

12+

ВИКТОРИЯ КОНТОРЕТ

РЕШЕНИЕ ДЛЯ СДВГ

НЕ ДЕФИЦИТ, А ДИКОЕ ВНИМАНИЕ

Простой метод для детей с дефицитом внимания,
их родителей и взрослых
с гиперактивностью

ПРОСТЫЕ
МИКРО-ПРАКТИКИ
ДЛЯ СПОКОЙНОГО
УМА И СЧАСТЛИВОЙ
ЖИЗНИ

**N.E.O.
РЕШЕНИЕ**

ОСОЗНАННОСТЬ
ЭНЕРГИЯ • ОПОРЫ
РИТМ



Возвращаем внимание
в моменте



Налаживаем внимание
мягко и естественно



Без борьбы.
С любовью к себе



Новый ритм —
новая жизнь

Виктория Конторет
Решение для СДВГ. Простой
метод для детей с дефицитом
внимания, их родителей
и взрослых с гиперактивностью

*<https://litres.ru/74306149>
ISBN 9785007085984*

Аннотация

СДВГ — синдром дефицита внимания и гиперактивности — не дефицит, а дикое внимание, и его можно наладить без медикаментов. Виктория Конторет предлагает простой метод самопомощи: осознанность, дисциплина и короткие микро-практики внимательности N.E.O. Паузы возвращают концентрацию и самоорганизацию в обычном дне. Книга для детей и взрослых с СДВГ, их родителей и всех нейроотличных людей — как с диагнозом, так и с чертами спектра. Не боремся — перенастраиваемся и живём.

Содержание

Вместо предисловия	5
ПРЕАМБУЛА	8
Приветствие тебе, дорогой Читатель	11
Коротко о содержании книги и смыслах, лежащих в основе Решения	13
Основные постулаты этой книги или что автор приносит своему читателю	14
О необходимости смотреть в корень вопроса, а не философствовать над плодами	16
1. Раздел первый: Что это такое N.E.O. Решение и почему оно работает	20
2. Раздел второй: 35 лет практики со своим ребёнком и почему N.E.O. Решению можно доверять	24
Конец ознакомительного фрагмента.	29

Решение для СДВГ

Простой метод для детей с дефицитом внимания, их родителей и взрослых с гиперактивностью

Виктория Конторет

*Кто никогда не видит в себе признаков
дефицита внимания*

*или гиперактивности, пусть бросит в меня
камень.*

И я увижу, сколько неживых вокруг меня.

Виктория Конторет

СДВГ — не дефицит, а дикое внимание.

И это можно наладить.

© Виктория Конторет, 2026

ISBN 978-5-0070-8598-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Вместо предисловия

Многие воспринимают СДВГ как «недостаток внимания». Но на самом деле — внимание есть. Вопрос — в том, что оно неуправляемо.

В чём суть СДВГ с точки зрения внимания

— Невозможно удержать фокус, если нет немедленной стимуляции.

— Чрезмерная отвлекаемость, даже на внутренние мысли.

— Гиперфокус на интересное — и неспособность выйти из него.

— Осознанность отсутствует: действия — это реакции, а не выбор.

Почему медикаменты не закрывают задачу целиком

— Они дают временную химическую поддержку, но не учат пользоваться вниманием.

— В долгосрочной перспективе важно обучить мозг работать осознанно.

Что можно тренировать, и как это работает в N.E.O. Решении? Через повседневные микро-практики N.E.O. Паузы.

— Осознанное дыхание — закоривание в моменте.

— Микро-настройки внимания — короткие практики возврата к «здесь и сейчас».

— Регулярность и ритм — новый шаблон нейронных путей.

Это не борьба, а перенастройка.

СДВГ-спектр ≠ неспособность. Это другой ритм восприятия.

Нужна не борьба, а наладка через тренировку. С помощью простых микро-практик и повторений человек возвращает себе ощущение контроля. Это путь не для мгновенных результатов, а для устойчивой трансформации.

