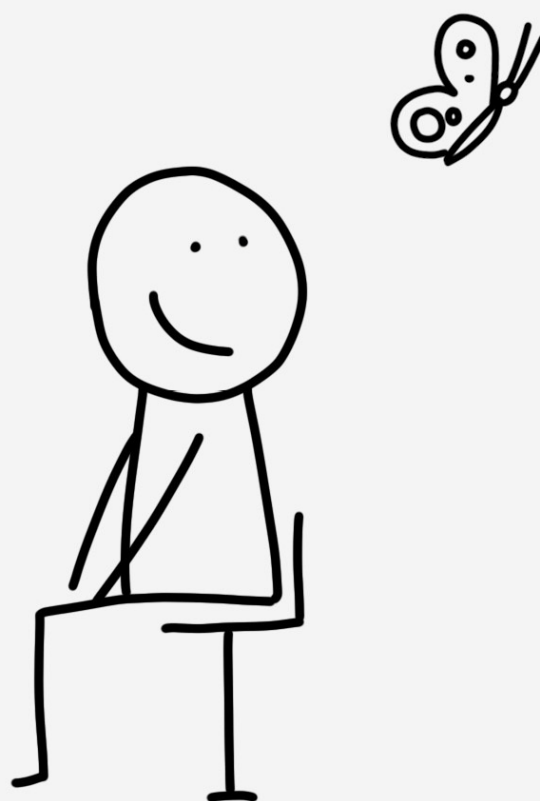
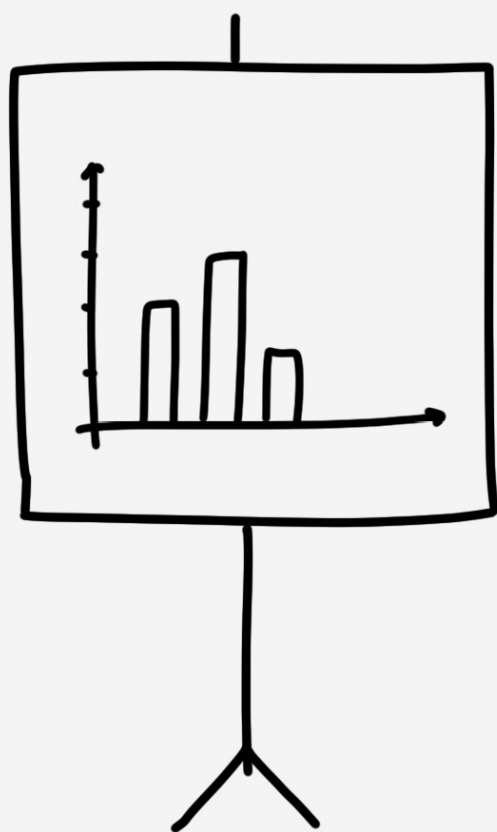


ЗЕЛАНА МОНТМИНИ

дефицит внимания



Мощные стратегии
для **повышения концентрации**

Тайм-менеджмент

Зелана Монтмини

**Дефицит внимания.
Мощные стратегии для
повышения концентрации**

«ЭКСМО»

2025

УДК 159.923.2
ББК 88.52

Монтмини З.

Дефицит внимания. Мощные стратегии для повышения концентрации / З. Монтмини — «Эксмо», 2025 — (Тайм-менеджмент)

ISBN 978-5-04-250018-3

Для тех, кому “Украденного фокуса” оказалось мало. Вы хотели прочесть книгу, но отвлеклись на новости. Хотели провести вечер с родными, но отвлеклись на уведомление. Хотели построить жизнь мечты, но отвлеклись и... потеряли все. Не утонуть в информационном потоке и не упустить то, что вам дорого, поможет Зелена Монтмини – клинический психолог и эксперт по позитивной психологии. В своей книге она объясняет, почему в эпоху постоянного отвлечения наш мозг теряет способность концентрироваться на важном. И как вернуть фокус за 21 день с помощью авторского руководства. Вы получите «арсенал» практических инструментов, которые помогут: • выявить и обезвредить похитителей внимания; • выстроить персональную систему фокусирования; • войти в состояние потока без выгорания; • установить контроль над временем, вниманием и качеством жизни.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-250018-3

