

12+

Елена Зимина

Право на отдых

Сегодня:

- ✓ написать письмо
- ✓ пройтись у реки
- ✓ купить хлеб
- ✓ позвонить маме
- ✓ прочитать главу

думать о будущем

не забывать о прошлом

помнить о настоящем

быть счастливым

любить себя

и других

и себя

и себя



Елена Зимина

Право на отдых

«Издательские решения»

Зими́на Е.

Право на отдых / Е. Зими́на — «Издательские решения»,

Вы устали не столько от работы, сколько от чувства вины за каждую минуту безделья. Кругом твердят: «будь продуктивнее», «вставай в пять», «успевай больше». Но что, если настоящая смелость — не ускоряться, а остановиться? Эта книга — ироничный и тёплый разговор о том, почему мы разучились отдыхать без оглядки, откуда взялся культ вечной занятости и как наконец разрешить себе просто жить — без оправданий, без списков, без чувства, что отдых нужно заслужить. Можно. Просто можно.

© Зими́на Е.

© Издательские решения

Содержание

Введение	6
Часть 1. Диагноз: культ занятости	8
Глава 1. Право на отдых, которое нужно заслужить	8
Глава 2. Откуда взялась одержимость продуктивностью	10
Глава 3. Инфлюенсеры продуктивности: кто зарабатывает на нашем чувстве вины	12
Глава 4. Тревожный звоночек: четыре признака, что вы перегорели от продуктивности	14
Часть 2. Наука лени: почему безделье полезно	16
Глава 5. Мозг в фоновом режиме: сеть пассивного режима и её магия	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Право на отдых

Елена Зими́на

© Елена Зими́на, 2026

ISBN 978-5-0070-5553-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Представьте себе книжный магазин, не огромный и безликий, с эскалаторами и кофейней, а небольшой, уютный, где воздух наполнен ароматом бумаги и пыли. Здесь продавщица знает вас в лицо, а половицы скрипят ровно в тех местах, где нужно, словно приветствуя старого друга. Вы проходите мимо полок с романами, мимо атласов и альбомов по искусству, и вдруг упираетесь в стеллаж, от которого хочется одновременно и отшатнуться, и подойти поближе. «Личная эффективность», — гласит табличка. «Тайм-менеджмент. Мотивация. Успех».

Книги глядят на вас яркими обложками: вот человек в дорогом костюме обещает научить вставать в пять утра и завоёвывать мир. Вот женщина с идеальной улыбкой рассказывает, как за месяц изменить жизнь. Вот ещё одна — «Как всё успевать и не выгорать», хотя, судя по лицу автора, он не высыпался последние лет десять. Вы стоите перед этим стеллажом и чувствуете странную смесь эмоций: стыд, что до сих пор не прочитали ни одной из этих книг, и глухое раздражение. Потому что вы и так всё знаете.

Вы знаете, что надо планировать, расставлять приоритеты, медитировать по утрам и «есть лягушек» до обеда. Вы честно пробовали: скачивали приложения, составляли списки, вставали по первому будильнику, стиснув зубы. Но легче не стало. Вина за каждую минуту безделья никуда не делась. И вот вы стоите, уже готовые уйти, но взгляд цепляется за ещё одну книгу — ту, что лежит на полке как-то боком, не в ряду, а словно её кто-то вытащил и не поставил на место. На обложке — никаких костюмов, никаких улыбок, никаких обещаний. Просто слова: «Право на лень».

Вы берёте её в руки. Открываете наугад. И вместо привычного «вы должны» или «начните с малого» читаете: «Человек сидит на автобусной остановке, и автобус, конечно, опаздывает». Вы улыбаетесь, узнавая себя в этом описании. И вдруг понимаете: эта книга не будет вас мучить. Она не скажет, что вы недостаточно старались. Она не предложит новую систему — она предложит нечто совершенно иное: разрешение на паузу. Разрешение на бессмысленное, бесполезное, восхитительное ничегонеделание. Разрешение быть просто живым — не функционирующим, не эффективным, не продуктивным. Живым.

