12+

Ольга Андросова

РАЗВИВАЕМ СОФТСКИЛЫ С ПОМОЩЬЮ МЕДИТАЦИИ



Ольга Андросова

Развиваем софтскилы с помощью медитации

«Издательские решения»

Андросова О. В.

Развиваем софтскилы с помощью медитации / О. В. Андросова — «Издательские решения»,

Когда я размышляла над этой книгой, моей главной целью было желание показать, что медитация — это действительно просто, и её можно использовать в повседневной жизни для саморазвития (например, для развития софтскилов).Медитация — это инструмент, который учит управлять своим вниманием. Там, где ваше внимание, там ваша энергия.Верните своё — себе и пусть ваша жизнь будет радостной и счастливой.В добрый путь к осознанности!Ольга Андросова

© Андросова О. В.
© Издательские решения

Содержание

Медитация — это легко! 6
Что такое софтскилы? 7
Что даёт владение софтскилами? 8
А причем тут медитация? 10
Медитация — основа целостности человека 11
Основная сложность работы с сознанием 14
Что значит повседневная работа с мыслью? 15
Внимание — это ресурс! 16
Внимание — на себя! 19
Как медитация помогает увеличить объем внимания? 22
Освобожденное сознание: зачем и для чего? 23
Зачем быть внимательным к людям? 24
Конец ознакомительного фрагмента. 25

Развиваем софтскилы с помощью медитации

Ольга Вячеславовна Андросова

С Благодарностью: моему Наставнику Георгию Леонидовичу Богословскому и человеку, который в меня поверил, Сергею Игоревичу Цою.

© Ольга Вячеславовна Андросова, 2026

ISBN 978-5-0071-7432-9
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Эта книга — результат моего 20-летнего практического опыта ведения занятий по медитации. Я медитировала сама, под руководством Наставника, потом вела занятия для желающих научиться медитировать.

Мне всегда казалось, что всё, что описано в книгах по медитации можно рассказать какими-то простыми и понятными словами. Я прекрасно понимаю, почему всё, что касается медитации как правило описывается общими туманными фразами, вовсе не потому, что эта информация доступна только «избранным» и не предназначена для «непосвященных». Всё дело в том, что те, кто даже совсем немного занимался медитацией и однажды почувствовал в практике, хоть на секунду, необычную легкость сознания, иногда действительно не могут рассказать об этом обычными словами.

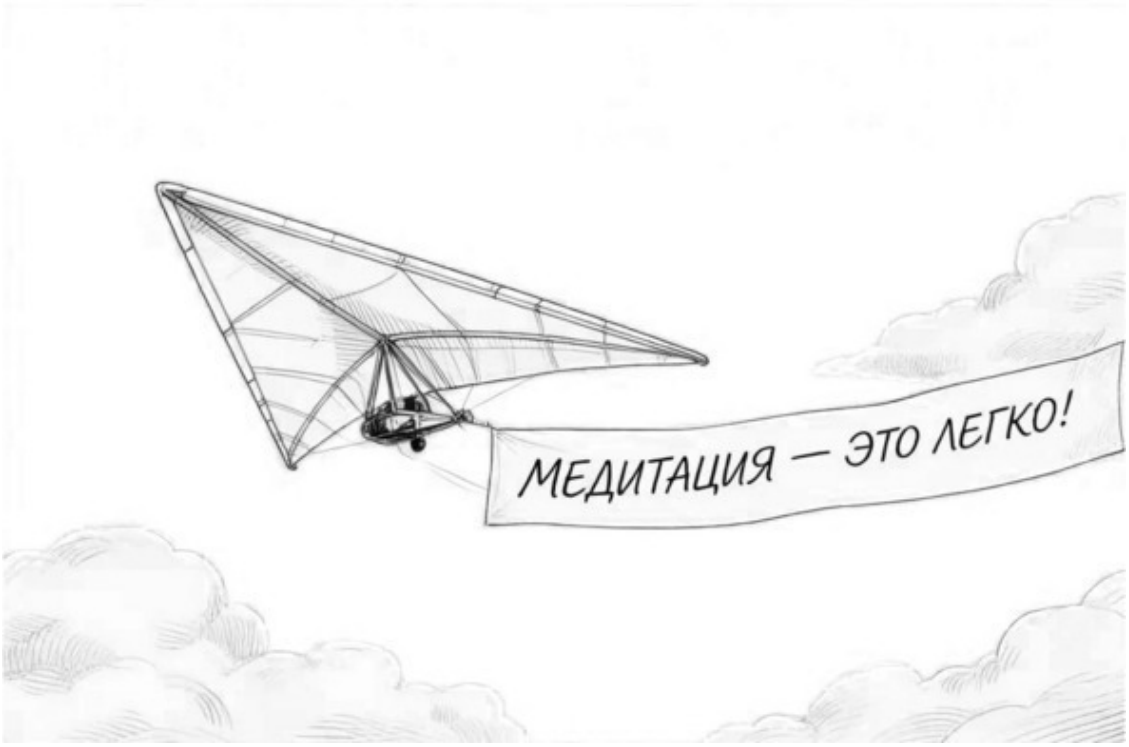
> *«Всё начинается с мысли» — так говорит мой Наставник. Поэтому я начну с мысли, что медитировать может каждый. Действительно абсолютно каждый человек*

Медитация действительно работает и практический опыт медитации может пригодиться в любой области человеческой жизни. С моей точки зрения, медитация — это инструмент, который можно и нужно применять не только для повышения осознанности, но и для вполне обычных жизненных ситуаций, в том числе и для развития софтскилов.

