



СВЕРХВНИМАНИЕ

СКРЫТЫЙ КЛЮЧ К УСПЕХУ

книга первая

ОСОЗНАНИЕ



АЛЕКСАНДР ШВЕЦ



Александр Швец

**Сверхвнимание – скрытый
ключ к успеху. Осознание**

«Издательские решения»

Швец А.

Сверхвнимание – скрытый ключ к успеху. Осознание /
А. Швец — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-902199-1

Первое — вводное — произведение в серии книг, раскрывающих тему «сверхвнимания и визуализации» от автора программы развития внимания и аналитических способностей «ДЕТАЛИСТ» Александра Швеца. Данная рукопись содержит в себе не только полезные советы, примеры и опыт автора, но и практические методики, которые помогут любому человеку развить в себе способности, способствующие достижению успеха в любой сфере жизни.

ISBN 978-5-44-902199-1

© Швец А.
© Издательские решения

Содержание

Автор	6
Аннотация	7
Пролог	8
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	9
ДЕТАЛИ	10
ИНФОРМАЦИЯ	11
КИЛЛЕРЫ ВНИМАНИЯ	12
СТРАХ	14
ИНТУИЦИЯ	15
ВДОХНОВЕНИЕ	16
ПАМЯТЬ	17
ВИЗУАЛИЗАЦИЯ	18
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Сверхвнимание – скрытый ключ к успеху Осознание

Александр Швец

© Александр Швец, 2018

ISBN 978-5-4490-2199-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Автор



Александр Швец

Автор программы развития внимания и аналитических способностей [«ДЕТАЛИСТ»](#)

Специалист по развитию в следующих областях:

- сверхвнимание и визуализация
- планирование и стратегирование
- манипулирование и воздействие
- детекция лжи и идеальная ложь
- предназначение и вдохновение
- безопасность и сыск
- личные и бизнес отношения

Учредитель Международного Благотворительного Проекта по борьбе с нарушениями питания, здоровый образ жизни, единение с природой

Аннотация

Первое-водное произведение в серии книг, раскрывающих тему «сверхвнимания и визуализации» от автора программы развития внимания и аналитических способностей «ДЕТАЛИСТ» Александра Швеца. Данная рукопись содержит в себе не только полезные советы, примеры и опыт автора, но и практические методики, которые помогут любому человеку развить в себе способности, способствующие достижению успеха в любой сфере жизни.

Пролог

Приветствую Тебя Дорогой Читатель! Вот и пришло то ощущение осознанности, отсутствие которого сдерживало меня от написания данной книги. За 10 лет работы над программой развития сверхвнимания и аналитических способностей «ДЕТАЛИСТ», можно было написать уже добрый десяток книг, но для меня было принципиально важно создать не просто книгу, и не какое-то там пособие по саморазвитию, а нечто, способное сметать сдерживавшие рамки сознания и пробуждающее скрытые возможности человека. А поскольку, по своей природе я являюсь идеалистом, для меня было особенно важно, чтобы каждое слово в этой книге было осознанно, а каждая методика проверена и отшлифована временем.

Приступив к чтению данной книги, Ты должен осознать один момент – не стоит пытаться прийти к осознанию написанного до того момента, пока не дочитаешь до конца. Так как каждое новое слово, предложение, абзац и глава, будут дополнять друг друга, приближая тебя к осознанию. А абсолютное осознание понятия «сверхвнимание» придет не только тогда, когда Ты прочитаешь книгу до конца, а уже в процессе практики самих методик.

Я также хочу Тебя предостеречь! Прочитав эту книгу, Ты уже не сможешь смотреть на мир по-прежнему – открыв для Себя природу деталей, Ты будешь воспринимать окружающее более тонко, и замечать то, что раньше оставалось вне поля Твоего зрения. С одной стороны – это превосходство и новые возможности. С другой – Ты должен быть готов к тому, что перед Тобой откроются, возможно, не самые хорошие стороны близких Тебе людей, Себя самого и личных пространств.

