

Как переключать внимание на текущий момент?

Проблема:
Делаю одно, а думаю о
другом — текущий
момент теряет в красках.

На примере из реальной жизни



**Ситуация: Играю с ребёнком
после работы.**

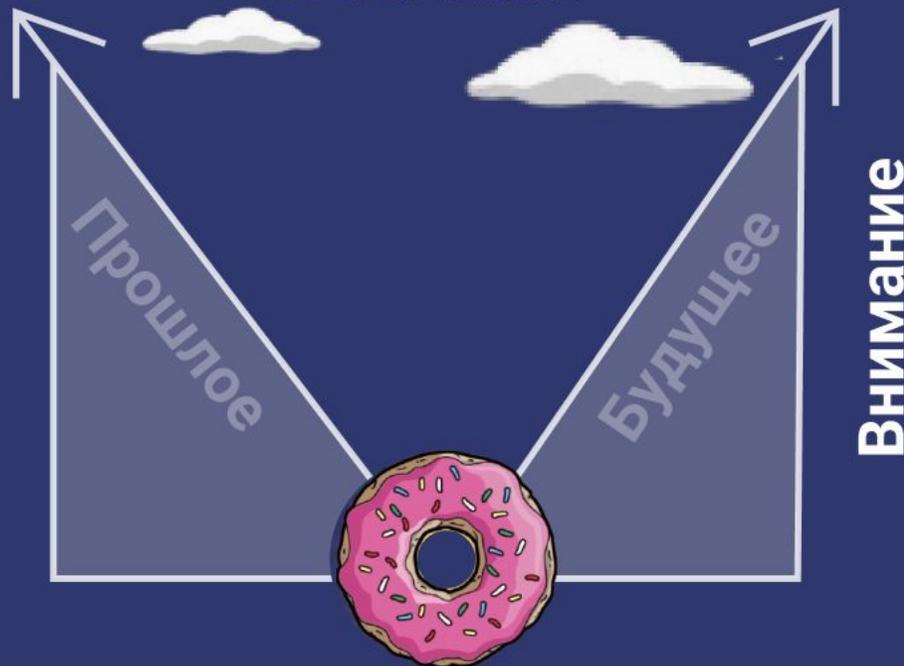
**Внимание УПЛЫВАЕТ в
размышления...**



**Текущий момент теряет в красках — «выгорает»,
Становится автоматическим и выпадает из опыта
проживания.**

ПОЧЕМУ?

В облаках



Сейчас (Ноль)

*Чем дальше от «сейчас»,
тем выше в «облака» и больше
интеграл утечки внимания.*

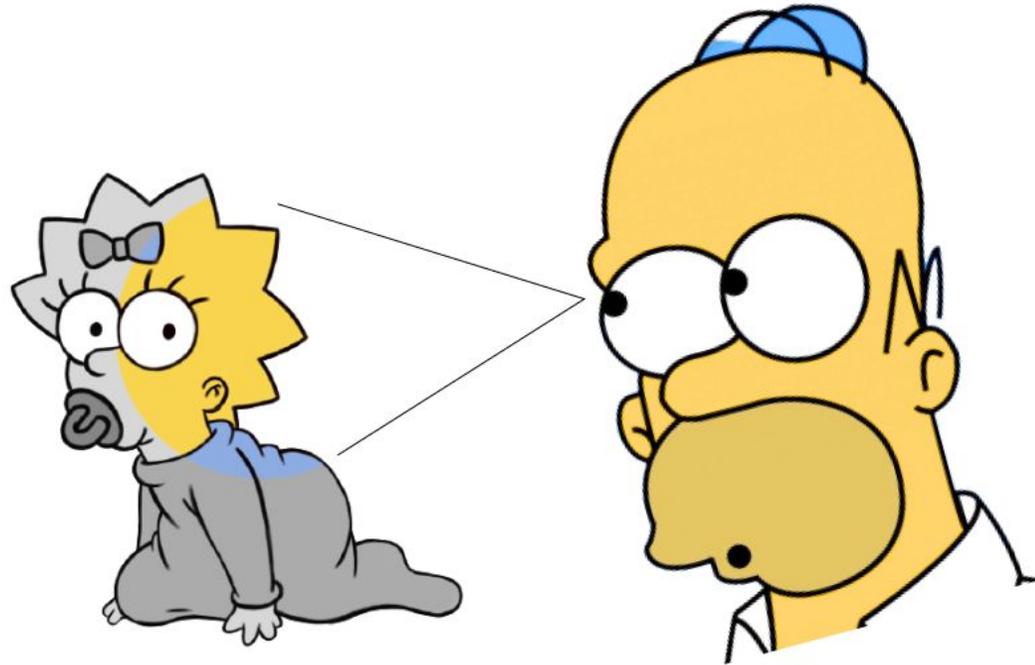
Что делать:

**1. ВСПОМНИТЬ,
что играю с ребёнком !**

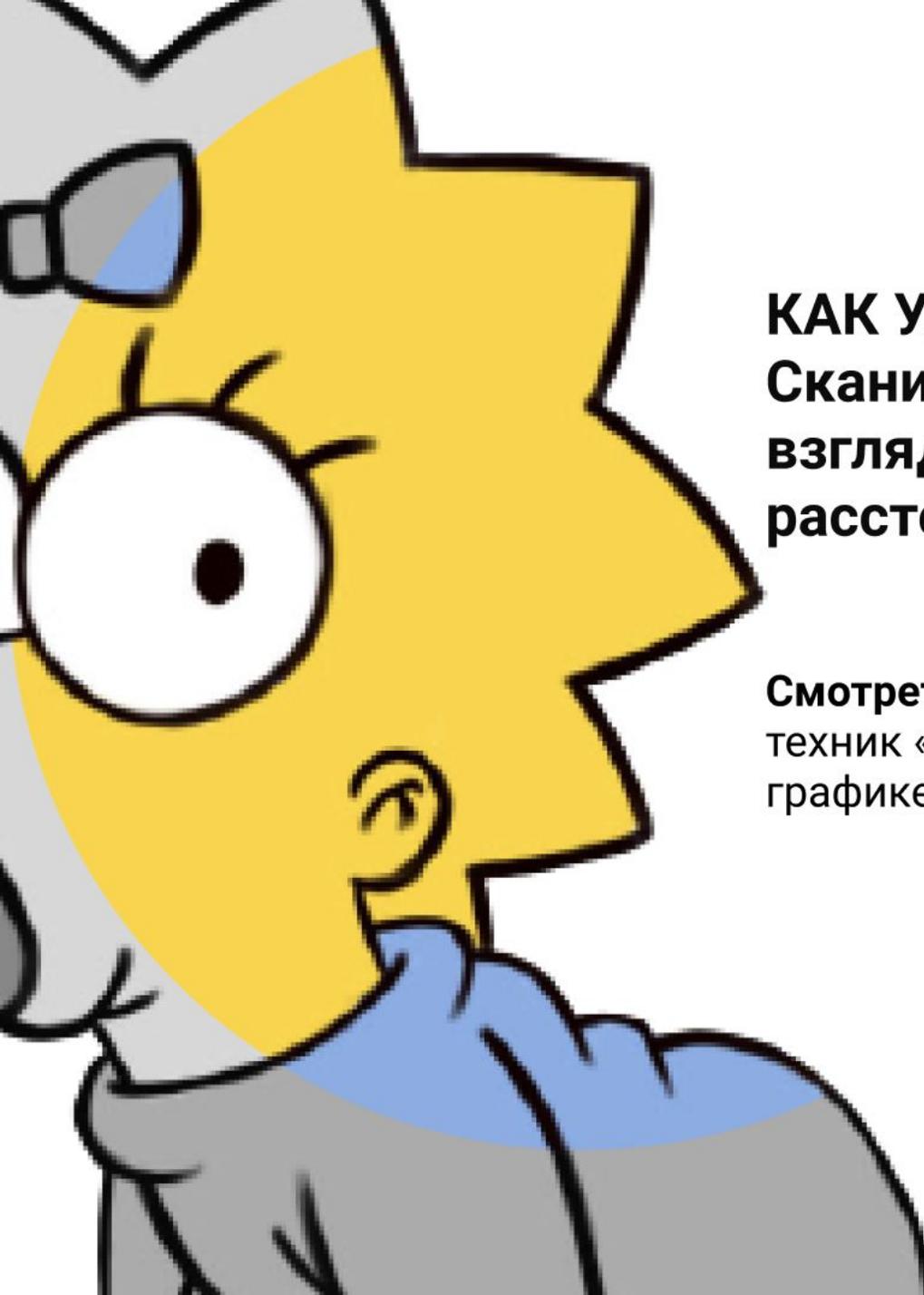


Без «Вспомнить», нельзя ничего сделать дальше.
Сначала – вспомнить!

2. ПЕРЕКЛЮЧИТЬСЯ и УДЕРЖАТЬ внимание!



Переключиться, значит вернуться в «ноль» на графике. внимания. А чтобы ум не утекал обратно, его нужно **Удержать** на новой мысли какое-то время.



КАК УДЕРЖИВАТЬ: Сканировать объекты взглядом с короткого расстояния 🔍

Смотреть вблизи, рассматривать — это одна из техник «заземлиться в ноль» текущего момента на графике внимания, а не витать «облаках».

Работает не только с ребёнком:

- рассматривать еду — вкуснее.
- «скучный» митинг — становится интересным
- вести машину гораздо приятнее.
- ЛЮБОЕ дело гораздо красочнее!



1. **Вспомнить** (памятование)
2. **Удержать** (концентрация)

Так это же медитация!

Только не «сидя», а в жизни.

Всем DA  - donuts!

Канал на тему йоги и медитации — [Yoga meditation easy](#)

Научиться медитации — [MindCraft](#)

Ещё больше техник — [YogaCraft](#)