

Оксана Коновалова



**ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ
НАВЫКА,
БЕЗ КОТОРЫХ ВАМ НЕ
ОБОЙТИСЬ**

ЕСЛИ ВЫ РЕШИЛИ РАЗВИВАТЬ НАВЫКИ ОБЩЕНИЯ

Навык концентрации. Навык интроспекции

Содержание

Вводная часть	2 стр.
Навык концентрации	6 стр.
Комплекс упражнений на развитие навыка концентрации	8 стр.
Программа по развитию навыка концентрации	10 стр.
Навык интроспекции	14 стр.
Комплекс упражнений на развитие навыка интроспекции	15 стр.
Бонус. 4-ступенчатый анализ достижений при развитии навыка	17 стр.

Решили освоить и развить навыки общения?

Впереди вас ждет много работы! Ведь навыков, от которых зависит успешность общения достаточно много.

Вы можете развить **«технические» навыки общения** – те, которые отвечают за его внешнюю сторону. Таких навыков шесть:

1. Навык ведения диалога
2. Навык ведения светской беседы, «маленького разговора»
3. Навык слушания
4. Навык речевой вежливости
5. Навык невербального общения
6. Навык простой, интересной и понятной речи

Если для вас важны отношения, а общение нужно для того, чтобы строить, улучшать и укреплять их, то «технических» навыков будет недостаточно.

В этом случае вас ждут еще десять **«психологических» навыков общения:**

1. Навык коммуникативной безоценочности
2. Навык коммуникативной гибкости
3. Навык эмоциональной гибкости
4. Навык распознавания и озвучивания своих эмоций
5. Навык распознавания собственных намерений и целей в общении
6. Навык разделения ответственности в общении
7. Навык честности и прямоты (навык экономии энергии)
8. Навык доброжелательности и открытости
9. Навык искренней заинтересованности
10. Навык адекватного реагирования на собеседника

Да, чтобы успешно общаться необходимы все эти навыки...

А чтобы развить эти навыки... Необходимо еще два дополнительных навыка!
Да, навыки для развития навыков.

1. Навык концентрации

2. Навык интроспекции

Эти два навыка помогут вам развивать коммуникативные навыки. Но не только!
Они будут вам крайне полезны и в вашей повседневной жизни!



Например, вы сможете легко сосредоточиться на важном деле, работе, чтении книги или просмотре фильма, независимо от того, что творится вокруг! У соседей играет музыка, плачет ребенок или шумит перфоратор?

При хорошо развитом навыке концентрации это не помеха! Вам не будет мешать шум, потому что вы просто не будете его замечать. Да, и еще навык концентрации и интроспекции прекрасно помогают в случае, если вы долго не можете уснуть! Здорово, правда?

Оба навыка, несомненно, важны. Но можно всё-таки расставить приоритеты.

Если два вас важнее развитие «технических» навыков общения, больше внимания уделяйте навыку концентрации.

Если вы стремитесь развить, прежде всего, «психологические» навыки общения, то для вас большее значение будет иметь навык интроспекции.

Если в ваших планах – публичные выступления, то вам в равной степени пригодятся оба навыка.

Как, когда и сколько?

- Если говорить об идеальном варианте, то этим дополнительным навыкам желательно уделять 10-15 минут ежедневно. Это время можно разбить на два «подхода», например, 5 минут днем и 10 минут перед сном.
- Занимайтесь этими навыками независимо от того, какой еще коммуникативный навык вы развиваете параллельно.

Сложно будет первый месяц, может быть, даже два. Зато потом вы с радостью обнаружите интересную особенность этих навыков! Они будут как бы тренироваться сами собой, без особых усилий с вашей стороны.

Как только вы приобретете первичный опыт работы с этими навыками, дальше любые обстоятельства начнут складываться в вашу пользу. Даже не задумываясь, вы будете развивать эти два навыка – на улице, дома, на работе, в магазине, в общественном транспорте, в торговом центре, салоне красоты или на катке. Где угодно.

Первое время (например, 2-3 недели, месяц) занимайтесь развитием этих навыков в спокойной обстановке, в тишине – там и тогда, где и когда вас никто не беспокоит.



Затем переходите к тренировкам в «реальных» условиях – в общественных местах, на улице, в транспорте, в присутствии других людей. Вокруг вас может быть гул голосов, шум города, музыка или звуки включенного телевизора.