Готов? Тогда приступим!

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ОСОЗНАНИЯ И ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МЕТОДИКИ ПРОГРАММЫ «ДЕТАЛИСТ» НАЧАЛО

Ценность понятия «сверхвнимание», я осознал еще в далеком 2008 году, когда впервые, спонтанно, отправился в Китай организовывать бизнес. Не зная языка, владея только лишь легким английским, по приезду в Поднебесную, нужно было быстро понять, что к чему: изучить их бизнес течения, культуру, менталитет и остальные тонкости, которых как оказалось очень и очень много... Уже в первый день пребывания в Поднебесной, я обратил внимание на то, что все мои органы чувств включены на максимум, а в сознании, как будто, возник портал, через который беспрепятственно проходил огромный поток свежеполученной информации. Мозг едва успевал ее анализировать. Я уделял внимание каждой детали, в каждой сфере, начиная с инфраструктуры, и заканчивая внешним видом и поведением местных жителей. Первые дни стали очень полезными. Гуляя по городу, посещая места общественного скопления и отдыха, наблюдая за людьми, мне удалось осознать не малую часть их менталитета: что они любят, чему радуются, чего боятся, как ведут себя со своими, а как с иностранцами и т.д... Эти наблюдения значительно помогли мне при первых переговорах. Имея уже представление об их менталитете и психологических особенностях, я понимал на что можно и нужно воздействовать, а где нужно проявить гибкость... Но также, я получил и негативный опыт, он заключался в том, что я не уделил внимание более мелким деталям, которые на тот момент показались мне абсолютно не важными, а в итоге стали «эффектом бабочки»...

По возвращению домой я задумался: «Почему в привычной для нас среде мы уделяем так мало внимания деталям, ведь это – залог успеха абсолютно во всем!? Может обыденная сфера делает нас ленивыми, навевая ложное ощущение всезнания и всевиденья?»

Именно тогда я задумался о создании методики, целью которой бы являлось развитие внимания в сверхвнимание – способности во всем замечать малейшие детали. Методики, которая была бы полезной для каждого, в любой из сфер жизни и при любых ситуациях. Методика, которая помогала бы человеку научиться замечать скрытое – то, что откроет перед ним любую дверь... С тех пор началось формирование программы «ДЕТАЛИСТ», в которую по крупице я вкладывал весь свой опыт, наблюдения и знания. И сегодня я готов поделиться этими знаниями с Тобой.

ДЕТАЛИ

Сверхвнимание – способность быстро в любой ситуации и сфере замечать малейшие детали – фундамент успешного человека! И чем раньше Ты это осознаешь, чем быстрее научишься уделять деталям «особое внимание», тем успешнее Ты будешь делать Свою работу, строить отношения – жить!

И так, что я подразумеваю под понятием «детали»:

Мы все живем в мире деталей – в мире где все состоит из элементов, частей, компонентов и работает как единый механизм.

Вселенная состоит из звезд, планет, небесных тел. Мы состоим из клеток, органов, а каждый из нас является частью социума. Нас повсюду окружают механизмы, конструкции, которые в свою очередь также состоят из деталей, частей, элементов. Мы окружаем себя красивыми вещами, предметами быта и роскоши. А главное, наши действия, поступки, общение и отношения состоят из психологических деталей!

Однако, наше сознание находится в ленивой фазе – мы воспринимаем окружающее монолитно (не вникая в детали), что зачастую является самой большой ошибкой и приводит нас к разочарованиям или к неудовлетворительным достижениям.

ИНФОРМАЦИЯ

За сбор информации в организме человека отвечают пять органов чувств: зрение, слух, вкус, обоняние и осязание. После чего, информация направляется в головной мозг, который обработав полученные данные, дает нам понимание об окружающем нас пространстве. И чем больше информации мы способны проанализировать, тем больше полезных моментов мы можем для себя извлечь и использовать их в своих интересах.

