



# ВЗГЛЯД НА СЕБЯ

## КУРС ОСОЗНАННОСТИ

### УПРАЖНЕНИЕ

#### Проверка внимания

Как часто в течение дня вы внимательны, то есть, присутствуете умом и сердцем в том деле, которым заняты на данный момент? Как часто в своих мыслях или чувствах вы отсутствуете там, где находитесь в этот момент физически? Какие из следующих высказываний относятся к вам?

Я проверяю свой смартфон перед завтраком.

Часто при разговоре по телефону я параллельно просматриваю электронную почту.

Часто при выполнении рутинных заданий я думаю о другом.

В разговорах с сотрудниками или коллегами мысленно я уже на следующей встрече.

У меня такое чувство, что остальные относятся ко мне весьма скептически.

В конфликтных ситуациях я быстро напрягаюсь.

В дискуссиях я обычно хочу настоять на своём.

Я постоянно строю планы.

Если возникают проблемы, я сразу думаю о плохом.

Я часто сравниваю себя с другими людьми и их достижениями.

Своих знакомых и близких я часто «кормлю обещаниями».

Я часто чувствую себя на взводе или скучаю.

Иногда я охотнее остаюсь в офисе, чтобы избежать семейных обязанностей.

В других людях я сперва замечая отрицательные стороны.

Сторонние разговоры в офисе я считаю потерей времени.

Я веду переговоры с клиентами, сидя за рулем, по дороге в офис или домой.

Вы отметили больше трёх пунктов? Тогда ваше внимание требует большей концентрации.