

Ты был маленьким и мечтал быть взрослым, потому что когда ты вырастешь, ты можешь делать все, что ты хочешь!

Ты учился в школе, а потом в институте и ждал, когда закончишь, потому, что свобода и возможность делать, что хочется были уже совсем близко, а до твоей мечты, казалось, ты мог дотянуться рукой!

Ты Вырос и лет до ... еще продолжал мечтать!!!

**И вот оно случилось
ТЫ ВЫРОС
ТЫ ВЗРОСЛЫЙ**



И воплотились все твои
мечты, устремления, и ты
живешь полной,
насыщенной жизнью,
полной энергии и гармонии.



**Если твой ответ НЕТ,
тогда обязательно смотри!!!**

**Я покажу тебе сейчас, почему это произошло.
И как сделать так, чтобы это изменить. Чтобы
ТЫ СМОГ ЖИТЬ полной и насыщенной
ЖИЗНЬЮ.**

Количество внимания

Внимание можно сравнить со светом прожектора: куда луч светит, та область и освещена.

Так же и со вниманием: на что Вы его направляете, то и попадает в область Вашего осознания.

У внимания есть «количество» .

Например, Вася может запомнить на слух 5 слов, а Коля 10 – значит, у Коли внимания больше.

И САМОЕ ВАЖНОЕ:

От количества Вашего внимания зависит Ваш
УСПЕХ

Количество внимания = УСПЕХУ

В жизни каждого есть такие процессы:



Поглощать
информацию через
различные каналы
восприятия



Анализировать
информацию



Принимать
решения – делать
выбор

Понимать свои интересы и выбирать
из моря информации нужное

И все эти процессы и многие другие человек выполняет тем успешнее, чем у него больше **ВНИМАНИЯ.**

Внимание – это основной ресурс, на базе которого протекают все процессы осознания, мировосприятия, понимания себя и своего предназначения. И если вдруг от рождения, внимания маловато, то человек кажется нам глупым или неспособным. Это не так!

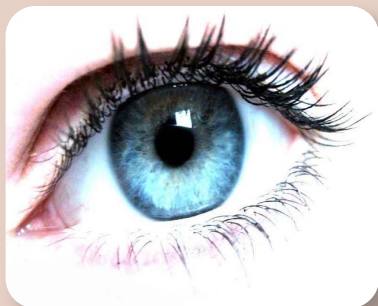
У него просто низкая скорость поглощения и обработки информации.

Эту ситуацию можно исправить, потому что каждый человек может увеличить количество внимания.

Люди, которые это поняли, «умнеют» на глазах.

Стандартное распределение внимания

**Внимание направлено на внешний мир и на внутренний.
Внешний мир входит во внутренний через**



**Кто
определяет,
куда смотреть
и что видеть?**



**Кто
определяет, что
ты слышишь?**



**Кто
определяет, что
ты вдыхаешь**



**Кто выбирает,
что ощутить,
а что нет?**

Правильный ответ – тот, кто внутри - Я!!!

ВНУТРЕННЕЕ ВНИМАНИЕ ОТВЕТСТВЕННО:

- За обработку входящей информации, анализ, оценку и принятие решения;
- За понимание своих потребностей и целей или просто желаний;
- За понимание влияния внешнего на внутреннее;

И если внутри внимания нет (стандартная ситуация), человек не слышит своих потребностей, а значит, продолжает из внешнего мира хаотически поглощать информацию.

*Человек не знает, чего хочет, что ему надо, не понимает себя, и это - причина депрессии, плохих эмоциональных состояний. Таким образом внутренний мир хоть как-то пытается *достучаться до осознания своего наличия самим человеком.**

А как у Вас?

У большинства людей, которые не задают себе вопросы, и у которых внимание сконцентрировано на внешнем мире, – это так:

Видеть Смотреть на то, что показывают, и только иногда выбирать из того, что показывают

Слушать То что есть вокруг и иногда музыку или речь.
Не осознавать влияния входящих потоков.

Обонять Не замечать то что, вдыхается, и какое влияние оно оказывает.

Тактильные ощущения

Человек не выбирает, куда направлен луч его внимания, потому, что большая часть его внимания (от 70% до 90%) направлена наружу, и лишь малая часть (меньше 30%) остается внутри.

ТЕПЕРЬ СТАЛО ПОНЯТНО, ЧТО ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ ВНУТРЕННЕЙ ГАРМОНИИ, УСПЕХА И РАДОСТНОГО БЫТИЯ, ПРОЦЕССЫ ДОЛЖНЫ ПРОТЕКАТЬ В ТАКОЙ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ:



Сосредоточение внимания внутри, чтобы понять свои потребности, цели и желания



Поглощение информации из внешних источников в связи с внутренним запросом



Получение ответной реакции от внешнего мира



Оценка ситуации, сделанные выводы, принятие решения и дальнейший выбор пути

Необходимая корректировка, внесение изменений

СТАНДАРТНАЯ СИТУАЦИЯ

- Да тут не чего не приукрашено.
- *Стандартная ситуация такова: человек хаотически поглощает информацию, не понимает себя из-за отсутствия внимания внутри и следовательно живет не своей жизнью.*



А какой-то стандартной жизнью, наполненной не тем, что нужно ему.

