

Концентрация

Неумение отключаться – фактор, тесно связанный со стрессом. Ежедневно мы выполняем множество различных дел, что может вызвать стрессовую ситуацию. Такое положение может привести к психическому истощению. В этом случае концентрационные упражнения просто незаменимы. Их можно выполнять где и когда угодно в течение дня. Для начала желательно заниматься дома: рано утром, перед уходом на работу (учебу), или вечером, перед сном, или – еще лучше – сразу после возвращения домой.

Как необходимо выполнять эти упражнения. Сядьте на обычный стул – только боком к спинке, чтобы не опираться на нее. Стул не должен быть с мягким сиденьем, иначе эффективность упражнений снизится. Сядьте как можно удобнее, чтобы вы могли находиться неподвижно в течение определенного времени. Руки положите на колени, глаза закройте (они должны быть закрыты до окончания упражнения, чтобы внимание не отвлекалось на посторонние предметы – никакой визуальной информации). Дышите через нос спокойно, не напряженно. Старайтесь сосредоточиться лишь на том, что вдыхаемый воздух холоднее выдыхаемого

Упражнение 1. Концентрация на счете

Мысленно медленно считайте от 1 до 10 и сосредоточьтесь на этом медленном счете. Если в какой-то момент мысли начнут рассеиваться, и вы будете не в состоянии сосредоточиться на счете, начните считать сначала. Повторяйте счет в течение нескольких минут.

Упражнение 2. Концентрация на слове

Выберите какое-нибудь короткое (лучше всего двусложное) слово, которое вызывает у вас положительные эмоции или с которым связаны приятные воспоминания. Пусть это будет имя любимого человека, или ласковое прозвище, которым вас называли в детстве родители, или название любимого блюда. Если двусложное, то мысленно произносите первый слог на вдохе, второй – на выдохе.

Сосредоточьтесь на «своем» слове, которое отныне станет вашим персональным лозунгом при концентрации. Именно такая концентрация приводит к желаемому результату – релаксации всей мозговой деятельности.

Выполняйте эти упражнения в течение нескольких минут. Упражняйтесь до тех пор, пока это доставляет вам удовольствие.

Закончив упражнение, проведите ладонями по векам, не спеша, откройте глаза и потянитесь. Еще несколько мгновений спокойно посидите на стуле. Отметьте, что вам удалось победить рассеянность.

Часто возникают такие ситуации, когда сложно вспомнить чью-то фамилию или какую-то свою мысль. Мы останавливаемся посреди комнаты, пытаюсь вспомнить, зачем пошли или что хотели сделать. Именно в подобных случаях рекомендуется кратковременная концентрация на команде – на своем слове или на счете. В большинстве случаев выпавшее из памяти слово (или мысль) придет в голову буквально через мгновение. Может, сразу не всегда будет обязательно удаваться. Но с помощью концентрации на слове или на счете можно вспомнить забытое быстрее, чем с помощью усиленного напряжения памяти, С этого простого метода человек в состоянии сделать усилие и преодолеть себя.

Примечание: текст упражнений можно записать на диктофон и прослушивая выполнять упражнения.