

Простые  
практики

ДОРИС ИДИНГ

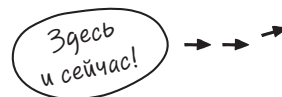
# ОСОЗНАН НОСТЬ



Простые практики  
для познания себя

РАЗВИВАЮЩАЯ  
ТЕТРАДЬ  
ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ  
КАЧЕСТВА  
ЖИЗНИ

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)



# ПРЕЖДЕ ЧЕМ НАЧАТЬ

Все, что нужно тебе для развития внимательности, — это готовность начать. И лучше всего — прямо сегодня!

Внимательно проживай каждое мгновение в настоящем! Без оценок и комментариев. Такой подход к себе, другим людям и жизни в целом дарит очень глубокое ощущение внутренней силы и спокойствия, какие бы бури ни бушевали снаружи.

Многочисленные упражнения, как интенсивные, так и более простые, помогут тебе найти путь к самопознанию. Выполняй их как хочешь: подряд, вразнобой или же, например, делай легкое, быстро выполнимое упражнение в один день и более сложное — в другой, когда у тебя будет больше времени или желания.

Внимательность показывает, какой прекрасной может быть жизнь.

Благодаря ей ты словно легко плывешь по волнам и не тонешь.

Ведь остановить волну жизни все равно не получится.

Желаю тебе радости от развития внимательности!

Дорис Идинг



## УРОВЕНЬ ВНИМАТЕЛЬНОСТИ

Проверь, насколько ты внимателен в своей жизни. Ответь на вопросы по шкале от 1 (редко) до 6 (чаще всего) и запиши свои баллы.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|
|---|---|---|---|---|---|

Часто я делаю несколько дел одновременно.

|                       |                       |                       |                       |                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|

Часто я думаю и что-то делаю «на автопилоте».

|                       |                       |                       |                       |                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|

За рулем я часто реагирую нервно на дорожные ситуации.

|                       |                       |                       |                       |                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|

У меня проблемы с концентрацией внимания.

|                       |                       |                       |                       |                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|

Часто я не замечаю свои мелкие успехи.

|                       |                       |                       |                       |                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|

Часто я замечаю напряжение только после того, как оно превратилось в физическую боль или мигрень.

|                       |                       |                       |                       |                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|

Иногда я так сильно задумываюсь, что не понимаю, как мне удалось добраться из пункта А в пункт Б.

|                       |                       |                       |                       |                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|



| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|
|   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |

Я часто перебиваю собеседников.

|                       |                       |                       |                       |                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|

Я люблю мечтать про лучшее и более прекрасное будущее.

|                       |                       |                       |                       |                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|

Часто я ем так быстро, что не успеваю почувствовать вкус пищи.

|                       |                       |                       |                       |                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|

Общее число баллов: \_\_\_\_\_

► Чем выше полученное число баллов, тем интенсивнее тебе стоит заниматься упражнениями на развитие внимательности.



[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:



[Mifbooks](#)



[Mifbooks](#)



[Mifbooks](#)