N.E.O. Решение является подложкой для любой терапии, метода, способа которым вы уже справляетесь со своей гиперактивностью или дефицитом внимания.

Применение **N.E.O. Решения** в своей жизни ничего вам турбулентно не меняет. Только мягко и запросто, заводя Решение в свою жизнь, вы наблюдаете, как она, жизнь, меняется.

Вы начинаете получать отклики людей вокруг вас о том, что вы выглядите лучше, ваше поведение приятное, а общение с вами в удовольствие. Ваши реакции и привычки становятся комфортными для вас и для людей вокруг вас.

В этом философия решения — мы не боремся, мы не отвергаем. С помощью **N.E.O. Решения**, мы с любовью к себе привносим приятные изменения в ритм своей повседневной жизни. В этой лёгкости и мягкости скрыта сила этого решения.

СДВГ — это синдром целого человечества, а не 10% его.

Разница в том, что кто-то умеет с этим работать внутренне интуитивно, а кто-то несёт в себе уже такую меру деструкции, что самостоятельно справиться не может. Ни в синдроме, ни в его проявлениях нет ничего плохого кроме того, что это социально неприемлемо, неудобно, некомфортно для окружающих. А для самого носителя — непривычно и разрывно с точки зрения шаблона поведения, в котором он вырос и живёт... и это создаёт внутреннее противоречие.

Это не какой-то локальный синдром, который многие медики рассчитывают в процентном соотношении для детей и взрослых и ещё распределяют по гендерному принципу. Это масштабная планетарная дисфункция, дисбаланс земного порядка, проявленный в Человеке, сотворенном по образу и подобию творца.

ПРЕАМБУЛА

Я научилась управлять **дефицитом внимания** и своей прогрессирующей гиперактивностью задолго до того, как узнала о существовании такого диагноза. Просто у меня были большие планы и заниматься поиском диагнозов у меня не было времени. Я искала решение, которое позволит мне жить полной жизнью, идти к своим целям и снизить зависимость от медикаментов и терапевтов.

А потом родилась моя дочь и сразу стало понятно, что её гиперактивность прогрессивнее моей и усидчивости нет во-все. И задача выросла и упростилась одновременно. Теперь моя мотивация найти решение была больше, чем я. И решение само выкристаллизовалось из повседневной жизни: помогла дисциплина, мотивированность, системность, порядок, воля и сила духа.

Это Решение НАДреально просто, поэтому может показаться со стороны мало эффективным. Но как только начинаете применять его в своей повседневной жизни — удивитесь тому, как эта простота обманчива.

Решение это найдено на основе его осознанного поиска и самонаблюдения за 35 лет себя как мамы дочери с СДВГ (Синдром дефицита внимания и гиперактивности) и астмой с младенческого возраста.

Давайте расскажу вам свою историю.

Мне в жизни очень повезло: моя дочь родилась с астмой и СДВГ. Её отец оставил нас ещё до роддома, все это произошло во время перестройки в Советском Союзе — время крушения порядка и потери Смыслов. Эта стартовая площадка вывела меня на путь духовного развития и желания глубоко разобраться в управлении реальностью. Она помогла мне получить и применить 3 высших образования на практике в выстраивании своего социального и личностного роста через свой бизнес, воспитание ребёнка и духовный путь.

Я мама, бабушка, энергопрактик и квантовый физик. Моей девочке :-) 35 лет. Она была ребёнком с СДВГ и сейчас она взрослая с этим диагнозом. Дочь нашла свой уникальный путь как применить СДВГ в мирных целях, а мне удалось довести её до возраста, в котором она самостоятельно принимает решения и делает выборы. И мы обе через наши отношения учимся 35 лет понимать каждая себя и решать сложности в коммуникации.

СДВГ — это энергетическая дисгармония, обусловленная планетарным переходом в новую реальность.

В этой книге много простых объяснений, что происходит с вами или с вашим ребёнком, если есть этот диагноз. А ещё вы найдёте в книге решения, казалось бы, нерешаемых вопросов для детей с СДВГ и их родителей,

...а ещё для родителей с СДВГ, у которых дети не имеют этого диагноза.

