



### **Упражнения на концентрацию внимания**

Методика выполнения. Сесть на стул в удобной позе к спинке, чтобы не опираться на нее (стул должен быть с жестким сиденьем, иначе эффективность упражнения снизится). Руки свободно положить на колени, глаза закрыть (они должны быть закрыты до окончания упражнения, чтобы внимание не отвлекалось на посторонние предметы). Дышать через нос спокойно, не напряженно. Стараться сосредоточиться лишь на том, что вдыхаемый воздух холоднее выдыхаемого. Выполнять упражнения необходимо в течение нескольких минут. Время не ограничено: упражняться можно до тех пор, пока это доставляет удовольствие. После выполнения упражнений – провести ладонями по векам, не спеша открыть глаза и потянуться.

#### **Упражнение 1. «Концентрация на счете».**

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

#### **Упражнение 2. «Концентрация на слове».**

Инструкция: Выберите какое-нибудь короткое (лучше всего двусложное) слово, которое вызывает у вас положительные эмоции или же с которым связаны приятные воспоминания. Пусть это будет имя любимого человека, или ласковое прозвище, которым вас называли в детстве родители. Если слово двусложное, то мысленно произнесите первый слог на вдохе, второй – на выдохе. Сосредоточьтесь на своем слове, которое отныне станет вашим персональным лозунгом при концентрации.

#### **Упражнение 3. «Сосредоточение на предмете».**

Инструкция: Внимание! В вашей голове прожектор. Его луч может осветить что угодно с безмерной яркостью. Этот прожектор – ваше внимание. Управляем его

лучом. В течение 2-3 минут освещаем прожектором любой предмет. Все остальное уходит во тьму. Смотрим только на этот предмет. Можно моргать, но взгляд должен оставаться в пределах предмета. Возвращаемся к нему снова и снова, разглядываем, находим все новые черточки и оттенки.

Упражнение 4. «Сосредоточение на звуке».

Инструкция: А теперь сосредоточили свое внимание на звуках за окном.

Прислушаемся к ним. Можно закрыть глаза. Выделим один из звуков. Вслушаемся в него, выслушиваем, держим его.

**Упражнение 5. «Сосредоточение на ощущениях».**

Инструкция: Сосредоточьтесь на ваших телесных ощущениях. Направьте луч вашего внимания на ступню правой ноги, почувствуйте пальцы, подошву.

Почувствуйте соприкосновение ног с полом, ощущения которые возникают от этого соприкосновения. Сосредоточьтесь на правой руке. Почувствуйте пальцы, ладонь, поверхность кисти, всю кисть. Почувствуйте ваше предплечье, локоть.

Почувствуйте соприкосновение подлокотника кресла с рукой и вызываемое им ощущение. Точно так же почувствуйте левую руку. Почувствуйте поясницу, спину, соприкосновение с креслом. Сосредоточьте внимание на лице – нос, веки, лоб, скулы, подбородок. Почувствуйте прикосновение воздуха к коже лица.

Гаджиева Н. М., Никитина Н.Н., Каслинская Н.В. Основы самосовершенствования. Тренинг самосознания. Екатеринбург, 1998.

### ЗАДАНИЯ НА ВНИМАТЕЛЬНОСТЬ

Подставь вместо цифр буквы и прочитай, что получилось.

1 - А, 2 - О, 3 - Е, 4 - И

4 Н Д Ю К

К 1 Р 3 Т 1

Д 3 Р 3 В 2

2 Д 3 Ж Д 1

Л 3 С

М 1 М 2 Н Т

2 З 3 Р 2

В 4 Н 3 Г Р 3 Т

Н 2 С

3 1 Д 1 Ч 1

Соедини буквы в алфавитном порядке от А до Я.

З Х Ы И Щ Д Ч  
С Т Г В М Ё  
Ю Ф  
Ц Н У К Р  
Ъ П Ш О Б  
Ж Я Э Е  
А Й Ъ Э Е Б

[www.yapoznaumir.ru](http://www.yapoznaumir.ru)

### ЗАДАНИЯ НА ВНИМАТЕЛЬНОСТЬ

Найди буквы, которые повторяются дважды и составь из них слово.

О А П Ш Б  
Ы Р Т  
А Н Ч Г Ф  
Е Д С Ы  
Б

--	--	--	--

[www.yapoznaumir.ru](http://www.yapoznaumir.ru)