

ОГЛАВЛЕНИЕ¹

ВСТУПЛЕНИЕ.....11

Глава 1. Физиологические основы внимания

ГДЕ ЗАРОЖДАЕТСЯ ВНИМАНИЕ.....21

 Левое и правое22

 Маленькие серые клеточки25

 Ретикулярная формация28

 Доминанта.....30

 Теории внимания.....32

ТЕОРИЯ ФИЛЬТРА.....33

 Ресурсный подход35

 «Прожектор внимания» и предвнимание.....37

¹ Книга содержит методики управления вниманием, разработанные основателем онлайн-платформы «Викиум»



Глава 2. Физика и химия мозговой деятельности

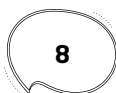
ЭЛЕКТРОАКТИВНОСТЬ ГОЛОВНОГО МОЗГА	43
Ритмы головного мозга	44
Воздействие на ритмы головного мозга	46
ЭЛЕКТРОХИМИЧЕСКАЯ ПРИРОДА НЕРВНЫХ ПРОЦЕССОВ	50
НЕЙРОТРАНСМИТТЕРЫ И ДРУГИЕ ВЕЩЕСТВА, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ РАБОТЫ МОЗГА	53
Ацетилхолин	56
ГАМК	58
Глутамат	60
Эндорфин	61
Дофамин	62
Норадреналин	64
Адреналин	65
Серотонин	66
Топливо для мозга	67
ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ, ПОМОГАЮЩИЕ РАБОТЕ МОЗГА	70
Суточный биоритм	71
Правильное питание	73
Ароматерапия	77
ЭВОЛЮЦИЯ ГОЛОВНОГО МОЗГА	81

Глава 3. Ощущение и восприятие

РЕЦЕПТОРЫ	91
Порог чувствительности рецепторов	92
Адаптация рецепторов.....	93
ОЩУЩЕНИЕ	95
ВОСПРИЯТИЕ	98
Предметность восприятия	99
Целостность восприятия	100
Структурность восприятия	101
Осмысленность восприятия	103
МОДАЛЬНОСТИ ВОСПРИЯТИЯ И ЧАСТИ ТЕЛА ...	103
Глаза.....	103
Уши	104
Нос.....	104
Язык.....	105
Шея	106
Кожа	106
Стопы	107

Глава 4. Проработка модальностей

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СОСРЕДОТОЧЕНИЯ НА ОЩУЩЕНИЯХ РАЗНОЙ МОДАЛЬНОСТИ	114
Один большой глаз	114
Одно большое ухо	116
Большой нос (почти по Гоголю)	118



Очень длинный язык	119
Длинношеее	120
Принцесса на горошине	121
Одна большая стопа	121
МЕШОК С КАМНЯМИ	122
ПРАКТИКА: РАБОТА С ПОМЕХАМИ	125
Уровень 1: ощущения.....	126
Зрительные помехи	126
Звуковые помехи	127
Обонятельные помехи	127
Вкусовые помехи	128
Температурные помехи	128
Тактильные помехи	129
Помехи баланса и опоры	29
Уровень 2: эмоции и мысли.....	130
Помехи со стороны эмоций.....	130
Помехи со стороны мыслей.....	131

Глава 5. Внимание

СВОЙСТВА ВНИМАНИЯ	138
Концентрация	139
Объем.....	140
Устойчивость	141
Переключаемость.....	143
Распределение	145

ВИДЫ ВНИМАНИЯ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ НАЛИЧИЯ СОЗНАТЕЛЬНОГО ВЫБОРА.....	147
Непроизвольное внимание.....	147
Произвольное внимание.....	150
Постпроизвольное внимание.....	150
ДРУГИЕ КЛАССИФИКАЦИИ ВНИМАНИЯ.....	153
Природное и социально обусловленное внимание...	153
Непосредственное и опосредованное внимание ...	155
Чувственное и интеллектуальное внимание.....	155
ОПЕРАТОР И НАБЛЮДАТЕЛЬ.....	156

Глава 6. Достижение осознанности

ОТ ВНИМАНИЯ К ВНИМАТЕЛЬНОСТИ.....	165
Упражнение «Путь воды».....	164
Метод «Философия тишины».....	166
Тренировка присутствия здесь и сейчас.....	170
ОТ ВНИМАТЕЛЬНОСТИ К ОСОЗНАННОСТИ....	171
Упражнение «Мыльный пузырь».....	173
Упражнение «Состояние чистоты».....	175
Упражнение «Чек-ап».....	176
СОСТОЯНИЕ ПРИСУТСТВИЯ.....	179
Упражнение «Останови момент».....	179
Упражнение «Возвращение в детство».....	181
Упражнение «Поймай меня, если сможешь».....	183

Как это работает184
Упражнение «Конец»186
Методика «Подумать, прежде чем выбрать цель» ... 188
БОНУС: ИСКУССТВО БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ.....189
Упражнение «Сравнение».....191

Глава 7. Проблемы внимания у известных людей

Приложения

Упражнения209
КАК ЭФФЕКТИВНО УПРАВЛЯТЬ
СВОИМИ МЫСЛЯМИ.....209
Упражнение 1. Сохранение неподвижности.....211
Упражнение 2. Контроль над мыслями214
Упражнение 3. Расслабление тела217
Упражнение 4. Уход от эмоций221
Упражнение 5. Нулевая точка224
Упражнение 6. Достижение полного
самоконтроля.....226
СОЗНАНИЕ, ВНИМАНИЕ И КУНГ-ФУ229

Практика в мелочах

Заключение245
Благодарности247
Список рекомендуемой литературы250