



ZENWAVE

Технология Zenlight (ZL)

Информационное пособие №1

Базовая практика развития когнитивных способностей «Внимание и концентрация»

ZL - это физическая система, ведущая себя случайным образом и подчиняющаяся статистическим законам. Это означает, что устройство, оставленное без внимания, в режиме «белый — разноцветный» может, например, шесть раз подряд включить красный цвет, или, например, в радужном режиме сохранять пурпурный цвет 10-15 минут подряд. Такие ситуации случаются редко, но они должны случаться, так как технология ZL подчиняется законам статистики. Но мы своим умом или окружающая среда вносим изменения в естественное случайное поведение системы ZL.

Исследования не предполагают отказа от статистических законов или способности человеческого сознания воздействовать на совершенно инертные и детерминированные системы. Они предполагают способность сознания влиять на конкретные проявления случайности на ограниченном отрезке времени, видимым образом изменяя диапазон этой случайности.

ЗНАКОМСТВО С ZL

Включите устройство в режиме ZL1 или ZL1+BL «Белый — разноцветный». Сядьте в удобной позе. На несколько мгновений расслабьтесь и начните следить за устройством – каким цветом горит ZL и как он его меняет. Постарайтесь сохранить сосредоточенность на наблюдении в течение одной - двух минут.

Переключите устройство в режим ZL2 или ZL2+BL «Радужный» и понаблюдайте в течение одной минуты за устройством.

Далее можно переходить к базовым практикам работы с ZL.

ТРЕНИРОВКА ВНИМАНИЯ И КОНЦЕНТРАЦИИ

«Я много лет учился успеху и нашел много полезных правил. Но абсолютно необходимо только одно – это соблюдать принцип полной концентрации внимания. Если вы можете все внимание и силы уделить одной задаче, четко понимаете, что это за задача, и думаете только о ней, пока она не будет завершена, — вы сможете завоевать мир. Вы сможете добиться любой цели, преодолеть любое препятствие, стать богатым, успешным, счастливым и прожить долгую жизнь.»

Брайан Трейси

«Мы должны сохранять свой разум невосприимчивым к помехам. Как взгляд должен быть обращен на предмет, так и разум человека, будучи отвлеченным мирскими заботами, он не может сосредоточиться на познании истины.»

Святой Василий Великий

Ученые установили, что если вы не отвлекаетесь и работаете над одной задачей, то ваша эффективность вырастает в 4 раза. Отвлекаясь от основного дела, вам понадобится 8 часов для формирования отчета, написания статьи или решения задачи, а при достижении КОНЦЕНТРАЦИИ – всего 2 часа. Как это работает?

Вы отключаете все мессенджеры и телефон, надеваете наушники и забываете обо всем, кроме своего дела. И уже через 30 минут непрерывной работы мозга на одну тему, у вас открывается «второе дыхание» - «второе внимание»! И так во всем. Концентрация внимания – это «ключ» к эффективности в достижении любых целей.

Что такое внимание и концентрация?

Внимание является одной из наших основных когнитивных способностей.

Внимание – избирательная направленность восприятия на объект или явление. Другими словами, внимание позволяет нам ориентироваться в поступающих в наше сознание стимулах, обрабатывать их и корректно реагировать. Внимание позволяет нам сконцентрироваться на определенном стимуле или виде деятельности для того, чтобы глубже осознать его. Эта когнитивная способность имеет важное значение, потому что мы используем её ежедневно. Более того, именно с помощью внимания регулируются остальные когнитивные процессы: от восприятия до обучения и сложных рассуждений. Поэтому нарушение внимания (повышенное внимание или ослабленное) может препятствовать выполнению многих повседневных задач. Уровень внимания может меняться в течение дня или при определенных обстоятельствах без наличия каких-либо патологий. Это происходит из-за усталости, сонливости, высокой температуры, употребления лекарств и т.д.

Концентрация — это умение переключить и удерживать внимание на одном деле, явлении или объекте.

Выделяют несколько процессов внимания:

Пробуждение – определяет уровень нашей готовности, насколько сонными или энергичными мы являемся.

Фокусированное внимание – способность концентрировать внимание на определенном объекте или активности.

Постоянное внимание - способность реагировать на объект или активность в течение длительного периода времени.

Выборочное внимание - способность реагировать на конкретный объект или активность в присутствии других отвлекающих стимулов.

Переключаемое внимание - способность изменения фокуса внимания между двумя или несколькими стимулами.

Распределённое внимание - способность реагировать на различные стимулы или действия одновременно.

Примеры внимания

Во время вождения автомобиля мы используем все процессы внимания. За рулем важно быть активным (Пробуждение), быть в состоянии концентрировать внимание на возникающих объектах и явлениях (Фокусированное внимание), поддерживать внимание в течение длительного периода времени, на протяжении всего пути (Постоянное внимание), не отвлекаться на нерелевантные стимулы (Выборочное внимание), неоднократно менять фокус внимания со своей полосы на соседнюю при выполнении обгона (Переключаемое внимание), выполнять все действия, необходимые для приведения автомобиля в движение, например, нажимать педали, крутить руль и переключать передачи в одно и то же время (Распределённое внимание).

