

**ZENWAVE**

**Технологія Zenlight (ZL).**

Інформаційний посібник №1

**Базова практика розвитку когнітивних здібностей «Увага та концентрація».**

ZL – це фізична система, що веде себе випадковим чином і підпорядковується статистичним законам. Це означає, що прилад, залишений поза увагою, в режимі «білий- різнокольоровий» може, наприклад, шість разів поспіль включити червоний колір, або, наприклад, у райдужному режимі зберігати пурпурний колір 10-15 хвилин поспіль. Такі ситуації трапляються рідко, але вони можуть бути, оскільки технологія ZL підпорядковується законам статистики. Але ми своїм розумом або навколишнім середовищем вносимо зміни до природної випадкової поведінки системи ZL.

Дослідження не передбачають відмови від статистичних законів чи здатності людської свідомості подіяти на зовсім інертні та детерміновані системи. Вони припускають здатність свідомості впливати на конкретні прояви випадковості на обмеженому відрізку часу, видимим чином змінюючи діапазон цієї̆ випадковості.

**ЗНАЙОМСТВО З ZL.**

Увімкніть пристрій у режимі ZL1 або ZL1+BL «Білий̆- різнокольоровий». Сядьте у зручній позі. На кілька хвилин розслабтеся і почніть стежити за пристроєм – яким кольором горить ZL і як він його змінює. Намагайтеся зберегти зосередженість на спостереженні протягом однієї - двох хвилин.

Перемкніть пристрій у режим ZL2 або ZL2+BL «Райдужний» і поспостерігайте протягом однієї хвилини за пристроєм.

Далі можна переходити до базових практик роботи із ZL.

**ТРЕНУВАННЯ УВАГИ І КОНЦЕНТРАЦІЇ.**

*«Я багато років навчався успіху та знайшов багато корисних правил. Але абсолютно необхідно лише одне – це дотримуватися принципу повної концентрації уваги. Якщо ви можете всю увагу та сили приділити одному завданню, чітко розумієте, що це за завдання, і думаєте тільки про нього, доки вона не буде завершено, то ви зможете завоювати світ. Ви зможете досягти будь-якої мети, подолати будь-яку перешкоду, стати багатим, успішним, щасливим і прожити довге життя.*

**Брайан Трейсі**

*«Ми маємо зберігати свій розум несприйнятливим до перешкод. Як погляд повинен бути звернений на предмет, так і розум людини, будучи зайнятий абстрактними мирськими турботами, не може зосередитися на пізнанні істини.*»

**Святий Василь Великий**

Вчені встановили, що якщо ви не відволікаєтесь і працюєте над одним завданням, то ваша ефективність зросте у 4 рази. Відволікаючись від основної справи, вам знадобиться 8 годин для формування звіту, написання статті або розв'язання задачі, а при досягненні КОНЦЕНТРАЦІЇ – лише 2 години. Як це працює?

Ви відключаєте всі месенджери та телефон, одягаєте навушники та забуваєте про все, крім своєї справи. І вже за 30 хвилин безперервної роботи мозку на одну тему, у вас відкривається «друге дихання» - «друга увага»! І так у всьому. Концентрація уваги – це «ключ» до ефективності досягнення будь-яких цілей.

Що таке увага та концентрація?

Увага є однією з наших основних когнітивних здібностей. **Увага** - вибіркова спрямованість сприйняття на об'єкт або явище. Іншими словами, увага дозволяє нам орієнтуватися в стимулах, які надходять у нашу свідомість, обробляти їх і коректно реагувати. Увага дозволяє нам сконцентруватися на певному стимулі або виді діяльності для того, щоб глибше усвідомити його. Ця когнітивна здатність має важливе значення, тому що ми використовуємо її щодня. Більше того, саме за допомогою уваги регулюються інші когнітивні процеси: від сприйняття до навчання та складних міркувань. Тому порушення уваги (підвищена увага чи ослаблена) може перешкоджати виконання багатьох повсякденних завдань. Рівень уваги може змінюватись протягом дня або за певних обставин без наявності будь-яких патологій. Це відбувається через втому, сонливість, високу температуру, вживання ліків тощо.