Медитация — это легко!

Когда пытаешься объяснить другим как коснуться медитации, обязательно получаешь разнообразную, порой неожиданную обратную связь от тех, кто пришел на занятие и ждёт конкретных советов и действий.

> *Отвечая на вопрос: «а что конкретно нужно сделать, чтобы начать медитировать», я не считала возможным ответить что-то в духе: «сядьте и медитируйте». Я искала слова, простые и понятные слова, чтобы человек сидящий напротив меня, мог почувствовать, что я на его стороне и очень хочу ему помочь найти свой вариант практики. Мне хотелось, чтобы мои занятия были похожи на полёт на дельтаплане с инструктором: захватывающе, легко и совсем не страшно*



То, что происходит в медитации — не нужно описывать, это нужно проживать самостоятельно. Вопрос только, как? Я, как человек очень приземленный и практичный, всегда искала способ предложить людям простые инструкции, как начать медитировать и делать это с ощущаемым результатом.

В этой книге собраны разные практики, которые человек может применять самостоятельно, как для повседневной практики медитации, так и использовать медитацию как инструмент для развития необходимых навыков.

Почему я выбрала именно область развития софтскилов? Потому что это необходимо важные навыки для тех, кто хочет гармонично существовать в обществе полном информации.

Начнем с определений, чтобы четко расставить всё по своим местам.

Что такое софтскилы?

Софтскилы (*soft skills*) — это гибкие, (еще говорят мягкие), навыки в общении и самоанализе, которые помогают человеку эффективно взаимодействовать с другими людьми, решать жизненные задачи и адаптироваться к изменениям окружающего мира. В отличие от профессиональных умений (*hard skills*), они не привязаны к конкретной профессии, а являются обычными, необходимыми человеческими качествами, которые определяют поведение человека в различных ситуациях. Так описываются софтскилы в различных источниках.

> *Я не против заимствования иностранных слов и применения их в повседневной речи. Некоторые заимствования бывают очень емкими, имеют богатую историю использования и без них уже невозможно обойтись. Например, слово «макулатура» пришло к нам из латыни и обозначает «запятнанный материал».*
>
> *Позже им стали обозначать типографский брак, а потом и вовсе это понятие стало включать как бумагу, которая отслужила свой срок, так и литературные произведения низкого качества*

Слово «софтскил» мне не нравится, оно очень жесткое и требовательное, как всякий военный начальник (это слово появилось в военной среде в 70-х годах прошлого века). Но пока что я не могу придумать адекватную замену этому американизму, так что смиренно буду использовать его в тексте.

Вернемся к определению софтскила, обратите внимание на ключевой момент — «*эффективно* взаимодействовать с другими людьми».

В софтскилах выделяют несколько групп навыков:

1) Коммуникативные: умение ясно выражать мысли, слушать, вести переговоры, презентовать идеи, писать деловую переписку.

2) Лидерские и управленческие: управление командой, делегирование, мотивация коллег, разрешение конфликтов, стратегическое мышление.

3) Когнитивные (навыки мышления): критическое мышление (анализ информации, выявление причинно-следственных связей), аналитические способности, креативность (поиск нестандартных решений), принятие решений.

4) Личностные (самоорганизация и управление собой): тайм-менеджмент (планирование времени), адаптивность (гибкость в меняющихся условиях), стрессоустойчивость, обучаемость (желание и способность осваивать новое), эмоциональный интеллект (умение распознавать и управлять своими и чужими эмоциями)

Что даёт владение софтскилами?

Владение мягкими навыками даёт умение:

— эффективно общаться с коллегами и клиентами;

— принимать взвешенные решения даже в сложных ситуациях;

— успешно сотрудничать и достигать общих целей;

— адаптироваться к изменениям и новым требованиям;

— строить карьеру и продвигаться по службе.

Пройдемся по группам навыков. Если посмотреть на них более внимательно и постараться вникнуть в суть, то получается интересная картина.

В коммуникативные навыки входит всё, что относится к взаимодействию между людьми, по сути умение *устанавливать* причинно-следственные связи и быть *пОнятым* и *понЯтным*.

В **когнитивные**: умение *видеть* связи, которые уже существуют между вещами, событиями, людьми.

В **лидерские**: умение *управлять* связями в зависимости от имеющихся обстоятельств.

Ну и наконец, **личностные**: всё тоже самое, только внутри сознания одного человека — осознавать и управлять связями внутри себя (между телом и сознанием, между мыслями, чувствами, идеями, воспоминаниями и т. д.).