«Синдром энергетической распушенности» говорю об

СДВГ я. Квантовая физика называет это высокой энтропией. Астрофизики определяют это как хаос. Но все названия не имеют никакого смысла, если душа родителя болит, потому что с ребёнком нет сладу, адекватной коммуникации. И тем не менее, квантовая физика здесь очень помогает понять корень ситуации. То, в чём разобралась я, верю что поможет многим.

Приветствие тебе, дорогой Читатель

Добро пожаловать в моё простое единое Решение миллионов ежедневных ситуаций, связанных с недостатком внимания и гиперактивностью.

Эта когнитивная технология «N.E.O. Решение» называется N.E.O. по ряду причин:

и потому что СДВГ прежде всего связан с функциями неокортекса (префронтальной коры),

и потому что мы живём во времена Второго пришествия, за границей календаря Майя, и потому понятие Новой Земли — N.E.O. Земли проявляется в 21 веке все настойчивее в виде глобальных перемен социума, отношений и смыслов.

N.E.O. при перестановке букв даёт ONE — единый, целостный, и это тоже одна из причин названия Решения — оно являет собой холистический глубокий подход к вопросу.

А ещё потому, что аббревиатура N.E.O. содержит в себе 3 смысла: Новое осознание, Эко мышление, Открытое сердце. Это ясное знание пришло ко мне 35 лет назад в связи с рождением моей непоседливой и трудно воспитуемой любимой и единственной Александры — и я с тех пор его в себе объявила.

Мои искренние поздравления родителям, у которых де-

ти с дефицитом внимания и гиперактивностью. Это самый большой подарок Вселенной в эпоху смены эпох. Эти переходы всегда сопряжены с потерей смыслов и попаданием человека в ловушку собственных догм, а в результате в апатию и депрессию. У родителей детей с гиперактивностью такого шанса нет.

Мой ребёнок — это стимул и мотивация к осознанию и самоисследованию, к поиску решения, которое обуславливает меня открывать новые двери, познавать новые возможности и, главное, все время выходить из зоны собственного комфорта, попадая в разные точки зрения. И этот опыт бесценный, мотивирующий и развивающий.

Если у вас ребёнок с СДВГ, спросите себя: к чему доброму мне дан этот Вселенский дар?

Коротко о содержании книги и смыслах, лежащих в основе Решения

Синдром — это не болезнь, синдром — это ответвление расстройства, как ветка на дереве, а значит существует некая болезнь ствола дерева.

Неспроста во всех древних традициях дерево считается символом жизни, символом рода, символом силы человека. Любой синдром — это ветка на дереве, поэтому для его компенсации нужно идти к стволу, к дереву. А это уже уровень целостного осознания человека как духовной сущности, открытой гомеостатической энергосистемы, проживающей человеческий опыт.

Правы ли медики, когда предлагают медикаменты для коррекции СДВГ? Правы ли натуропаты, которые позицию медиков отрицают? Правы ли метафизики, утверждая, что этот синдром — полезное начало космического порядка?

Все правы, учитывая, что каждый смотрит из своей устойчивой оценочной позиции, точки зрения. В этой книге вы найдёте позицию практика и наблюдателя, который соединяет все предыдущие, но главное даёт практичное и простое Решение как жить без стресса с учётом дефицита внимания и гиперактивности своей или своего ребёнка.

Основные постулаты этой книги или что автор приносит своему читателю

СДВГ — это не болезнь, а функциональное нарушение гармонии внутренних процессов.

Коррекцию дефицита внимания необходимо начинать с работы со своей энергетикой и энергетикой своего ребёнка.

Признаки СДВГ при укрепившейся воле и дисциплине можно и нужно поставить себе на службу.

Нельзя сравнивать поведение под влиянием СДВГ с другими ранее известными формами социального поведения. Необходимо научиться воспринимать новый алгоритм как движения по жизни, как неотъемлемую часть нашей эволюции.

