

УДК 159.952  
ББК 88.3  
К68

Книга издается в авторской редакции.  
Издательство не несет ответственности за орфографию,  
пунктуацию и стиль.

**Король, Александр.**

К68 Управление вниманием / Александр Король. — Москва :  
Эксмо, 2023. — 288 с. — (Книги, улучшающие жизнь).

ISBN 978-5-04-175288-0

В этой книге я описал примеры, в которых можно ясно увидеть, что все в нашей жизни построено на внимании. Благодаря вниманию люди влюбляются, болеют и выздоравливают. Внимание используется во всем. От вашего внимания зависит ваша жизнь. Ведь внимание — это и есть Вы.

УДК 159.952  
ББК 88.3

ISBN 978-5-04-175288-0

© Александр Король, текст, 2023  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

# СОДЕРЖАНИЕ

|   |     |
|---|-----|
| <b>Часть I. Управление вниманием</b> .....    | 7   |
| 1. Навести порядок .....                      | 8   |
| 2. Время .....                                | 17  |
| 3. Настроение .....                           | 22  |
| 4. Ценности .....                             | 48  |
| 5. Свободное внимание .....                   | 73  |
| 6. Техника на стуле .....                     | 104 |
| 7. Органы чувств и внимание .....             | 122 |
| <br>  |     |
| <b>Часть II. Практика с энергией</b> .....    | 159 |
| 1. Техника с ладонями .....                   | 160 |
| 2. Техника с напитком .....                   | 200 |
| 3. Медитация .....                            | 204 |
| 4. Как влиять энергией на людей .....         | 219 |
| 5. Техника с монеткой .....                   | 224 |
| 6. Что такое энергия .....                    | 234 |
| 7. Матрица .....                              | 245 |
| <br>  |     |
| <b>Часть III. Направленное внимание</b> ..... | 249 |
| 1. Внимание на будущее .....                  | 250 |
| 2. Нерешенные проблемы .....                  | 266 |
| 3. Видеть суть .....                          | 268 |

# ПРЕДИСЛОВИЕ

Ты и есть внимание.

Когда ты ударился, твое внимание крадет боль.

Есть запахи, которые могут украсть у тебя внимание, что отвлечет тебя от дел.

Твоим вниманием легко завладеть.

Внимание — это и есть энергия. Если ты все свое внимание освободишь, ты станешь осознанным. Если ты 100% внимания направишь на поставленную цель, ты достигнешь лучших результатов.

Пока твое внимание рассеяно на разные мысли, проблемы, пока твое внимание отвлекается на соцсети и тому подобное, то, когда ты ставишь цель перед собой, ты этой цели уделяешь всего 10% внимания и, следовательно, на 10% ты и получаешь результат.

Внимание всегда сосредоточено на чем-то, у всех разный фокус внимания. А бывает, у людей настолько рассеяно внимание, что они не помнят, куда и что положили. Это уже проблема с памятью. Память и внимание очень тесно связаны.

Управление вниманием повсюду, и все пытаются украсть наше внимание любыми способами.

Эта книга и мои знания, которыми я делюсь, не для того, чтобы вы это применили в корыстных целях, а для того, чтобы вы были защищены от тех, кто крадет ваше внимание.

Если вам интересно, как устроена медитация и как включать чакры, то и это вы найдете в книге. Ибо это тоже внимание.

Управление своим вниманием — это осознанность и свобода!

# ЧАСТЬ I. УПРАВЛЕНИЕ ВНИМАНИЕМ

## 1. НАВЕСТИ ПОРЯДОК

В принципе, мы и есть внимание. Некоторые примеры будут о внимательности и внимании. Другие, в которых речь идет о выборе человека, — о работе его мозга или характере. Но на самом деле это тоже внимание. И вот первый пример. Я всю жизнь заинтересован в развитии и осознанности, чтобы еще больше раскрыть свой скрытый потенциал, и вот что за собой замечал. Допустим, у меня есть одежда, которую я ношу, и та, которая лежит в шкафах или на полках. Но я не всей ей пользуюсь. И если я сейчас подойду к шкафам, могу вытащить ту одежду, которую не носил последние полгода. Уверен, вы можете сделать то же самое. Конечно, могут быть исключения. Если вы переехали в пустую квартиру без вещей и у вас всего две футболки, такой эксперимент не подойдет. Но вы можете вспомнить себя до переезда, возможно, в такой же ситуации, которую я сейчас описываю. Получается, у меня есть одежда, которую я точно не надевал последние полгода. Но она у меня есть. А есть та, которую я ношу каждый день. И меня всегда волновало, что это неосознанность — так себя вести: когда почему-то, не контролируя себя, выбираешь только пять вещей, а на все остальные, как будто на них нет фокуса внимания. Душа не лежит к этому, или ум не тянется. Но не будем вдаваться в подробности, почему это так.