По сути любой софтскил — это следствие очень важных умений:

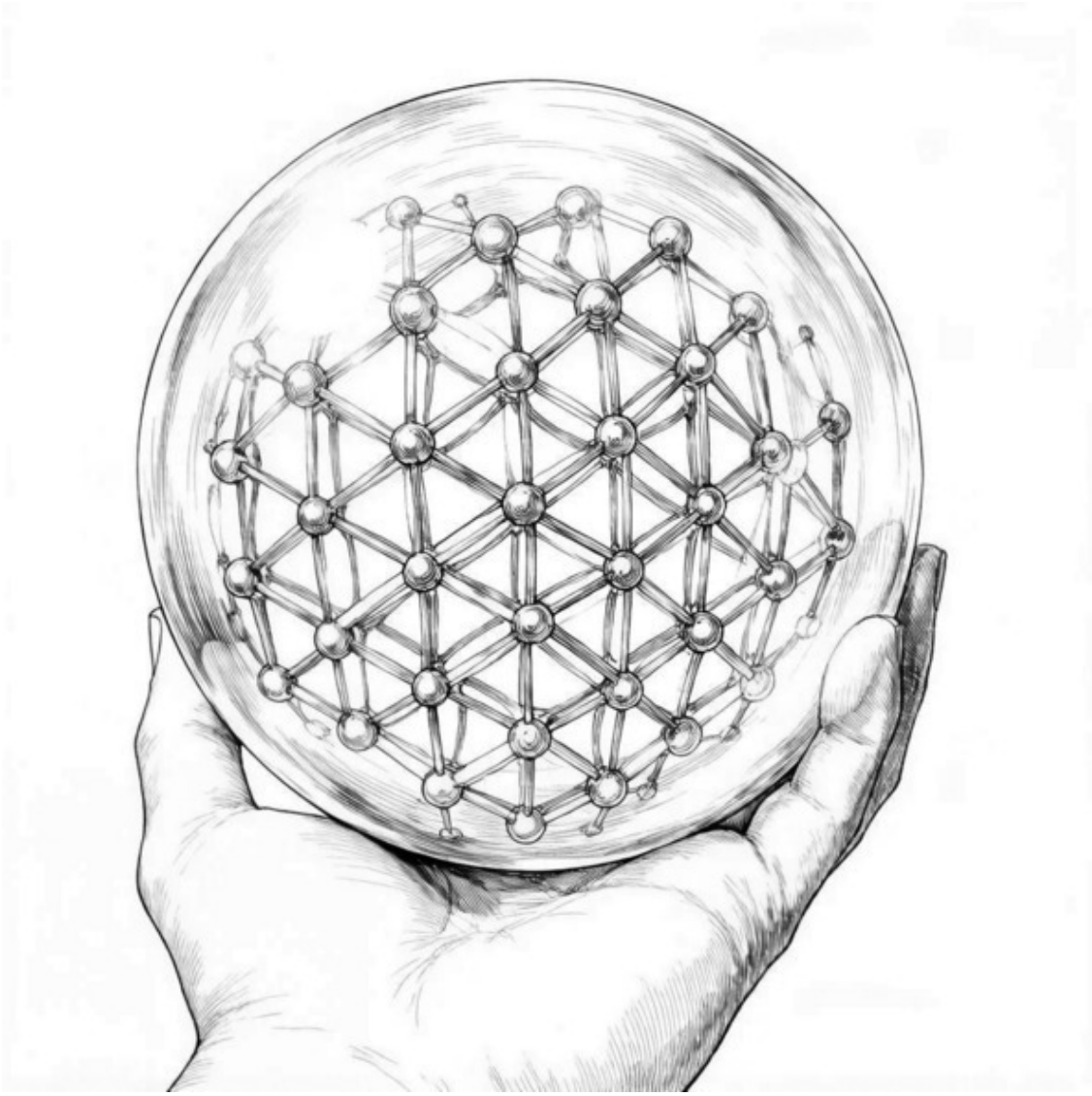
— умения воспринимать и обрабатывать информацию из окружающего мира с минимальными искажениями,

— осознавать свою личную реакцию на события (мысли, эмоции, воспоминания),

— выявлять связи между действиями и последствиями.

Человеку жизненно необходим навык выстраивать целостное и объемное восприятие ситуации, чтобы она была как прозрачный шар на ладони, в котором так хорошо видно всё, что нужно.

Такой навык несомненно позволит говорить и действовать, «выходить в люди» с адекватным результатом своей внутренней мысленной работы. Именно об этом умении воспринимать себя и мир целостно, с минимальными искажениями, пойдет речь в первой части книги.



Я в детстве была очень стеснительной и молчаливой девочкой, кто бы мог подумать, что я буду вести занятия и писать книги. Вот что медитация животворящая делает!

С чего можно начать?

Я бы сказала, что начинать надо с того объекта, на который вы реально можете повлиять, то есть с вас самих.

А причем тут медитация?

Начнем, по традиции, с определения. Медитация — это способность направлять и концентрировать своё внимание на одном-единственном объекте. Этим объектом может быть что угодно: образ, мысль, огонек свечи, музыка, мантра. Когда в процессе медитации человек концентрируется на каком-то конкретном объекте, такая медитация называется **медитация с опорой**.

Неважно, на чем вы концентрируете сознание, важно, как именно вы это делаете. Человек, практикующий медитацию, вырабатывает свой собственный мысленный механизм, который позволяет ему легко и свободно направлять своё внимание в нужное русло.

Медитация, несмотря на некий ореол таинственности, — очень практичная штука. Эту практичность можно и нужно применять в любом удобном месте. В том числе в умении спокойно, адекватно, уважительно жить и общаться в любом коллективе, рабочем или семейном, то есть наращивать те самые софтскилы.