Помочь разобраться с шумом в голове, гиперактивностью и недостатком внимания можно через микро-практики и микро-медитации N.E.O. Паузы, вставляя их в свой повседневный ритм и постепенно возвращая в себе навык осознанной организации своего внутреннего пространства.

N.E.O. Пауза — ментальный способ расширения человеческого сознания. Микро-практика до 5 минут с точкой внимания во внутреннем пространстве. Базовый инструмент сознательного самоуправления и ро-

ста осознанности.

N.E.O. Решение — это практическая пошаговая методика как и где научиться таким практикам и с помощью них управлять своими состояниями, собой, своей реальностью.

В конце книги, в разделе «ПОЛЕЗНЫЕ МАТЕРИАЛЫ и ПЛАН ДЕЙСТВИЙ», для вас собраны практики, тесты и практические рекомендации: повторяй за мной, забирай домой!

О необходимости смотреть в корень вопроса, а не философствовать над плодами

Зрелость неокортекса, то есть рождение N.E.O. Человека — Человека осознанного, способного брать на себя ответственность за свои поступки, сейчас в целом по планете является главной фишкой в игре глобальных перемен. Да, неокортекс развивается на основании собственного опыта, поэтому все мы знаем, что даже самый неадекватный человек с возрастом становится адекватней. Это вовсе не разговор об опыте, который он насобирает во множественных профессиях, деятельности или путешествиях при максимально активном жизненном режиме. Здесь разговор о его способности вынуть свет, смыслы из своего опыта. А это именно то, за что отвечает неокортекс и что именно является корневой причиной дисфункций нервной системы типа СДВГ.

Наука говорит, что синдром дефицита внимания и гиперактивность обусловлены нарушением дофаминергической передачи в системе вознаграждения, что приводит таких людей к возникновению зависимостей, в том числе адреналиновых и игровых, в подсознательном поиске порции дофамина. На поверхности выглядит безобидно: человек как-то пытается усилить ощущение от жизни, усилить стимуляцию

дофаминовых рецепторов.

Проводя исследование в рамках написания этой книги, я нашла свидетельство очень многих людей с СДВГ, которые сами пришли в точку решения себе помочь самостоятельно, потому что никакой помощи от окружающих не получили. Многие из них говорят о радикальном изменении качества жизни в сторону улучшения после обуздания синдрома.

Существует тупиковое направление в поисках решения с СДВГ, основанное на идее, что тренировка мозга может улучшить некоторые симптомы СДВГ. Тренировка мозга — это идея о том, что вы можете изменить свой мозг с помощью различных повторяющихся и частых упражнений. Я прошла по этому пути почти 20 лет... потому что экспертно определяю его, как тупиковый. Я даже успешно освоила сертифицированный курс Тренера Памяти и когнитивных тренировок для взрослых. И не ошиблась, потому что только зайдя в тупик, я могу уверенно предостеречь тех, кто думает в этом направлении.

В действительности, если мы хотим влиять на процесс, синдром, болезнь радикально, нужно искать решение на уровне корня. Это энергетический уровень, уровень духовных, душевных, сознательных процессов. Мозг системно функционирует не так глубоко/высоко. Поэтому поиск Решения для нервных расстройств не эффективен на уровне понимания.

Обратите на это внимание при выборе психотерапевта /

психолога. Если специалист способен только на МозгоРаскопки, то он не сможет помочь с СДВГ, если даже очень того желает. Нужен специалист с квалификацией, которая позволяет подходить холистически / целостно к системе Человек.

Кому эта книга будет полезна и для кого написана

Эта книга для меня. Как родителя, вырастившего дочку с СДВГ и ежедневно строящего коммуникацию с ней уже в её взрослом возрасте, потому что синдром не прошёл и не исчез. Как Человека, который сам в себе наблюдает и осознаёт нестабильность во внимательности, перебои в концентрации и потребность в смыслах всего происходящего.

