

# Развитие фокусировки внимания

Я знаком с этой проблемой и считаю, что причина вероятнее всего в чрезмерном потреблении информации. Советую глянуть ролик на эту тему, думаю он будет тебе полезен <https://youtu.be/NE2EVZr0bDU>

Вкратце - условно есть 3 режима работы мозга: потребление информации, обработка информации и расстановка приоритетов. Раз ты постоянно хочешь залипать в ютубчик и тп, то я думаю, твой мозг привык постоянно держать включенной первую сеть. Причем фишка в том, что сеть обработки информации работает когда мы "ни о чем не думаем". То есть когда мысли текут сами по себе. Мозг сам сложит все пазлы в нужную картину мира. А в твоей ситуации, пазлы валяются не собранными, взаимосвязи хаотичны => плохая концентрация. Соответственно нужно выработать ежедневные привычки, занятия во время которых мозг обрабатывает информацию. Вот что я думаю тебе следует делать каждый день:

- 1) Медитация, 5-10 минут, утром и вечером (начни с только утра). Просто наблюдай за дыханием и своими мыслями, это называется метакогниция
- 2) Посмотри видео Глеба "как правильно думать", это как раз про метакогницию. Вкратце - тебе следует выделять себе время в течение дня для того, чтобы подумать. Просто сядишь в кресло и полчаса размышляешь, позволь мыслям течь сами по себе, а ты наблюдай за ними
- 3) Гуляй. Возьми за правило хотя бы один раз в день гулять в одиночестве около получаса, во время прогулки следи за осанкой, наблюдай красоту вокруг тебя и также позволь мыслям течь самим по себе
- 4) Добавка Gingko Biloba. Заявленные функции - улучшение всех когнитивных способностей, скорости мышления, памяти, концентрации и внимание. Также благоприятно влияет на сердечно-сосудистную систему, плюс как бонус благотворное влияние на дофаминергическую систему. Я пью такую 2 капсулы натошак утром каждый день. Тебе советую начать с одной <https://ru.iherb.com/pr/Doctor-s-Best-Extra-Strength-Ginkgo-120-mg-360-Veggie-Caps/46874>
- 5) Посмотри видос Глеба "второй мозг который будет думать за вас". Там тоже найдешь много полезного

А, еще конечно, обязательно, во время работы помещай телефон в другую комнату (именно в другое помещение, а не в сумку или в ящик). И отключай интернет на компьютере, если работа его не требует.

Автор сообщения: T0BI#7564

Для успокоения блуждающего ума желательно комбинировать пранаямы (вроде крайне безопасной нади-шуддхи) и асаны, т.к. дхьяна (концентрация внимания) что в йоге, что в ... - это 7-ая ступень. Вообще, считается, что развивать осознанность без здоровья и энергии - достаточно самонадеянное дело. (а еще лучше применять фундаментальную практику бхута-шуддхи, как минимум, быть под солнцем, ходить босиком на природе, своевременно принимать душ и т.д. - <https://www.youtube.com/watch?v=o2uqiQpWqM4> ).

1) Здесь отличный комплекс не только для начинающих (сурья намаскар) : Пока что почитай это : <https://www.kp.ru/putevoditel/joga/asany/surya-namaskar/>

А здесь удобная энциклопедия асан с пояснениями : <https://www.yantayoga.ru/asanas>

2) Гайд по асанам, йогин объясняет типичные ошибки и тонкости, например, во время асан совсем не стоит говорить, слушать тв. и т.д. - для медитативных эффектов, на которые рассчитаны асаны, нужно проявить максимальное вовлечение :

<https://isha.sadhguru.org/yoga/yoga-articles-hatha-yoga-asanas/asanas-guide/> . В крайнем случае можно через 1 клик перевести статью на русский через расширение гугл.переводчика.

3) Я уже скинул статью по Сурье намаскар (это великолепный комплекс, рекомендую всегда начинать с него), но не менее важно интуитивно подбирать и пробовать асаны - чувствуй свое тело, эта хим. фабрика тебе подскажет те, которые больше всего ей подойдут (обычно хатха-йогой занимаются от пары минут до часа в день).

3) Дада с Уроки медитации разбирает асаны :

[https://www.youtube.com/watch?v=PAGXdxm9Zsg&ab\\_channel=%D0%A3%D1%80%D0%BE%D0%BA%D0%B8%D0%9C%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D1%82%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B8](https://www.youtube.com/watch?v=PAGXdxm9Zsg&ab_channel=%D0%A3%D1%80%D0%BE%D0%BA%D0%B8%D0%9C%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D1%82%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B8) . На его канале есть плейлисты асан для мужчин, общие и т.д.

4) И последнее :

[https://www.youtube.com/watch?v=5eQRCutASCK&ab\\_channel=%D0%A1%D0%B0%D0%B4%D1%85%D0%B3%D1%83%D1%80%D1%83%E2%80%94%D0%BE%D1%84%D0%B8%D1%86%D0%B8%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9%D0%BA%D0%B0%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D0%BD%D0%B0%D1%80%D1%83%D1%81%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%BC](https://www.youtube.com/watch?v=5eQRCutASCK&ab_channel=%D0%A1%D0%B0%D0%B4%D1%85%D0%B3%D1%83%D1%80%D1%83%E2%80%94%D0%BE%D1%84%D0%B8%D1%86%D0%B8%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9%D0%BA%D0%B0%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D0%BD%D0%B0%D1%80%D1%83%D1%81%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%BC)

Автор сообщения: Deus?exMachine#7733

Эта комплексная тема, тут одним сообщением конечно не обойтись. Для погружения в тему можешь ознакомиться с книгой Deep work (В работу с головой. Паттерны успеха от IT-специалиста) Кэла Ньюпорта. Если английский позволяет, также советую послушать подкасты Хьюбермана, там есть интересные находки и практические рекомендации (

<https://www.youtube.com/watch?v=LG53Vxum0as>,

[https://www.youtube.com/watch?v=hFL6qRIJZ\\_Y](https://www.youtube.com/watch?v=hFL6qRIJZ_Y)).

Для тренировки концентрации нужно, понятное дело, концентрироваться. Лучшее упражнение - это медитация (только фанатично не стоит увлекаться).

Также во время занятий не помешает по максимуму убрать отвлекающие факторы - выключить/спрятать телефон, отключить всевозможные уведомления, закрыть мессенджеры, заблокировать сайты и т.д. Если мешает шум окружающей среды - используй наушники с шумоподавлением или беруши.

Еще есть такой лайфхак - перед любым занятием - работой, учебой, чтением и т.д. - выбери точку или какой-нибудь маленький объект и смотри на него 30-60 секунд и затем приступай к делу, это поможет подготовить мозг к работе (переключить его в сфокусированный режим) и немножко увеличить концентрацию.

Автор сообщения: Chosen One#9282

---

Revision #5

Created 24 February 2023 14:53:46 by matvey033

Updated 18 July 2023 04:04:59 by Тимур