

Software Engineering Conference Russia

14-15 ноября, 2019, Санкт-Петербург

# ЖИЗНЬ БЕЗ CTRL Z И ОСОЗНАННОСТЬ В РАБОТЕ

Пушкин Сергей  
Компания Reksoft

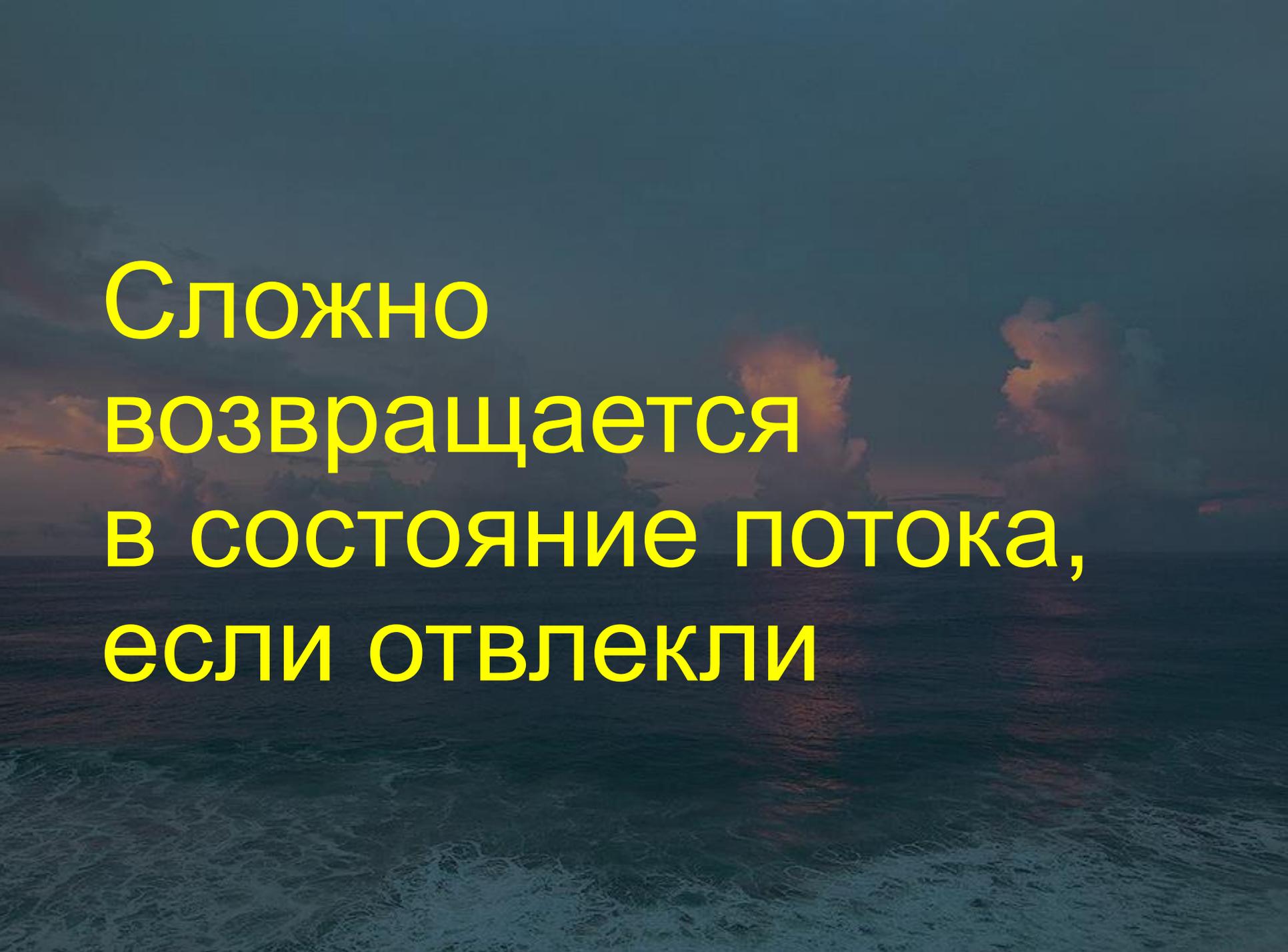


A photograph of a sunset over the ocean. The sky is a mix of dark blue and orange, with some clouds. The water is dark blue with some whitecaps. The text is in a bright yellow color, centered on the image.