Эта книга и для моей дочери. Как ребёнка, который живёт в каждом из нас независимо от возраста в паспорте, который был непонят социумом и родителями и глубоко травмирован поиском внутреннего равновесия... и как мамы двух детей, жены и молодой красивой женщины.

Возможно, эта книга будет полезна вам.

Подобное притягивает подобное, а разница вибраций не даёт двум объектам глубинно коммуницировать.

Если вы не гиперактивный и внимательный человек, то с ребёнком с синдромом СДВГ у вас не выстраивается гармоничная коммуникация сама собой. Её надо выстраивать и вы найдёте в этой книге советы, рекомендации, практики как это сделать.

Если у вас синдром и вы страдаете дефицитом внимания и осознаёте его на себе, вы гиперактивны а значит суетны

и непредсказуемы, то вам очень сложно, почти невозможно без понимания того что написано в этой книге, построить отношения со своими дорогими и любимыми родителями, близкими людьми, у которых другая структура внутренней организации.

Простое объяснение из нестандартной точки зрения, которое я передаю в этой книге и на основании которого создано и работает N.E.O. Решение, помогло мне и верю что поможет многим изменить своё отношение к синдрому и применить простые правила для компенсации неудобств и выравнивания коммуникативных ситуаций.

1. Раздел первый: Что это такое N.E.O. Решение и почему оно работает

N.E.O. Решение лежит в области коррекции поведения ребёнка с СДВГ с помощью выстраивания определённого режима с фокусом на микро-медитации и микро-практики для родителей и для ребёнка, интегрированные в повседневный день в игровой форме.

Одно N.E.O. Решение для трёх задач: как помочь себе, как помочь своему ребёнку, как наладить коммуникацию свою с ребёнком и ребёнка с собой и с миром.

Если у вас гиперактивный ребёнок с дефицитом внимания, то это ваш челлендж, дорогой родитель, который помогает вам и эволюционному развитию вашей души. Это вызов к духовной эволюции, осознание себя и ребёнка как единой целостной экосистемы энергии, света и бесконечного потенциала возможностей для всех в этом сценарии.

Но поверьте мне, от всего этого понимания, совсем не становится проще жить, хотя становится легче. А чтобы научиться этим управлять необходимо посмотреть на ситуацию с чисто энергетической точки зрения. Родитель — это одна уникальность, ребёнок это другая. Две уникальности вибрируют на разных частотах. Необходимо найти гармонию

в их взаимодействии для сбалансированной коммуникации.

У ребёнка недостаток внимательности, а значит недостаток энергии, а гиперактивность всего лишь этому подтверждение — энергия поступает постоянно, но сама система не способна её проводить и структурировать из-за дисбаланса определённых центров в организме, в системе биоэнергетических полей, которую называем Человек.

В этом случае родитель часто не осознаёт важного: его жизненной энергии хватает только на собственную систему, на свою реальность. Чтобы хватило и на ребёнка — нужен двойной объём. И только взяв эту ответственность, можно выйти из штопора кажущейся безысходности.

Тот, кто старше, духовно взрослее, осознаннее, тот на себя и берет ответственность в этих отношениях ребёнок — взрослый.

Поэтому N.E.O. Решение коррекции модели дети — родители, где в отношениях присутствует элемент СДВГ, работает одновременно во всех жизненных ситуациях при обязательном условии: Родитель осознаёт, что в первую очередь он должен позаботиться о себе и быть в достатке жизненной энергии для себя плюс для своего ребёнка.

Для этого родитель дисциплинированно и ответственно интегрирует в свой повседневный день N.E.O. Паузы — микро-практики и микро-медитации дозаправки энергии высокого качества в системных интервалах времени, без нарушения привычного ритма жизни.

— Осознание и принятие на себя ответственности. Это как надеть на себя кислородную маску в самолёте в кризисной ситуации (а у вас в семье она именно кризисная, если ваш гиперактивный ребёнок входит в зону высокой турбулентности, которая называется переходный возраст).

