

הערכה מוגברת לחיים

אדם עם רמת קשב גבוהה מגלה, באופן כללי, שכל פעילויות החיים מעוררות יותר סיפוק. חוויות נעימות במהותן (אוכל, מוסיקה, מיניות וכו') הן להן שיעור עזות יותר ומעוררות סיפוק אך ורק משום העובדה שהאדם שרוי כל כולו בחוויה, הוא "חי את הרגע". יתר על כן, אפילו חוויות רגילות, בנאליות (שטיפת כלים, נסיעה לעבודה, שיחה חברתית וכו') הופכות להיות בעלות חיוניות וקסם יוצאים מן הכלל. שעמום הופך לנחלת העבר

הפחתת כאב

כאב פיסי

התמודדות עם כאב ממחלה או פציעה הופכת להיות בעיה רצינית עבור רוב האנשים בשלב מסוים בחייהם. למיליוני קורבנות כאב כרוני, העיסוק בכאב הוא אכן הדבר המרכזי בכל רגע ורגע של חייהם. כאשר אין באפשרותם של משככי כאבים וטיפול רפואי להקל על הכאב, מה האופציה שנשארת? האם נגזר על אדם להיות חשוף ללא הפסק לסבל חסר משמעות, מחפיר? בהחלט לא. קיימת הוכחה רפואית כי במצבים של ריכוז גבוה, כאב, אפילו חריף מאוד, יכול להפך לסוג של אנרגיה בתנועה. זה מפחית באופן משמעותי את הסבל של האדם באותו הרגע

יותר מכך, כאשר אדם לומד לחוות כאב בדרך זו, הוא חש מועצם ואף מוזן מן החוויה הזו. לפיכך, מיומנויות מדיטציה מספקות לא רק מצב של ניהול כאב, אלא מאפשרות לאדם לחוות כאב כבעל משמעות עמוקה במובן הזה שהוא תורם לצמיחה והעצמה אישית

כאב רגשי, דחפים כפייתיים והתמכרויות

מה שנכון לגבי כאב פיזי נכון גם לגבי כאב רגשי כמו פחד, צער, כעס, קנאה, בושה, וכו' על ידי שימוש במיומנויות וכישורים של מודעות ושימת לב, ניתן בבירור לזהות ולהבחין בדימויים, מילים פנימיות, ותחושות גוף שמתעוררות בכל רגע ורגע ומרכיבות את הרגש השלילי. על ידי "פירוק" הרגש בדרך זו, האדם פחות צמוד אליו ותפוס בו, כשבאותה עת הוא מאפשר לרגש לזרום מבלי להדחיק אותו.

ניתן ליישם את הכישורים והמיומנויות האלה כשרוצים להתגבר על הרגלים שליליים והתנהגויות כפייתיות כגון, אלכוהול, טבק ושימוש בסמים, הפרעות אכילה וכן הלאה, "להשאר עם" הדחף המזיק עד שהוא נחלש ועובר.

יותר מכך, המודעות כשלעצמה מייצרת סוג של "התעלות פנימית" שיכולה להוות תחליף להתעלות הלא בריאה שמלווה את ההתמכרות לסמים ואלכוהול.

רמות ביצועים גבוהות

11. למידה יעילה יותר לתלמידים

2. יכולת מוגברת בעיסוקים אינטלקטואליים ופתרון בעיות

3. רכישת מיומנויות (שפות , אמנויות הבמה , אמנות פלסטית , אמנויות לחימה , וכו)

4. ספורט -בספורט , קשב מוגבר משפיע על ביצועים בשתי דרכים. ראשית, ככל שאתה מרוכז וממוקד, כך המשחק שלך משתפר. ישנם אתלטיקאים שלעיתים קרובות מסוגלים להיכנס באופן ספונטני למצבים יוצאי דופן של ריכוז גבוה. המושג הקשור לזה והשגור בפי ספורטאים, הוא being in the zone

בעזרת הכשרה שיטתית במיומנויות מיקוד, ספורטאים יכולים ללמוד להגיע לרמת הריכוז המתוארת לעיל

שנית, ריכוז וקור רוח משפיעים על הספורט בתחום הסיבולת. כפי שהוסבר לעיל בסעיף העוסק בכאב פיסי, מיקוד גבוה מאפשר את היכולת לחוות כאב עם סבל מופחת. היכולת "לפרק" את אי הנוחות הסובייקטיבית שנובעת מעייפות מובילה לעלייה באנרגיה האובייקטיבית, וזו עשויה להעניק את היתרון המנצח.

5. עבודה - תאגידים יפנים מכירים כבר הרבה זמן בעובדה שעובדים ממוקדים הם לא רק יעילים יותר , אלא מאושרים ומסופקים יותר , כי יש הנאה מהותית/פנימית הקשורה לכל משימה שמתבצעת במצב של ריכוז ומיקוד גבוהים, אפילו אם לכאורה מדובר במשימות משעממות וחוזרות על עצמן . לשם כך, הרבה חברות גדולות נוהגות לשלוח קבוצה שלמה של עובדים למקדש זן לשבוע של אימונים נזיריים.

השפעות על בריאות

1. מצבים של ריכוז גבוה והרפייה/רגיעה עמוקה מערבים לא רק את המוח, אלא גם משפיעים על הגוף ולכן גם על בריאות האדם. גלי אלפא במוח מתרבים, מוליכות העור קטנה וחילוף החומרים נעשה יעיל יותר.

2. מודעות עוזרת לאנשים להיות בקשר עם גופם ולפיכך גם להגיב לו.

3. קשב וריכוז גבוהים מעצימים את תחושת ההתעלות הקשורה לריצה ותרגילי ספורט בריאים אחרים, וכתוצאה מכך הופכים את תרגילי ההתעמלות לקלים ומעניינים יותר.

שיפור היחסים הבינאישיים בעבודה ובבית

מיומנויות של מודעות (מיינדפולנס) משפיעות על זירת היחסים הבינאישיים בשתי דרכים. ראשית, הן מאפשרות לאדם להיות "נוכח" יותר במגע עם אנשים, מעורב יותר ופחות נשאב לעולם הדימיון וההשלכה כל רגע. שנית, המיומנויות מספקות כלי להפחתת רגשות שליליים, אשר לעיתים קרובות מונעות הצלחה בתחום התקשורת הבינאישית.

האצה של צמיחה פנימית

רוב האנשים משתתפים בשלב מסוים בחייהם בתכנית כלשהיא לשיפור הצמיחה הפנימית. זה כולל התבוננות עצמית, פסיכותרפיה, עבודת גוף, סדנאות למוטיבציה ושיפור עצמי, יוגה, טאי צ'י, תכניות 12 הצעדים, חיי תפילה וכו. באופן כללי, כל התהליכים הנ"ל יהיו אפקטיביים יותר אם יעשו במצב של מודעות גבוהה ושלווה. השפעת מיומנות הקשב על הצמיחה האישית היא כמו הקטליזטור לתגובה הכימית. היא מאיצה באופן דרמטי את קצב תהליך הצמיחה.