

# Удаление умственной жвачки

Доброго времени суток. Хотел бы поделиться техникой (не встречал у Глеба), которая лично для меня оказалась весьма эффективной - это удаление из "подсознания" умственной жвачки. Эту технику добавил к утреннему ритуалу. Практика исходит из того, что наш мозг перебирает много разных мыслей как-бы вне сознания, а конкретно в "дефолт-системе мозга". А там может быть много разного, ненужного мусора, который и не дает думать о действительно важных вещах (идеал, когда там только то, что реально надо). Если же очищать каждый день этот мусор, то вам намного легче будет браться за реально важные дела. "Мозг" будет думать именно о том, что нужно (что из мыслей там осталось), а не прокрастинировать. Довольно подробно сама техника рассматривается здесь:

[https://www.youtube.com/watch?v=2xH7J\\_PUm2U](https://www.youtube.com/watch?v=2xH7J_PUm2U)

P. S.

Вообще и в течение дня, если какая - то мусорная мысль врывается в сознание, снова повторяю себе, почему её не стоит думать сейчас. Это как-бы пересекается с техникой осознанности.

Автор заметки: ollega#6325

---

Revision #3

Created 24 February 2023 17:54:42 by matvey033

Updated 15 November 2023 12:36:21 by Тимур