Эту ситуацию можно изменить.



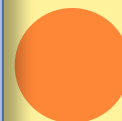
Что делать, что бы изменить ситуацию?

- *Увеличить количество внимания*
- *Перераспределить внимания*
- *Улучшить концентрацию (качество) внимания, которое отвечает за способность во времени концентрироваться на определенном деле.*

Если человек понимает ГЛАВНОЕ - необходимость понять, что ему надо, а потом искать это во внешнем мире, то он начинает считать себя ГЛАВНЫМ источником информации и слышит себя.

После этого, он начинает во внешнем мире выбирать, то что надо ему, и таким образом:

*Выполняет свое предназначение!!!
Живет гармоничную, свою жизнь!!!*



ЧЕМ ОБЛАДАЮТ УСПЕШНЫЕ ЛЮДИ И НЕ ОБЛАДАЕШЬ ТЫ?

Успешные люди обладают:

- ✓ большим количеством внимания,
- ✓ хорошей концентрацией
- ✓ способностью удерживать (сосредотачивать) внимания на своих внутренних целях



А это значит:

- Что они быстрее слышат и понимают себя внутреннего
- У них большой канал на поглощения информации
- Быстрая скорость обработки данных
- Быстрая ориентация в ситуации

ВСЕ ЭТО = БЫСТРО И ПРАВИЛЬНО ПРИНЯТЫЕ РЕШЕНИЯ = ПРАВИЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ = УСПЕХ.



ПОЧЕМУ ОБЫЧНЫЕ ТРЕНИНГОВЫЕ МЕТОДЫ НЕ ВСЕГДА ДАЮТ НУЖНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ?

- *Потому, что они помогают вырабатывать навык.*
- *Осознавать = понимать, что внутри себя.*

**Это полезно и важно, помогает выработать
правильное отношение к миру**

На тренингах занимаются *перераспределением уже существующего внимания, пересмотром своего отношения.*

Не занимаются *увеличением количества и качества внимания, а как вы уже поняли, именно от этого зависит Ваша оперативная память и в итоге качество Вашей жизни.*

Внимание похоже на оперативную память компьютера. Чем больше, тем компьютер быстрее.

КУРС ЦЕНТРИРОВАНИЕ РАБОТАЕТ С ТВОИМ ВНИМАНИЕМ

1. Увеличивает его количество
2. Изменяет его распределение
3. ДАЕТ НАВЫК:
 - управление телом
 - управление своими эмоциями
5. Понимания себя и своих желаний
6. Нахождение своих целей, своего стержня
7. Способность выстраивать чистое намерение

КАКИМ ОБРАЗОМ — ТАКИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПОЛУЧАЮТ НА КУРСЕ «ЦЕНТРИРОВАНИЕ»

Курс состоит из 3х основных упражнений:

- 1. Концентрация внутри себя*
 - 2. Правильное распределение внимания, при общении с другими.*
 - 3. Нахождение заблокированного внимания и соответственно, его разблокировка.*
-
- 4. Используется теория, которая помогает определить свои цели и выстроить алгоритм их достижения*
 - 5. Индивидуальная работа инструктора курса с каждым из участников группы над ясным пониманием и достижением своих целей.*

*Главное в курсе –
это практика по увеличению, распределению и
разблокированию внимания.*

КОНТАКТЫ

- Курс проходит в г. Донецк
Важно!!! Пройти курс можно, только присутствуя на нем лично. Это тренировочные упражнения и в начале, для их выполнения необходимо, наблюдения и корректировки инструктора
- В течение 3х недель 5 занятий в неделю, 3 в будние дни и 2 в выходные дни.
- **Задать вопросы и зарегистрироваться на курс можно по тел. 050 227 77 98**
- **Skype: istina25 email: istina2@gmail.com**

Три недели и Ваша жизнь
меняется таким образом, о
котором Вы мечтали.



ПОЛУЧЕННОЕ ВНИМАНИЕ

- Ускоряет самые обычные дела во много раз и вы просто становитесь быстрее.
- Понимаете себя, а значит не тратите время даром.
- К Вам приходят озарения и ответы изнутри.
- Вы совершаете правильные действия.
- Вы опираетесь на свой внутренний стержень, понимаете себя.
- И поверьте – это большой шаг, что быть свободным от внешних обстоятельств.

**И это все лишь за 3 недели, а
впереди целая жизнь!!!**