Эта книга родилась из наблюдений за жизнью. Из сотен лиц в метро, уткнувшихся в телефоны не потому, что там что-то важное, а потому, что тишина стала пугать. Из разговоров с друзьями, которые на вопрос «как дела?» отвечают «много работы», будто это единственная возможная мера существования. Из воскресных вечеров, которые пахнут не отдыхом, а тревогой. Из собственного опыта автора — человека, который тоже когда-то стоял у полки с книгами по продуктивности и чувствовал себя вечным двоечником в школе успешного успеха.

Мы не будем разбирать техники и методики. Мы пойдём другим путём: посмотрим, откуда вообще взялась идея, что лень — это порок. Заглянем в историю, в нейробиологию, в детские воспоминания. Познакомимся с великими лентяями прошлого, которые, лёжа в ванне или сидя под яблоней, меняли мир. Научимся отличать усталость от лени, настоящий отдых от смены активности, внутренний голос, который твердит «ты должен», — от собственного тихого «я хочу». И, возможно, к концу книги окажется, что право на лень — это не каприз и не слабость. Это базовое право человека. Такое же, как право дышать. И никто — ни начальник, ни родители, ни внутренний надзиратель — не в силах его отнять. Только мы сами. И мы же можем его себе вернуть.

Читайте медленно. Откладывайте книгу в сторону, если захочется — она не обидится. Я просто убеждена: лучшие мысли приходят не тогда, когда мы стараемся, а когда мы отпускаем. И если в какой-то момент вам захочется просто закрыть глаза, а не дочитывать главу, — сделайте это. Это и будет первый шаг на пути к себе.

Добро пожаловать в мир, где всё возможно. Здесь можно.

Часть 1. Диагноз: культ занятости

Глава 1. Право на отдых, которое нужно заслужить

Воскресный вечер окутывает квартиру медленно, словно тёплая вода, заливающая пространство — сначала по щиколотку, потом по грудь. За окном стремительно темнеет, и жёлтый свет настольной лампы выхватывает из полумрака разбросанные по столу предметы: недопитый чай с чуть подрагивающей поверхностью, раскрытый ежедневник с загнувшейся страницей, телефон экраном вниз, похожий на загадочную чёрную пластину. Человек сидит в кресле, поджав ноги, и прокручивает в голове список дел — тот самый, что составлялся в пятницу с бодрой уверенностью: «В выходные всё успею».

Разобрать полку в прихожей — не сделано. Позвонить маме — отложено до вечера, а вечер почти истёк. Написать письмо по работе (нерабочее, но «важное») — даже не начато. Спортзал? Два дня пролежали абонементом на тумбочке, укоризненно поблёскивая глянце-вым пластиком. И ведь нельзя сказать, что выходные прошли зря: суббота ушла на уборку, воскресное утро — на готовку на неделю вперёд. Но внутренний голос — тот самый, с мамиными интонациями и учительской беспощадностью, — уже заводит привычную пластинку: «Опять ничего толком не сделал. Опять бездарно потратил время. В понедельник снова будешь как выжатый лимон, а всё почему? Потому что нормально отдохнуть даже не умеешь».

Интересно, что тело при этом подаёт совсем другие сигналы. Плечи зажаты, в висках пульсирует глухая усталость, веки налились свинцом. Человек объективно измотан — и физически, и ментально. Но вместо того чтобы погрузиться в спасительное состояние покоя, он продолжает мысленно перебирать дела, не сделанные за уикенд, и чувствовать вину. Не перед кем-то конкретным — перед собой. Вернее, перед тем идеальным собой, который никогда не устаёт, всегда продуктивен и, кажется, даже на пенсии будет составлять списки дел на день.

Этот внутренний надзиратель знаком многим, кто вырос с убеждением, что отдых — не право, а награда. Сначала нужно заслужить: выполнить все уроки, убраться в комнате, отработать смену, закрыть квартальный отчёт. А уже потом, возможно, тебе выдадут немного покоя — как конфету послушному ребёнку. Только список дел, в отличие от детства, теперь не кончается никогда. За одним выполненным пунктом вырастают три новых, и момент, когда можно наконец выдохнуть, отодвигается куда-то за горизонт — в мифическое «когда-нибудь», похожее на пенсию, которая неизвестно наступит ли.