— Вы системно интегрируете, заводите в свою жизнь N.E.O. Паузы — микро-практики и микро-медитации, без нарушения привычного ритма жизни (методика как это сделать — в разделах 5 и 7).

— Вы обучаете своего ребёнка в игровой форме делать N.E.O. Паузы и привлекаете его к наработке этого навыка.

При условии достатка энергии у себя, вы создаёте игровое пространство внутри ваших отношений и наблюдаете, как ситуация изменяется сама собой. Вы больше не смотрите ни на себя как на жертву, ни на ребёнка как на больного Агрессора, ни на всю ситуацию как на поломку вашей жизни. Вы меняете точку, из которой видите всё, что происходит, улыбаетесь и с верой начинаете применять N.E.O. Решение.

Игровое пространство ваших отношений вы поддерживаете игрой в полезные привычки, 100 которых вам на выбор в моей книге *РасСвети свою Жизнь* (ridero.ru/books/rassveti_svoyu_zhizn).

Все, для старта больше шагов делать не нужно — это короткая версия метода, полный порядок из шести методических шагов вы найдёте в Разделе 5. Теперь **ВНИМАТЕЛЬНО** наблюдайте! ...у вас с N.E.O. Паузами внимания достаточ-

но, потому что у вас достаточно энергии, потому что вы её системно и естественно дозаправляете прямо в ритме своего быта... так вот, теперь вы внимательно наблюдаете за тем, как меняется жизнь. И ваша, и ребёнка.

Вы, из достатка энергии, будучи в ресурсном состоянии утром и вечером, зимой и летом, креативно привносите в игровое пространство своих отношений с ребёнком новые свежие элементы и расширяете это пространство, вовлекая в него бабушек и дедушек, родственников, близких и друзей. Вы возвращаете осознанную среду духовно зрелую для управления реальностью.

2. Раздел второй: 35 лет практики со своим ребёнком и почему N.E.O. Решению можно доверять

Прежде чем углубиться в практики, расскажу, на каком 35-летнем опыте они стоят. На планете сейчас много СДВГ и с ним сопряженных дисфункций, поэтому и поиском решения заняты сотни тысяч людей и организаций: много тестов, обсуждений, гипотез и предположений, но мало решений и конкретных практик, проверенных опытом.

СДВГ — маркер духовной незрелости, не потому что человек отстает в развитии, а потому что сам синдром является плодом разбалансировки энергетической системы Человека, показателем недостатка порядка в энергетической структуре и вследствие этого торможения процесса взросления.

Духовное взросление без помощи со стороны родителей, школы, социальных институтов может затянуться на многие годы и вовсе не выровняться до смерти. Это влияет на качество жизни человека, хотя некоторые отрицают в принципе необходимость помощи при СДВГ. Мой опыт, основанный на воспитании своей дочери с СДВГ и её переходе во взрослую жизнь, где она уже сама, без меня выстраивает ритмы своей жизни и управляет процессами, даёт мне возможность утверждать, что помощь должна приходить как можно рань-

ше, её формы должны быть как можно естественней и основаны на дисциплине, порядке, структурности.

В основе N.E.O. Решения лежит метод ритмичной, системной смены фокуса внимания для ребёнка и взрослого в течение дня. Акцент — на внутренних микро-практиках и медитациях. Они не просто позволяют перескакивать внимание с целью снятия напряжённости для всех, от ребёнка до окружающих его. Их цель — комплексный результат: и переключить внимание вовремя, и работать с наладкой своего энергопространства, и ладить энергию ребёнка через выстраивание ритма поведенческих паттернов новой генерации. Всё это — с фокусом на свой внутренний мир, на то что мы духовные сущности, проживающие человеческий опыт.

Двигаясь в решении своих жизненных сложностей автономно и интуитивно, я мало интересовалась темой СДВГ в принципе. Тем моё решение и результативно в практике, потому что не учитывает других мнений, а отшлифовано на прикладном уровне.