Медитация — основа целостности человека

Целостность человека — это внутреннее единство его тела, мыслей, воспоминаний, убеждений. Они словно кусочки пазла дополняют и влияют друг на друга.



Это единство очень изменчивое, потому что сознание человека постоянно воспринимает и перерабатывает какую-то информацию, да и в теле постоянно идут процессы, которые очень влияют на то, что происходит в сознании.

Тело и сознание неразрывно связаны друг с другом: любое воздействие на тело, оказывает воздействие на сознание. Если человек испуган, то и тело находится в напряжении и готовности действовать. Если в теле что-то болит, то очень сложно эту боль игнорировать и снижается способность концентрироваться на какой-то задаче.

Я — практикующий спортсмен, стреляю из классического лука, мне очень важна высокая степень концентрации на тренировке и на соревнованиях.

Сложно сосредоточиться на выстреле из лука, если у тебя что-то болит. Поэтому я обращаю очень много внимания на состояние тела и сознания, стараюсь поддерживать тело и сознание в здоровом и радостном состоянии с помощью практик.

Навык медитации конечно же помогает мне абстрагироваться от болезненных ощущений в мышцах, но энергия, которую я затрачиваю на это, могла бы пойти на более полезные вещи, например, на повышенную четкость действий

Внутри единства «тело+сознание» постоянно что-то меняется, идет процесс выстраивания новых и осознание существующих связей внутри человека. Все начинающие практиковать медитацию, в первую очередь учатся, как правило, медитировать на дыхание, удерживать внимание в теле. Это не только учит расслабляться и отдыхать, но и даёт возможность понимать и ощущать насколько сильна связь между телом и сознанием, и насколько многогранны происходящие в нем процессы.

Медитация — один из способов мягко и гармонично восстановить целостность человека через простые действия. Она учит понимать и чувствовать глубину и устройство своего сознания.

Вы словно через лупу изучаете мир своих мыслей, своё мысленное пространство, чтобы восстановить и укрепить связи между телом и сознанием, использовать эти знания себе во благо. Только хорошо понимая себя, можно управлять своими состояниями.



Понимание своих внутренних процессов, в совокупности с расслаблением, естественным образом увеличивает объем внимания. Умение держать спокойствие внутри, регулировать работу нервной системы, увеличивает способность выстраивать и гибко изменять своё поведение в зависимости от обстоятельств, улучшает имеющиеся навыки общения и мышления.

Медитация даёт глубокое понимание самого себя. Представьте, что вы сами, самостоятельно рассматриваете особенности своих тела и сознания, как будто читаете открытую книгу. Причем повествование о вас самих идет на понятном вам языке без сложных терминов.

> *В моей практике были случаи, когда человек спокойно и планомерно изучая своё сознание вдруг понимал, как избавиться от вредной привычки: девушка бросила курить — и есть очень простое тому объяснение. Практика медитации дала ей простые и понятные способы расслабления и снижения тревожности без помощи сигарет и необходимость в них отпала сама по себе*

Сейчас очень много разнообразной информации по саморазвитию, самопознанию. Все они, по большей части, — правильные и верные. Проблема в том, что, возможно, конкретно вам они не подходят в данный момент. Медитируя, вы учитесь быть постоянно «на связи» со своим телом и сознанием.

Со временем вы сможете четко определять какие методы саморегуляции, самоконтроля подходят конкретно вам в данный момент. Будете понимать, к чему готово ваше сознание, а к чему нет. Пусть это будет одной из составляющих вашей личной мотивации начать медитировать.

Основная сложность работы с сознанием

Каждая ваша мысль меняет ваше состояние! Абсолютно любая. Этот факт нужно просто принять.

Удивительно, как много информации на тему материальности мысли сейчас есть в открытом доступе. Однажды, я за один день в ленте соцсети наткнулась на 3 или 4 варианта практик на тему «денежного мышления».

Много кто знает, что мысль — это сила, что состояние человека зависит от того, какие мысли он постоянно прокручивает в голове. Но вот только есть один нюанс: каждая наша мысль имеет реальную силу. Если наряду с мыслью «*жизнь хороша*», где-то внутри тихонечко думается мысль «*вообще не очень-то всё и хорошо*», то обе мысли оказывают влияние на состояние.

Каждая мысль сдвигает состояние и настроение в ту или иную сторону. Какая из них в итоге «победит», зависит от того, насколько хорошо человек понимает свои мысли. Особенно те, которые он «думает шёпотом», то есть те самые незаметные, тихонечко «сидящие в уголке сознания» мысли, которые он может совсем не замечать. Поэтому, тот, кто ежедневно, миллиметр за миллиметром, смещает фокус своего внимания на нужные мысли, меняет себя быстрее, чем тот, кто день за днём читает полезные посты, ездит на семинары и ретриты, но в повседневной жизни с мыслью своей не работает.

Добро пожаловать в медитацию — это прекрасный инструмент по осознанию мира ваших мыслей и ежедневной работе с ними.

Что значит повседневная работа с мыслью?

Всё просто и сложно одновременно. Как только заметили ненужную мысль, даже постфактум — поставьте себе в голове галочку «*ага, вот есть такая мысль, постараюсь так больше не думать*».