Не старайтесь тренировать навыки в таких условиях раньше, чем через пару недель.

НАВЫК КОНЦЕНТРАЦИИ

Этот навык помогает вам сосредоточиться на каком-то объекте, уделить ему максимум внимания, не отвлекаясь на что-то другое.

Как он может помочь во время общения и для развития каких коммуникативных навыков он необходим?

Прежде всего, навык концентрации пригодится для развития навыка ведения диалога и «маленького разговора», навыка слушания и навыка невербальной коммуникации.

Ведь вам будет необходимо максимально сосредоточиться на том, что говорит ваш собеседник – это позволит запоминать нужные моменты, менять тему разговора, возвращаться к интересующим вас деталям, управлять ходом беседы.

Вам будет необходимо максимально сосредоточиться на том, как говорит собеседник – от вас потребуется внимание как от слушателя и как наблюдателя. Только так вы сможете качественно слушать собеседника и улавливать его невербальные сигналы.

Навык концентрации пригодится и при развитии некоторых «психологических» навыков общения, например, навыка коммуникативной безоценочности, навыка распознавания своих эмоций, навыка искренней заинтересованности.

Также навык концентрации позволяет сосредоточиться на своей собственной речи и на том, что вы говорите во время публичного выступления.

Ежедневно выполняйте два упражнения на развитие навыка концентрации.

Ниже вы найдете:

- **Комплекс упражнений** на развитие этого навыка (в виде списка).
- **Программу** (в которой для вашего удобства этот список разбит на дни тренировок навыка)

О чем нужно знать до того, как вы приступите к тренировке...

Будет замечательно, если, тренируя навык концентрации, вы сможете освободить свое сознание от любых мыслей и эмоций.

Конечно, полностью избавиться от посторонних мыслей и образов просто невозможно. Они обязательно будут навязчиво лезть к вам в голову.

Знайте – это нормально и естественно. Так уж устроено наше сознание, наше внимание, наше мышление.

Но не следует задерживать на этих мыслях и образах внимание, давать им развитие. Пусть они проплывают мимо. Не стоит и ругать себя за то, что полностью сосредоточиться не получилось.

Заметили, что ваше внимание переключилось на что-то другое – хорошо. В смысле, хорошо, что заметили! Просто верните свое внимание туда, куда нужно вам, и продолжайте тренировать навык.

Представьте, что ваше внимание похоже на маленького игривого и любопытного щенка...



Он всё время выбирается из корзинки, но разве можно его за это бранить? Он так устроен – ему всё интересно, ему хочется играть, исследовать мир. Вы не станете ругать щенка, просто возьмете на руки и аккуратно вернете в корзинку.

Так же следует поступать и с вашим вниманием – возвращайте его к упражнению, как щенка в корзинку, заботливо, бережно и осторожно, радуясь тому, что ваше внимание прекрасно себя чувствует и ведет себя, как и положено!

Комплекс упражнений на развитие навыка концентрации

Базовое упражнение

Постарайтесь 1-2 минуты ничего не делать: потренируйтесь в ничегонеделании. Нужно успокоиться, остановить всякий внутренний порыв, всякое желание высказаться или произвести целенаправленное движение. Мысленно скажите себе: я бездействую. При этом бездействие не означает полное прекращение движений, мимических реакций. Бездействие – это своего рода медитация. Если вы выполнили упражнение правильно, ваше самочувствие улучшится, уйдет усталость, прибавится сил и энергии.

Упражнение 1

Сосредоточьте свое внимание на указательных пальцах. Медленно вращайте пальцами – один вокруг другого (50-100 раз), сосредоточьте всё свое внимание на этом действии.

Упражнение 2

Положите руку на стол, сжав ее в кулак. Медленно отогните большой палец, направляя на это действие все ваше внимание, затем – указательный, потом средний, безымянный и, наконец, мизинец. После этого согните пальцы в кулак в таком же порядке. Затем повторите упражнение, но пальцы в кулак соберите в обратном порядке.

Упражнение 3 (концентрация на звуке)

Положите рядом с собой часы или поставьте будильник. Примите удобное положение и расслабьтесь, закройте глаза. Начните прислушиваться к тиканью часов, стараясь не думать ни о чем другом, не воспринимать других впечатлений. Чтобы лучше сосредоточиться, можно считать удары часов до ста – подряд или через один.

