

# УПРАВЛЕНИЕ ВНИМАНИЕМ

Осознанность невозможна без внимания к себе, своему здоровью, своему настроению, своим идеям и отношениям с другими людьми.

Часто люди ходят, погружаясь в мысли о прошлом или о будущем, и упускают то, что происходит **ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС.**

Отвечая на вопросы ниже, ты поймешь, насколько в тебе развита внимательность.

Какого цвета глаза у твоих родителей и лучшего друга/  
подруги? Есть ли у них родинки — и где?

В чем твой сосед по парте вчера был в школе?

Сколько дорог тебе нужно перейти по пути из дома в школу?  
В ближайший магазин?

Иногда самые очевидные и простые вопросы могут ввести в ступор. Но не переживай. Внимательность можно и нужно прокачивать.

Проверь свою способность удерживать

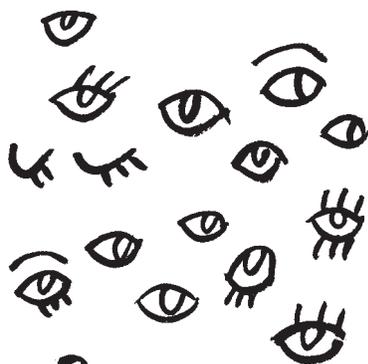
# ФОКУС ВНИМАНИЯ

1



Расположи секундомер телефона перед компьютером и включи интересный ролик на YouTube.

2



Удерживай внимание только на течении секунд, не отвлекаясь на ролик.

3

Сколько секунд тебе удалось продержаться? Запиши свой результат.

Каково тебе было в процессе — сложно? Получилось с первого раза? Какие возникали эмоции?

Когда тебе удастся выполнить упражнение в течение двух минут, запиши то, что помогает тебе удерживать фокус внимания.

# БИТВА СИЛЬНЕЙШИХ

А это страничка для **СУПЕРБАТЛА**  
твоих правой и левой рук. Попробуй  
одновременно рисовать обеими руками  
разные фигуры: круги и квадраты,  
треугольники и звезды,  
**ВСЁ, ЧТО ТЕБЕ  
НРАВИТСЯ.**



Проверь, сколько пар фигур ты сможешь нарисовать за минуту. Если больше десяти — ты отлично умеешь фокусироваться! Если нет, ничего страшного, попробуй выполнять это упражнение несколько дней подряд и посмотри, как будут улучшаться результаты.

Часто люди идут по улице, не обращая внимания на то, что окружает их прямо сейчас.

➔ Попробуй сегодня сделать иначе!



1 Выбери маршрут,



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

смотри по сторонам.

которым ты ходишь очень часто, возможно, каждый день. **2** Составь

карту маршрута.



если маршрут окажется не совсем таким, как ты нарисовал!

Помечай на карте

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

Не удивляйся,



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