С точки зрения нейробиологии это напоминает работу системы вознаграждения, которую обманом заставили работать вхолостую. Дофамин — вещество, отвечающее за предвкушение удовольствия, — у человека, одержимого продуктивностью, выделяется не на завершение дела, а на само вычёркивание пункта из списка. Как будто закрытая задача сама по себе становится маленькой победой, за которой организм гонится снова и снова, не успевая восстановиться. Психологи иногда называют это «ловушкой отложенного удовлетворения»: мы приучаем себя терпеть дискомфорт сейчас ради награды потом, но «потом» не приходит, потому что планка всё время сдвигается выше. Закончить дела невозможно — можно только нарастить их количество.

Корни этого явления уходят глубоко, гораздо глубже офисной культуры с её дедлайнами и KPI. Как заметил социолог **Макс Вебер** в своём исследовании протестантской этики, труд из средства превратился в самоцель — в добродетель, которая свидетельствует о моральной состоятельности человека. Четыре века спустя мы даже не задумываемся, почему безделье вызывает стыд, а занятость — уважение окружающих и самоуважение в придачу. Мы просто

чувствуем: если не сделал что-то полезное, день прожит зря. И с этим чувством садимся в воскресный вечер, глядя в тёмное окно и прокручивая в голове несделанное.

Что, если представить на мгновение, что список никогда не закончится, — и это не катастрофа, а просто данность? Что завтрашний понедельник не станет судным днём, а усталость — не слабость, а сигнал, такой же естественный, как голод или жажда? И почему, собственно, мы решили, что отдых нужно заслужить, если он — базовая потребность живого организма, такая же, как сон и дыхание?

Вопрос повисает в воздухе вместе с последним глотком остывшего чая, и никто не требует на него немедленного ответа.

Глава 2. Откуда взялась одержимость продуктивностью

Представьте человека, который просыпается в шесть утра не потому, что выспался, а потому что «много дел». За окном ещё синеют предрассветные сумерки, город спит, а он уже тянется к телефону — проверить почту, мессенджеры, не случилось ли чего важного за те несколько часов, пока он имел наглость быть не в сети. Кофемашина автоматически готовит напиток, почти без участия сонного сознания, завтрак проглатывается стоя, и уже в семь ноль три приходит первое сообщение от коллеги с пометкой «срочно». Человек отвечает на ходу, застёгивая пальто, и чувствует странную смесь тревоги и удовлетворения: он нужен, он в процессе, он функционирует. День начался правильно.

Эта сцена могла бы разворачиваться где угодно — в московской многоэтажке, берлинской квартире или токийском кондоминиуме. Мы привыкли считать такой образ жизни универсальным, почти биологической данностью: современный мир стремительно развивается, конкуренция высока, нужно постоянно быть в движении. Но если отмотать историю назад, обнаружится, что одержимость занятостью вовсе не является неотъемлемой частью человеческой природы. Она — продукт вполне конкретных культурных сдвигов, наслоений, которые веками убеждали нас: праздность опасна, труд — священен, а время, потраченное без видимой пользы, украдено у жизни.

Первый мощный толчок этой идее дала, как ни странно, религия. **Макс Вебер** в своей работе **«Протестантская этика и дух капитализма»** описал механизм, который по сей день работает где-то на задворках нашего сознания. Европейские протестанты — кальвинисты, пуритане — верили, что спасение души нельзя заслужить добрыми делами или покаянием; оно предопределено, и узнать свою судьбу человек при жизни не может. Единственный способ справиться с этой мучительной неопределённостью — искать знаки. И главным знаком богоизбранности стал успех в труде. Не сам труд, не его плоды, а именно методичное, неустанное, дисциплинированное усилие, которое демонстрирует — и самому человеку, и общине, — что Бог на его стороне. Отдых в такой системе координат становился не просто бесполезным — подозрительным. Если ты отдыхаешь, не значит ли это, что ты сомневаешься в собственном спасении?

Столетия шли, религиозный пыл угасал, но привычка осталась. На место божественного предопределения пришли другие оправдания для безостановочного движения. Советский проект, при всех его внешних отличиях от протестантской этики, построил свой культ труда — с ударниками, стахановцами, перевыполнением планов и общественным порицанием тунеядцев. Лень стала не просто личной слабостью, а идеологическим преступлением: если ты не работаешь с полной отдачей, ты подводишь коллектив, тормозишь движение к светлому будущему. Слово «бездельник» приобрело почти уголовный оттенок, а фраза «от работы кони дохнут» произносилась шёпотом и с оглядкой. Из этого времени мы вынесли не только трудовые книжки и почётные грамоты, но и глубинное, почти физическое ощущение: быть незанятым стыдно.

