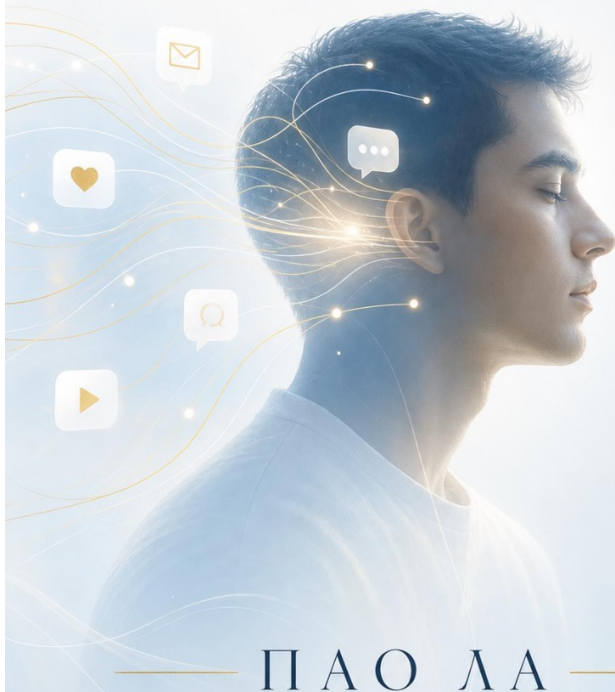


ЭКОНОМИКА ВНИМАНИЯ:

— КТО УПРАВЛЯЕТ ТВОЕЙ ЖИЗНЬЮ —



АЛГОРИТМЫ
ЗНАЮТ,
ЧЕГО
ТЫ ХОЧЕШЬ.

•
НО ХОЧЕШЬ ЛИ
ТЫ ЭТОГО
НА САМОМ ДЕЛЕ?

•
ТВОЕ ВНИМАНИЕ —
ИХ ВАЛЮТА

— П А О Л А —

ПАО ЛА

**Экономика внимания: кто
управляет твоей жизнью**

Серия «Саморазвитие», книга 1

*<https://litres.ru/74163657>
SelfPub; 2026*

Аннотация

Тебе кажется, что ты контролируешь, сколько времени проводишь в ленте, за играми и в мессенджерах. На самом деле за твоё внимание давно идёт война — и ты в ней главный приз. Эта книга простым языком показывает, как соцсети, алгоритмы и дофаминовые крючки перепрошивают твои привычки, и даёт конкретные шаги, чтобы вернуть фокус, время и ощущение, что жизнь снова принадлежит тебе.

Содержание

Предисловие	4
Конец ознакомительного фрагмента.	9

ПАО ЛА

Экономика внимания: кто управляет твоей жизнью

Предисловие

Когда ты в очередной раз «на минутку» зашел в соцсеть, чтобы проверить пару уведомлений, где-то в мире это стало чьей-то маленькой победой. Кто-то вложил время, деньги, команды специалистов и тонны данных, чтобы именно в этот момент ты сделал именно этот жест: потянулся к телефону, свайпнул экран, открыл приложение, задержался в ленте чуть дольше, чем планировал.

Это предисловие — не попытка тебя пристыдить. Это попытка назвать вещи своими именами.

За последние десять–пятнадцать лет вокруг нас выросла новая экономика — экономика внимания. Если раньше компании боролись за наши деньги, то теперь они борются за наш фокус, эмоции и время. Деньги попрежнему важны, но они приходят позже: сначала нужно захватить твоё внимание, удержать его, встроить в привычку — и только потом монетизировать.

В этой книге мы будем разбирать, как именно это делает-

ся.

Ты наверняка заметил:

ты всё чаще просыпаешься с телефоном в руке и засыпаешь с ним же;

«ещё одно видео» превращается в полчаса, час, иногда в ночь;

во время работы или учёбы ты автоматически проверяешь мессенджеры и ленты, даже когда не хочешь;

после очередного скролла ты чувствуешь себя не отдохнувшим, а опустошённым и странно раздражённым.

Это не случайность и не «слабая сила воли». Это результат очень серьёзной работы инженеров, дизайнеров, маркетологов, психологов и нейробиологов, которые создают продукты, рассчитанные на то, чтобы ты возвращался снова и снова.