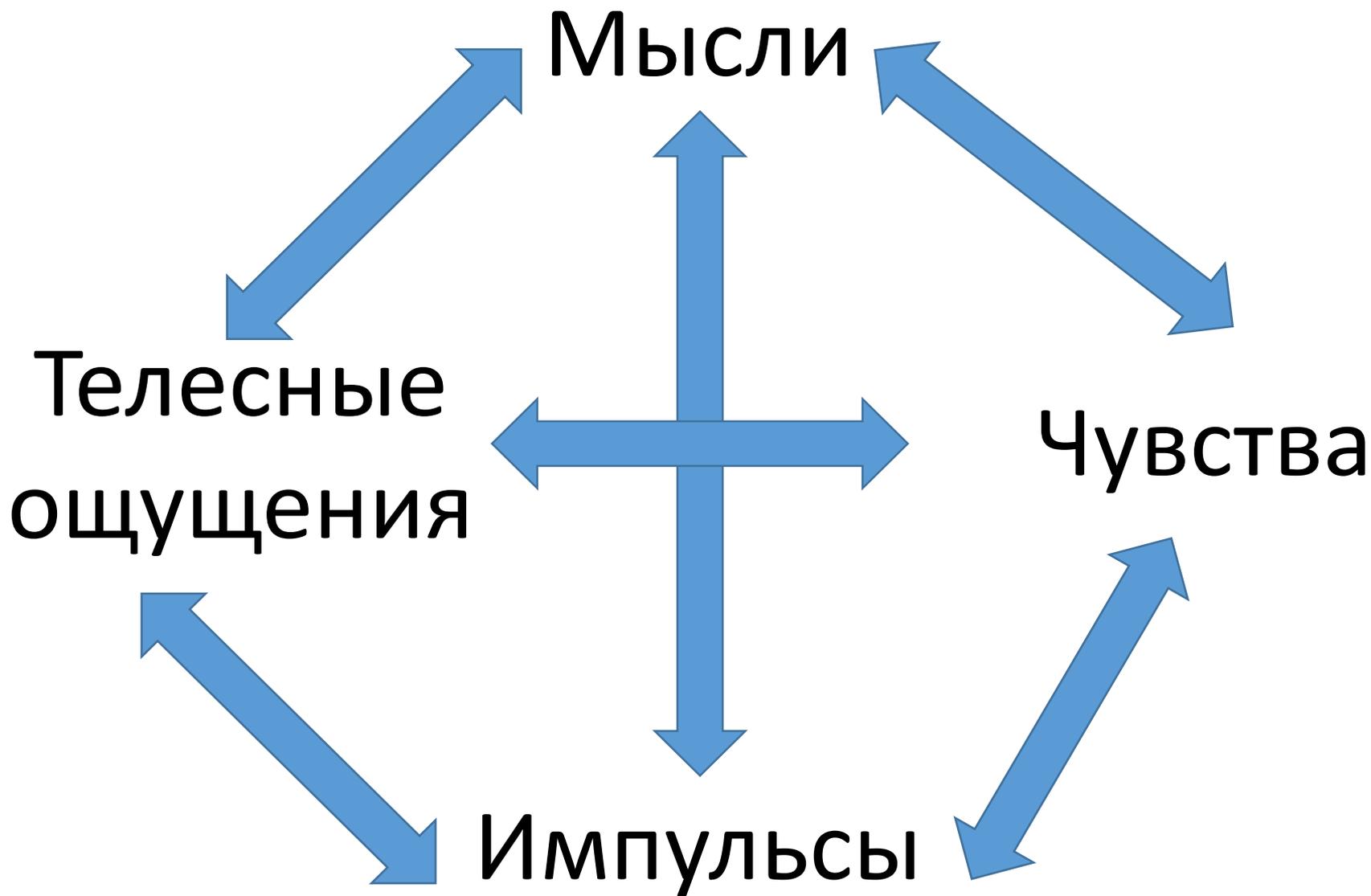
Читая книгу,  
иногда забывает  
предыдущий абзац



Трудно  
концентрируется  
над задачами

A sunset over the ocean with a boat's wake in the foreground. The sky is dark blue with some orange and red clouds. The water is dark blue with white foam from the boat's wake.

