

ЗРЕНИЕ

Упражнения, расширяющие зрение

Если ваше внимание сфокусировано, попробуйте сменить перспективу.

Каждый из нас сталкивался с эффектом “туннельного” или “фиксированного” зрения. Эти термины хорошо описывают эффект, но по сути являются неправильными. На самом деле с вашим зрением ничего не происходит, глаза продолжают видеть также, как и раньше. Просто ПИСы не дают вам осознавать всю картину целиком. И в этом кроется **важное отличие** .

Под контролем

Фиксированное внимание фиксирует траекторию – в этом основная проблема.

Отличие в том, что этот эффект не является непреодолимым. Он полностью находится под контролем вашего мозга. Упражнения, описанные выше, убедили вас, что вы можете видеть широко, **если делаете это осмысленно** .

Прогулки

Тренировать широкоэкранный зрение можно всегда, например во время прогулок. Просто следите за тем, чтобы ваше внимание охватывало широкий сектор. Более сложный вариант – хождение по бордюру или рельсу. Вначале вы будете смотреть себе под ноги, точно так же как начинающие мотоциклисты смотрят прямо перед колесом. Заставьте себя смотреть как можно дальше вдоль рельса или бордюра, замечая при этом все, что происходит вокруг вас, и сохраняя равновесие. Если вы бегаеете трусцой, заметьте, когда ваше зрение сузится, а потом **скомандуйте ему стать шире** . Возможно, вы столкнетесь с некоторыми **весьма** интересными вещами во время этих упражнений.

Будет трудно

Возможно, вам будет трудно выполнять эти упражнения. Вы испытаете странное чувство. Но возможно, вам будет приятно, как физически, так и психологически. Фактически, если вы чувствуете себя хорошо, ваше внимание расширяется, а если вам трудно – сужается. Видимо поэтому люди чаще попадают в аварии, когда они чем-то озабочены. И как ни странно, стоит вам расширить ваше внимание, вы почувствуете себя лучше.

Упражняйтесь. Рано или поздно вам станет проще расширять внимание. Вы сможете применять этот навык ко многим ситуациям, не только к вождению. Вы сможете победить ПИСы, связанные со зрением, а это самая трудная задача.

ДГ