**Концентрація**— це вміння переключити та утримувати увагу на одну справу, явище або об'єкт.

**Виділяють кілька процесів уваги:**

**Пробудження**– визначає рівень нашої готовності, наскільки сонними чи енергійними ми є.

**Фокусована увага**- Здатність концентрувати увагу на певному об'єкті або активності.

**Постійна увага**- здатність реагувати на об'єкт чи активність протягом тривалого часу.

**Вибіркова увага**- здатність реагувати на конкретний об'єкт чи активність у присутності інших відволікаючих стимулів.

**Переключаєма увага**- здатність зміни фокусу уваги між двома або декількома стимулами.

**Розподілена увага**- здатність реагувати на різні стимули чи дії одночасно.

**Приклади уваги.**

Під час керування автомобілем ми використовуємо всі процеси уваги. За кермом важливо бути активним (Пробудження), бути в змозі концентрувати увагу на об'єктах і явищах, що виникають (Фокусована увага), підтримувати увагу протягом тривалого періоду часу, протягом усього шляху (Постійна увага), не відволікатися на нерелевантні стимули (Вибіркова увага) , неодноразово змінювати фокус уваги зі своєї смуги на сусідню при виконанні обгону (переключаєма увага), виконувати всі дії, необхідні для приведення автомобіля в рух, наприклад, натискати педалі, крутити кермо і перемикати передачі в один і той же час (Розподілене увага).

Увага потрібна для будь-якого навчання та роботи. Починаючи з офісної роботи, де ми повинні читати, заповнювати документи, спілкуватися та закінчуючи такими професіями, як авіадиспетчери, спортсмени, медики та, звичайно, керівники компаній та власники бізнесу. Будь-яка повсякденна діяльність вимагає застосування кількох чи всіх процесів уваги. З ранку до вечора ми використовуємо різні види уваги, щоб бути ефективними. Порушення уваги може призвести до помилок, коли, наприклад, ми викидаємо ложку в контейнер для сміття, а порожній стаканчик з-під йогурту в раковину. Або, коли приймаємо неправильне рішення, упускаючи з уваги всі фактори, і щось втрачаємо. Щоб цього уникнути і бути спроможним прочитати книгу, подивитися фільм, приготувати вечерю, поспілкуватися з друзями, досягти успіху в бізнесі – нам потрібна увага.

**Високий рівень розвитку уваги та концентрації – це перший крок до більш просунутих практик та технік роботи з Zenlight для досягнення різних цілей та зміни життя.**

**Як покращити увагу та концентруватися на 100%**

На щастя, ми можемо покращити нашу увагу за допомогою тренувань із технологією Zenlight. Доведено, що мозок може змінювати свою структуру та функції. Це властивість нейропластичності мозку. Пластичність мозку дозволяє створювати нові нейронні зв'язки, збільшувати кількість нейронних мереж та покращувати їх функціональність. Саме пластичність мозку є основою для розвитку уваги та концентрації. Якщо регулярно тренувати увагу, буде посилено нейронні зв'язки структур мозку, що беруть участь у цьому процесі.

Дослідження показують, що 15 хвилин щоденних тренувань на концентрацію уваги сприяють створенню нових синапсів та нейронних мереж, здатних відновити, оздоровити пошкоджені когнітивні області та розвивати здорові. Чим більше ми використовуємо нейронну мережу, тим міцніше вона стає. Тому важлива регулярність тренувань із Zenlight. Тренуючись за допомогою технології Zenlight, ми зміцнюємо патерни нейронної активації, що задіяні при увазі та концентрації. Повторююча активація цих патернів може сприяти створенню нових синапсів та мієлінізації нейронних мереж, здатних відновити чи посилити наші когнітивні здібності.

