

Методика развития осознанности

Авторская программа
Николая Данна

Цели и задачи

- Научить пользоваться своим разумом, чувствами и телом;
- Научить воспринимать данный момент времени;
- Сместить внимание учащихся с внешнего на внутренний мир;
- Познакомить с механизмом осознания.

Система обучения:

- Семинары (вебинары)
- Практические занятия
- Самостоятельная работа
- Выездные практические семинары
- Путешествия за осознанием

Семинар / Вебинар

Выше Внимание Познание

М Ж

1. Ясность Мысли 1. Почувств

2. Самость Эго 2. Комфорт
Желание - опыт Души Внутренний

Сила 3. Материализ

3. Сотворить - с Жив.
со значениями. 4.

4. Мудрость. Действие.



DANN.PRO

- **Цель** - осмысление отдельно взятой темы.
- **Продолжительность** – 3 дня.
- **Периодичность** – 1 раз в месяц.

Практические занятия



Физические упражнения, открытие чувствительности через взаимодействие с Природой, дыхательные и медитативные техники, построенные на основе теоретического материала.

- **Цель** – проживание и освоение полученных знаний.
- **Продолжительность** – 90 мин.
- **Периодичность** – 2 раза в неделю.

Самостоятельная работа



Выполнение домашнего задания самостоятельно либо с напарником (куратором).

- **Цель** – практика полученных знаний, фиксация достигнутых результатов и подведение итогов.
- **Периодичность** – ежедневно.

Выездной практический семинар



Выездной семинар подразумевает выполнение простых итоговых заданий по организации бытовых и творческих мероприятий для апробации знаний, полученных за семестр.

- **Цель** – за счет смены среды обитания скорректировать систему мышления учащихся.
- **Продолжительность** – 7 дней.
- **Периодичность** – 1 раз в 3-4 месяца.

Путешествие за осознанием



Путешествие за осознанием



Посредством взаимодействия с Природой и участия в различных творческих мастерских, участники проживают погружение в свой собственный внутренний мир, для углубленной практики полученных за год знаний.

