

ТРИ ОТ НАЙ-ВЛИЯТЕЛНИТЕ СПОСОБНОСТИ НА УМА



[YouTube.com](https://www.youtube.com)

www.da-se-razvivame.com

*Този pdf файл може да се копира и разпространява
безплатно и неограничено.*

© Румен Кръстев

Институт за хората и промените, 2024

ЗАЩО Е НУЖНО ДА ГИ ПОЗНАВАМЕ?

*Когато знаете за
трите най-влиятелни способности на ума
и ги владеете,*

Вие ще мислите и действате по друг начин:

*по-добре,
с повече резултати,
с повече удовлетвореност от направеното.*

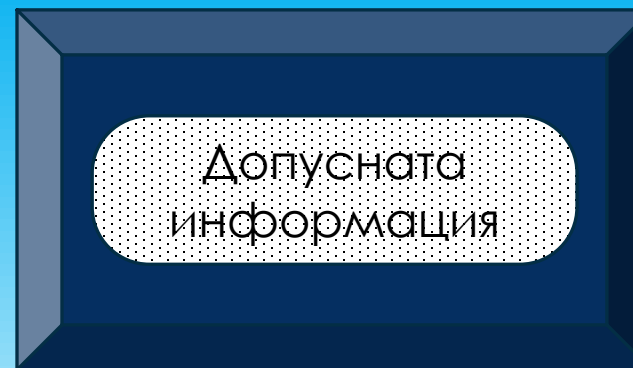


КОИ СА ТЕ?

- 1.Способността ДА ВНИМАВАМЕ*
- 2.Способността ДА ОСЪЗНАВАМЕ*
- 3. Способността ДА МИСЛИМ*



ЗА ВНИМАНИЕТО - 1

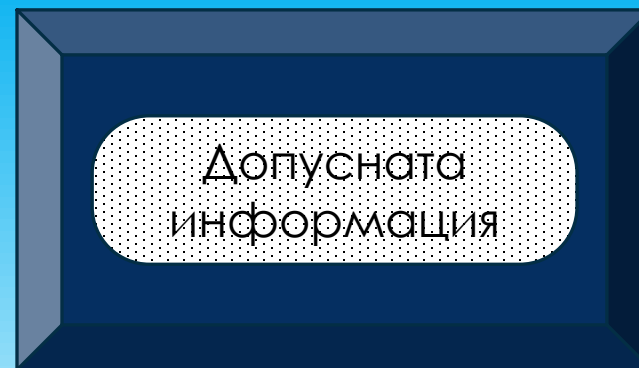


Способността ДА ВНИМАВАМЕ е много важна за всичко, което се случва в нашия ум, защото чрез нея, чрез насочване на вниманието си към едно или друго нещо, ние волево определяме информацията, която да разглеждаме, обмисляме и тълкуваме.

Вниманието е нещо като филтър пропускащ и допускащ онова, за което внимаваме и ограничаващ, малко или много, всякаква друга информация.



ЗА ВНИМАНИЕТО - 2



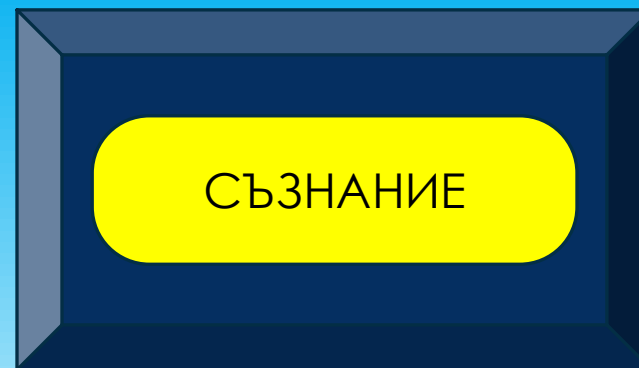
По този начин, като внимаваме какво правим и каква информация ни интересува, ние концентрираме способностите си върху изпълняваната или обмисляна задача.

