**Третий ряд упражнений по «Концентрации внимания»**

**Эмоциональное равновесие**

Чем полезно:

*Минусы:* Эмоции, как и любое беспокойство значительно мешают управляемой концентрации внимания. В возбужденном состоянии человек не способен ни на чем сосредоточиться. Сильное волнение при публичном выступлении лишает человека остатков памяти. Раздражение блокирует конструктивное мышление. Стрессовое состояние лишает человека способности владеть собой. Душевная или физическая боль мешает человеку выполнять даже повседневные дела.

*Плюсы:* Только в уравновешенном состоянии мы полностью способны направлять фокус внимания без потерь на отвлекающие факторы.

*Показательный пример* - люди *холерического темперамента*, как люди с самым высоким уровнем эмоций, концентрируют свое внимание на любых объектах крайне непродолжительное время, с тем, чтобы опять переключиться на очередной объект. Поэтому работать над достижением эмоционального равновесия, снижения эмоционального фона, с помощью приведенных ниже упражнений, я рекомендую холерикам в первую очередь. Это позволит им нивелировать слабые места своего темперамента и лучше использовать сильные (подвижность ума, высокую энергетику, артистизм).

Людям остальных («нормальных») темпераментов тактическое снижение уровня эмоций рекомендуется в особо значимых ситуациях - перед важной беседой, экзаменами, деловыми переговорами, ответственной встречей - это разминка и внутренняя сосредоточенность. Так и мы, пусть не все спортсмены, но в своем деле, надеюсь - все профессионалы.

Лучше всего сосредоточится на простых, но эффективных упражнениях на эмоциональное равновесие, на увеличение собранности и повышение концентрации внимания. Тогда на самих переговорах ваше мышление и внимание будут работать на все сто процентов и вы проявите все свои лучшие качества.

**Упражнение «Дыхание»**

Это хорошее упражнение не только для повышения сосредоточенности перед важным делом, но и для оперативного устранения лишнего волнения, например, перед публичным выступлением. Чуть более глубоко дыша, концентрируетесь на процессе дыхания. Подробно следите мысленным взором, как воздух проникает через дыхательные пути в ваши легкие, медленно наполняет и расширяет их. А затем, после паузы, столь же медленно покидает, проходя в обратном направлении. Время выполнения - по обстоятельствам. Работать 3-5 минут.

**Упражнение «Гладь озера»**

Особенно эффективно для снижения лишней эмоциональности и внутреннюю сосредоточенность. Представляете перед мысленным взором абсолютно тихую безветренную гладь озера. Поверхность озера совершенно спокойная, безмятежная, гладкая, отражающая прекрасные берега водоема. Вода озера зеркальная, чистая, ровная, отражающая синее небо, белоснежные облака и высокие деревья. Вы просто любуетесь гладью этого озера, настраиваясь на его спокойствие и безмятежность. Работать 5-10 минут, можно описывать картинку мысленно перечисляя всё, что на ней нарисовано.

**Упражнение «Четки»**

Старинный восточный способ сосредоточения и устранения беспокоящих мыслей. Не спеша перебираете четки, полностью сосредоточившись на этом занятии, направляя свой фокус внимание только на сам процесс. Слушаете свои ощущения в районе контакта с пальцами и погружаетесь в них, достигая спокойствия и осознанности. Если нет четок, можно их заменить прокручиванием больших пальцев. Скрестите пальцы вместе, как это в задумчивости делают многие люди, и прокручивайте большие пальцы, сконцентрировавшись только на этом процессе.

**Упражнение «Кинолента»**

На внутреннюю сосредоточенность и упорядочение эмоциональности. Представьте, что вы смотрите видеозапись сегодняшнего (или вчерашнего) дня своей жизни - со стороны, как в кинозале. Вспоминайте во всех мельчайших подробностях, как прошел день. Как встали, что делали утром, готовились к выходу из дома, как вышли, какие были мелкие и значимые события всего дня, с кем и о чем говорили, что было ближе к вечеру. Вспоминайте тщательно и подробно, стараясь не упустить ни одной картинки. Если сейчас вас ждет важная встреча или переговоры, еще раз мысленно прокрутите самые важные, ключевые тезисы и позиции, на которых вы будете строить свою беседу.

**Упражнение «Мысленное расслабление»**

Расположитесь на стуле (кресле) удобно, но по-возможности прямо, опираясь на спинку. Внутренним взором начните просматривать и расслаблять части своего тела, на которое вы направляете свой мысленный фокус внимания. Сначала направьте внимание в самый низ - на ступню правой ноги, останавливаетесь на этой области на несколько секунд, внутренним приказом полностью расслабьте ее, поднимайтесь выше. Далее фиксируете внимание на икроножной области правой ноги, полностью расслабьте. Далее поднимаетесь к области колена, прочувствуйте и расслабьте ее. Еще выше. Далее левую ногу. Потом область половых органов. Область живота. Грудной клетки. И так далее. Не спеша, с минимальным передвижением вверх. Добивайтесь полного последовательного расслабления все областей тела, но еще не падая со стула, минимальный контроль все равно остается. Это хороший способ не только тренировать концентрацию, но и отдохнуть незаметно для окружения. Обычно на это упражнение требуется 5-7 минут.

**Упражнение «Сфинкс»**

При внешней простоте это более трудное упражнение, чем предыдущее. Необходимо находиться на стуле абсолютно спокойно, совершенно неподвижно, не шевелясь, останавливая любые непроизвольные мускульные движения. Состояние расслабленное, напрягаться не требуется. Мысли отпустите, позвольте им также расслабленно приходить и уходить, специально никуда не направляя. Хорошо, если вы добьетесь комфортного неподвижного состояния мудрого сфинкса в течение 15 минут.

**Упражнение «Скульптура»**

Если вы бывали в Европе или видели по ТВ, то видели на туристских улицах людей в специальной краске, которые работают живыми скульптурами. Часто это актеры, которым развитая концентрация позволяет находиться неподвижно в непростых позах довольно длительное время. Не дай бог работать манекеном, но это полезное упражнение на проверку и развитие произвольной концентрации. Самый простой уровень - обычная прямая поза. Если вы сможете в состоянии полной неподвижности, но в относительно расслабленном комфортном состоянии 10 минут - это хороший результат. Усложните позу - приподнимите руки, наклоните голову, поверните корпус и опять добивайтесь полной неподвижности. Понятно, что чем сложнее поза, тем труднее упражнение и меньше контрольное время. Минус этого упражнения в том, что его можно сделать на людях только один раз - до приезда неотложной помощи.