А потом пришёл двадцать первый век и довёл ситуацию до совершенства. Капитализм поздней стадии превратил продуктивность в товар. Если раньше труд был способом выжить и получить одобрение общины, то теперь он стал способом конструировать идентичность. Мы не просто работаем — мы «строим личный бренд», «инвестируем в себя», «монетизируем хобби». Социальные сети завершили этот переворот: теперь мало быть занятым, нужно ещё и выглядеть занятым. Успех, транслируемый с экранов, не имеет отношения к реальному благосостоянию; это спектакль, в котором все актёры одновременно и зрители, и каждый боится, что его уличат в неэффективности. Достаточно открыть любую ленту — там кто-то встал в пять утра, пробежал марафон, запустил стартап и написал книгу, и всё это до завтрака. И ты,

сидящий с недопитым кофе, чувствуешь себя не просто ленивым — почти невидимым. Как будто, если ты не предъявишь миру список своих достижений, тебя сотрут из реальности.

Так и вышло, что мы оказались зажаты между тремя эпохами. От протестантов нам досталось ощущение, что праздность — путь к гибели души. От советского прошлого — привычка стыдиться безделья как социального проступка. От современности — вечная гонка за подтверждением собственной нужности. И никто не удосужился сообщить нам, что эти правила не абсолютны. Что когда-то люди жили иначе: работали, чтобы есть, а не ели, чтобы работать; умели сидеть на пороге дома и смотреть, как заходит солнце, не испытывая при этом желания сфотографировать его для социальных сетей.

Где-то между этими тремя пластами лежит простой вопрос, который редко задают вслух: а что, если продуктивность — не добродетель, а просто привычка, которую можно пересмотреть? И что, если мир не рухнет, если однажды в шесть утра человек просто перевернется на другой бок и продолжит спать — не потому, что болен или выгорел, а потому что имеет право?

Глава 3. Инфлюенсеры продуктивности: кто зарабатывает на нашем чувстве вины

Раннее утро, за окном ещё темно. Человек лежит в постели и листает ленту социальных сетей, хотя обещал себе не брать телефон в руки до завтрака. Экран смартфона высвечивает знакомые лица: вот девушка с идеальной осанкой рассказывает, как встаёт в пять утра и успевает до работы совершить пробежку, провести медитацию, прочитывать десять страниц книги и приготовить смузи из шпината. Вот молодой человек в дорогом костюме объясняет, что «у каждого в сутках двадцать четыре часа — вопрос лишь в том, как вы ими распоряжаетесь». Вот ещё один — ведёт марафон «Неделя суперпродуктивности» и обещает научить закрывать тридцать задач в день, спать по шесть часов и чувствовать себя прекрасно. Человек откладывает телефон, садится на кровати и чувствует смутное отвращение к собственному отражению в тёмном зеркале шкафа. Ещё день не начался, а он уже проиграл.

Индустрия продуктивности — одно из самых блестящих изобретений современного рынка. Она не продаёт товар, который можно пощупать: она продаёт обещание. Обещание, что вы наконец станете той версией себя, которая всё успевает, не устаёт и никогда не испытывает желания проваляться полдня под тёплым и уютным одеялом. И заметьте тонкость: эта индустрия не была бы возможна без нашего постоянного, фонового чувства вины. Именно оно — топливо, на котором работают бесчисленные курсы, приложения, ежедневники, системы планирования и коучинговые программы. Сначала вам внушают, что вы недостаточно эффективны. Потом предлагают решение. Потом, когда решение не срабатывает (а оно не срабатывает почти никогда), вам внушают, что вы просто недостаточно старались. Круг замыкается — и касса звенит снова, отсчитывая прибыль от очередного проданного курса.

Стоит присмотреться к фигурам, которые населяют этот пейзаж. Гуру утренних ритуалов — почти всегда люди, чья работа и заключается в том, чтобы рассказывать о своём утреннем ритуале. Их продуктивность — это сам спектакль продуктивности. Они не строят дома, не лечат пациентов, не пишут код; они производят контент о том, как правильно строить, лечить и писать. Это замкнутая на себя система: инфлюенсер продуктивности продуктивен ровно в той мере, в какой он убеждает подписчиков в обратном. Его реальный доход зависит не от количества задач, которые он закрыл, а от количества людей, которые почувствовали себя недостаточно хорошими, глядя на его утреннюю трансляцию.