Но насколько эффективно мы используем эти инструменты в повседневной жизни? И возможно ли увеличить их эффективность?

В последнее время появилось большое количество фильмов и сериалов, в частности таких как: «Шерлок Холмс», «Солги мне» и т.д., в которых нам показывают супергероев, способных замечать малейшие детали, и на основе глубочайшего анализа делать выводы. Но фильмы на то и фильмы, чтобы показывать человеку то, чего он не видит или не сумеет реализовать в повседневной жизни. Иначе бы мы просто-напросто не тратили свое время, смотря на заурядные жизни обычных людей. Вы скажете: «Нет, ну почему же, в сюжетах данных фильмов все логично – герой замечает несколько деталей и складывает их в логическую цепочку?!». Да, выглядит все вполне логично, но как создается такая иллюзия? Все очень просто – сценарист изначально создает детали, а после закладывает в сценарий логические цепочки к ним, и смотря фильм как бы с обратной стороны и в ускоренном виде, мы воспринимаем это за что-то гениальное и весьма интригующее (как и любую работу иллюзионистов).

Но реально ли развить в себе подобные навыки?

Многие знаменитые и успешные люди обладают (ли) способностью замечать малейшие детали. Один из хороших примеров – известный немецкий архитектор Людвиг Мис ван дер Роэ любил публично повторять фразу, которая стала на века крылатой: «Дьявол кроется в деталях», а Иоганн Вольфганг фон Гёте как-то сказал: «Бог в мелочах...».

Но как их понимать?

Думаю, основной посыл заключался в том, что даже одна малейшая деталь, или ее отсутствие, могут как нарушить желаемый исход, так и поспособствовать его успешности.

В каких сферах жизни могут понадобиться данные навыки?

Абсолютно во всех! Будь то бизнес, отношения, или любая другая сфера нашей жизни. *«Сверхвнимательный человек – всегда на шаг впереди!»*

Но как же все-таки развить в себе способность замечать больше?

Ты уже начал этот путь, приступив к чтению данной книги. И то, насколько Ты вникнешь в суть написанного, будет влиять на уровень Твоего осознания, а соответственно и на глубину познания.

КИЛЛЕРЫ ВНИМАНИЯ

Внимание человека подвержено атаке, так называемых «киллеров внимания» (КВ). КВ – это дезориентирующие детали, которые в ответственных ситуациях делают человека рассеянным, разрушают целостность его внимания. У многих из нас есть цели, дороги к которым проходят через череду ситуаций: знакомства, переговоры, сотрудничества и прочие ответственные процессы... И сверхважно в этих ситуациях уделять особое внимание малейшим деталям. Однако, среди полезных деталей присутствуют также КВ, которые уведут фокус на себя, отвлекая нас от главного. КВ бывают разнообразны по своей значимости и тематике. Наиболее часто встречаемые: половые, желаемые, бытовые и страхи. Половые – когда в поле зрения мужчины или женщины попадает привлекательная особь противоположного пола. Желаемые – вещи которые мы хотим заполучить, но не имеем такой возможности на данный момент. Бытовые – мысли о проблемах и заботах в бытовых сферах жизни. Страхи – сдерживавшие страхи такие как: страх перемен, страх разочарования и страх не успеть, которые также являются КВ. Они заполняют собой большую часть времени, выделенного на определенную ситуацию.

Как же оставаться сверхвнимательным в ответственных ситуациях и не позволить КВ паразитировать на своей сосредоточенности?

Для этого существует «Специальное Состояние Сознания (ССС)», которое позволит создать защитную оболочку вокруг Тебя и Твоей цели.

ОСС/ССС

Основой психологии сверхвнимания является «Специальное или Особое Состояние Сознания (ОСС/ССС)» – это психологические состояния человека, которые способствуют усилению работы органов чувств и аналитического процесса. Эффект достигается за счет абсолютного эмоционального контроля и очищения сознания от сторонних мыслей, являющихся в свою очередь «киллерами внимания».

