



ДЕНЬ В РУКАХ МЕНТАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Ментальные упражнения

До сих пор ни учёные, ни философы точно не могут ответить на вопрос как работает наш мозг, и что из себя представляет сознание. Точно можно утверждать, что мозг — очень сложный орган, который порождает сознание, и связь между ними очень плотная и двунаправленная. Мозг своей сформированной структурой, установленными нейронными соединениями определяет, как работает наше сознание (и работа эта чаще всего становится автоматической) — это шаблоны мышления, установки, привычные мысли и способы поведения. В свою же очередь, сознание способно целенаправленным вниманием и фокусировкой менять структуру мозга, устанавливая и формируя новые нейронные связи.

Учёными на сегодняшний день установлено, что наш мозг пластичен и способен меняться на протяжении всей жизни. Усваивая что-то новое, мы тем самым меняем и физическую структуру мозга, и этот процесс очень похож на то, как наши мышцы отзываются на тренировку. Если мы будем тренироваться и развивать наши мышцы целенаправленно и продолжительное время, то они окрепнут, и станут нам надёжной опорой, а если мы будем заниматься раз от разу, с большими перерывами и разной степенью интенсивности, то мышцы скорее будут лишь переутомляться, а не меняться. Тоже самое обстоит и с нашим мозгом. Систематическое повторение мыслей, усвоение новых шаблонов мышления, новых ментальных привычек, переживание определённых состояний — меняет структуру мозга.

Когда мы говорим о тренировке мозга и управлении сознанием, то наш главный инструмент — внимание, концентрация, фокусировка. Если мы умеем управлять своим вниманием, то многие процессы мы можем выполнять более эффективно. К примеру, чтение: если наше внимание не перескакивает с одного предмета на другой, и мы не улетаем в свои мысли и не перебираем всевозможные дела в своей голове, то мы усваиваем значительно больше информации, уровень понимания текста выше, и мы не тратим время на перечитывание фрагментов, а то и страниц текста. Развивая навык концентрации, мы с большей вероятностью реже отвлекаемся, легче сосредотачиваемся, меньше утомляемся и в целом чувствуем себя лучше. Навык управления своим вниманием формируется через ментальные упражнения и медитации. Это и есть тот самый «тренажёр», который позволяет развивать мозг и менять его структуру.

Есть ещё один удивительный факт о работе мозга: он не видит разницы между реальностью и воображением.

Яркие и полные деталей образы в нашем сознании воспринимаются мозгом как реальные явления. Исследования показывают, что при реальном и вымышленном опыте активизируются одни и те же области мозга, а интенсивность активации зависит от яркости и продолжительности фантазии, от того, как долго и чётко мы можем фокусироваться на ментальных образах. Эту находку используют в том числе и спортсмены, в уме проходя дистанцию гонки, выполняя сложную программу прыжков или отрабатывая стрельбу по мишеням.

Правильное использование своего внимания, воображения, концентрации — может сильно помочь нам во всех сферах жизни и физически «прокачать» свой мозг. Мы тем самым можем влиять на свой характер, свои мысли, ощущения и способ реагирования, закрепляя успехи на физическом уровне. Только для этого нужна постоянная и систематическая практика. Разные аспекты нашей внутренней жизни требуют разных затрат энергии и времени на изменения, но всё поддаётся изменениям, потому что мозг пластичен. Необходима лишь тренировка и чёткое намерение добиваться изменений.

Мы предлагаем вам небольшие и лёгкие ментальные упражнения, с которых просто начать свой путь, при этом они будут приносить свою пользу. Эффективность этих практик доказана научными исследованиями. Каждая из них приносит краткосрочный, но ощутимый эффект. Если выполнять их ежедневно на протяжении нескольких месяцев, то мы повысим свою уверенность, научимся восстанавливать баланс и спокойствие, а также улучшим качество сна и чувства тела, расслабляя его, тем самым избегая перенапряжений, уменьшая общее напряжение, снижая уровень стресса. Эти ментальные упражнения могут стать вашими ежедневными помощниками, а бот будет напоминать в комфортное для вас время о необходимости их выполнить, предоставляя все материалы в удобной для вас форме.

Программа рассчитана на поддержание гармоничного и энергичного состояния в течении всего дня, придавая сил и спокойствия для встречи с ежедневными стрессами, умиротворения и расслабления в его завершении. Если ментальные упражнения могут быть сопоставимы с физическими упражнениями различной тяжести, то представленные можно сравнить с лёгкой зарядкой, которая между тем даёт здоровье всему организму при ежедневном занятии.