Важно не только знать про наличие мешающих мыслей (например, отследить их во время медитации), но и раз за разом:

— сначала замечать их постфактум,

— потом ловить в процессе «думания»,

— далее перехватывать «на подлете» (это уже серьезное умение),

— а потом и вовсе не думать (высший пилотаж).

Все необходимые навыки самоконтроля и саморегуляции у человека уже есть и их нужно применять с завидной регулярностью. Всего-навсего.

Ежедневная рутинная работа с мыслями приносит больше пользы, чем 2-недельный семинар, после которого вы возвращаетесь к привычной жизни.

Эффект работы в группе, когда вы находитесь на одной волне с единомышленниками, в атмосфере поддержки, позволяет работать гораздо проще. Возникает некая эйфория: вы — среди своих. Семинар заканчивается, состояние воодушевления проходит, и вы остаетесь *один на один* со своим сознанием. И вот здесь очень важно научиться работать самому.

Я неоднократно проводила обучающие курсы по медитации и хорошо видела это воочию: пока идёт курс, люди стараются выполнять домашнее задание, пишут дневники, ежедневно практикуют, на занятиях задают вопросы. Как только курс заканчивается, единицы продолжают идти дальше — те, кто понял, что с ежедневной практикой «*жизнь как-то вроде немного полегче*».

Здесь, как и везде, очень важна мотивация.

Медитация учит слушать и слышать свои потребности и выстраивать связи, контакт с самим собой. Помогает проживать свою жизнь самостоятельно, ответственно и эффективно, учит выбирать то, что нужно конкретно вам в данный момент. Осознав и выстроив связи внутри себя, человек способен прочувствовать подобные связи между собой и окружающим миром, в том числе и с людьми, а значит и эффективно пользоваться природным умением общаться.

> *Один из моих учеников, молодой человек с очень структурированным мышлением, математик по образованию, на вопрос о том, что его вдохновляет медитировать ежедневно, ответил: жизнь идёт и проходит, и уход из неё неизбежен, поэтому оставшееся время он хочет прожить максимально осознанно. И эту осознанность ему давала только практика медитации*

Внимание — это ресурс!

Навык концентрироваться в медитации даёт умение направлять и удерживать своё внимание и мышление в определенном русле. Внимание — это самый ценный ресурс, что есть у человека в условиях большого информационного потока. Тот, кто владеет вниманием, тот владеет всем: убеждениями, желаниями и даже моралью человека.

Человек постоянно о чем-то думает: его сознание словно размазано между прошлым, настоящим и будущим. Каждая мысль несет в себе частицу человеческой энергии: чем больше мыслей, разбегающихся в разные стороны, тем слабее каждая такая частичка энергии, поскольку человеческое сознание имеет ограниченный энергетический потенциал. Чем меньше мыслей человек «думает», тем сильнее энергия каждой избранной мысли.

Куда человек больше всего направляет внимания, там больше всего сосредоточено его энергии и именно в том направлении происходит движение жизни самого человека.

Если заглянуть в суть каждого из перечисленных в начале книги софтскилов, то окажется, что в основе успешного их освоения лежит ни что иное, как управление вниманием.

> *Ваше внимание — это своего рода софит со шторками, он может освещать очень большую площадь, а может направить свет на конкретную точку. Управляете этим софитом вы — главный сценарист, режиссер, актер и критик своей жизни. Кстати, главный зритель — тоже вы!*



Давайте по пунктам:

1) Умение ясно выражать мысли, слушать, вести переговоры: научитесь удерживать внимание на предмете разговора, вовремя переключать внимание на то, что говорит собеседник, добавьте сюда хорошую память — и всё сложится так, как нужно.

2) Пресловутый эмоциональный интеллект (умение распознавать и управлять своими эмоциями): внимание, внимание, еще раз внимание. Когда некоторая часть вашего внимания всегда направлена внутрь вас (а это первое, чему учит медитация), то как правило, человеку не составляет труда своевременно распознавать собственные чувства и эмоции.

Немного практики, и ум составит список ощущений-признаков для каждого чувства и эмоции. В будущем ответ на вопрос «а что вы чувствуете?» не составит для вас никакого труда.

В конце этой книги вы найдете варианты медитативных практик для развития разных софтскилов.

Что касается распознавания чувств и эмоций других людей: проявите немного внимания и уважения к другому человеку — и вы сможете очень хорошо понимать его чувства.

Человек постоянно считывает по внешним признакам, что именно чувствует собеседник, партнер, но человеческое внимание, как правило, настолько разрозненно и расколото, что просто не может составить целостную картину.

Да, медитация способствует и развитию эмпатии тоже. Это и вправду очень универсальный инструмент. Если научиться направлять своё внимание куда вам надо, то освоение практически любого навыка станет очень простым.

Внимание — на себя!

У меня большой опыт преподавания йоги индивидуально и в группе. Очень важно, чтобы занимающиеся йогой хорошо понимали в какой последовательности нужно двигать руками и ногами, чтобы правильно выстроить асану. Каждая поза в йоге предназначена для конкретной группы мышц и желательно, чтобы именно эти мышцы работали, растягивались или сокращались.