Это упражнение можно выполнять, прислушиваясь и к другому звуку – щебету птиц за окном, жужжанию вентилятора и пр.

Упражнение 4 (концентрация на ощущениях от давления)

Примите удобное положение. Положите на оголенный участок тела (как вариант – на тыльную сторону ладони) какой-нибудь маленький предмет – например, монетку. Этот предмет будет производить легкое давление на кожу, что вызовет ощущение прикосновения к определенной точке кожи. Закройте глаза и направьте внимание на это ощущение.

Упражнение 5 (концентрация на ощущениях при прикосновении)

Примите удобное положение. Коснитесь указательным пальцем какой-то поверхности. Это может быть подушечка большого пальца той же руки, ткань на брюках или юбке, сумка, книга, та же монетка, что и в предыдущем упражнении. Закройте глаза и направьте внимание на это ощущение от прикосновения к поверхности.

Упражнение 6 (концентрация на объекте)

Примите соответствующую позу, расслабьте мышцы, выберите объект концентрации и сосредоточьтесь на нем. Если заметите, что ваши мысли начинают переключаться с одного объекта на другой, не старайтесь резко бороться с разумом, не переутомляйте его, не одергивайте себя, не встряхивайте головой, отгоняя посторонние мысли. Наблюдайте, как мысли уходят в сторону, а потом мягко верните их к цели концентрации. Постарайтесь, чтобы в течение данного вами времени мысль уходила в сторону не более трех раз.

Упражнение 7 (концентрация на дыхании)

Примите удобное положение тела. Закройте глаза. Мысленно «пройдите» по телу – от мышц ступней к мышцам лица. Дышите ритмично, через нос. Сосредоточьтесь на дыхании. Вслух или про себя считайте паузы между вдохами. Вдох-выдох – один. Вдох-выдох – два и т.д. Сосчитайте до 60. Откройте глаза и снова мысленно пройдите по телу.

ПРОГРАММА ПО РАЗВИТИЮ НАВЫКА КОНЦЕНТРАЦИИ

- Базовое упражнение рекомендуется выполнять каждый день в течение 1-2 минут.
- После базового упражнения рекомендуется выполнить еще одно упражнение. Уделяйте этому упражнению сначала 3-5, а затем (когда оно уже будет хорошо у вас получаться) 5-10 минут.

Выполняйте упражнения, согласно программе в течение 7 дней, а затем вернитесь к первому дню и продолжите тренировку в той же последовательности.

Помните, для того, **чтобы сформировался навык, необходимо тренировать его без перерывов в течение как минимум трех недель (21 день).**

День 1-й

Базовое упражнение

Постарайтесь 1-2 минуты ничего не делать: потренируйтесь в ничегонеделании. Нужно успокоиться, остановить всякий внутренний порыв, всякое желание высказаться или произвести целенаправленное движение. Мысленно скажите себе: я бездействую. При этом бездействие не означает полное прекращение движений, мимических реакций. Бездействие – это своего рода медитация. Если вы выполнили упражнение правильно, ваше самочувствие улучшится, уйдет усталость, прибавится сил и энергии.

Упражнение 1

Сосредоточьте свое внимание на указательных пальцах. Медленно вращайте пальцами – один вокруг другого (50-100 раз), сосредоточьте всё свое внимание на этом действии.

День 2-й

Базовое упражнение

Постарайтесь 1-2 минуты ничего не делать: потренируйтесь в ничегонеделании. Нужно успокоиться, остановить всякий внутренний порыв, всякое желание высказаться или произвести целенаправленное движение. Мысленно скажите себе: я бездействую. При этом бездействие не означает полное прекращение движений, мимических реакций. Бездействие – это своего рода медитация. Если вы выполнили упражнение правильно, ваше самочувствие улучшится, уйдет усталость, прибавится сил и энергии.

Упражнение 2

Положите руку на стол, сжав ее в кулак. Медленно отогните большой палец, направляя на это действие все ваше внимание, затем – указательный, потом средний, безымянный и, наконец, мизинец. После этого согните пальцы в кулак в таком же порядке. Затем повторите упражнение, но пальцы в кулак соберите в обратном порядке.

