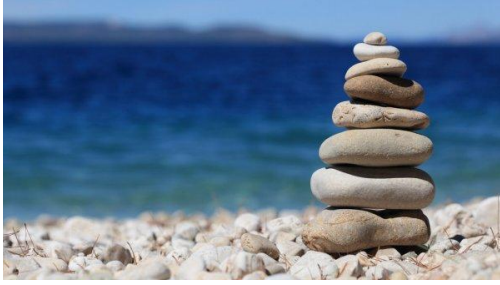


# управление вниманием и ощущение благополучия

илья сойфер //

10-07-2021

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



# Управление вниманием

вниманием можно управлять и это навык, который можно качать

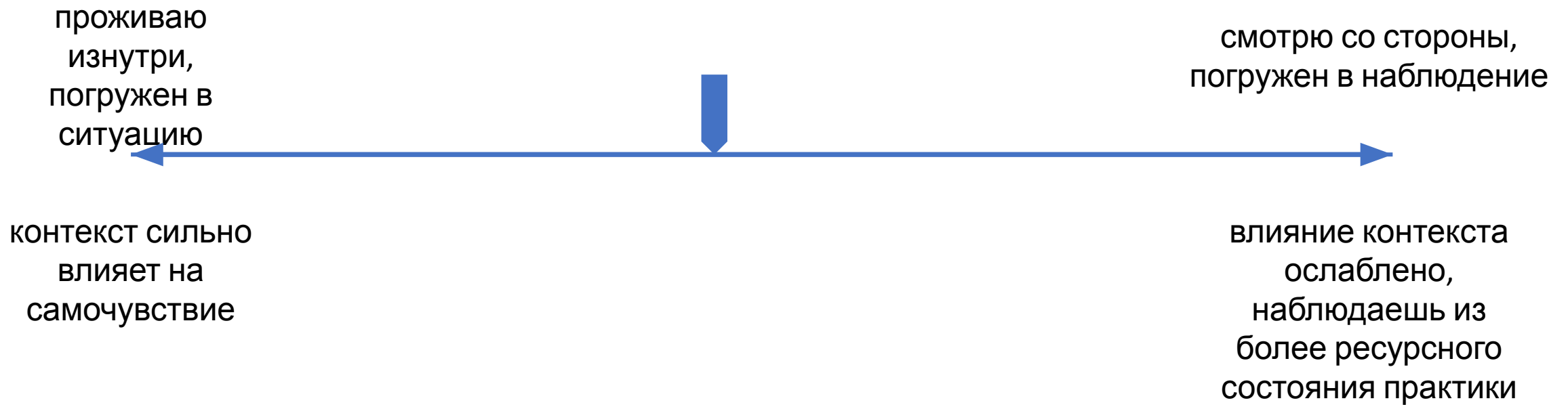
Что это даёт?

- 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



как тренировать навык управления  
вниманием?



берёшь

и  
тренируеш  
ь

## проблемы

ожидания / знания  
предпочтения  
скука  
отсутствие  
бережности

## решения

- ум новичка
- принятие
- любопытство
- 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](#)