



# ВЗГЛЯД НА СЕБЯ

## курс осознанности

### Актуальность обучения

#### Вызовы современности

Наш мир сейчас стал очень быстрым. Много информации и шума, частые изменения, и так много сфер, где необходимо принимать решения, причём так же быстро. Это бывает сделать очень сложно и от этого уровень стресса только растёт.

Принимать решения лучше всего слушая себя, свою интуицию. Она не ошибается. А чтобы научиться слушать этот волшебный голос нам необходимо обращать внимание на свои чувства, эмоции, тело, и мысли. Нужно учиться прислушиваться к себе, взглянуть на себя, обнаружить себя и укрепить связь.

Лучшим и эффективным средством является медитация, и наш курс, который мягко включает медитацию в повседневную жизнь и является отличным помощником в развитии интуиции. Мы не меняем образ жизни, мы не меняем привычки, просто добавляем ещё одну, которая не отнимает много времени и сил. Каждодневное обращение внимания на себя на пару минут в итоге приведёт нас к удивительным результатам.

#### Давление среды

В последние годы, и в частности в пандемию резко вырос общий уровень нервозности в обществе. Многие люди испытывают страх и стресс от неопределённости, напряжения, ограничений.

Новая реальность и динамичные изменения во многих сферах — в использовании технологий, в работе, в семье, в социальной жизни, в быту, в привычных действиях — бросают новые вызовы человеку — человек должен адаптироваться.

#### Адаптация к среде

Адаптируясь и менять привычное сложно, люди плохо понимают свои потребности, свои возможности, плохо управляют своим сознанием, эмоциями.

Обучение медитации и осознанности даёт возможность найти опору в себе — лучше понимать и доверять, адекватнее реагировать на раздражители и вызовы.

В такие моменты уметь останавливаться в «здесь и сейчас» и управлять своим вниманием — действительно ценный навык.

Знакомство с внутренним миром всегда актуально.

### О курсе

#### Цель курса

Обнаружить и укрепить связь со своим внутренним миром через самопознание и практику медитации

#### Содержание курса

У курса три основные линии:

— **осознание себя в настоящем:** умение обращать внимание на сознание и внутренний мир

— **принятие и доброжелательность:** развитие любящей доброты к себе и к окружающим

— **взгляд на себя:** самопознание через упражнения с открытыми вопросами к самому себе и про себя

Навык медитации и наблюдения за своим сознанием поможет нам лучше понимать себя, эффективнее, честнее и точнее отвечать на вопросы из третьей линии курса. Мы не только наблюдаем, понимаем и фиксируем, что происходит внутри нас, в нашем сознании, но и выстраиваем дружественные отношения с этим миром, с тем, кто нам там открывается. Тем самым мы достигаем синергетического эффекта: одно усиливает и развивает другое, и в сумме мы получаем больше.

**Курс построен по пути от простого к сложному**

Мы будем развивать навыки медитации и любящей доброты постепенно, чтобы в итоге прийти к основным практикам и открытиям.

Чтобы эффективно наблюдать за своими мыслями и лучше понимать их природу, и соответственно, природу своей личности нам необходимо сначала научиться фокусироваться на дыхании, потом на своих ощущениях в теле, и только потом мы сможем приступить к главной работе — со своим сознанием.

Тоже самое касается и любящей доброты: мы начинаем с сочувствия к себе, потом переходим на близких людей и завершаем классической версией этой медитации, где мы пошагово желаем счастья себе, своим близким, людям, которые нам безразличны и нам не знакомы и нашим врагам.

Процесс самопознания направлен от самого понятного и близкого (самооценка, идеальный образ себя) к более основополагающим вещам (ценности и цели) и в итоге приходим к ключевым навыкам (гибкость мышления, восприятие мыслей как отдельных объектов).

Опыт одной недели будет важен на следующей. Мы двигаемся постепенно, развиваем свои навыки. Поэтому важно не пропускать занятия, чтобы успеть освоить необходимый навык, чтобы сформировать умение, которое будет необходимо в дальнейшем.

### Польза и ценность от прохождения курса

#### На курсе вы получите:

— знания  
— эмоциональный интеллект  
— содержание внутреннего мира  
— природа сознания  
— работа с эмоциями

— эмпатия  
— оптимизм

— наблюдательность  
— развитие эмпатии и эмоционального интеллекта

— концентрация  
— способность к самоанализу

#### Навыки и новый опыт

— медитация  
— метапознание  
— рефлексия  
— вербализация  
— осознание

— внимательность  
— наблюдение  
— самосострадание  
— эмпатия

— концентрация  
— способность к самоанализу

#### Новые навыки и знания изменят ваше:

— состояние  
— качество жизни  
— самосознание  
— самоощущение

— отношения с окружающим миром  
— отношение к себе

#### Автор проекта

Тимур Курцев

Создатель философского проекта развития личности «ЛЕТ ИТ ВЕ» и автор курса осознанности «Взгляд на себя». Сертифицированный инструктор практик осознанности. Учитель медитации. Преподаватель гуманитарных наук и практикующий философ.

15 лет изучаю практики духовного развития, личной эффективности, психологии и философию

5 лет работы в сфере высшего образования и разработки образовательных программ

3 года работы в сфере высшего образования и разработки образовательных программ

#### Философия

Международный культурный обмен и деловые коммуникации

Коммуникативная культура для студентов «Вопросы восприятия»

Программа обучения волонтёров на Кубке Конфедераций по футболу 2017 года и Чемпионате мира по Футболу 2018

#### Преподавал в ВУЗе:

Философию  
Международный культурный обмен и деловые коммуникации

Основы научных исследований  
Коммуникативную культуру профессионала

#### Команда проекта

Автор @saturntm

Техническая реализация @almosh822

Дизайн и иллюстрации @aamiamt

Креативный продюсер @akurtsev

Перейти в бот

[https://t.me/look\\_at\\_yourself\\_bot](https://t.me/look_at_yourself_bot)

© ЛЕТ ИТ ВЕ, 2020

Философский проект для развития личности с помощью осознанности и медитации.