**Користь від тренування уваги та концентрації з Zenlight.**

•Для виконання практики вам не потрібні спеціальні знання чи навички. Будь-яка людина може виконувати це тренування.

•Ігрова складова у технології Zenlight робить практику цікавою навіть для дітей, стимулюючи їхнє бажання тренуватися.

•Тренування уваги з Zenlight призначене для користувачів різного віку (дітей, підлітків, людей старшого та похилого віку).

•Практика «Увага та концентрація» із Zenlight дає можливість тренувати основні когнітивні процеси та здібності (пробудження, фокусована увага, постійна та вибіркова увага).

•Ефективність тренування уваги та концентрації підтверджена науковими дослідженнями.

•Допомагає активізувати, стимулювати та відновити функції мозку, задіяні в нашій здатності сприймати та обробляти інформацію. Зміцнення цієї важливої ​​когнітивної навички може допомогти нам краще концентруватися та зберігати концентрацію уваги протягом більш тривалого періоду часу, підвищити нашу продуктивність і здатність до багатозадачності, а також знизити відволікання. Підвищує здатність до досягнення ефективних результатів у будь-якій діяльності.

**Що відбувається, коли ми не тренуємо увагу та концентрацію.**

Увага - це когнітивна функція, яку ми використовуємо щодня та постійно. Люди не здатні обробляти велику кількість інформації одночасно. Увага - це розумовий процес, що допомагає нам фокусуватися на важливому і відрізняти важливе від решти. Погана увага може значно знизити якість нашого життя.

У дитинстві наша здатність до уваги обмежена, вона розвивається разом із нашим мозком. Погано розвинений контроль уваги удитини може призвести до виникнення Синдрому Дефіциту Уваги та Гіперактивності. Крім того, увага – це когнітивна здатність, яка може бути порушена внаслідок великої кількості розладів (наприклад, депресія чи деменція).

Людський мозок – дуже складний та ефективний орган. Він створений, щоб зберігати ресурси, тобто мозок знищує або послаблює нейронні сполуки, що не використовуються, або мало використовуються. Якщо ми не виконуємо завдання або дії, що потребують уваги, мозок перестає надавати підтримку та забезпечувати ресурсами дані патерни нейронної активації. Це спричинить зниження нашої ефективності, труднощі з концентрацією та утриманням уваги протягом тривалого періоду часу, проблем із багатозадачністю тощо.

Щоб уникнути цього необхідно систематично активувати розумові здібності, пов'язані з увагою. Одним із найефективніших інструментів для активації та зміцнення цієї когнітивної здатності є практики на увагу та концентрацію із Zenlight.

Тренуючись із Zenlight, ми зможемо активувати та зміцнити нейронні патерни, задіяні у пов'язаних з увагою процесах.

**Тренування з Zenlight «Увага та концентрація»**

**Вправа 1**

**«Увага та концентрація: зміни колір»**

Увімкніть пристрій у одному з режимів: ZL1, ZL1+BL, ZL2 або ZL2+BL. Не забувайте, режими ZL1+BL та ZL2+BL використовуються лише в ранкові та денні години. Не вмикайте їх перед сном.

Сядьте у зручній позі перед пристроєм. На кілька хвилин розслабтеся, сконцентруйте свою увагу на Zenlight, ніби у світі не існує нічого іншого. Визначте, який колір світлодіодів бажаєте викликати. Протягом двох хвилин сфокусуйте всі думки на прагненні змінити колір світлодіодів на вибраний.

Намагайтеся зберегти зосередженість протягом двох хвилин. Тримайте у свідомості вибраний колір якомога чіткіше і яскравіше. Концентруючись на ZL, вкладай̆те максимум енергії у своє̈ бажання побачити вибраний колір. Постарайтеся відчути вибраний колір усім своїм тілом, а не лише візуальний образ у свідомості. Можна спробувати утримувати у пам'яті словесне звучання вибраного кольору.