Чем отличается ССС от ОСС?

ОСС – это более естественное состояние, возникающее спонтанно. Не подозревая об этом, мы часто используем подобного рода состояния в повседневной жизни, в частности, это касается сфер удовольствия и отдыха. Из таких состояний можно подчеркнуть наиболее встречаемые: «мужчина смотрит футбол или играет в компьютерные игры», «женщина на шопинге или листает модные журналы» – ничто не способно их отвлечь, они тщательно следят за каждой деталью, анализируют, делают выводы, запоминают огромное количество информации, и все это достигается путем нахождения в ОСС.

ССС – практически аналогичное состояние, с одним отличием: оно создается человеком специально под определенную цель. Например, нам нужно найти выход из какой-то критической ситуации, или найти решение какого-то «горящего» вопроса. ССС поможет нам быстрее и с максимальным эффектом достичь этих результатов. Если визуализировать данный процесс, он представляет из себя создание коридора от Тебя к Твоей цели, стены которого препятствуют попаданию в это пространство КВ.

Когда я только начинал экспериментировать над созданием программы, основное внимание я уделял сугубо тренировке органов чувств – использовал различные методики, модернизировал, изобретал новые. Мне удалось достичь ощутимого результата. Но оставалось чувство неудовлетворенности – небыло того прорыва, на который я рассчитывал изначально. Естественно, все это сопровождалось новыми попытками, разочарованиями, эмоциональным выгоранием и долгими периодическими перерывами. Но однажды, я обратил внимание на своего знакомого, в этот момент он играл в компьютерную игру, практически

не реагировал на мои вопросы, и находясь в каком-то интересном отрешенном состоянии, продолжал играть. И что самое интересное, в реальной жизни, не отличаясь особым интеллектом, реакцией и вниманием, он показывал просто ошеломляющие результаты в игре (реакция, память, тактика). В последующие дни, я начал обращать внимание и на другие подобные состояния мужчин и женщин, в которых они находились в некой прострации, помогающей им пробуждать в себе скрытые способности. И тогда, во что бы это не стало, я решил научиться вызывать в себе подобное состояние по требованию и использовать его для решения своих задач.

СТРАХ

Свою борьбу со страхами мы начинаем еще в младенческом возрасте – пытаюсь делать первые шаги, и чем старше мы становимся, тем больше и значительней страхов нам приходится преодолевать. Также, они имеют способность накапливаться: если человек в свое время не переступает определенный страх, он откладывается в такой себе «рюкзак страхов», который ему приходится нести на себе всю жизнь, и соответственно, чем больше страхов мы в себе несем, тем тяжелее и длиннее путь к нашим целям.

Сложно представить себе, как состояние страха может влиять на внимание человека. Однако страх является одним из основных КВ. Давай рассмотрим, как именно наши страхи мешают нам замечать больше и как их побороть.

В природе человека существует отдельный вид страхов – сдерживающие страхи.

Из них можно подчеркнуть основной:

Страх разочарования – боязнь ошибиться, принять неправильное решение. Это очень распространенное состояние, напрямую влияющее на наше внимание и интеллект. Дело в том, что страх разочарования препятствует не только принятию серьезных решений, он начинает проявляться еще на первичной стадии, блокируя собираемые нашим вниманием детали на пути к аналитическому центру мозга. Это тот страх, то слабое звено, на которое человек желающий добиться успеха не имеет никакого права. С ним нужно решительно бороться и искоренять его из своего сознания!

Для преодоления данного страха я советую своим клиентам следующую методику:

«Поставить себе за правило, обязательно, в течении дня, принимать минимум по три решения. Пусть эти решения будут не совсем весомыми, но они должны регулярно приниматься, переступая страх разочарования, постепенно уменьшая время для принятия каждого из решений».

Ты должен осознать – ошибаются все! Ошибиться – это не страшно! Каждая ошибка несет за собой урок, вытекающий в опыт и способность в дальнейшем избегать, или быстро исправлять подобного рода ошибки. А самая большая ошибка заключается в промедлении, упущении момента и неспособности сделать нужный вывод.