Когда я это замечал, естественно, нужно было это пресечь. Я принципиально вытаскивал все вещи, которые не ношу полгода, и, наоборот, помещал их на первый план. А то, что носил каждый день, — убирал в дальний шкаф. Еще пример. Может быть, он подойдет не для всех людей, но для домохозяек точно и для тех, кто готовит и ест дома. У нас дома есть целая куча продуктов. Но есть такие, которые лежат

полгода или даже год, и вы ими не пользуетесь. Они всегда убраны куда-то далеко — в самый конец холодильника или на самые нижние или верхние полки далеко в шкафах. Вы всегда пользуетесь каким-то повседневным набором продуктов. Естественно, есть быстропортящиеся вещи. Поэтому они всегда обновляются, меняются, вы можете покупать хлеб или овощи-фрукты — они на первом плане. А вот консервные банки убраны в самую даль. Но забавно другое — люди даже не помнят о таких продуктах, хотя они занимают место. Человек, когда хочет оливки, идет в магазин и покупает оливки, а потом смотрит — а у него уже четыре банки накопилось в самом дальнем ящике. Он про них не помнит и не видит. Это очень плохо. Чтобы стать более осознанным, начните обращать на это внимание, помимо того, что я вам сказал про вещи и одежду. Я привел пример, как я это делаю. И вы можете теперь отнести к продуктам так же — что у вас есть продукты свежие и те, которые вечно лежат. Нужно начать их есть или что-то с ними делать — выкинуть, поставить на первый план или раздать. Нужно этот застой взбудоражить, как будто потревожить улей. Это очень важно.

Для чего я это говорю. У нас так интересно работает мозг и внимание, что в нашей памяти на первом плане есть информация, которой мы пользуемся повседневно. И получается, это мы всегда помним и на это обращаем внимание. Как одежда, которую вы всегда носите, как продукты, которые лежат на первых полках. Это привычное, автоматизированное и постоянно используемое.

Но также в нашей памяти есть множество других воспоминаний или знаний. Вам их не вытащить, но они все равно автоматически там хранятся. Они не используются как-

дый день, и это плохо. Получается застой. И это ошибка. Но самое интересное другое. У меня специфический подход к развитию, и те советы, которые я вам дал, очень сильно отразятся на ваших памяти и мозге. Получается, если вы во внешней среде, то есть в быту, одежде, продуктах, может быть, в гараже с инструментами, будете наводить порядок в указанном мной направлении — начнете применять то, что давно лежит, а что используете каждый день, отложите в сторону — это очень сильно повлияет на вашу память, внимание и психику и отразится на интеллекте. Это очень важно. Я, конечно, привел сейчас самые примитивные примеры, чтобы вы понимали: где есть скопление каких-либо вещей, там нужно навести порядок. Возможно, у вас много шкафов и коробок или склад с вещами. И есть какая-то первая коробка или полочка, которой вы пользуетесь, и там есть пять каких-то предметов, а остальное все — просто хлам. С этим надо решить вопрос. Это то же самое, что я сейчас пойду в ванную и там может стоять целая куча бутылочек и баночек, но я пользуюсь двумя или тремя из них, которые куплены недавно и стоят перед моим носом. Хотя если я сейчас их принципиально уберу и начну ковыряться в шкафах ванной, то найду целую кучу других баночек, которые также могут использоваться. Может быть, других брендов, но я найду те же зубную пасту, крем, зубную щетку, даже расческу. И с этим тоже очень важно разобраться. Это также касается бардачка и багажника в автомобиле. Я привел пример с кухней и одеждой, но нужно сесть и включить голову, составить список, где еще может быть нарушение, на котором я акцентировал внимание. Вы сами должны составить список мест, где можете навести порядок.

