Внимание

Фразу можно предложить группе как повод для разговора: прочитать вслух, дать минуту тишины и спросить, что откликнулось. Вопросы под фразой подходят для работы в парах или для коротких письменных заметок. У каждого участника есть право не делиться: личным рассказывают только те, кто готов. Если тема задела кого-то сильнее, чем ожидалось, дайте человеку время и не превращайте занятие в разбор одной истории. Ссылка на полный урок пригодится тем, кто захочет продолжить сам.

Альберт Сафин

Фразы для разговора

Куда направлено внимание — туда течёт энергия, и там будет результат.

УРОК: ПСИХОЛОГИЯ САМОДИСЦИПЛИНЫ: СИСТЕМНЫЙ ПОДХОД К УПРАВЛЕНИЮ СОБОЙ

Вы — не ваши мысли, вы тот, кто их слышит.

УРОК: МАТЕРИАЛЬНЫ ЛИ МЫСЛИ ИЛИ НЕТ? И КАК МЫСЛИ ВЛИЯЮТ НА ЖИЗНЬ? 17 КОНКРЕТНЫХ ОТВЕТОВ ПО ТЕМЕ

Страх делает вас сверхчувствительным к признакам опасности — и слепым к признакам безопасности.

УРОК: НЕЗАЛЕЧЕННЫЕ ДЕТСКИЕ ТРАВМЫ. КАК НЕ ПОВТОРИТЬ СЦЕНАРИЙ РОДИТЕЛЬСКИХ ОТНОШЕНИЙ? РУКОВОДСТВО

Зрелая благодарность — это точность зрения: видеть то, что есть, так же ясно, как то, чего нет.

УРОК: БЫТЬ ВЕЧНО НЕДОВОЛЬНЫМ КАК ПРЕКРАСНЫЙ, УДОБНЫЙ И ПОНЯТНЫЙ СПОСОБ ЖИТЬ

Психика устроена так, что плохое она преувеличивает, а хорошее пропускает мимо — это помогает выживать, но мешает жить хорошо.

УРОК: 30 ШАГОВ К ЗРЕЛОМУ МЫШЛЕНИЮ: КАК ОПИРАТЬСЯ НА СЕБЯ, ГОВОРИТЬ ПРЯМО И ПРИНИМАТЬ РЕАЛЬНОСТЬ

« *Оговорки, забывания, «случайности», сны — не сбои, а почта от самого себя.*

УРОК: ПАРАМЕТРЫ БЕССОЗНАТЕЛЬНОГО: СВОЙСТВА ПСИХИКИ, КОТОРЫЕ УПРАВЛЯЮТ ЖИЗНЬЮ

Вопросы для обсуждения

? **Бывает ли, что после пролистывания ленты социальной сети настроение портится, хотя минуту назад вы чувствовали себя нормально?**

? **Бывает ли, что о своей злости вы узнаёте уже после того, как накричали, — а об усталости тогда, когда не смогли встать?**

? **Узнаёте ли вы себя в человеке, который физически дома, рядом с близкими, а мыслями всё ещё проверяет рабочую почту?**

Упражнение

Выберите одно привычное действие сегодня, например чай, душ или дорогу до магазина, и проживите его целиком, без телефона. Замечайте вкус, звуки, ощущения. Пять минут такого внимания показывают, где оно обычно теряется.

Попробовать на деле: тренажёр «Мысль — это не факт», qcic.ru/t/kpt/

Фразы и вопросы из Цитатника Альберта Сафина, qcic.ru/t/cit/. Полные уроки в открытом доступе.