*Това значително увеличава шанса задачата да бъде изпълнена по-бързо и по-качествено, или да бъде разбрана по-добре.
(в сравнение с липсата на внимание върху нея)*



www.inhop.eu

ДА ОСЪЗНАВАМЕ - 1



Тази способност на ума – да осъзнаваме ситуацията, в която се намираме, означава че там – вътре, в нашето съзнание, сега, в момента на осъзнаването, ние сме допуснали и осъзнали достатъчно информация

ЗА НАС

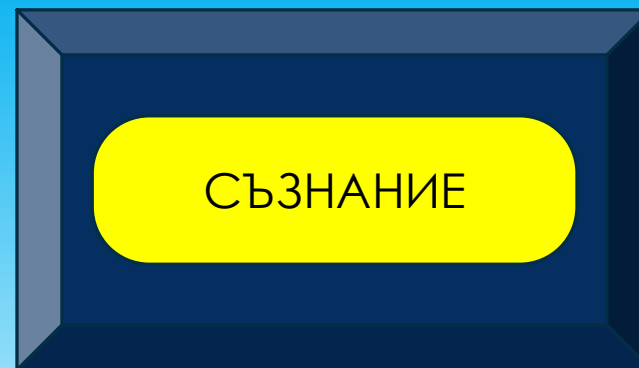
и

ЗА НАШЕТО ОБКРЪЖЕНИЕ,

ЗА СИТУАЦИЯТА В КОЯТО СЕ НАМИРАМЕ.



ДА ОСЪЗНАВАМЕ - 2

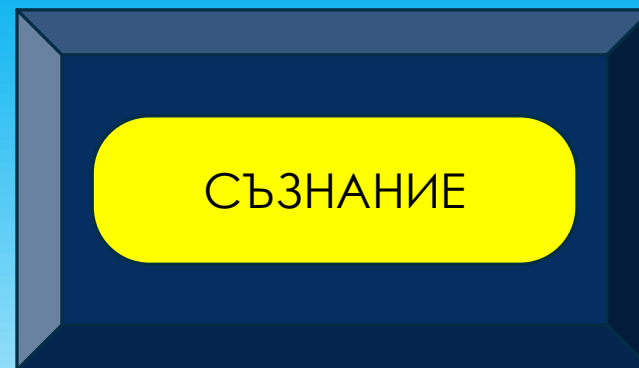


*Онази информация, която се задържа в съзнанието ни,
влияе
на нашите мисли
и
на нашето емоционално състояние.*

Когато един човек изглежда уверен и усмихнат, това означава, че той осъзнава добре обстановката, в която се намира и е достатъчно сигурен, че това, което прави в момента, е правилно, хубаво, добро, съответстващо на неговите мечти и идеали.



ДА ОСЪЗНАВАМЕ - 3



*Когато един човек изглежда мрачен и неуверен, това означава, че той не осъзнава добре обстановката, в която се намира и **не е сигурен**, дали това, което прави в момента, е правилно.*

- Изяснете си своите идеали.*
- Фокусирайте се върху важното, върху сегашната ситуация.*
- Позволете си да осъзнавате обстановката, в която се намирате и доколко ващото поведение, това - което правите, е адекватно.*



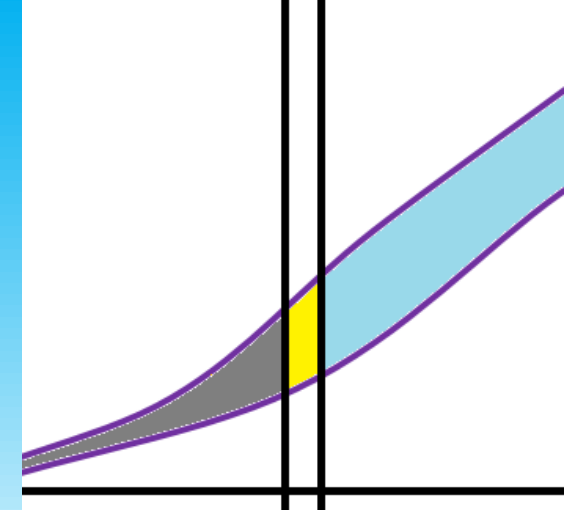
ДА МИСЛИМ - 1



Интелектът се активира тогава, когато разбираме че имаме нужда от ново решение. От промяна на поведението ни, на това – което правим. На начина, по който се държим.

Умът е средство за задаване на въпроси и за намиране на отговори.