© Монтмини З., 2025
© Эксмо, 2025

Содержание

Пролог	6
Введение. Центр внимания	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Зелана Монтмини
Дефицит внимания. Мощные стратегии
для повышения концентрации

*Джозелу, Итану, Аве и Элле – вы моя опора.
Вы даете мне силы, наполняете любовью и радостью, помогаете
не терять фокус и вдохновляете на все, что я делаю.*

FINDING FOCUS: OWN YOUR ATTENTION IN AN AGE OF DISTRACTION
by Zelana Montminy

Copyright © 2025 by Zelana Montminy

This edition published by arrangement with Grand Central Publishing, an imprint of Grand Central Publishing Group, a division of Hachette Book Group, Inc., USA via Igor Korzhenevski of Alexander Korzhenevski Agency (Russia)

All rights reserved.

© Половинко Н., перевод на русский язык, 2025

© ООО «Издательство «Эксмо», 2026

Пролог

Когда-то умение концентрироваться лежало в основе человеческого прогресса, было нашей суперсилой, но сегодня эта способность ускользает от нас. Погребенные под грудой нескончаемых дел, мы, словно подопытные крысы, мечемся от задачи к задаче в лабиринте цифровых соблазнов. Каждое уведомление манит нас призрачной наградой, отвлекая от того, что действительно важно.

Мы, как граждане двух миров – физического и неуклонно расширяющегося цифрового, – постоянно перемещаемся между ними. Просмотр электронной почты, управление лентами социальных сетей, бесконечная онлайн-идентификация – все это превратилось во вторую работу, требующую нашего внимания, даже когда мы пытаемся присутствовать в реальном мире. Это вечное состояние «между» снижает нашу концентрацию, словно разрывая ее на части.

От нас постоянно что-то требуют, и эта какофония тревог оглушительным эхом отзывается в нашей жизни. Надвигающиеся дедлайны, обязательства в социальных сетях навязывают идею о собственной несостоятельности. Мы становимся морально истощенными, неспособными услышать собственный внутренний голос.

Даже сон в этом всепроникающем цифровом мире превращается в роскошь. Новостные оповещения загораются как стробоскопы, уведомления пиликают с настойчивостью пожарной тревоги, а телефоны постоянно вибрируют, словно неумолимые надзиратели. Этот непрекращающийся шум заглушает тихие стремления наших душ – потребность в искренней близости, простую радость от спокойных размышлений.

И это не личная слабость или банальная нехватка самодисциплины – это социальная эпидемия. Наши девайсы, вопреки обещаниям стать инструментами для общения, превратились в идеально выверенные ловушки внимания. Разработанные для эксплуатации системы поощрения нашего мозга, они бомбардируют нас шквалом непредсказуемых уведомлений и положительных подкреплений. Каждый лайк, комментарий или новый подписчик обеспечивает крошечный выброс дофамина, нейрохимическое поглаживание, из-за которого рука снова и снова тянется к гаджету. Это порочный круг, в котором мы все время на крючке и с постоянным чувством неудовлетворенности.

Зависимость от цифрового мира не личная слабость – это социальная эпидемия.

Приучив себя жить в ожидании этих коротких всплесков дофамина – мгновенных подтверждений своей значимости – мы всегда настороже, всегда в поисках следующего лайка или одобрительного комментария. Даже безобидное пролистывание ленты друзей и родственников незаметно подтачивает нашу способность быть в моменте. Мы подсели на эту цифровую рулетку – не знаешь, что выпадет и не можешь остановиться. Но какой ценой? Неужели мы отдали основу душевного благополучия – полноценную связь с людьми – в жертву вечной занятости?

Хотя дело не только в гаджетах. Современная жизнь неумолима: бесконечные дедлайны, горы нестиранного белья, длинные списки дел, встречи, заботы – все наваливается разом. Мы сами все время требуем от себя большего: быть не просто хорошим работником, а выдающимся; не просто заботливым родителем, а идеальным. Дом, семья, отношения, жизнь – все должно выглядеть безупречно. Даже забота о себе превращается в очередную задачу по оптимизации.