День 3-й

Базовое упражнение

Постарайтесь 1-2 минуты ничего не делать: потренируйтесь в ничегонеделании. Нужно успокоиться, остановить всякий внутренний порыв, всякое желание высказаться или произвести целенаправленное движение. Мысленно скажите себе: я бездействую. При этом бездействие не означает полное прекращение движений, мимических реакций. Бездействие – это своего рода медитация. Если вы выполнили упражнение правильно, ваше самочувствие улучшится, уйдет усталость, прибавится сил и энергии.

Упражнение 3 (концентрация на звуке)

Положите рядом с собой часы или поставьте будильник. Примите удобное положение и расслабьтесь, закройте глаза. Начните прислушиваться к тиканью часов, стараясь не думать ни о чем другом, не воспринимать других впечатлений. Чтобы лучше сосредоточиться, можно считать удары часов до ста – подряд или через один.

Это упражнение можно выполнять, прислушиваясь и к другому звуку – щебету птиц за окном, жужжанию вентилятора и пр.

День 4-й

Базовое упражнение

Постарайтесь 1-2 минуты ничего не делать: потренируйтесь в ничегонеделании. Нужно успокоиться, остановить всякий внутренний порыв, всякое желание высказаться или произвести целенаправленное движение. Мысленно скажите себе: я бездействую. При этом бездействие не означает полное прекращение движений, мимических реакций. Бездействие – это своего рода медитация. Если вы выполнили упражнение правильно, ваше самочувствие улучшится, уйдет усталость, прибавится сил и энергии.

Упражнение 4 (концентрация на ощущении от давления)

Примите удобное положение. Положите на оголенный участок тела (как вариант – на тыльную сторону ладони) какой-нибудь маленький предмет – например, монетку. Этот предмет будет производить легкое давление на кожу, что вызовет ощущение прикосновения к определенной точке кожи. Закройте глаза и направьте внимание на это ощущение.

День 5-й

Базовое упражнение

Постарайтесь 1-2 минуты ничего не делать: потренируйтесь в ничегонеделании. Нужно успокоиться, остановить всякий внутренний порыв, всякое желание высказаться или произвести целенаправленное движение. Мысленно скажите себе: я бездействую. При этом бездействие не означает полное прекращение движений, мимических реакций. Бездействие – это своего рода медитация. Если вы выполнили упражнение правильно, ваше самочувствие улучшится, уйдет усталость, прибавится сил и энергии.

Упражнение 5 (концентрация на ощущении при прикосновении)

Примите удобное положение. Коснитесь указательным пальцем какой-то поверхности. Это может быть подушечка большого пальца той же руки, ткань на брюках или юбке, сумка, книга, та же монетка, что и в предыдущем упражнении. Закройте глаза и направьте внимание на это ощущение от прикосновения к поверхности.

День 6-й

Базовое упражнение

Постарайтесь 1-2 минуты ничего не делать: потренируйтесь в ничегонеделании. Нужно успокоиться, остановить всякий внутренний порыв, всякое желание высказаться или произвести целенаправленное движение. Мысленно скажите себе: я бездействую. При этом бездействие не означает полное прекращение движений, мимических реакций. Бездействие – это своего рода медитация. Если вы выполнили упражнение правильно, ваше самочувствие улучшится, уйдет усталость, прибавится сил и энергии.

Упражнение 6 (концентрация на объекте)

Примите соответствующую позу, расслабьте мышцы, выберите объект концентрации и сосредоточьтесь на нем. Если заметите, что ваши мысли начинают переключаться с одного объекта на другой, не старайтесь резко бороться с разумом, не переутомляйте его, не одергивайте себя, не встряхивайте головой, отгоняя посторонние мысли. Наблюдайте, как мысли уходят в сторону, а потом мягко верните их к цели концентрации. Постарайтесь, чтобы в течение данного вами времени мысль уходила в сторону не более трех раз.

День 7-й

Базовое упражнение

Постарайтесь 1-2 минуты ничего не делать: потренируйтесь в ничегонеделании. Нужно успокоиться, остановить всякий внутренний порыв, всякое желание высказаться или произвести целенаправленное движение. Мысленно скажите себе: я бездействую. При этом бездействие не означает полное прекращение движений, мимических реакций. Бездействие – это своего рода медитация. Если вы выполнили упражнение правильно, ваше самочувствие улучшится, уйдет усталость, прибавится сил и энергии.