Внимание необходимо для любой учебы и работы. Начиная с офисной работы, где мы должны читать, заполнять документы, общаться и заканчивая такими профессиями, как авиадиспетчеры, спортсмены, медики и, конечно, руководители компаний и владельцы бизнеса. Любая повседневная деятельность требует применения нескольких или всех процессов внимания. С утра и до вечера мы используем различные виды внимания, чтобы быть эффективными. Нарушение внимания может привести к ошибкам, когда, например, мы выбрасываем ложку в мусорный контейнер, а пустой стаканчик из-под йогурта в раковину. Или, когда принимаем не верное решение, упуская из вида все факторы, и что-то теряем. Чтобы этого избежать и быть в состоянии прочитать книгу, посмотреть фильм, приготовить ужин, пообщаться с друзьями, достигнуть успеха в бизнесе - нам нужно внимание.

Высокий уровень развития внимания и концентрации – это первый шаг к более продвинутым практикам и техникам работы с Zenlight для достижения различных целей и изменения жизни.

Как улучшить внимание и концентрироваться на 100%

К счастью, мы можем улучшить наше внимание с помощью тренировок с технологией Zenlight. Доказано, что мозг может менять свою структуру и функции. Это свойство нейропластичности мозга. Пластичность мозга позволяет создавать новые нейронные связи, увеличивать количество нейронных сетей и улучшать их функциональность. Именно пластичность мозга является основой для развития внимания и концентрации. Если регулярно тренировать внимание, будут усилены нейронные связи структур мозга, участвующих в этом процессе. Исследования показывают, что 15 минут ежедневных тренировок на концентрацию внимания способствуют созданию новых синапсов и нейронных сетей, способных восстановить, оздоровить повреждённые когнитивные области и развивать здоровые. Чем больше мы используем нейронную сеть, тем прочнее она становится. Поэтому важна регулярность тренировок с Zenlight. Упражняясь с помощью технологии Zenlight, мы укрепляем паттерны нейронной активации, задействованные при внимании и концентрации. Повторяющая активация этих паттернов может содействовать созданию новых синапсов и миелинизации нейронных сетей, способных восстановить или усилить наши когнитивные способности.

Польза от тренировки внимания и концентрации с Zenlight

- Для выполнения практики вам не нужны специальные знания или навыки. Любой человек может выполнять эту тренировку.
- Игровая составляющая в технологии Zenlight делает практику интересной даже для детей, стимулируя их желание тренироваться.
- Тренировка внимания с Zenlight предназначена для пользователей всех возрастов (детей, подростков, людей старшего и пожилого возраста).
- Практика «Внимание и концентрация» с Zenlight дает возможность тренировать основные когнитивные процессы и способности (пробуждение, сфокусированное внимание, постоянное и выборочное внимание).
- Эффективность тренировки внимания и концентрации подтверждена научными исследованиями.
- Помогает активировать, стимулировать и восстановить функции мозга, задействованные в нашей способности воспринимать и обрабатывать информацию. Укрепление этого важного когнитивного навыка может помочь нам лучше концентрироваться и сохранять концентрацию внимания в течение более длительного периода времени, повысить нашу продуктивность и способность к многозадачности, а также снизить отвлекаемость. Повышает способности к достижению эффективных результатов в любой деятельности.

Что происходит, когда мы не тренируем внимание и концентрацию?

Внимание - это когнитивная функция, которую мы используем ежедневно и постоянно. Люди не способны обрабатывать большое количество информации одновременно. Внимание - это умственный процесс, помогающий нам фокусироваться на важном и отличать важное от остального. Плохое внимание может значительно снизить качество нашей жизни.

В детстве наша способность к вниманию ограничена, она развивается вместе с нашим мозгом. Плохо развитый контроль внимания у ребёнка может привести к возникновению Синдрома Дефицита Внимания и Гиперактивности. Кроме того, внимание - это когнитивная способность, которая может быть нарушена в результате большого количества расстройств (например, депрессия или деменция).

Человеческий мозг - очень сложный и эффективный орган. Он создан, чтобы беречь ресурсы, т.е. мозг уничтожает или ослабляет неиспользуемые, или малоиспользуемые нейронные соединения. Если мы не выполняем задания или действия, требующие внимания, мозг перестаёт оказывать поддержку и снабжать ресурсами данные паттерны нейронной активации. Это повлечёт за собой снижение нашей эффективности, трудности с концентрацией и удержанием внимания в течение длительного периода времени, проблемам с многозадачностью и т.д.

Чтобы избежать этого, необходимо систематически активировать умственные способности, связанные с вниманием. Одним из самых эффективных инструментов для активации и укрепления этой когнитивной способности являются практики на внимание и концентрацию с Zenlight. Тренируясь с Zenlight, мы сможем активировать и укрепить нейронные паттерны, задействованные в связанных с вниманием процессах.