И в этом марафоне нет исключений: от топ-менеджеров и родителей, пытающихся все успеть, до студентов, только вступающих во взрослую жизнь – каждый чувствует себя отстаю-

щим. Дни раздроблены отвлекающими факторами, энергии нет, силы на исходе. Даже в минуты отдыха привычка переключаться между задачами прирастает к нам, как вторая кожа. Складываешь белье – прокручиваешь в голове незавершенные задачи. Гуляешь в парке – и вдруг вспоминаешь о письме, на которое так и не ответил. Поток раздражителей сделал нас нетерпимыми к тишине, мы разучились сосредоточиваться. Даже просто проживать момент «здесь и сейчас» сегодня стало настоящим вызовом.

Даже просто проживать момент «здесь и сейчас» сегодня стало настоящим вызовом.

Последний тревожный звоночек прозвенел для меня, когда я остановила машину на перекрестке в ожидании зеленого сигнала светофора и, не теряя ни секунды, схватила за телефон, чтобы ответить на рабочее письмо. Казалось бы, отлично использовала паузу – одно дело сделано, можно гордиться собой. И вдруг я услышала голос с заднего сиденья – умоляющий, почти отчаянный:

– Мам, я с тобой разговариваю, а ты опять уткнулась в телефон!

Я и не услышала ни слова из того, что пытался сказать мне мой сын. Повернувшись к нему, я увидела его серьезные, полные ожидания глаза. И мое сердце сжалось. Я не просто отвлеклась – я показала ему пример того, что сама же не раз запрещала. Стала тем самым взрослым, на чье поведение указываешь со словами: «Так нельзя». Я оказалась лицемером, и осознание этого потрясло меня.

В ту минуту я поняла: нужно что-то менять. Я должна более осознанно выбирать, на чем концентрировать свое внимание, и вовремя замечать, когда отвлекающие факторы мешают жить так, как я хочу.

Борьба за внимание продолжалась уже не первый год – напор цифровой волны медленно, почти незаметно вытеснял способность «присутствовать в моменте». А потом пришла пандемия. Вынужденная изоляция усилила нашу зависимость от гаджетов, сделав их поистине вездесущими. Но, несмотря на все трудности, этот период сделал нам неожиданный подарок: возможность вырваться из бесконечного круговорота отвлечений.

Когда исчезла привычная суета – поездки, встречи, мероприятия, – в жизни появилось пространство тишины. И в ней мы смогли заметить не только внешние перемены, но и почувствовать собственный внутренний мир, который раньше просто не замечали. Ушло вечное чувство спешки. Вместо этого появилось что-то иное – пусть и хрупкое, но настоящее. Да, нас по-прежнему связывали видеозвонки и Zoom, но физические ограничения и локдаун подарили другой вид связи – основанной на совместном опыте. Мы оказались заперты вместе, без внешних отвлекающих факторов, которые обычно заполняют наше время.

Эта вынужденная близость, поначалу утомительная, стала отправной точкой. Мы вдруг осознали, что делает с нами постоянный режим «онлайн»: уставшие глаза, раздражительность, нехватка времени для детей, ждущих внимания. Бесконечные попытки все успеть – работа, дела, встречи – уступили место более спокойному ритму, в котором главное – забота о себе и о тех, кто рядом.

Конечно, не у всех был такой опыт. Многие – от медсестер до работников почты – продолжали трудиться в тяжелейших условиях, спасая жизни и поддерживая общество. Но для тех, кого пандемия вынудила замедлиться, остаться дома и взглянуть в лицо собственной уязвимости, это время стало моментом переосмысления. Тысячи людей уволились с работы, разочаровавшись в жизни, которую раньше считали нормальной. В условиях глобального кризиса привычная спешка вдруг стихла, и тогда возник вопрос: а что на самом деле для нас важно?

Как ни парадоксально, но в этом вынужденном упрощении жизни была своя красота. Мы впервые за долгое время почувствовали, каково это – сосредоточиться, по-настоящему

общаться, слушать, быть рядом. Да, порой приходилось оставаться наедине со своими мыслями, и это было непросто. Но именно в этой уязвимости рождалась глубина.

