управление вниманием и ощущение благополучия

илья сойфер //
10-07-2021

эпистемический статус: что-то исследовано, но есть много вопросов

авление вниманием

вниманием можно управлять и это навык, который можно качать

Что это даёт?

- лучше понимаешь себя
- лучше справляешься со стрессом
- снижаешь эмоциональную реактивность
- можешь более полно проживать опыт
- буст для многих других практик

mindfulness

наблюдать и распознавать в деталях живой опыт момента
намеренно и безоценочно, с любопытством и открытостью

называние эмоций и состояний zoom in - zoom out

проживаю изнутри, погружен в ситуацию

смотрю со стороны, погружен в наблюдение

контекст сильно влияет на самочувствие

влияние контекста ослаблено, наблюдаешь из более ресурсного состояния практики

как тренировать навык управления вниманием?

берёшь
и тренируешь

проблемы	решения
ожидания / знания	• ум новичка
предпочтения	• принятие
скука	• любопытство
отсутствие бережности	• мягкость, доброта

ощущение благополучия

когда у вас было ощущение, что всё хорошо?

- выпишите случаи, которые удаётся вспомнить

объедините случаи, которые кажутся похожими по ощущениям, которые вы испытывали в те моменты

посмотрите, какой фактор является ключевым для каждой группы, рождает это ощущение

спасибо за внимание,

а ещё со мной можно общаться

@ilyamind