Приложения-трекеры добавляют к этому технологический слой. Они превращают жизнь в бесконечный список галочек: выпил воду — отметить, прошёл десять тысяч шагов — получи уведомление с поздравлением, помедитировал — заработай значок. Геймификация повседневности создаёт иллюзию контроля, но на деле лишь усиливает тревогу. Любой незаполненный день, любая пропущенная отметка воспринимаются как провал. И вот вы уже не человек, а набор показателей: сон — семь часов двадцать три минуты, продуктивность — семьдесят три процента, настроение — не замерялось. Самое коварное в этих приложениях — их визуальная безобидность. Милые иконки, пастельные цвета, ободряющая анимация. А внутри — всё тот же старый надзиратель, только теперь он помещается в карман и никогда не спит, всегда готов напомнить о невыполненных задачах.

Отдельного упоминания заслуживают книги о тайм-менеджменте. Их сотни, если не тысячи, и почти все они построены по одной схеме: автор (обычно мужчина, обычно в костюме, обычно с опытом работы в консалтинге) рассказывает, как он научился успевать всё, и теперь готов поделиться системой. Системы бывают разные: кто-то предлагает делить день на пятнадцатиминутные блоки, кто-то — работать по двадцать пять минут с перерывами по пять, кто-то — съедать лягушку с утра. Метафоры множатся, а суть остаётся неизменной: ваша жизнь — это ресурс, который нужно оптимизировать. И если вы читаете уже пятую книгу подряд, а

легче не становится, значит, с вами что-то не так. Вы просто не стараетесь достаточно усердно, не прикладываете достаточно усилий.

Бертран Рассел почти сто лет назад написал эссе **«Похвала праздности»**, где заметил: современный человек работает больше, чем необходимо для поддержания жизни, — и работает не потому, что хочет, а потому, что его убедили, будто труд есть моральный долг. Если бы Рассел увидел сегодняшний рынок продуктивности, он, вероятно, усмехнулся бы в усы. Мы довели его наблюдение до логического финала: теперь мы не только работаем больше нужного, но и платим деньги за право чувствовать себя виноватыми в том, что работаем недостаточно.

Парадокс индустрии продуктивности в том, что она не заинтересована в вашем успехе. По-настоящему эффективный, спокойный, выспавшийся человек перестаёт быть клиентом. Ему не нужны новые системы, марафоны и трекеры. Ему достаточно просто жить, наслаждаться каждым днём и не тратить время на ненужные переживания. А это — с точки зрения рынка — совершенно невыгодно. Поэтому колесо должно крутиться, и каждое новое воскресенье должно приносить вам ощущение, что выходные прошли зря, а понедельник — последний шанс начать наконец правильно.

И вот вы снова лежите в постели, утро только занимается, а телефон уже нашёптывает вам, что кто-то там, за стеклом экрана, уже проснулся, победил себя и двинулся к успеху. И вы тянетесь за блокнотом, чтобы составить новый список дел, — ещё не зная, что где-то в этот момент кассовый аппарат индустрии продуктивности издаёт очередной тихий шелчок, фиксируя вашу очередную покупку и вашу очередную попытку стать более продуктивным.

Глава 4. Тревожный звоночек: четыре признака, что вы перегорели от продуктивности

В субботний день, в середине послеобеденного времени, в уютной кофейне на углу за столиком у окна сидит мужчина лет тридцати пяти. Перед ним — чашка ароматного капучино и раскрытый ноутбук, к которому он не притрагивается уже десять минут. Его взгляд мечется между экраном телефона и потолком, словно он ищет ответы на невидимых стенах. Ему нечем заняться — он специально освободил этот день, отказался от встреч и не стал планировать ничего полезного. Но вместо ожидаемого облегчения внутри него зреет странное беспокойство, похожее на зуд. Его рука непроизвольно тянется проверить рабочий чат — вдруг там что-то случилось? Вдруг без него принимают важное решение? Его сердце начинает биться чуть быстрее, хотя он прекрасно знает: суббота, все отдыхают, никто не ждёт его ответа. Но его тело этого не понимает. Оно привыкло быть в состоянии боевой готовности.