Путешествие за осознанием



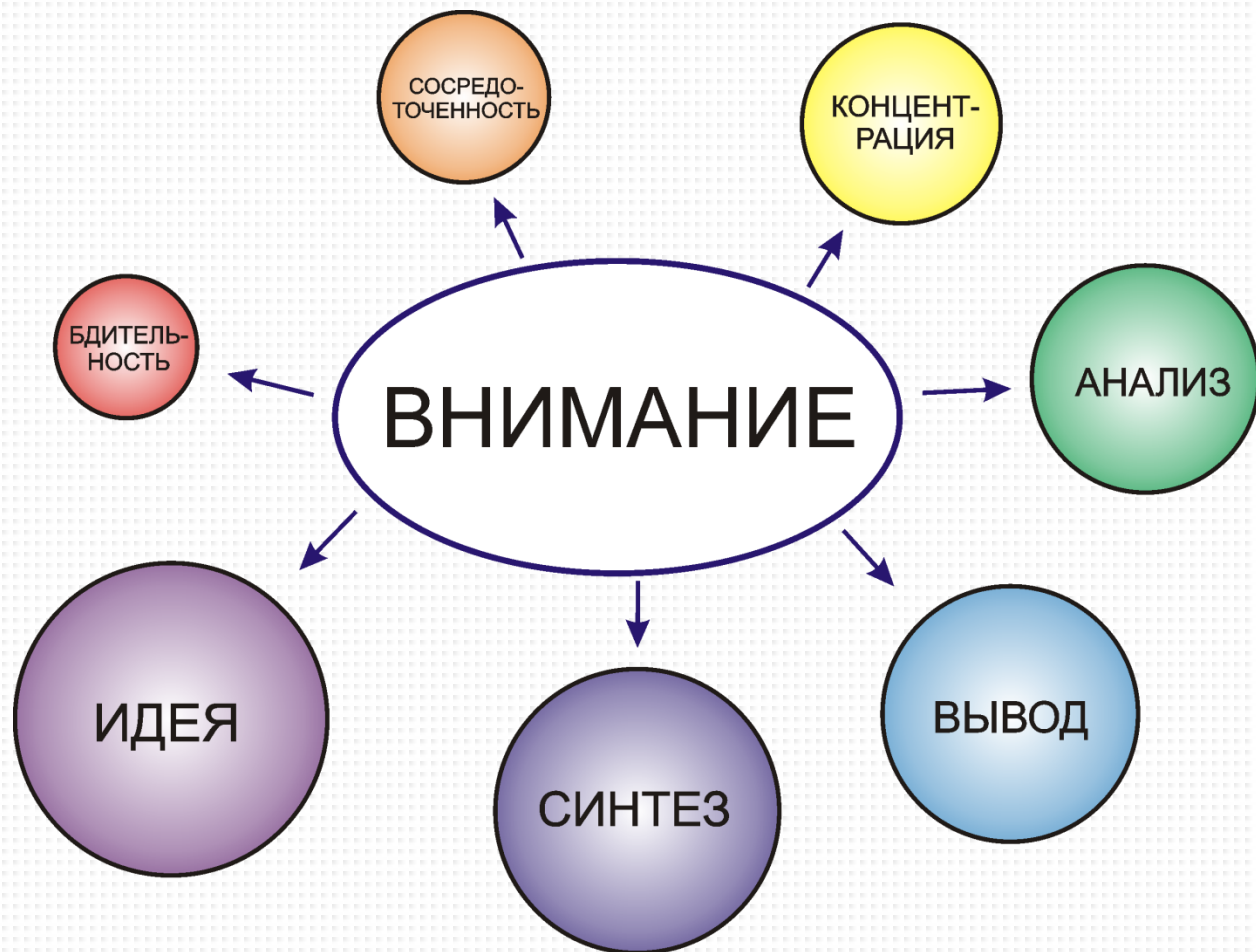
- **Продолжительность** – 21 день.
- **Периодичность** – 1 раз в год (летний период)

Тематический план:

1. Внимание
2. Восприятие
3. Сознательные действия
4. Время
5. Учитель – Ученик
6. Интуиция. Язык Жизни
7. Осознаваемые действия
8. Индивидуальность: Способности, Возможности, Умения
9. Действительность. Выход на причинный план.