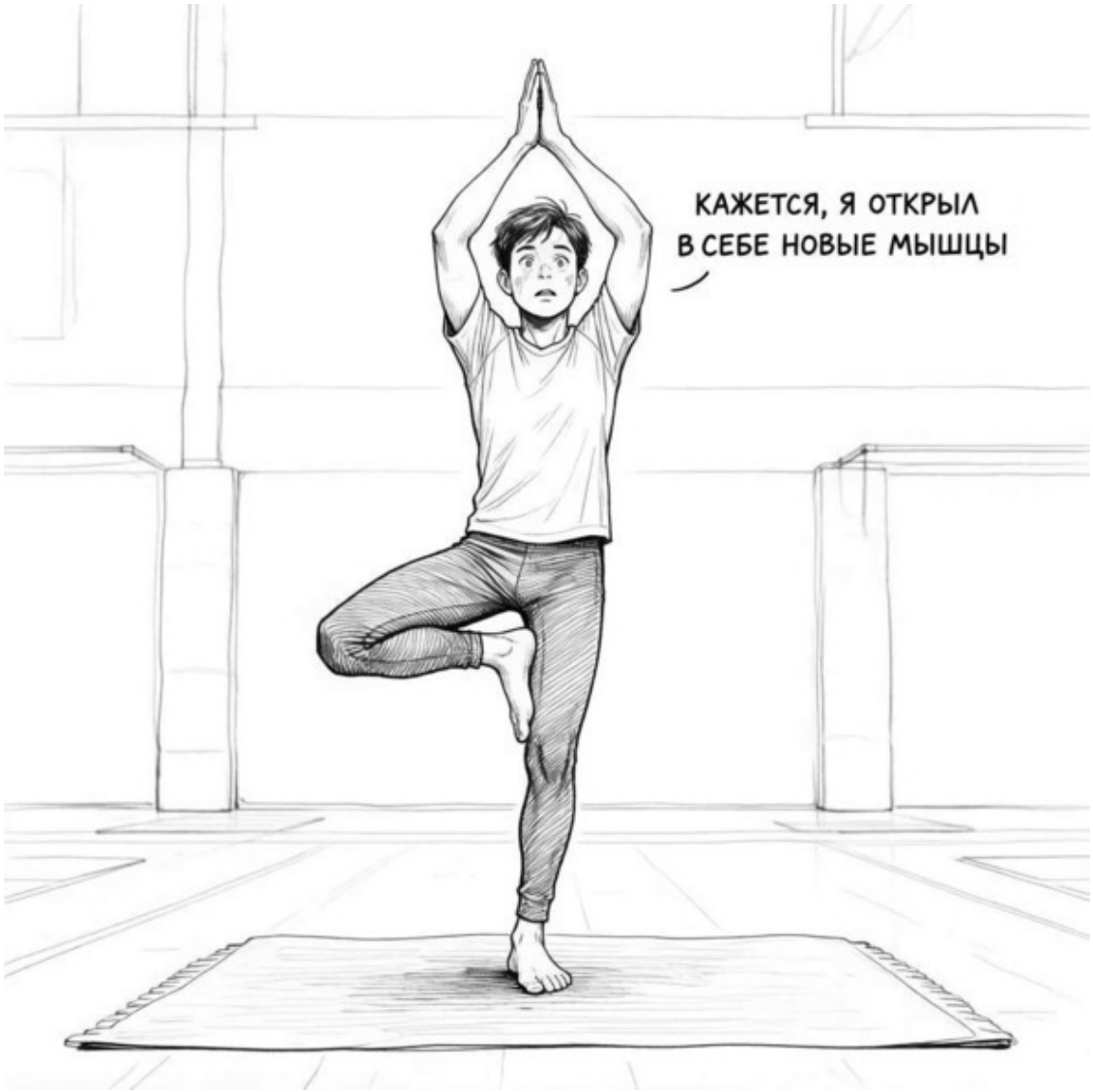
Человеческое тело устроено очень крепко и мудро, природа позаботилась о том, чтобы в теле человека было много «дублирующих» систем. Это касается не только мышц, но и нервных окончаний. Это очень хорошо, с одной стороны, но и плохо с другой: именно поэтому у подавляющего числа людей есть проблемы со спиной в той или иной ее части.

Физическая нагрузка по удержанию положения тела в пространстве, которая должна идти на сильные, крупные мышцы (мышцы бедер и ягодиц, широчайшую мышцу спины, которые предназначены для этой цели), в случае привычки неправильно сидеть, стоять, и даже лежать — идет на другие мышцы (на поясницу), что вызывает серьезные проблемы со спиной — вплоть до протрузий и грыж межпозвоночных дисков. Даже в повседневной ходьбе важна техника выполнения движений.

Повторюсь, в практике йоги очень важно, чтобы ученик чувствовал свое тело. И частенько на мой вопрос: какая часть тела сейчас тянется, чувствуется ли работа мышцы — ученик отвечал «я не знаю».

Я первое время удивлялась, как так можно не чувствовать своё тело? Неужели нет ощущения тянущей боли при растяжке или приятного тепла, когда напряженная мышца расслабляется после вытяжения? Оказалось, что внимание может быть настолько рассеяно, что собственные ощущения для человека находятся за завесой тайны. Неудивительно, что при таком положении дел, нет возможности понимать, что чувствует другой человек.

