

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?

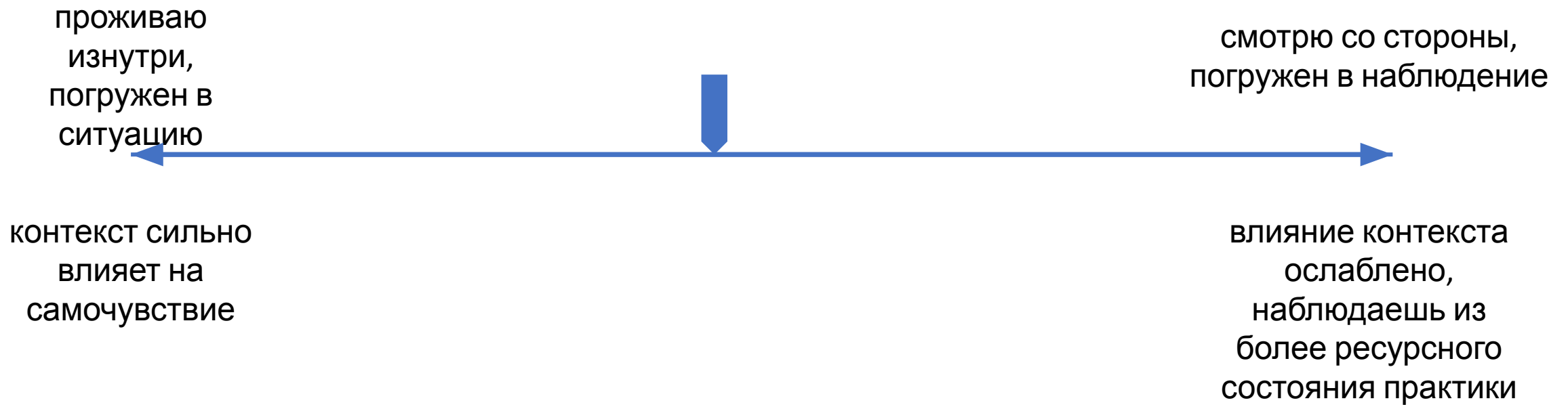
- лучше понимаешь себя
- лучше справляешься со стрессом
- снижаешь эмоциональную реактивность
- можешь более полно проживать опыт
- буст для многих других практик

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?



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](#)