Существуют страхи, которые сложно преодолеть обычным переступанием через него. В таких случаях, страх нужно детализировать, разделить на составляющие, безжалостно расчленив его на причины и следствия. Когда страх лишается целостности, он теряет свое величие – свой угрожающий вид. Когда Ты сделаешь это со Своим страхом, у Тебя появится возможность проанализировать и взвесить все следствия. И тогда Ты увидишь, что существует много вариантов событий – сценариев, которые не так страшны, и, в большинстве случаев, легко решаемы или несущие собой вовсе положительный исход. Простыми словами: подумай, если Ты совершишь, то действие, которое Тебя так пугает, то что может произойти, какие последствия Тебя могут ожидать и как Ты сможешь их решить? А может в этих последствиях есть то, что и вовсе может принести Тебе выгоду в будущем...? И когда Ты это сделаешь, придет ощущение того, что этот страх, уже не так велик, и тогда Ты сможешь его с легкостью преодолеть.

Самый большой страх самого страха – осознание человеком причин и следствий!

ИНТУИЦИЯ

Что же такое на самом деле «ИНТУИЦИЯ»? И можно ли ее развить?

В данном случае я буду анализировать собственные наблюдения.

Моя теория заключается в том, что интуиция – это элемент сверхвнимания – процесс углублённого анализ деталей, который происходит глубоко на подсознательном уровне.

Дело в том, что наше подсознание, способно замечать те нано-делали, которые мы упускаем в сознательном состоянии и анализировать их гораздо быстрее чем сознание. Однако оно не способно передавать сознанию выводы в чистом виде. Поэтому, ту информацию, которую наше подсознание смогло собрать и проанализировать, оно передает нам в виде ощущений. Заранее предугадаю ноту протеста: «Вот у меня была ситуация... и возникло ощущение, что что-то не так... но я не знал и не мог знать ничего об этом... и оказался прав... это интуиция, связь с космосом и т.д.»

Все, что человек не способен понять, он автоматически оправдывает сверхъестественным. Нашему разуму сложно хранить вопросы без ответов, и, если он не может прийти к логическому выводу, не понимает принцип действия, мгновенно сбрасывает ответственность на необъяснимое (мистика, фантастика и пр.), тем самым разгружая себя от утомительных раздумий. Поэтому многим так хочется верить в сказки.

Как развить интуицию?

Развивать нужно как раз не интуицию, а инструменты, которые нам доступны: сознание, внимание, память, мышление. Это в свою очередь поможет сократить расстояние между сознательным и подсознательным.

Работая над развитием вышеупомянутых инструментов, я заметил, что стал более часто ощущать интуитивные посылы. Работа со «Специальными Состояниями Сознания», приближает человека к подсознанию, так как само это состояние находится на границе между сознательным и подсознательным. Соответственно, человек, который в любой момент может создать в себе ССС, способен не только эффективней использовать сознательные инструменты, но и получать более ощутимые импульсы от подсознания, что в сумме помогает обрести способности, которые можно смело приравнять в сверхспособностям.

ВДОХНОВЕНИЕ

Вдохновение – это особое состояние человека, порт-поток информации, сопровождающийся повышенной энергетикой и чувством уверенности. Но часто бывает так, что оно покидает нас, и не всегда помогают отдых и время.

Что делать если вдохновение все-таки Тебя покинуло?

Как вернуть то, что Тебя кормит и заставляет испытывать радость жизни?

Думаю, Ты, как и многие проходил ранее этот путь (потерю вдохновения), и, пройдя через бесконечные попытки вернуть его, через депрессии и отчаянье, вдруг откуда не возьмись, появлялась какая-то деталь, заметив которую, Тебя как будто прорывало – Ты снова входил в долгожданное состояние вдохновения.