Упражнение 7 (концентрация на дыхании)

Примите удобное положение тела. Закройте глаза. Мысленно «пройдитесь» по телу – от мышц ступней к мышцам лица. Дышите ритмично, через нос. Сосредоточьтесь на дыхании. Вслух или про себя считайте паузы между вдохами. Вдох-выдох – один. Вдох-выдох – два и т.д. Сосчитайте до 60. Откройте глаза и снова мысленно пройдитесь по телу.

НАВЫК ИНТРОСПЕКЦИИ

Интроспекция (от лат. смотрю внутрь) – это **самонаблюдение**.

Вы наблюдаете за собственными мыслями, образами, переживаниями, чувствами, обращаетесь к своей духовной жизни, к своему внутреннему миру.

Этот навык имеет первостепенное значение для тех, кто хочет сосредоточиться на развитии «психологических» навыков общения.

Особенно самонаблюдение важно при развитии таких навыков, как:

1. Навык эмоциональной гибкости
2. Навык распознавания и озвучивания своих эмоций
3. Навык распознавания собственных намерений и целей в общении
4. Навык разделения ответственности в общении
5. Навык честности и прямоты (навык экономии энергии)
6. Навык доброжелательности и открытости
7. Навык искренней заинтересованности
8. Навык адекватного реагирования на собеседника

Как видите, 8 из 10 «психологических» коммуникативных навыков предполагают процесс самонаблюдения – за своими мыслями, чувствами, эмоциями, переживаниями, намерениями.

Также этот навык будет полезен тем, кто **выступает публично**, и тем, кто интересуется **самопознанием и личностным ростом**.

Навык самонаблюдения **проще всего тренировать перед сном**, по крайней мере, первое время. Когда вы хорошо освоите все упражнения, выполняйте их не только перед сном, но и днем.

Первое упражнение лучше выполнять перед сном (но не обязательно), а второе и третье – днем, между привычными делами.

Выполняйте ежедневно 1, 2 или 3 упражнения – по желанию.

Если решите выполнять только по одному упражнению в день, не забывайте их чередовать. В первый день выполняйте первое упражнение, во 2-й день – второе, в 3-й день – третье, в 4-й день – снова первое и т.д.

Комплекс упражнений на развитие навыка интроспекции (самонаблюдения)

Упражнение 1

Закройте глаза и мысленно пройдите по всему своему телу – от кончиков пальцев на ногах, до затылка. Постарайтесь как можно детальнее организовать это «путешествие»: не ограничивайтесь вниманием к «нижней части ноги», мысленно пройдите по пальцам, стопе, пятке и т.д. Помните ли вы как выглядит эта часть тела? Что сейчас с ней происходит, в каком она состоянии? Если часть тела напряжена, попробуйте придать ей расслабленности.

После того, как обратите таким образом внимание на всё тело, **мысленно нарисуйте линии вдоль каждой руки и каждой ноги**. Эти линии не должны быть «готовыми», видимыми сразу, полностью. Вы должны их словно прочертить в своем воображении. При этом линии должны полностью повторить изгиб руки или ноги.



После этого обратите внимание на «пространство в голове». На что оно похоже, если представить его в виде образа?

Может быть, прямо сейчас там пусто – как в просторном бальном зале.

А, может быть, у вас есть ощущение, что внутри головы сейчас находится тяжелый и плотный клубок беспокойных мыслей?

Может, ваше сознание сейчас напоминает уголок безмятежности на берегу озера с зеркально гладкой поверхностью?

Понаблюдайте и найдите свой собственный образ.

Упражнение 2

Прислушайтесь к себе и ответьте последовательно на два вопроса:

1) Что я сейчас чувствую (что ощущаю в теле)?

2) По каким признакам я понимаю, что это так?

Например, на первый вопрос вы ответили «Усталость». Как вы поняли, что устали? Что на это указывает? Это может быть физическое ощущение (тяжесть в ногах, затекшие плечи), желание совершить какое-то действие (потянуться, лечь и не шевелиться, закрыть глаза) или даже некий образ (чувствую себя как выжатый лимон). Мысленно перечислите все признаки, которые вы обнаружили.

Упражнение 3

Прислушайтесь к себе и ответьте последовательно на два вопроса:

1) Какую эмоцию я сейчас испытываю?

2) По каким признакам я понимаю, что это так?