**Сложно  
возвращается  
в состояние потока,  
если отвлекли**

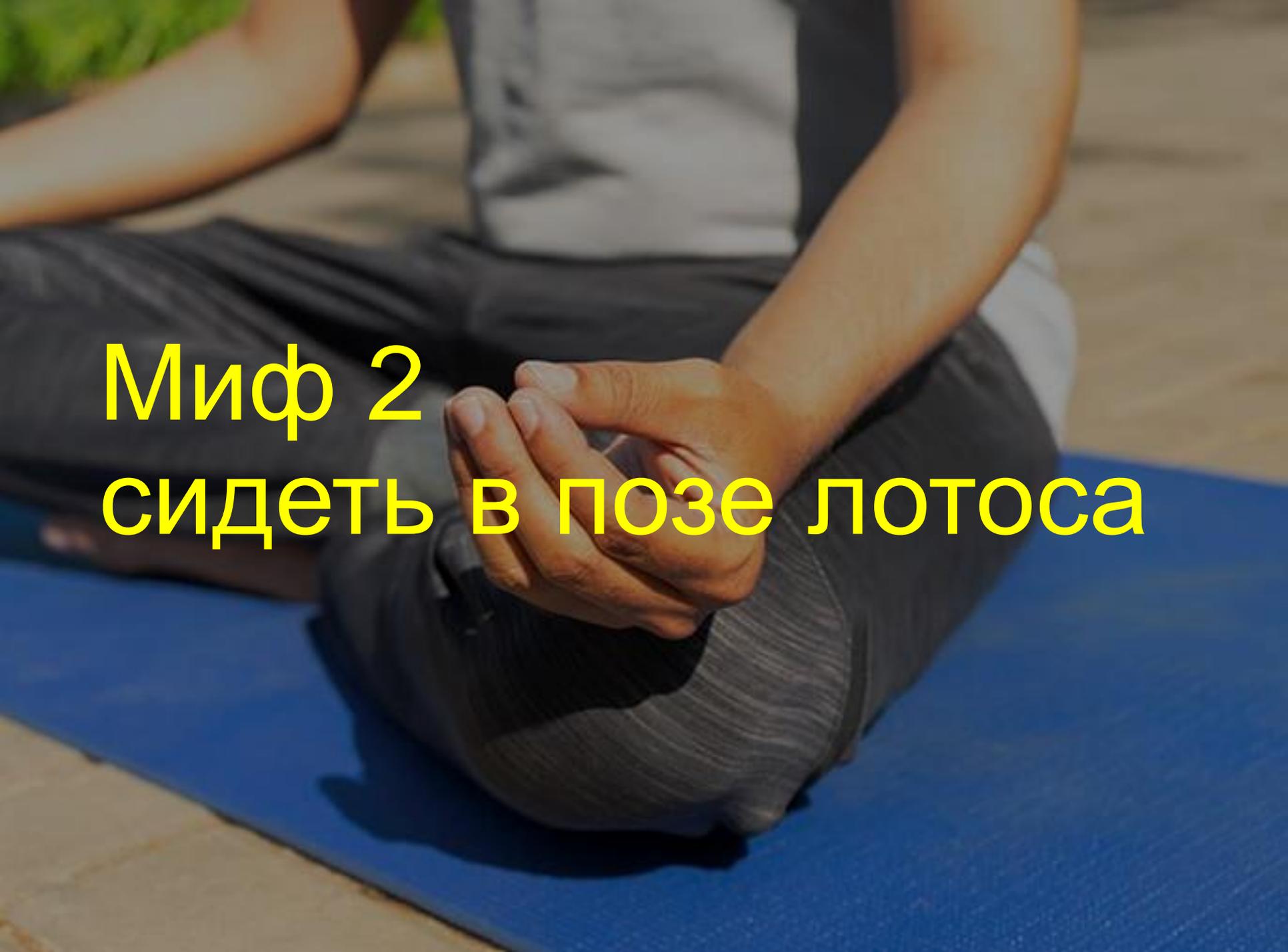




МИФЫ

A Buddhist monk in a red robe is shown from behind, sitting in a meditative posture on a stone ledge. The background features a temple with several dark, pointed spires under a cloudy sky. The text 'Миф 1 медитация – это религия' is overlaid in yellow on the left side of the image.