Это касается записной книжки и знакомых. Есть те, с которыми вы каждый день на связи, и те, с которыми очень

редко общаетесь. Получается, что это показатель вашей неосознанности. Я человек, который помешан на развитии и фанатичен. Я живу этим. Это смысл моей жизни. Я посвятил этому много времени и внимания, как никто другой. Многие эзотерики читают одни и те же книжки и повторяют одну и ту же информацию, сами ничего не понимая. И еще неосознанно делают это, как роботы, — не понимают ни сути, ни смысла. У меня немножко по-другому. Я ученик улицы, пробую все методом тыка, набивая шишки. Познаю и тестирую все. Моя информация — из личного опыта. И я настолько увлечен, что не спал ночами изо дня в день и пытался объяснить вообще все — каждое свое действие и бездействие, каждый выбор, параллельно изучая любого человека, который встречается в жизни. Что движет им? Почему он выбирает, предпочитает и уделяет внимание этому, а не чему-то другому? Я изучил это до дыр.

Скажу лично от себя. Если меня изучать как осознанного персонажа на своем уровне развития, то, естественно, я бы сейчас оценил ситуацию, что у вас есть знакомый и записная книжка и вы из тех, кто в записной книжке, общаетесь только с тремя людьми. Вы не ставили такую задачу, не было такого дня, чтобы вы сказали: «Я выбираю этих трех людей, потому что они такие, такие и такие, и общаюсь только с ними. А со всеми остальными категорично не общаюсь». Нет, вы так не сделали. Это произошло само по себе. Так сложилось. Как у вас, у людей, все складывается просто так. А если бы вы были осознанны, это бы так не сложилось. Слово «робот» можно интерпретировать по-всякому и в разном контексте. Но в данном случае осознанный человек — это робот в хорошем смысле. То есть если ему поставить задачу общаться с его знакомыми, у него не будет человеческого фактора видаться только с одними

и теми же тремя людьми. Робот не будет на автопилоте и неосознанно разделять людей. Он сначала напишет десятому человеку из списка контактов, потом двадцатому, потом пятому. Он пройдет по всем и каждому будет уделять равное количество внимания — каждому напишет, позвонит или встретится. И хоть это звучит дико — робот, но осознанный человек — он такой.

Приведу пример. Есть очень много фильмов про аутистов. И у них нет человеческого фактора. Аутист — как ребенок, который не понимает, что можно делать, а что нельзя. У него нет накопленных в подсознании принципов, обид, стереотипов. Он не попадает под это влияние. Он очень находится здесь и сейчас. И даже если его кто-то обидел, в следующий раз он этого не вспомнит и опять будет к нему относиться ровно так же, как и в первый раз. Даже если этот человек обидит его тысячу раз. А люди как раз злопамятные, у них в голове — ум, мысли: запомнили что-то, обиделись, ассоциации какие-то, реакции. У аутиста такого нет. Если ему скажут, мол, хочешь с кем-нибудь встретиться, он будет это делать, как будто «хочет». А если скажут: «С кем ты хочешь встретиться, с Машей, Петей, Васей?» — он не будет выбирать, как люди, типа «с Машей не хочу, потому что это... Вот с этим тоже нет... А вот с этим — да!» И получается, когда люди выбирают одних и тех же трех неосознанно, они ограничены в развитии, попадают в день сурка и теряют осознанность, уходят в автопилот. Ходят по одним и тем же улицам, в один и тот же магазин, берут одно и то же на автомате, башка забита всякой ерундой. Человек все делает на автомате — отвечает, списывается с людьми. А самое интересное, что у того, кто общается с одними и теми же людьми, даже отношение к ним неосознанное: это уже не человек общается, а автопилот. А те люди на ав-

топилоте ему отвечают. Это трата энергии и ничего больше. Представьте, каково мне такое наблюдать. В каком дурдоме я вырос, говорю про наш мир.

Нужно наводить порядок во всем. Хотя бы один раз это попробовать для галочки. Чтобы вы почувствовали и понимали на примере, который я привел, где проявляется неосознанность. Внимание, его фокус — это и есть осознанность, трезвость. Если общаетесь с людьми, не надо уходить в крайности, как с одеждой, — занашивать одну и ту же куртку, когда их у вас пять, и вы сами не понимаете, почему это делаете. Если задать вам вопрос, вы на ходу придумываете оправдания. Но они все неверны. Каждый раз, когда я с подобным человеком встречаюсь в ресторане, он, как обычно, заказывает одно и то же блюдо. А знаете почему? Когда он открывает меню, он не знает ничего остального и его внимание фокусируется на том, что он уже знает. И он опять выбирает салат «Цезарь», образно говоря. У каждого свое блюдо. Можете за собой последить. И это не оттого, что оно вам нравится. И каково мне это видеть! Вы можете даже утверждать, что вам нравится какой-то салат и он самый классный. А я смотрю на такого человека и говорю: «Человек, ты вообще не знаешь, какое количество салатов существует. Если бы ты все попробовал, не говорил бы, что это твой любимый, самый лучший в мире». Конечно, смотря из чего к этому подходить.