> Иногда, в процессе занятия, я слышала от практикующих и такую фразу: «кажется, я открыл в себе новые мышцы». Как здорово это слышать, особенно, если при этом начинающий йог правильно ставит стопы, чтобы выровнять положение ног и это видно невооруженным глазом!



Верните себе своё внимание, и вы вернете себе контроль над самым важным в вашей жизни человеком — над самим собой.

Попробуйте последить где находится, в основном, ваше внимание в течение дня? В смартфоне, в компьютере, в телевизоре. Когда вы не работаете, не заняты каким-то серьезным делом, чем занят ваш мозг? Поглощением и перевариванием информации извне, обдумыванием случившихся событий?

Объем вашего внимания ограничен, если все «ячейки оперативной памяти» заняты внешней информацией, то для обработки внутренней не хватает сил и энергии. Отсюда и лень, слабая чувствительность к самому себе, к своему телу, к тому, что происходит прямо сейчас.

Не поэтому ли так часто пропускается начало болезни, потому что было некогда *почувствовать*, что с организмом что-то не так? Упуская контроль за своим вниманием, вы невольно передаете этот контроль в другие руки. В руки тех, кто подскажет вам что именно вам нужно делать в той или иной ситуации, представит готовые решения, удобные, привлекательные, несомненно выгодные для вас.

Исправить ситуацию можно: начните с умения концентрироваться и потихоньку увеличивайте объем внимания. В этом есть решение многих вопросов. Вся информация, нужная и ненужная, обрабатывается в голове и если вам не хватает внимания, чтобы удержать в сознании разрозненные факты и события, то вы не сможете выстроить связи между ними.

Софтскилы, как вы помните, — это в первую очередь выстраивание новых или распознавание существующих связей между очень разрозненными объектами: фактами, эмоциями, ощущениями, словами других людей — достаточная причина увеличить объём внимания, как мне кажется.

Как медитация помогает увеличить объем внимания?

Первое, чему учит медитация — это умение управлять своим вниманием.

Когда человек концентрируется, он сознательно направляет внимание на объект медитации. Постепенно в его сознании начинает вырабатываться свой собственный неповторимый навык медитации.

> *Да-да, каждый человек медитирует в своём особом ключе, именно поэтому, возможно, вы когда-то и пытались медитировать, но вот что-то «не зашло»*

На самом деле медитировать умеет абсолютно каждый человек. Вы делаете это каждый день неосознанно, когда сосредотачиваете внимание, хотя бы на доли секунды, на чем-то одном. Например, сосредоточенно завязываете шнурки или ищете нужный гаечный ключ, который подойдет по размеру, или готовите какое-то новое блюдо по сложному рецепту.

Степень концентрации и удержания внимания на одном объекте во всех этих случаях огромная. Самое сложное — перенести это умение на любой объект, то есть воспитать своё сознание удерживать внимание даже на том, что вам неинтересно, раздражает или даже вызывает беспокойство.

Я довольно долго не могла понять, что же такое медитация, что такое надо делать, чтобы самой себе поставить «зачёт»? Моя домашняя практика длилась по 15—20 минут, в течение которых я просто плавала в своих мыслях, пытаясь как-то с ними справиться.

В какой-то момент до меня дошла информация, что можно попробовать сосредоточиться на промежутках между мыслями. Я начала направлять внимание на редкие моменты пустоты в голове. Оказалось, что такой способ концентрации очень хорошо мне подходит и именно с этого момента моя практика стала получаться.

Ваше внимание — это ваша энергия, куда вы направляете своё внимание, туда и течет ваша энергия.

Медитируя, человек понемногу учится не обращать внимания на ненужные мысли «выгружает» их из своего сознания, перестаёт их «думать» и таким образом увеличивает количество «свободных» ячеек в голове (то есть увеличивает объем внимания), куда можно поместить что-то очень важное и полезное. Потихоньку освобождайте свое сознание от того, что мешает вам существовать гармонично.

Очень хотелось бы донести еще одну очень важную мысль: относитесь к своему сознанию бережно. Освобождая сознание, не спешите загружать туда новую информацию. Всё, что вы слышите и видите влияет на ваше восприятие окружающего мира, создает определенные шаблоны мышления. Ваше сознание помнит всё: достаточно лишь небольшого толчка извне, чтобы воспоминание всплыло. Именно поэтому в медитации так важна техника безопасности: кто знает, что всплывет в вашей голове.

Наверняка, вы и сами замечали, что из ниоткуда вдруг всплывают яркие образы из детства.

> *У меня так однажды в памяти всплыли целые страницы журнала «Костер», которым я зачитывалась в подростковом возрасте. Я прекрасно помнила иллюстрации и содержание статей и рассказов, а ведь прошло более 20 лет*

Пролистывая новости или ленту соцсетей, я каждый раз задумываюсь, а хочу ли я вот конкретно эту информацию в голову положить?

Освобожденное сознание: зачем и для чего?