Однако, в процессе написания этой книги, я задала себе вопрос: кто на Планете предлагает посмотреть на ситуацию повального дефицита внимания с энергетической точки зрения и предлагает решения?

Вот что выдал мне ChatGPT 4.0 на мой запрос:

Некоторые энергетические и нетрадиционные практики предлагают альтернативные подходы к пониманию и управлению симптомами СДВГ. Ниже представлены основные на-

правления:

Энергетические и духовные практики

1. Рейки и Прана-хилинг

Эти методы направлены на балансировку энергетических центров (чакр) и восстановление энергетического потока в теле. Практики утверждают, что такие подходы могут способствовать снижению тревожности, улучшению концентрации и общего самочувствия.

2. Шаманские практики

Шаманизм рассматривает СДВГ как проявление энергетического дисбаланса или духовного вызова. Сеансы могут включать медитации, ритуалы и работу с духовными наставниками для восстановления внутренней гармонии.

3. Балансировка чакр

Особое внимание уделяется Манипура-чакре (солнечно-му сплетению), связанной с личной силой и самоконтролем. Считается, что её гармонизация может помочь в управлении импульсивностью и повышении концентрации.

Традиционные восточные подходы

1. Традиционная китайская медицина (ТКМ)

В ТКМ СДВГ связывают с избытком ян-энергии и дисбалансом между инь и ян. Для восстановления равновесия применяются акупунктура, фитотерапия, диетические рекомендации и изменения образа жизни.

Комплементарные и телесно-ориентированные практики

1. Биотап-хилинг

Метод, основанный на мягком прикосновении к определённым точкам тела с целью гармонизации энергетических потоков. Считается, что это может способствовать снижению стресса и улучшению внимания.

2. Йога и медитация

Практики, направленные на развитие осознанности, улучшение саморегуляции и снижение уровня тревожности. Регулярные занятия могут помочь в управлении симптомами СДВГ.

3. Ароматерапия и эфирные масла

Использование эфирных масел, таких как лаванда, бергамот и розмарин, может способствовать снижению тревожности, улучшению сна и концентрации. Однако научные данные об их эффективности при СДВГ ограничены.

Этот ответ ИИ (Искусственный интеллект) подтверждает и моё мнение, что не компромиссы, а именно глубинное N.E.O. Решение имеет смысл и именно в него нужно инвестировать своё внимание, которое и так в дефиците.

Не нужно тратить силы и средства на бесконечные заплатки разорванных штанишек баланса энергетической системы Человека.

Моё экспертное мнение основано на факте, что согласно свидетельству о рождении, я перевалила за отметку 55, и 35 лет из которых я исследую и наблюдаю этот, не боюсь сказать, феномен человечества, на примере себя и самых близких людей.

Это говорит о том, что опыт мой достаточно широкий и аналитическая база объемная и конкретная.

Сформулировать свою экспертизу в этом вопросе могу так: все, кто в 30 штопают штанишки бегством в соц сети, алкоголь, наркотики, игроманию... (часто такой побег приводит к зависимостям, выход из которых уже отдельная тема), к 60 годам спиваются или к старости теряют ясность ума, входя в государственные программы по борьбе с Альцгеймером.

Продуктивные осознанные люди с жизненным опытом и устойчивым внутренним спокойствием после 50 — это те, кто не имеет дефицита внимания и гиперактивности. То есть или его не имел в принципе или научился его компенсировать в своё время, гораздо раньше. Наладил свою психику тот, кто работал с собой осознанно, дисциплинированно и проявил свою свободную волю, оставшись верным себе.

То есть, с мозгом можно играть и заигрывать, постоянно находя лайфхаки, приспособиться к своей гиперактивности, провозглашать экскюзы в стиле «ну вот такой я», а можно поставить себя у себя в приоритет и осознать, что внимание — может быть достаточно, а может быть недостаточно. И если его недостаточно, то это вопрос тренировки, осознанного дисциплинированного подхода к расширению палитры своей осознанности.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.