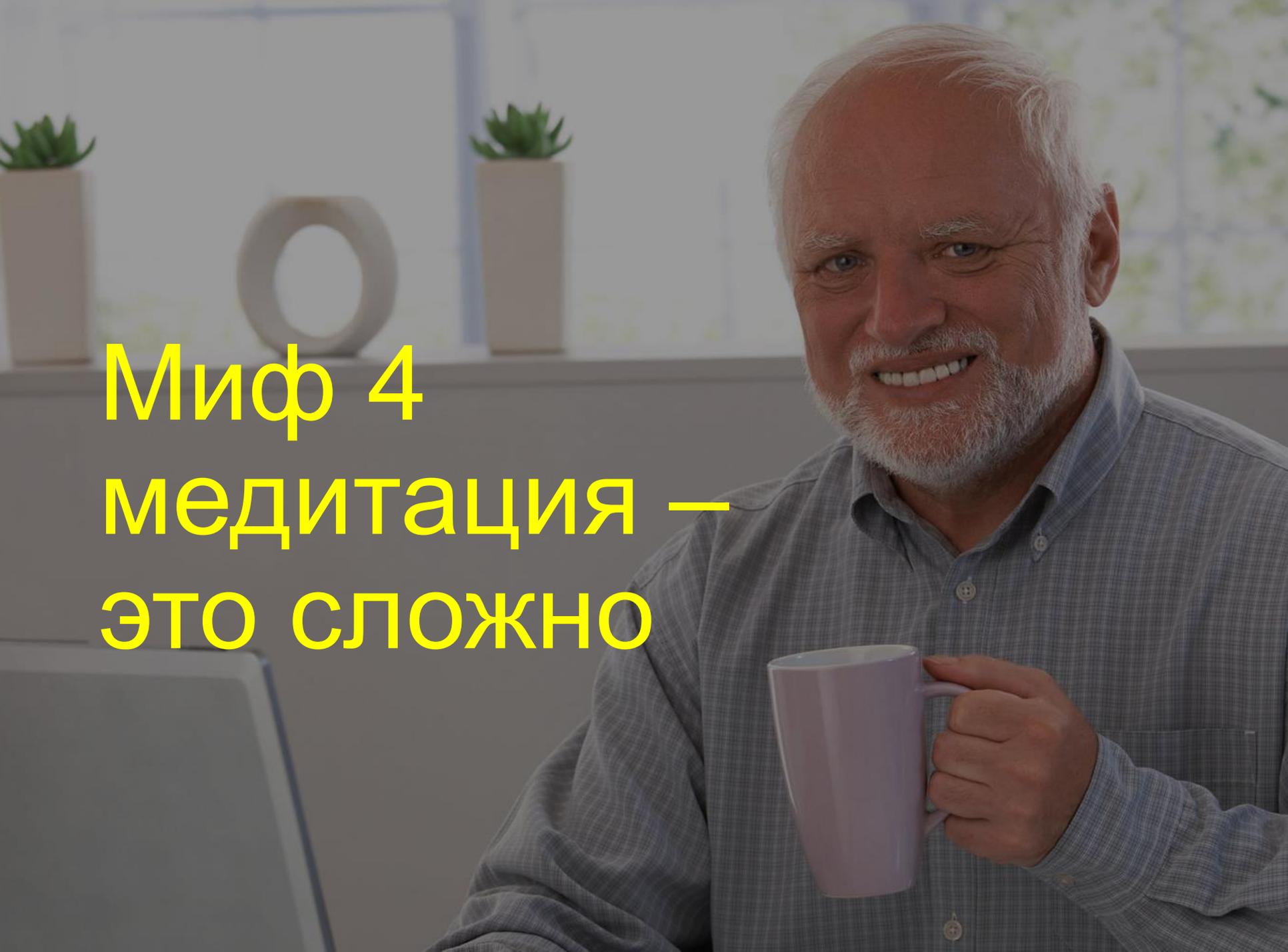
**Миф 1  
медитация –  
это религия**

A close-up photograph of a person sitting in a lotus position on a blue yoga mat. The person's hands are clasped together in a prayer position (Anjali Mudra) in front of their chest. They are wearing a grey t-shirt and dark grey pants. The background is a light-colored wooden floor. The text "Миф 2" is overlaid on the left side, and "сидеть в позе лотоса" is overlaid across the center of the image.