Человек со освобожденным сознанием легко:

— воспринимает себя целиком, как единое существо, тело и сознание которого неразрывно связаны;

— ловит мимолетную реакцию психики на те или иные раздражители и умеет перенаправить внимание, чтобы снизить влияние раздражителей на свою жизнь;

— осознаёт состояние своего здоровья, слышит сигналы тела: необходимость поесть, поспать, отдохнуть или наоборот размяться;

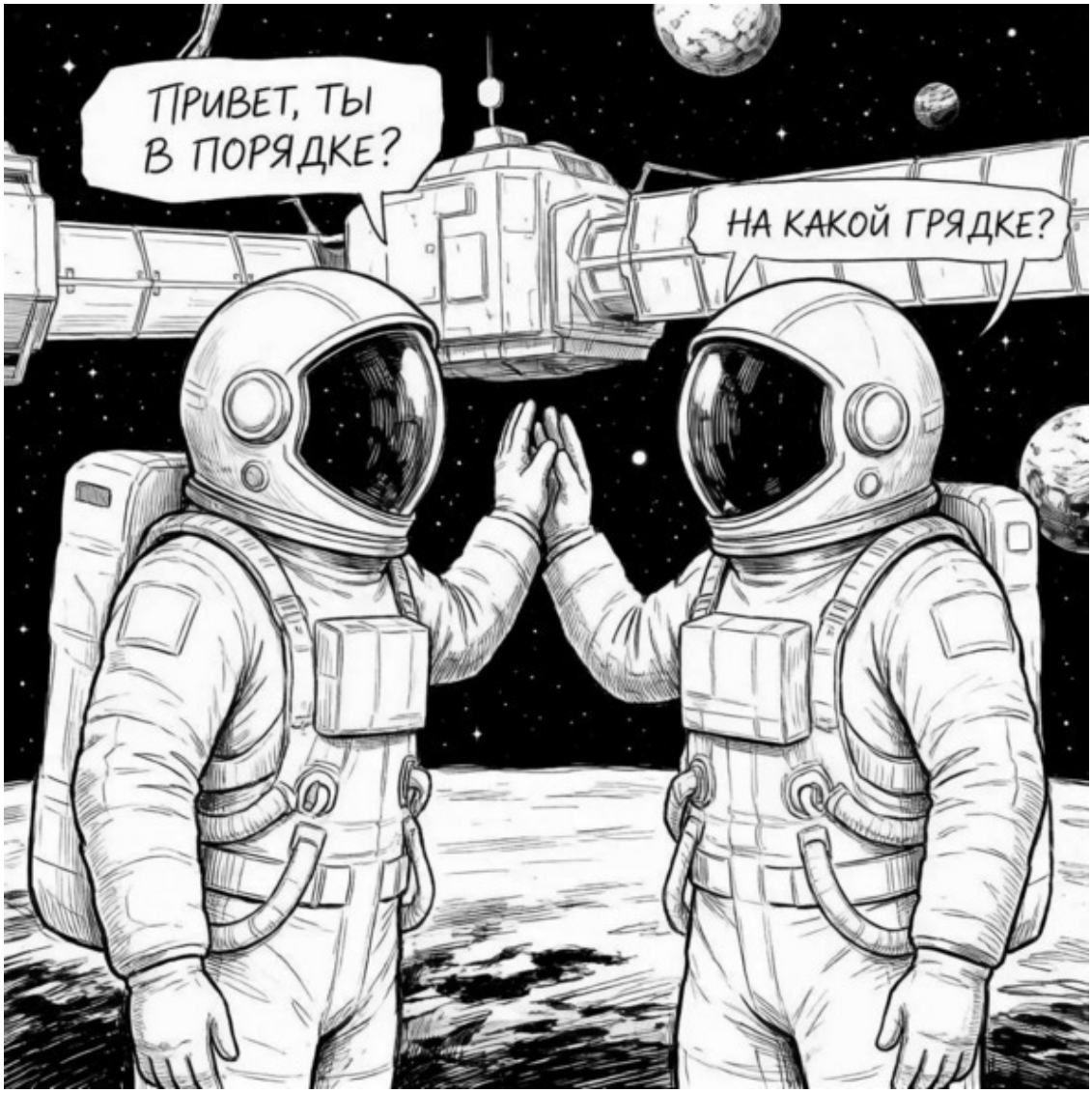
— понимает наличие вредных привычек (в том числе ментальных) и либо принимает их, либо избавляется от них;

— понимает свои границы и видит себя и свои действия со стороны, замечая обратную связь от окружающих людей.

Через повышение внимательности к себе можно выйти на новый уровень: научиться понимать других людей. Например, запомнить, какой именно кофе любит ваш партнер или важные факты о клиенте, которые в будущем помогут успешно провести переговоры. А это ни что иное, как умение внимательно относиться к окружающим людям, подмечать их привычки, особенности.

Зачем быть внимательным к людям?

Два человека — это по сути два «космонавта в скафандрах», которые встретились в космосе. Каждый находится в своем теле-скафандре, в этом «скафандре» может барахлить динамик, микрофон может искажать произносимые слова, через смотровое стекло гермошлема может плохо проходить свет. Да и сам человек в своем «скафандре» может быть очень ограничен в действиях.



Поэтому иногда все проблемы коммуникации, восприятия зависят от того, насколько точно мы можем расшифровать то, что хочет сказать человек и насколько мы сами содержим свой «скафандр» в порядке.

Когда другой человек понимает, что вы его замечаете, признаете его существование, вы тем самым подтверждаете его важность. Каждый из нас хочет быть замеченным и понятым, и когда вы даёте человеку своё внимание — вы даете ему немного энергии, тем самым устанавливаете определенного рода связь.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.