Тренировка с Zenlight «Внимание и концентрация»

Упражнение 1

«Внимание и концентрация: измени цвет»

Включите устройство в одном из режимов: ZL1, ZL1+BL, ZL2 или ZL2+BL. Не забывайте, режимы ZL1+BL и ZL2+BL используются только в утренние и дневные часы. Не включайте их перед сном.

Сядьте в удобной позе перед устройством. На несколько мгновений расслабьтесь, сконцентрируйте свое внимание на Zenlight, как будто в мире не существует ничего другого. Определите, какой цвет светодиодов хотите вызвать. В течение двух минут фокусируйте все мысли на стремлении изменить цвет светодиодов на выбранный.

Постарайтесь сохранить сосредоточенность в течение двух минут. Держите в сознании выбранный цвет как можно более четко и ярко. Концентрируясь на ZL, вкладывайте максимум энергии в свое желание увидеть выбранный цвет. Постарайтесь почувствовать выбранный цвет всем своим телом, а не только визуальный образ в сознании. Можно попробовать удерживать в памяти словесное звучание выбранного цвета.

Когда вы пытаетесь получить нужный вам цвет, попробуйте увидеть какой-нибудь признак этого цвета в свечении прибора. Например, для режима ZL2 или ZL2+BL, если цвет светодиода жёлтый, а вы выбрали оранжевый, постарайтесь увидеть хотя бы проблеск оранжевого цвета в жёлтом. Сосредоточьтесь на этом и «подтолкните» процесс нарастания этого цвета.

Упражнение 2

«Внимание и концентрация: яркость»

Включите устройство в режиме ZL1 или ZL1+BL. В данных режимах светодиоды при переключении имеют четыре уровня яркости. Чем дольше горит какой-то цвет, тем больше яркость светодиода. Задача – при любом переключении цвета вызвать наибольшую яркость светодиода, стараясь как можно дольше удерживать загоревшийся цвет.

Сядьте в удобной позе перед устройством, расслабьтесь, сконцентрируйте свое внимание на Zenlight. Фокусируйте все мысли на стремлении удерживать загоревшийся цвет как можно дольше, чтобы яркость цвета стала максимальной. Вкладывайте всю свою энергию в намерение увидеть наивысшую яркость горящего цвета. Почувствуйте усиление интенсивности цвета телом, например, как нарастание тепла. Попробуйте вызвать в сознании звучание слова “ярче”. Постарайтесь сохранить сосредоточенность в течение двух минут.

Упражнение 3

«Внимание и концентрация: ускорение»

Включите устройство в режиме ZL1 или ZL1+BL. Сядьте в удобной позе перед устройством. На несколько мгновений расслабьтесь и сконцентрируйте свое внимание на Zenlight. Начните наблюдение за тем, как быстро ZL меняет цвет светодиодов из белого режима в цветной. В течение двух минут фокусируйте все свои мысли на стремлении ускорить переключение цвета. Направьте в это намерение всю свою энергию, не думая больше ни о чем. Постарайтесь почувствовать нарастание скорости переключения.

Общие рекомендации по тренировке с технологией ZL

- Попробуйте выполнить все три упражнения. Определите наиболее для вас комфортное и интересное. Выполняйте одно из упражнений «Внимание и концентрация» ежедневно, постепенно доводя его длительность до 15 минут в день. Можно чередовать все три упражнения или выбрать для тренировок только одно из них. Поначалу, удерживать внимание, может показаться сложным, но внимание и концентрация – наиболее важные мускулы и их можно натренировать!
- У каждого человека со временем вырабатывается своя стратегия получения от ZL отклика на свой посыл намерения.
- Поведение устройства зависит от вашей веры в свой успех. Чем больше у вас уверенности, тем вероятнее ZL будет делать то, что вам нужно.

Фактически, в эти моменты вы просто знаете, что ZL собирается сделать то, что вы хотите, и это лучше всего согласуется с вашим намерением. Запомните это ощущение знания — это реальный ключ к успеху.

- Как показывает статистика, прямое волевое интенсивное воздействие на работу ZL имеет большое значение в развитии концентрации и внимания на первых уровнях взаимодействия с ZL. В дальнейшем, более эффективный результат получается за счет однонаправленной концентрации без приложения больших мыслительных напряжений, но больше за счет возрастания намерения, за счет прямого знания и уверенности в том, что вы своим вниманием воздействуете на систему ZL.

- Для большей эффективности по влиянию на систему, нужно подключить эмоциональную составляющую сознания. При каждом получении результата необходимо вызывать в сознании положительные эмоции, такие как радость, восторг или благодарность. За счет этого усиливается энергетика нашего воздействия, а на подсознательном уровне вырабатывается уверенность в наших силах и возможностях по воздействию на ZL.