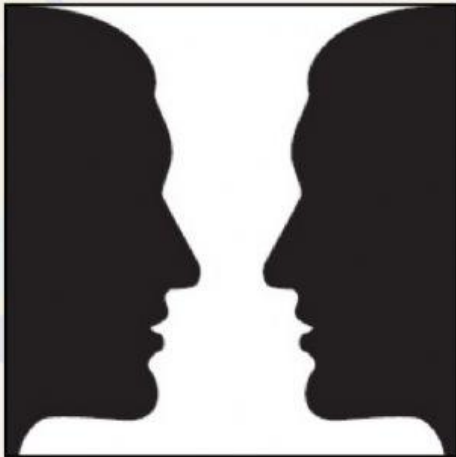


Що таке фокус уваги?



Уважно подивіться на ілюстрацію зліва. Що ви бачите?

Спочатку ви, швидше за все, побачите дві чорні чоловічі голови, які повернені один до одного, а потім практично одразу – білу вазу між ними. Якщо ви продовжите дивитися на ілюстрацію, ви бачитимете то першу, то другу картинку по черзі.

Наша свідомість намагається зрозуміти, яке із зображень "правильне", яке з них має сенс. Коли насправді на цій картинці одночасно зображено і те, й інше, тобто і чорні обличчя, і біла ваза, ми не здатні побачити і те й інше зображення одночасно, хоча щосили намагаємося це зробити, незважаючи на двозначність.

Те зображення, яке мозок визначить як "правильне", і буде в фокусі нашої уваги.

Події в нашому житті багато в чому залежать від того, на чому ми зосереджуємось. Саме фокус уваги визначає, яке життя ми проживаємо, які події у нас відбуваються, які люди нас оточують, чи щасливі ми і гармонійне наше життя. В принципі, алгоритм надзвичайно простий: що у нас всередині - на тому ми й фокусуємо свою увагу зовні. Тому не варто намагатися змінити цей світ: потрібно почати з власних цілей та установок.

Перевір себе

- На які розмови/роздуми ви витрачаєте багато/більшість часу?

- Що з цього ви не можете контролювати?

- Кого ви звинувачуєте у тому, що відбувається?