### Второй ряд упражнений по «Концентрации внимания».

Рефлексия - это условие для осознанного управления своим вниманием и своей жизнью.

Рефлексия - это умение видеть и отдавать себе самому отчет не только о направленности внимания, но и о своем психологическом состоянии, мыслях, чувствах, ощущениях. Это умение наблюдать себя самого как будто со стороны, как будто это наблюдает сторонний человек. Это умение видеть, где именно находится собственное внимание, куда оно направлено. Нерефлексирующий человек живет, плывя по течению - куда занесет. Рефлексия помогает личности осознать, где он находится, что делает, и что необходимо делать дальше.

Учиться осознанности жизни, несомненно, лучше всего у великих. Из дневника Л.Н.Толстого, запись 1 марта 1897 года:

*«Я обтирал пыль в комнате, и, обойдя кругом, подошел к дивану, и не мог вспомнить, обтирал ли я его или нет. Так как движения эти привычны и бессознательны, я чувствовал, что это уже невозможно вспомнить. Так что, если я обтирал и забыл это, то есть действовал бессознательно, то это все равно, как не было. Если бы кто осознательный видел, то можно было бы восстановить. Если же никто не видел или видел, но бессознательно; если целая жизнь многих пройдет бессознательно, то эта жизнь как бы не была».*

**УЧИТЕСЬ ВИДЕТЬ, КУДА НАПРАВЛЕНО ВАШЕ ВНИМАНИЕ И ВАША ЭНЕРГИЯ!**

#### Упражнение «Куда направленно моё внимание»

Время от времени спрашивайте себя самого:

* Что я сейчас делаю?
* Зачем я это делаю?
* Туда ли я сейчас вкладываю свои ресурсы?
* Я уверен, что это мне надо делать?
* На что сейчас уходит мое время?
* Стоит ли мне продолжать в это вкладываться?
* Это действительно мне сейчас требуется?

Для того, чтобы не забывать это делать, полезно повесить крупными буквами перед глазами несколько таких вопросов из этого списка. Вы невольно будете их вспоминать и контролировать свои ресурсы и внимание. Учитесь видеть себя самого!

#### Упражнение «Рефлексивное чтение»

Вы когда-нибудь контролировали собственный процесс чтения? Замечали, что часто пробегаете глазами по строчкам, но мысли где-то уже далеко, уже думают о чем-то постороннем? Внимание - вещь капризная, а особенно при слабой концентрации человек постоянно отвлекается, и даже потом уже не может вспомнить, о чем он читал. КПД такого чтения, понятно, невелико. Внимательное чтение предполагает улавливание не только общего смысла, но и всей глубины, заложенной в текст автором, всех деталей и нюансов - разумеется, если это не газета для скорочтения и не бульварно-детективное чтиво для убийства времени. Есть смысл тренироваться в этом упражнении на непустом материале, на книгах, достойных того, чтобы в них вчитываться и видеть в них глубину.

Упражнение заключается в том, чтобы полностью сконцентрироваться на тексте, полностью погрузиться в него своим вниманием, вчитываться без отвлечения в каждую строчку, искать и находить все, что сюда заложил писатель. Читайте в удобном темпе, не ставьте рекордов, а ставьте задачу вдуматься во все смыслы и нюансы.

Одновременно - часть внимания на саморефлексии. Заметили, что отвлекаетесь - включаете волевые качества и вновь направляете луч внимания на главную задачу. Упражнение напоминает упражнение с секундной стрелкой, только вместо того, чем интересна стрелка - ищете, чем интересен текст. Если вам будет хватать волевых качеств и концентрированное и рефлексивное чтение войдет в привычку, вы сможете в любом тексте видеть больше, чем видят обычные читатели, воспринимающие книги вполглаза, как развлечение в метро.