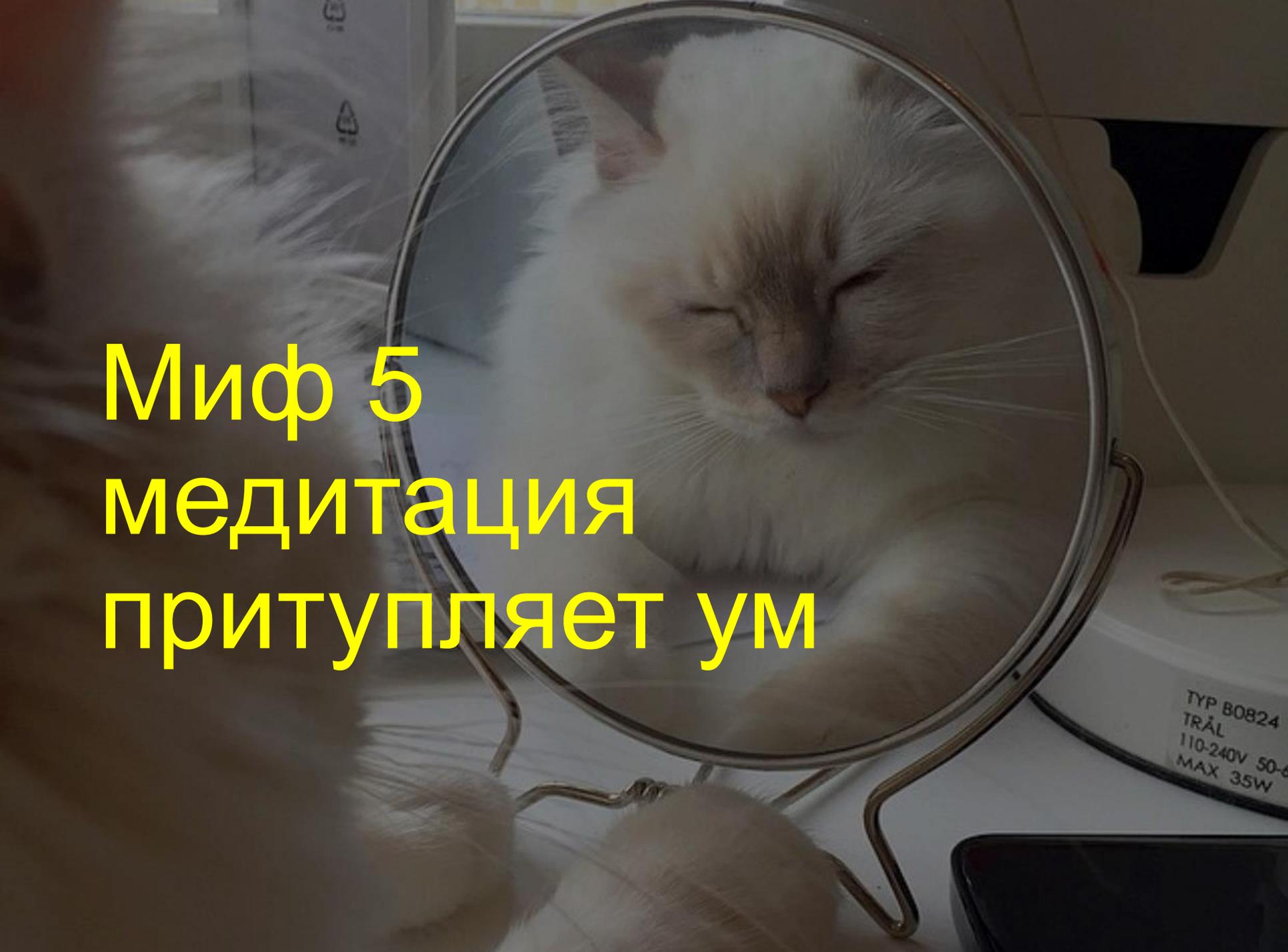
**Миф 2**  
**сидеть в позе лотоса**



**Миф 3  
отнимает много  
времени**

A photograph of an older man with white hair and a beard, smiling warmly. He is wearing a light blue button-down shirt and holding a purple mug. The background is a bright, modern office space with a white shelf holding two small potted plants and a white circular decorative object. The overall tone is positive and professional.

**Миф 4  
медитация —  
ЭТО СЛОЖНО**



Миф 5  
медитация  
притупляет ум

TYP B0824  
TRÅL  
110-240V 50-60  
MAX 35W



**BUSTED!**



Какие бывают  
практики?