Коли ви намагаєтеся отримати потрібніий вам колір, спробуй̆те побачити яку - небудь ознаку цього кольору у світінні приладу. Наприклад, для режиму ZL2 або ZL2+BL, якщо колір світлодіода ӝовтий, а ви обрали помаранчеві̆. Намагайтесь побачити хоча б проблиск помаранчевого кольору в ӝовтому. Зосередьтеся на цьому і підштовхніть процес наростання цього кольору.

**Вправа 2**

**«Увага та концентрація: яскравість»**

Увімкніть пристрій у режимі ZL1 або ZL1+BL. У даних режимах світлодіоди при перемиканні мають чотири рівні яскравості. Чим довше горить якийсь колір, тим більша яскравість світлодіода. Завдання – при будь-якому перемиканні кольору викликати найбільшу яскравість світлодіода, намагаючись якомога довше утримувати колір, що спалахнув.

Сядьте у зручній позі перед приладом, розслабтеся, сконцентруйте свою увагу на Zenlight. Сфокусуйте всі думки на прагненні утримувати колір, що загорівся, якомога довше, щоб яскравість кольору стала максимальною. Вкладіть всю свою енергію у намір побачити найвищу яскравість палаючого кольору. Відчуйте посилення інтенсивності кольору тілом, наприклад, як наростання тепла. Спробуйте викликати у свідомості звучання слова яскравіше. Намагайтеся зберегти зосередженість протягом двох хвилин.

**Вправа 3**

**«Увага та концентрація: прискорення»**

Увімкніть прилад у режимі ZL1 або ZL1+BL. Сядьте у зручній позі перед приладом. На кілька хвилин розслабтесь і сконцентруйте свою увагу на Zenlight. Почніть спостереження, як швидко ZL змінює колір світлодіодів з білого режиму в кольоровий. Протягом двох хвилин фіксуйте всі свої думки на прагненні прискорити перемикання кольору. Направте в цей намір усю свою енергію, не думаючи більше ні про що. Намагайтеся відчути наростання швидкості перемикання.

**Загальні рекомендації щодо тренування з технологією ZL:**

•Спробуйте виконати всі три вправи. Визначте найбільш вам комфортне і цікаве. Виконуйте одну з вправ «Увага та концентрація» щодня, поступово доводячи її тривалість до 15 хвилин на день. Можна чергувати всі три вправи або вибрати лише одну з них. Спочатку, утримувати увагу, може здатися складним, але увага і концентрація - найважливіші м'язи та їх можна натренувати!

•Кожна людина з часом виробляє свою стратегію отримання від ZL відгуку на свій посил наміру.

•Поведінка приладу залежить від вашої̆ віри у свої̆ успіхи. Чим більше у вас впевненості, тим швидше ZL буде робити те, що вам потрібно.

Фактично, у ці моменти ви просто знаєте, що ZL збирається зробити те, що ви хочете, і це найкраще узгоджується з вашим наміром. Запам'ятайте це відчуття знання - це реальний ключ до успіху.

•Як показує статистика, прямий вольовий інтенсивний вплив на роботу ZL має велике значення у розвитку концентрації та уваги на перших рівнях взаємодії з ZL. Надалі, ефективніший результат виходить з допомогою односпрямованої концентрації без застосування великих розумових напруг, але більше з допомогою зростання наміри, з допомогою прямого знання й упевненості у цьому, що ви своєю увагою впливаєте на систему ZL.

•Для більшої ефективності впливу на систему, необхідно підключити емоційну складову свідомості. При кожному отриманні результату необхідно викликати у свідомості позитивні емоції, такі як радість, захоплення чи вдячність. За рахунок цього посилюється енергетика нашого впливу, а на підсвідомому рівні виробляється впевненість у наших силах та можливостях щодо впливу на ZL.