Чтобы не было иллюзий: я не против технологий. Я люблю удобные сервисы, ценю возможность работать из любой точки мира, общаться с людьми через полпланеты, учиться онлайн и находить информацию в пару кликов. Но вместе с этим я вижу, как шаг за шагом мы отдаём контроль над своим временем и вниманием системам, которые не знают слова «достаточно».

Твой день превращается в лоскутное одеяло из микромоментов: пять минут ленты, три минуты мессенджера, десять минут видео, ещё пара минут уведомлений — и вот уже целый час ушёл непонятно куда. По отдельности эти кусочки кажутся невинными. Но в сумме из них складывается

ся жизнь, в которой ты постоянно «чуть-чуть занят», «чуть-чуть устал», «чуть-чуть не в ресурсе» и почти никогда — по-настоящему присутствуешь в моменте.

Эта книга родилась из простого вопроса: кто на самом деле управляет нашим вниманием — мы или те, кто зарабатывает на каждом нашем клике?

Чтобы ответить честно, придётся разобрать несколько уровней.

Вопервых, наш мозг. Мы поговорим о дофамине, системе вознаграждения и том, почему короткие, яркие стимулы так легко перехватывают управление. Ты увидишь, что «подскадать» на уведомления и ленты — не баг, а вполне предсказуемое следствие того, как мы устроены.

Вовторых, архитектуру цифровых продуктов. Бесконечная лента, автоплей, push-уведомления, лайки, реакции, streakи, уровни, награды — всё это не случайные украшения. Это тщательно выстроенные механизмы, которые удерживают тебя в системе как можно дольше.

Втретьих, алгоритмы. Мы разберём, как они учатся на твоих действиях, составляют твой цифровой профиль, предсказывают, что тебя зацепит, и подсовывают именно то, что повышает вероятность того, что ты останешься ещё на пару минут — и ещё, и ещё.

И, наконец, бизнесмодели. Кто и как зарабатывает на твоём внимании. Почему «бесплатные» сервисы на самом деле оплачиваются твоим временем, данными и частью свободы

выбора. И где проходит граница между честным предложением и манипуляцией.

Если бы на этом книга заканчивалась, она была бы просто аккуратным диагнозом. Но я не вижу смысла в диагнозе без терапии.

Поэтому вторая половина книги — про практику. Мы будем говорить о конкретных шагах:

- как заметить, в какие именно ловушки ты попадаешь;

- как перепрошить свои цифровые привычки, не уходя в радикальный аскетизм;

- как выстроить личную «конституцию внимания», которая защищает твоё время так же, как законы защищают твои права;

- как договориться с собой, близкими, детьми, коллегами о новых правилах игры — чтобы технологии стали инструментом, а не хозяином.

Важно сразу сказать честно: эта книга не сделает всё за тебя. Если ты ждёшь волшебной кнопки «детокс», после которой всё изменится само собой, — её нет. Но есть набор простых, реалистичных действий, которые понастоящему работают, если ты готов смотреть на свою жизнь без иллюзий.

Почему я пишу об этом так резко? Потому что мягкие формулировки давно перестали работать. Слишком много книг, статей и постов предлагают «чуть-чуть снизить экранное время» и «иногда устраивать цифровые разгрузочные дни», в то время как индустрия, построенная на захвате вни-

мания, действует жёстко, последовательно и системно.

Ты имеешь право знать, какие силы играют против твоего фокуса. Ты имеешь право увидеть, как именно тебя «подсаживают» на бесконечный скролл. Ты имеешь право выбрать: продолжать жить по неосознанным сценариям или переписать их.

Эта книга — приглашение к такому выбору.

Я не предлагаю тебе стать аскетом, бросить смартфон и переехать в лес. Я предлагаю научиться жить в мире технологий так, чтобы не отдавать им самое ценное, что у тебя есть, — твоё внимание, твоё время и твою способность быть самим собой.

Если ты дочитаешь это предисловие до конца, у нас с тобой уже есть что-то общее: ты чувствуешь, что что-то в нынешней системе не так, и у тебя ещё достаточно внутренней свободы, чтобы задать вопрос: «А кто на самом деле управляет моей жизнью?»

Дальше мы будем искать на него ответы — честно, конкретно и без сахара. И шаг за шагом учиться возвращать себе то, что у нас тихо забрали.

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.