А потом мы вернулись к «нормальной» жизни. Мы так этого ждали, так надеялись... а когда это произошло – почувствовали себя выбитыми из колеи. Прежний шум снова захлестнул нас – и он казался еще громче, еще требовательнее, чем раньше. Мы скучали по тому спокойствию и ясности, которые обрели в изоляции, но реальность вновь заполнилась дедлайнами, экранами, суетой. Удержать внимание стало еще труднее.

Я заметила, как стала сильнее зависеть от телефона, как снова погрузилась в круговорот дел. И ощущение, что внимание ускользает, что сосредоточенность дается с боем, стало напоминанием о гораздо более глубокой проблеме. Как клинический психолог, я увидела, что с этим сталкиваются не только мои родные или пациенты. Это стало универсальным опытом.

Мои клиенты – школьники, родители, сотрудники крупных компаний, вроде American Express, Bank of America, KPMG, Coca-Cola и Estée Lauder, – все жаловались на одно и то же: усталость, тревожность, невозможность сфокусироваться на чем-то, упадок сил. Мы были перегружены и истощены и ощущали себя на пределе.

Именно тогда возникло ясное понимание: надо искать решение. Эта книга – плод той искры. Мой призыв. Манифест в защиту внимания – не как чего-то исчезающего, а как силы, которую можно вернуть. Внимание – наш ресурс, наш дар, наша опора. И пора вновь научиться распоряжаться им.

ВЕРНУТЬ ТО, ЧТО ДАНО НАМ ОТ РОЖДЕНИЯ

Представьте мир, в котором способность сосредоточиваться – не привилегия избранных, а право каждого. Где мы можем приглушить как внешний, так и внутренний шум – не через уединение, а благодаря силе коллективного намерения. Такой мир ближе, чем кажется. Но для него недостаточно просто понимать, как все устроено. Нужно действовать.

Эта книга – ваша дорожная карта, ведущая к такой революции. Она не обещает суперконцентрацию для повышения продуктивности, как это делают бесчисленные пособия. Здесь речь идет о другом: об осознанном управлении вниманием. Не о том, как стать машиной для выполнения задач, а о том, как вновь научиться выбирать главное.

Вместе мы погрузимся в глубокое исследование природы фокуса. Развеем популярные мифы и заблуждения, которые долго мешали по-настоящему понять, что такое продуктивность. Разберемся с тем, как работает мозг: как он воспринимает информацию, почему так легко отвлекается в нашем цифровом мире и что с этим можно сделать.

Вы получите научно обоснованные инструменты, которые помогут отсеивать шум и выделять главное. В результате из пассивного потребителя бесконечного потока информации вы станете его осознанным пользователем – человеком, который не просто плывет по течению, а сам выбирает, куда направить свое внимание.

Научно обоснованные инструменты помогут вам отсеивать шум и выделять главное. В результате из пассивного потребителя бесконечного потока информации вы станете его осознанным пользователем – человеком, который не просто плывет по течению, а сам выбирает, куда направить свое внимание.

К концу этого путешествия у вас будет целый «арсенал» практических методов, помогающих не просто выживать в мире отвлечений, а по-настоящему управлять своим вниманием. Другими словами, вы:

- **Выявите похитителей вашего внимания, как цифровых, так и ментальных.** Мы разберемся, как справляться с постоянными уведомлениями, контролировать время в соцсетях и усмирять внутреннего критика, который мешает сосредоточиться.

- **Составьте персональный план фокусирования, основанный на ваших целях и ценностях.** Он станет вашим ориентиром: поможет понять, что для вас действительно важно, и расставить приоритеты так, чтобы достичь всех поставленных целей.

- **Оптимизируйте работу мозга, чтобы присутствовать в моменте.** Узнаете, как использовать естественные циклы концентрации внимания, чтобы входить в состояние «потока» и без выгорания достигать пиков продуктивности.

- **Отточите навык говорить «нет».** Научитесь мягко, но уверенно отстаивать личные границы и беречь свое время, в результате ваши отказы перестанут казаться неловкими – вы сможете отклонять чужие запросы, если они идут вразрез с вашими приоритетами.

- **Научитесь ориентироваться в цифровом мире, не попадая в его ловушки.** Мы разберем, как приручить цифрового зверя, используя разные инструменты: от полезных приложений до создания пространства, свободного от отвлекающих факторов.

