как рассеивающая линза действует наоборот. Получается, рассредоточенное внимание подобно рассеивающей линзе. Так, весь день мы суетимся, а вечером оказывается, что все важные дела не сделаны, и день прошел непродуктивно.

В повседневной жизни мы совершаем одни и те же действия неосознанно, «на автомате», и, как правило, не контролируем ни чувства, ни мысли, плывя по течению. А должно быть наоборот: постоянно держать сознание под контролем, чтобы управлять событиями и нашими реакциями на них. Именно внимание делает человека хозяином своей жизни; в противном случае мы попадаем в ловушку замкнутого круга мыслей.

Представьте, что вы с кем-то повздорили и это вас огорчило. Ваши мысли все время возвращаются к случившемуся, что не позволяет сосредоточиться на происходящем здесь и сейчас. Чем дольше вы думаете о конфликте, тем больше внимания задействуете в этой непродуктивной области. И это

не проходит бесследно. Ведь 50% сегодняшних мыслей — это 100% мыслей завтрашних. В результате вы сосредоточены на негативных эмоциях, вас одолевают грустные мысли, и все валится из рук. Поэтому так важно отслеживать негативные мысли.

Человека оценивают в первую очередь по поступкам. В определенном смысле мы то, что мы делаем. А делаем мы то, о чем думаем. Можно думать — и даже этого не замечать — о чем-то неважном, пустяковом. Можно думать не своими мыслями, незаметно следуя навязанным нам стереотипам. Можно вновь и вновь мысленно возвращаться в прошлое, хотя это совершенно бесполезно. Поэтому необходимо контролировать свое сознание и концентрировать мысли на действительно важном — на том, что вас окружает в данный момент, на выполняемой задаче, на своих реальных потребностях.

Для осознанной жизни необходимо постоянная внимательность. Жизнь осознанна, когда она не проходит мимо нас и мы сами управляем ею: чувствуем каждое мгновение, ощущаем полноту и целостность происходящего, принимаем верные решения и не сожалеем потом о своих словах