Тези отговори се основават на нашите знания, вярвания, както и на предположения за ситуацията в която осъзнаваме, че се намираме.



www.inhop.eu

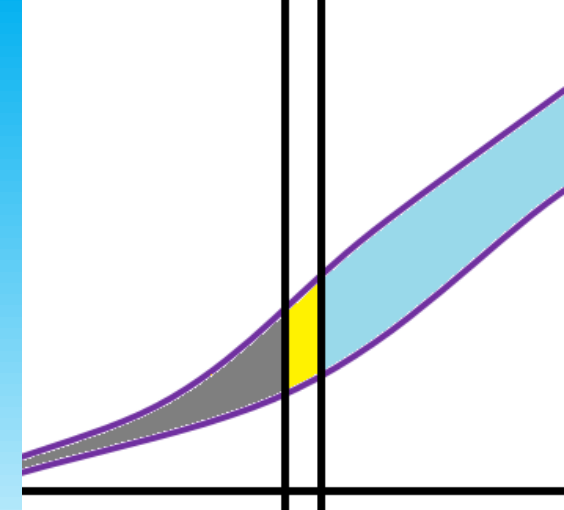
ДА МИСЛИМ - 2



*Отговорите пораждаат въпроси,
които задаваме на себе си или на други хора.*

*Отговорите ни провокират да общуваме.
Да споделяме своето мнение с други хора,
в разговор или в писмен вид.*

*Отговорът понякога е РЕШЕНИЕ,
че искаме да направим нещо,
заради друго нещо – което желаем,
от което имаме нужда.*



www.inhop.eu

ДА МИСЛИМ - 3



*Нашето мнение или решение, което споделяме,
може да е **израз на съгласие**, с другия човек.*

*Нашето мнение или решение, което споделяме,
може да е **израз на не-съгласие**, с другия човек.*

*Това, което споделяме, може да изразява
нашето **любопитство към определена област**
и желание за обсъждане на информация за нея.*



ВНИМАНИЕ

СЪЗНАНИЕ

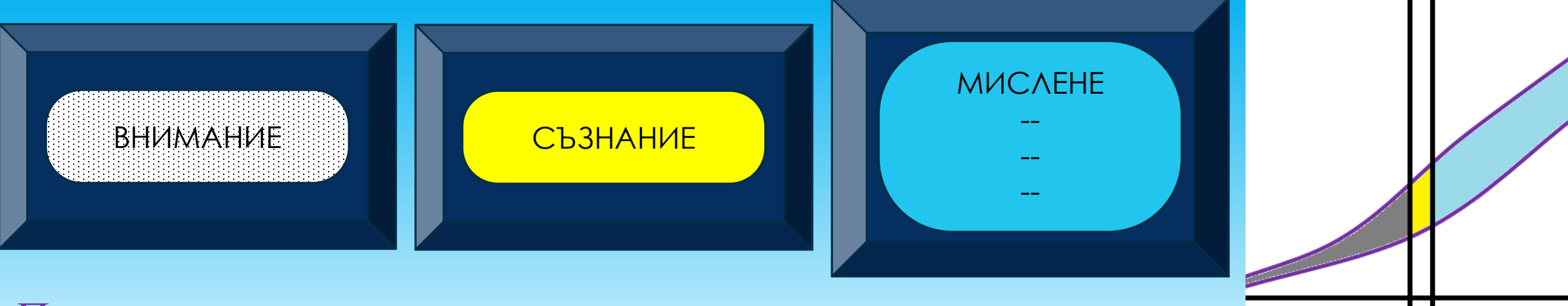
МИСЛЕНЕ

--
--
--

www.inhop.eu

ТРИ ОТ НАЙ-ВЛИЯТЕЛНИТЕ СПОСОБНОСТИ НА УМА

© Румен Кръстев
Институт за хората и
промените, 2024



ВНИМАНИЕ

СЪЗНАНИЕ

МИСЛЕНЕ

--
--
--

*Потърсете още презентации и книга
по темата за мисленето,
поведението и успехите на хората
на интернет страниците, поддържани от
Институт за хората и промените.*

www.da-se-razvivame.com

www.inhop.eu

*Този pdf файл може да се копира и
разпространява безплатно и неограничено.*