Недавно у меня был диалог. Человек спрашивал, в каких я был странах, и говорил: «Не соглашусь, что Европа плохая, в Амстердаме мне нравится». Я ответил: «Когда-то мне и в Таллине нравилось, когда я, кроме него, ничего не видел». Я-то как раз трезво смотрю на человека, с которым общаюсь, прекрасно понимаю уровень его развития.

Но, самое интересное, этот человек меня даже слышать не хочет. Я ему говорю: «Я не против, я не сомневаюсь, что тебе нравится Амстердам». Я никак не сопротивляюсь этому, но и не соглашаюсь с этим. Я не могу неосознанно сказать: «Наверное, я не понял Амстердам». Да нет, я его прекрасно понял, и когда-то он мне тоже нравился, когда я ничего не видел больше. И я этому человеку объясняю: «Пока он тебе нравится. Но советую посетить вот эти пару стран, после чего ты поймешь, почему я сказал, что Европа — это так себе». И это как раз осознанность и внимательность, она необходима во всех действиях и поступках. Мы не преследуем цели отключить мысли, наоборот, пусть они лезут в голову. Только давайте наводить в них порядок. Мы сейчас поразмышляем на интересные темы. Задайте себе вопрос — вы не придете к ответу, но сам процесс размышления будет полезен — если у вас есть какое-то количество знакомых, почему вы больше внимания уделяете двум-трем или одному человеку, а про остальных как будто забываете. Попробуйте это нарушить. Перестаньте уделять внимание тем, кому бесконечно его уделяете, и попробуйте пообщаться с теми, кого позабыли. Понаблюдайте, какие в жизни произойдут перемены, как вы будете себя ощущать. Понимаю, что мои читатели из разных слоев общества. И есть люди, которые более социально-материально адаптированные, которые часто посещают разные заведения. Подойдите теперь к этому осознанно. Посмотрите, сколько в городе бывает заведений. Обратите внимание, в какие из них вы ходите. Как часто за последнее время вы были в этом месте. И почему только в нем? Задайте себе этот вопрос. И если вы скажете, что были в нем, потому что место хорошее, задайте себе встречный вопрос. Вы же этот вывод не можете сделать стопроцентно, потому что не попробовали все заведения. Из ста мест своего го-

рода вы были только в десяти. И из них вам понравились, например, первое и второе. Но вы же не попробовали все остальные девяносто мест. А это очень важно. Даже когда идете покупать овощи и фрукты, чаще всего вы выберете одно и то же. Конечно, бывают исключения. Когда целенаправленно, после какой-то лекции, конференции, книги или после вдохновляющего фильма вы хотите попробовать экзотические фрукты. Но поймите, вы это делаете один раз. Нужно обращать внимание на то, что у вас на автомате. Запоминайте эти моменты. И начнете трезветь.

Когда меня всякие люди проверяли, допрашивали, расспрашивали, всем было интересно, чем я отличаюсь, в чем секрет. То интересное, на что все обратили внимание, в том числе я сам, — это то, что у меня всегда все новое. Я ни к чему не привязываюсь. Когда привязываешься, ты тупеешь, внимание деградирует, снижается. А надо, чтобы оно было всегда собранное, чистое, не как застоявшаяся вода, а как проточная. Нужно всегда пробовать новое. Это очень важно. Старайтесь это делать. Если вы всегда ходили в один и тот же магазин продуктов, из принципа теперь в него не ходите, а идите в другой. Поставьте себе такую задачу. Это обязательно. И так же с людьми. Если раньше с одними и теми же связывались, начните общаться с другими. Это очень отрезвит. И записывайте все свои наблюдения за самим собой. Внимание — это еще и наблюдательность, отчет каждому своему действию. Когда ваше внимание собрано, то, наливая себе в таком состоянии чай на кухне, вы прямо объемно слышите, как он наливается в стакан. Вы это чувствуете. Когда вы его пьете — вы чувствуете чай. Как будто раньше его не замечали. Чувствуете вкус, можете разложить его в голове на какие-то оттенки. Представьте, как это. Когда ваше внимание будет свободно, можете по-

трогать кожу руки. Вы обалдеете, что никогда не обращали на это внимания. Это очень важно. Пойдите посмотрите на себя в зеркало.