Содержание темы 1. Внимание

Виды Внимания



Содержание темы 1. Внимание

Внимание внутреннее

Внимание внешнее

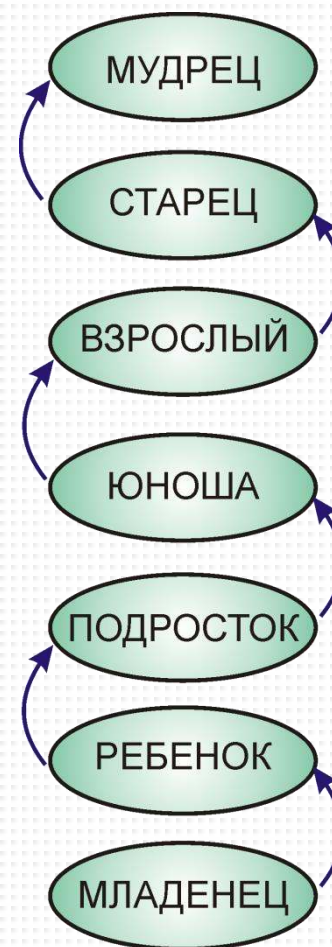


С
О
Н
А
П
Р
Я
Ж
Е
Н
И
Е



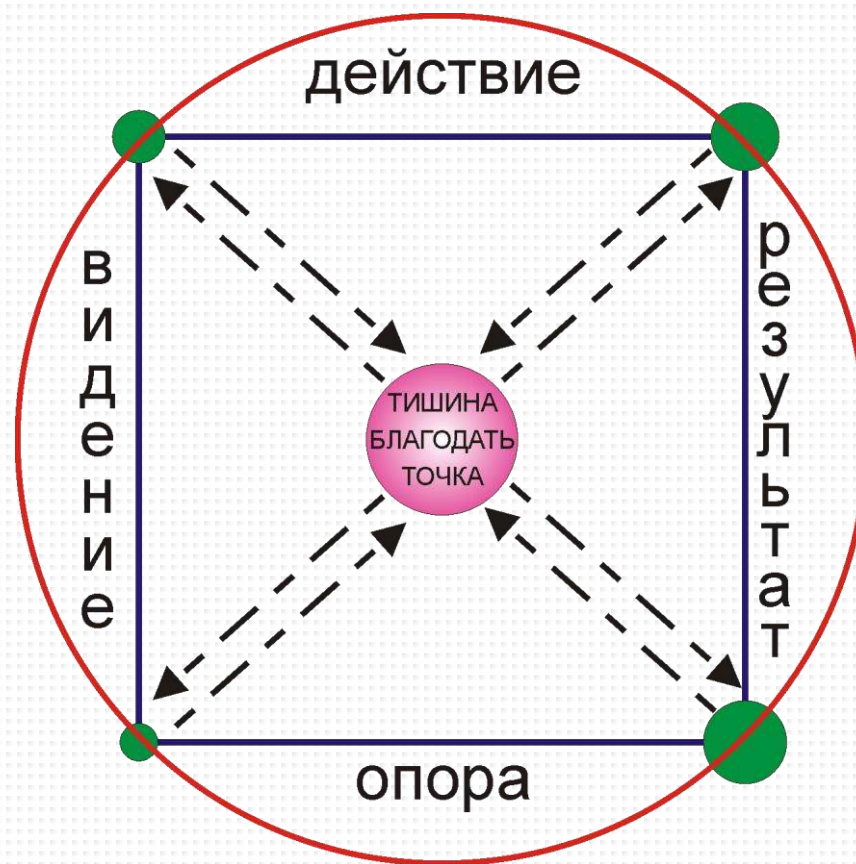
Содержание темы 1. Внимание

Внутренний возраст
(уровни творчества, уровни
обработки информации)



Содержание темы 1. Внимание

Точка тишины,
как основа
Внутреннего
внимания



Практическое задание по теме «Внимание»:

- Физические практики
- Медитативные техники
- Творческие упражнения

Домашнее задание по теме «Внимание»:

- Отметь, что происходит вокруг тебя сейчас.
- Отметь, что происходит сейчас в твоих мыслях, чувствах, ощущениях?
- На что направлено твоё внимание сейчас?
- Веди дневник. Отмечай ежедневно, как получается удерживать в течении всего дня во внимании два процесса – внутренней и внешней действительности.

Тематический план:

1. Внимание
2. Восприятие
3. Сознательные действия
4. Время
5. Учитель – Ученик
6. Интуиция. Язык Жизни
7. Осознаваемые действия
8. Индивидуальность: Способности, Возможности, Умения
9. Действительность. Выход на причинный план.

Результаты обучения:

- Умение пользоваться собственным вниманием, развивать и направлять его.
- Умение быть и мыслить в данном моменте времени.
- Умение совершать сознательные действия.
- Умение сознательно пользоваться своей интуицией, видеть знаки Жизни, воспринимать Природу как живое явление.
- Понимание и ощущение своей индивидуальности, способностей и талантов.
- Умение организовать ресурсы для решения конкретной задачи, в том числе применение навыков самоорганизации, которые необходимы для развития самомотивации, самореализации, саморазвития и самопознания.

Область применения методики:

- Индивидуальное обучение
(от 12 лет)
- Коллективное обучение
(спортивные, творческие и
экологические объединения)
- Корпоративное обучение
(малый и средний бизнес)

Методика развития осознанности

Авторская программа
Николая Данна

nikolai.dann@gmail.com
+7 919 929 02 37
Dann.pro