

## СПАРК 7

**РАЗЛИЧЕНИЕ:** Твоё внимание – твой самый ценный ресурс.

**РАСКРЫТИЕ:** Процесс становления Менеджером Возможности начинается с того момента, когда ты начинаешь обращать внимание на твоё внимание. Твоё внимание – твой самый ценный ресурс, потому что это – единственно существенная ценность, которой ты обладаешь. Если ты не используешь своё внимание, то оно будет использоваться кем-то или чем-то другим.

Подумай обо всех отвлекающих воздействиях, пытающихся привлечь твоё внимание: рекламные щиты, журналы, телевидение, объявления в интернете, радио, витрины, каталоги, телефонные звонки, факсы, информационные бюллетени и так далее. Зачем бы они пытались привлечь твоё внимание, если бы оно не было так ценно? То, что они действительно пытаются получить – это твоя энергия. Получая твоё внимание, они получают и твою энергию – куда направляется твоё внимание, туда течёт и твоя энергия.

Ты можешь научиться направлять внимание на своё внимание, сознательно перемещая твоё внимание от одного предмета к другому. Ты можешь обратить твоё внимание на объект, изображение или идею. Ты можешь переместить твоё внимание от одного объекта, изображения или идеи к другому. Ты можешь потерять твоё внимание. Мы можем уделить твоё внимание. Ты можешь разделить твоё внимание, обращая внимание на несколько предметов одновременно. Например, ты можешь вести автомобиль, жевать жевательную резинку, слушать радио, рассматривать интересных людей на тротуаре, чесать нос и планировать твой день – всё это в одно и то же время.

Ты можешь сфокусировать твоё внимание. Узкий фокус называют «точечным вниманием» – его удобно применять для компьютерного программирования, распиливания доски вдоль очерченной линии, вдевания нитки в иглолку, складывания чисел или слушания чей-то речи. Широкий фокус внимания называют «полевым вниманием» и он хорош для восприятия полной картины, для наблюдения за атмосферой во время совещания, управления смыслом беседы, для езды на велосипеде, планирования, выполнения нескольких задач одновременно и так далее. Учиться использовать своё внимание – это то же самое, как учиться использовать свой голос. Никто не сделает этого за тебя. Если ты сам это не сделаешь, это никогда не произойдет.

**ЭКСПЕРИМЕНТ:** Посмотри, как долго ты можешь удерживать внимание на своём внимании. Отметь, на чём зафиксировано твоё внимание, и что ты в данный момент осознаёшь. Осознание того, что ты осознаёшь, добавляет новое качество к ощущению осознания. Используй время, когда ты стоишь в очереди на почте или в ресторане, когда ты находишься в лифте или в туалете или когда ты остановился на красный свет светофора, для обращения внимания на своё внимание.

Скажи вслух (или про себя, если это необходимо): «Прямо сейчас я осознаю жёлтую полосу на униформе того человека. Теперь я осознаю стучащий шум. Сейчас я осознаю прохладу воздуха на моей щеке. В данный момент я осознаю, что создаю историю о состоянии другого человека. Теперь я осознаю воспоминание о том, что когда-то нечто подобное уже происходило. Сейчас я осознаю давление спинки кресла на мою спину. Теперь я осознаю моё дыхание. Сейчас я осознаю звук моего голоса. Теперь я осознаю отвратительный запах». И так далее.

Делай это упражнение часто, но не более пяти минут за один раз. Направленность твоего внимания на твоё внимание на более длительный промежуток времени трансформирует твоё сознание.

Всего доброго, Клинтон.

World Copyleft © 2018 by Clinton Callahan. You are granted permission to copy and distribute this SPARK as long as this author, website, and copyright notice are included. Creative Commons Attribution and Share Alike CC BY SA International 4.0 License. To get your own free email subscription to SPARKs go to <http://www.clintoncallahan.org>. Thanks for experimenting! Experimenting builds matrix to hold more consciousness.

World Copyleft © 2018 от Клинтона Каллахана. Вам разрешено копировать и распространять этот SPARK, если копия включает ссылку на автора, веб-сайт и уведомление об авторских правах. Creative Commons Attribution and Share Alike CC BY SA International 4.0 Лицензия. Чтобы получить бесплатную подписку на SPARK на адрес вашей электронной почты, перейдите по адресу <http://www.clintoncallahan.org>. Спасибо, что экспериментировали! Экспериментирование, выстраивает матрицу, для удерживания большего сознания.