Я рассказываю, и эти примеры очень красиво звучат. Но охватить это умом — «все понял» — и сделать — нет, так не получится. Если пока не получается умом сложить все в одну мозаику, не переживайте. Это не должно сложиться воедино. Это просто хаотичный набор размышлений на тему внимания. Как прочитали, так и есть. Вы постепенно придете к пониманию, к каким можно прийти возможностям и результатам благодаря техникам и вот таким размышлениям.

## 2. ВРЕМЯ

Когда человек едет на машине в какую-то дальнюю дорогу, неважно, за рулем или нет, бывает так — раз и приехал. Как будто ощущение времени, что ехать долго, пропадает и человек не заметил, как уже оказался на месте. Бывает, что нужно долго идти, допустим, километров пять или даже десять, пешком. И вдруг человек, идя по городу, даже не заметив, оказался в точке назначения. И это произошло очень быстро. Бывает, вы сидите за столом, разговариваете с человеком и такое ощущение, будто прошло максимум полчаса, хотя, если посмотреть на часы, пролетело уже пять часов. Пять часов! А по ощущениям — вы как будто только пришли в кафе, заказали чай и вам его принесли. Надеюсь, каждый из вас такое точно испытывал. Кто-то это помнит, кто-то, может быть, нет. Но такие случаи бывают. Бывает и наоборот, когда человек едет куда-то, и это так долго для него, что он просто уже не понимает, когда же приедет. Хотя ехать всего час, кажется, что это очень долго, как будто он едет уже два часа и осталось еще столько же. То же самое, когда человек куда-то идет или сидит в очереди. Может быть, вы сидели и два часа ждали, и это пролетело, как мгновение. А бывает, что ты сидишь, и это так долго, смотришь на часы — а прошло пятнадцать минут. Все, о чем я сейчас говорю, зависит от нашего внимания. Если научиться им управлять, можно искусственно создавать восприятие времени тем или иным способом. То есть вы можете воспринимать в двух форматах. Можете создавать себе супербыстрый ритм или, наоборот, все делать слишком долгим и затяжным.

Задумайтесь, по какой причине так происходит, что в какие-то моменты протяженность времени воспринимается как миг и два часа пролетают незаметно. Или, наоборот, час

ожидания воспринимается как вечность. Как вы это объясните? Просто поразмышляйте, попробуйте сами придумать, как искусственно сделать так, чтобы время пролетело очень быстро. Что для этого нужно?

Это будет очень полезно в будущем. Вообще, развитие, которое я даю, не должно запоминаться умом. Важнее сама практика, я буду давать эту информацию. Сейчас я затрону эту тему, потом объясню суть. А суть — это значит, все записалось вам внутрь и эту информацию вы уже никогда не забудете. Она на автомате будет вам помогать. Как будто в вас вселяется какое-то качество, талант. И если вы познаете суть этих примеров — как вот этот, что происходит с вниманием, отчего время пролетает быстро, — то в дальнейшем сами будете искусственно создавать себе такое восприятие. Это будет очень помогать в жизни. А еще, что самое интересное, вы сможете это использовать в интересах других людей. Представьте, человек сидит с вами в очереди, но уже не может терпеть и ждать, для него это очень долго. А вы — раз и сделали так, что он не заметил, что сидел в очереди три часа. Я считаю, это очень полезно.

Почему в какие-то моменты время летит быстро, а в какие-то медленно. Опять же, зависит от того, куда вы направляете внимание. Если оно занято, увлечено, украдено чем-то, время пролетает очень быстро. Если ваше внимание, наоборот, освободилось от ожидания, это происходит, как техника на стуле. Представьте, вы сидите в очереди, а вы призывали, что ваше внимание всегда рассеяно на все, а тут вы просто сидите два часа. И оттого, что нечем заняться, некуда деть внимание, вас начинает колбасить. То есть время начинает замедляться. «Тело» начинает чесаться. И вы «раздражаетесь». У каждого это проявляется по-разному, но