В этом заключается истина, ключ к нахождению вдохновения – детали, которые окружают нас повсеместно, но которые наше внимание не всегда способно уловить, или на которые просто-напросто не обращаем внимание, заранее считая неважными!

Сверхвнимание – расширяет сознание, и даже если случилось так, что Твое вдохновение исчезло, Ты с легкостью сможешь его вернуть, так как будешь обладать способностью видеть: дальше, шире и глубже.

ПАМЯТЬ

Память – это наш кладец знаний и опыта, которой бесконечно пополняется в течении жизни. Без памяти не существовало бы ни внимания, ни логики, да и вообще личности. Поэтому важно не только поддерживать свою память в тонусе, но и развивать ее пропорционально личностному росту. Состояние сверхвнимания напрямую завит от уровня памяти, так как насколько бы внимательны мы ни были, при анализе любой собранной информации наш мозг обращается к той самой базе данных, в которой хранятся наши воспоминания, знания и осознания – к памяти.

Существует много методик развития памяти. Я не буду не опровергать, не подтверждать полезность данных методик. В свое время я пробовал несколько упражнений, мне показались они мало эффективными, хотя вполне возможно, что я просто изначально отнесся к ним скептически.

К своей методике развития памяти я пришел случайно. Так как я от природы являюсь визуалистом, недавно я решил развивать эту тему пропорционально теме сверхвнимания. Визуализируя интересующую для себя на тот момент ситуацию, прорабатывая детали в ней, находясь в ССС, я вдруг отвлекся на воспоминания прошлого. Начали приходить картинки и моменты из прошлого, из детства, и неосознанно я начал пробиваться в глубь своей памяти, вытягивая оттуда все больше воспоминаний. Тогда я осознал, что память безгранична, из нее ничего не исчезает, не картинки, не запахи, не вкусы, а всего лишь погружается в глубь сознания, из которого мы не всегда можем достать нужные нам воспоминания.

Сама методика получилась не сложной, а даже интересной.

По окончании дня, незадолго до сна, найди укромный тихий уголок, в котором Тебя никто не сможет побеспокоить. Сядь в кресло или ляг на кровать. Расслабься. Настрой свое дыхание на равномерные монотонные вдохи-выдохи, постарайся очистить Свое сознание от сторонних мыслей и эмоций. Даже если у Тебя еще не получается входить в ССС – не страшно, для этого упражнения поначалу будет достаточно просто максимально расслабленного состояния тела и разума. Когда Ты достигнешь состояния покоя, постарайся визуализировать Свой прошедший день, начиная с утра, и шаг за шагом продвигаясь к его окончанию. Важны не только визуальные воспоминания. Постарайся синхронно вспомнить какие запахи окружали Тебя в тот момент, какая была температура воздуха, какие звуки наполняли пространство, какие на ощупь были вещи и предметы которых Ты касался и т. д. Чем детальнее Ты сможешь визуализировать свои воспоминания, тем лучше.

Второй этап методики: находясь в этом же состоянии и по аналогичному сценарию, постарайся вспомнить-визуализировать воспоминание максимальной давности, возможно даже из раннего детства. Не страшно, если поначалу будут возникать лишь краткие отрывки. Со временем они начнут сливаться воедино, приобретая целостность и яркость.

Данная методика поможет Тебе не только более детально закреплять в памяти настоящее, но и воскресить воспоминания прошлого, в котором кроется весь наш опыт, знания и бесценные моменты счастья. Более того, данная методика также способствует развитию способностей к визуализации.

ВИЗУАЛИЗАЦИЯ

Меня часто спрашивают: «Кто такой визуалист?».

Если поискать информацию в Интернете, то мы найдем примерно такое определение: «Визуалист – человек, который в восприятии и описании действительности опирается большей частью на визуальную репрезентативную систему». Но данное определение не раскрывает даже малой части способностей визуалиста, скорее описывает его примитивную форму. Отталкиваясь от личного осознания и опыта, на следующих примерах, я постараюсь, как можно доступнее раскрыть суть феномена «визуализации».

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.