Например, на первый вопрос вы ответили «Радость». Как вы поняли, что это именно радость? Что указывает на это? Обратите внимание на физические проявления этой эмоции (например, на лице появилась улыбка или хочется смеяться, глаза блестят). Обратите внимание на внутреннее состояние (хочется петь, прыгать от радости, чувствую себя самым счастливым человеком на свете и т.д.).

Бонус

4-х-ступенчатый анализ достижений при развитии навыка

При развитии любого навыка не просто полезно, а даже **необходимо себя поощрять**. Получая поощрение, вы настраиваете свое сознание и подсознание на закрепление уже имеющихся достижений и на получение новых.

Это не просто «самовнушение» или «самоуспокоение». Похвала или другой вид поощрения способствуют выработке в организме дофамина, который придаст вам бодрости, веры в себя, энтузиазма и уверенности! Вы будете гордиться уже достигнутым и стремиться к новым высотам в освоении навыка.

Иногда люди ставят себе слишком высокую планку: похвалю, когда будет, за что; похвалю, когда в совершенстве научусь это делать и т.д. Это малоэффективно и ошибочно. Ведь при таком подходе похвалить себя, по сути, и не за что.

Но ведь всегда есть за что наградить себя похвалой – ЕСЛИ, конечно, вы не ленитесь, не откладываете без конца тренировки и не забываете выполнять упражнения. Просто нужно понимать за что и как себя похвалить.

Когда вы что-то осваиваете новое, это, конечно же, не происходит мгновенно.

На разных этапах освоения навыка или новой привычки будут и разные уровни (ступенях) похвалы.

Не забывайте о том, что еще никто и никогда не получил новый навык или привычку на первой ступеньке. Вам придется пройти их все. Так что **переход к каждой новой степени – это тоже большой повод для гордости и похвалы.**

1 ступень. УЗНАВАНИЕ

Есть что-то, от чего хочется избавиться, или что-то, что хочется наоборот – привить себе. Вы это знаете, осознаете. Но всё равно делаете по-старому. ПОТОМ, проматывая вечером всё в голове, скорее всего, вы расстраиваетесь, что снова сделали не то и не так, забыли, а надо было по-другому и т.д.

Но важно как раз **ПОХВАЛИТЬ** себя. За что? **За что что вы заметили, отметили случившееся, не пропустили мимо себя. Раз вы способны это замечать, значит, вы сможете это преодолеть.**

2 ступень. ОТСЛЕЖИВАНИЕ

Похоже на первый этап, только происходит намного быстрее. Вы практически мгновенно замечаете, что только что сказали или сделали что-то, что хотели бы сделать по-другому.

И снова важно себя ПОХВАЛИТЬ – на этот раз **за то, что у вас есть прогресс в самонаблюдении и отслеживании нежелательных элементов** (речи или поведения, например). Вы заметили, быстро отследили, вы сделали это намного быстрее, чем раньше! А одно это уже означает, что есть прогресс.

3 ступень. ИСПРАВЛЕНИЕ

Самый, пожалуй, забавный этап. И неловкий. Но его надо пройти. Вы замечаете ненужный элемент ВО ВРЕМЯ его использования и, еще не доведя дело до конца, исправляете его. Если это речь, вы «запинаетесь», замолкаете на полуслове и тут же говорите «правильно», как планировали. Если это движение, жест – ваша рука может замереть в воздухе, а потом неожиданно совершить другое, немного неловкое движение. Весь этот этап напоминает сплошные спотыкания.

Но на этом этапе **ОБЯЗАТЕЛЬНО** нужно себя ХВАЛИТЬ. Даже активнее, чем раньше. Да, **за то, что вовремя заметили и даже исправили, поправили, заменили.** Да ведь еще совсем недавно вы этого не могли сделать! А теперь – можете!

4 ступень. ПРЕДВОСХИЩЕНИЕ

Вы замечаете нежелательный элемент заранее. Вы понимаете, что собираетесь его использовать ДО того, как вы его реально используете.

На этом этапе вы тоже себя хвалите – **за то, что этого добились, достигли. За то, что теперь вы это делаете вовремя, заранее, а не тогда, когда дело уже сделано.**

5-й ступеньки здесь нет. Потому что, как вы уже, наверное, догадались, на следующем этапе вы будете иметь дело с автоматическим правильным действием, с навыком, который станет уже вашим навеки.