# Дыхательная гимнастика



успокаивает



концентрирует



тренирует внимание



принятие мыслей

# Дыхательная гимнастика

 каждый день

 пару минут

 наблюдение за дыханием

# Избавление от рутины. Прогулка



успокаивает



концентрирует



тренирует внимание



ВЫХОД ИЗ РУТИНЫ

# Избавление от рутины. Прогулка

 несколько раз в неделю

 10-15 минут

 наблюдение за тем,

что происходит вокруг

# Сканирование тела



успокаивает



концентрирует



тренирует внимание



способ расслабиться

# Сканирование тела

 каждый день

 пару минут

 наблюдение за телом



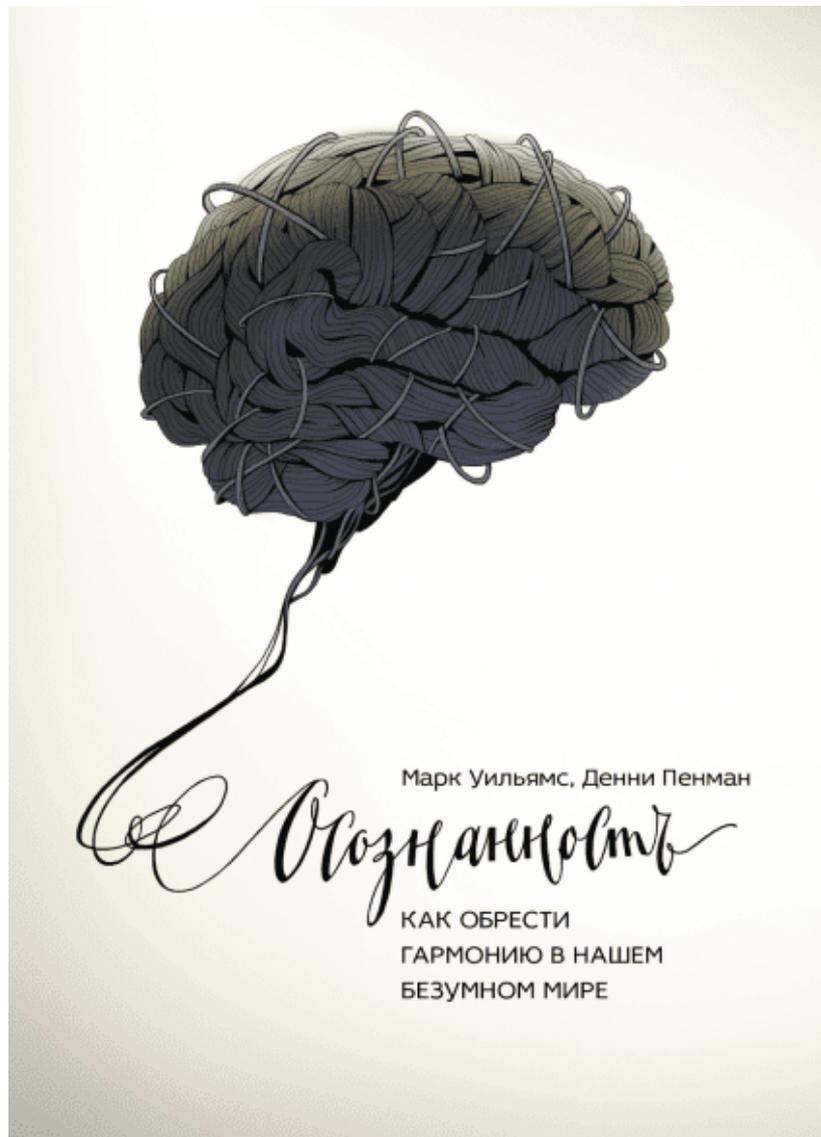
**ГОТОВЫ  
ПОПРОБОВАТЬ?**

A photograph of a dense forest with tall, thin trees. Sunlight is streaming through the canopy, creating a bright, hazy glow in the center. The ground is covered in green moss and fallen leaves.

# ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

ИУ КАК?





**Осознанность**  
Как обрести  
гармонию в нашем  
безумном мире.  
**Марк Уильямс,**  
**Денни Пенман**

# ГОТОВ ОТВЕТИТЬ НА ВАШИ ВОПРОСЫ

[pushkinsergey.voronezh@gmail.com](mailto:pushkinsergey.voronezh@gmail.com)  
[vk.com/pushkinpushkin](https://vk.com/pushkinpushkin)