- **Разовьете чувство осознанности и спокойствия.** В эпоху нескончаемой спешки научитесь замедляться, справляться с ментальным шумом и находить тишину внутри себя – даже когда снаружи все бурлит.

- **Укрепите отношения и создадите по-настоящему наполненную жизнь.** Вернув контроль над своим вниманием, вы освободите время и силы для самого важного: для близких, с которыми наладите более глубокую и настоящую связь.

РЕВОЛЮЦИЯ ФОКУСА ВНИМАНИЯ: ВОЗВРАЩЕНИЕ К СЕБЕ НАСТОЯЩЕМУ

Эта книга – не про диагнозы, объясняющие трудности с концентрацией. Она о признании того, что нам всем нелегко жить в мире, где внимание стало дефицитом, где мы *всегда на связи* и где на нас обрушиваются потоки раздражителей, которые дробят мысли, ухудшают самочувствие, делая нас постоянно рассеянными.

Но вот что вселяет надежду: на нашей стороне нейропластичность – удивительная способность мозга меняться и адаптироваться. Мы действительно можем развить в себе способность фокусироваться и удерживать внимание. Мы способны перепрошить собственные нейронные пути так, чтобы внимательность стала привычкой.

Возвращение концентрации внимания – это не просто шаг к личной эффективности. По сути – это путь к себе. Ключ к тому, чтобы по-настоящему раскрыть свой потенциал: присутствовать в своей собственной жизни, строить глубокие связи, действовать искренне, воплощать то, к чему стремитесь. Все остальное придет следом. Это эффект домино, запускаемый одним решением: не жить в плену рассеянности.

Возвращение способности концентрироваться – это не изоляция от мира и не отказ от него. Это исследование того, что было в нас всегда, но затерялось в суете: утраченного умения восхищаться, которым мы обладали в детстве, когда целый мир мог уместиться в одном моменте, в одной игре, в одном взгляде; умения легко погружаться в занятие, теряя ощущение времени.

Это тихая радость, которая приходит после хорошо выполненной работы. Чувство настоящей связи с другим человеком – когда вы рядом не физически, а всем своим вниманием, всем сердцем.

И даже если кажется, что все это давно потеряно, мы можем вновь пробудить в себе любопытство и услышать забытые внутренние голоса. Они все еще здесь и ждут, чтобы мы вспомнили, кто мы есть.

Эта книга – призыв к действию для всех, кто хочет вырваться из тисков рассеянности и вернуть себе власть над своим вниманием. Это призыв освободить саму нашу суть от бескончаемого потока шума, чтобы вновь ощутить радость глубокого погружения, силу настоящей связи и пробудить тот источник творчества, что дремлет в каждом из нас и жаждет быть освобожденным.

Эта книга – призыв к действию для всех, кто хочет вырваться из тисков рассеянности и вернуть себе власть над своим вниманием.

Речь в ней пойдет о том, как спасти себя от медленного рассеивания внимания, от раздробленности жизни, от постоянной фоновой тревоги, которая стала нормой. О том, что мы должны вернуть себе право выбирать, что для нас действительно важно, и осознанно формировать свою реальность – жизнь, наполненную смыслом, присутствием и подлинными связями.

Сделайте вдох. Переверните страницу. Ваше путешествие к сосредоточенности начинается прямо сейчас.

Введение. Центр внимания

ЧТО ТАКОЕ ФОКУС И ПОЧЕМУ ОН УСКОЛЬЗАЕТ

Прежде чем отправиться в путь, разберемся, о чем вообще пойдет речь.

Что такое фокус? Почему мы постоянно отвлекаемся? Поняв, что мы хотим развить и почему это порой не получается, мы сможем разобраться и с тем, как концентрироваться, как не сбиться с пути и оставаться собранным, даже когда вокруг царит хаос.

Часто слова «внимание», «концентрация» и «фокус» используют как синонимы. На самом деле это не одно и то же. Понимание тонких различий между ними поможет вам почувствовать нюансы этих состояний.

Рассмотрим их подробнее.

1. Внимание – это наиболее широкое понятие, обозначающее способность избирательно обрабатывать информацию из окружающей среды. Его можно сравнить с блуждающим лучом прожектора, который способен переключаться на различные раздражители, чтобы вы могли фиксировать происходящее вокруг вас.

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.