В соседнем кресле устраивается женщина с книгой. Она снимает обувь, поджимает ноги и погружается в чтение с таким видом, будто у неё впереди вечность. Мужчина ловит себя на том, что раздражён. Не абстрактно — а именно на неё. Как она может? Как она смеет просто сидеть и читать, пока он, такой ответственный, такой загнанный, даже в выходной не может выключить внутренний радар? Через секунду приходит стыд за эту мысль — и вот уже два чувства, раздражение и вина, сплетаются в утомительный клубок.

Если вам показалась знакомой хотя бы одна деталь этой сцены, возможно, пришло время признать то, о чём не пишут в приложениях для продуктивности. Перегорание от культа занятости — это не каприз и не выдумка ленивых людей. Это реальное состояние, у которого есть свои маркеры. Они не такие яркие, как температура при гриппе, но, если прислушаться, звучат отчётливо — как эхо, которое не гаснет.

Первый признак — невозможность расслабиться без гаджета. Речь не о том, чтобы полистать ленту перед сном; речь о том, что тишина становится невыносимой. Едва оставшись без внешней стимуляции — без музыки в наушниках, без подкаста на фоне, без мелькания картинок на экране, — человек проваливается в тревогу. Собственные мысли кажутся слишком громкими, а внутренний диалог — слишком требовательным. Гаджет в этой ситуации работает как костыль: он заглушает голос, который мог бы сказать что-то важное, но мы предпочитаем его не слышать. Исследователь внимания **Адам Альтер** в книге **«Неотвлекать»** описывает этот феномен как «когнитивное истощение» — состояние, при котором способность к саморегуляции падает, а тяга к отвлекающим стимулам растёт. Мы не отдыхаем — мы просто переключаем мозг с одного источника шума на другой.

Второй признак — чувство вины за ничегонеделание. Оно знакомо почти каждому взрослому, но в здоровой форме напоминает о себе изредка и быстро проходит. Другое дело — вина фоновая, постоянная, как гул холодильника в ночной кухне: ты лежишь на диване, а внутри кто-то уже составляет список упущенного. Эта вина не имеет отношения к реальным обязательствам перед другими людьми. Она — перед идеальным образом себя, который никогда не отдыхает и всегда при деле. Психологи когнитивного направления называют такие установки «долженствованиями»: «я должен всё успевать», «я должна быть полезна каждую минуту». Беда в том, что долженствование не имеет точки насыщения. Сколько ни делай — всегда можно сделать больше.

Третий признак — физическая усталость от мыслей о делах. Это удивительное ощущение: тело ещё ничего не сделало, мышцы не работали, а усталость уже навалилась — тяжёлая, свинцовая, как будто вы разгружали вагоны. На самом деле вы просто открыли список задач или подумали о завтрашнем дне, или услышали звук уведомления. Эту реакцию объясняют исследования стресса: когда мозг воспринимает список дел как угрозу (не успею,

подведу, опозорюсь), включается симпатическая нервная система, выбрасывается кортизол, мышцы напрягаются — и всё это без какого-либо физического действия. Через несколько месяцев такого режима обычное утро начинается с усталости, и единственное, чего хочется, — это лечь обратно и не шевелиться. Но именно этого-то и нельзя.

Четвёртый признак — раздражение на тех, кто отдыхает, — пожалуй, самый красноречивый. Он проявляется не сразу и часто маскируется под что-то другое: под осуждение («она просто ленивая»), под зависть («конечно, ему легко, у него обстоятельства другие»), под сарказм. Но в основе лежит простое и горькое чувство: нам запретили то, что разрешено им. Мы не злимся на отдыхающих — мы тоскуем по собственной способности остановиться. И эта тоска, не находя выхода, превращается в раздражение.

Важно понимать, что ни один из этих признаков не является приговором. Это не диагноз, не дефект характера, не повод записаться на очередной курс по личной эффективности. Это сигналы — как лампочка на приборной панели, которая загорается не для того, чтобы вы почувствовали стыд за состояние двигателя, а чтобы вы хотя бы заметили: что-то перегрелось.

И, возможно, в следующий раз, сидя в кофейне и глядя на человека с книгой, который никуда не спешит, вы вдруг почувствуете не раздражение, а смутное, почти забытое узнавание: «Я тоже так умел». Или умела. И, может быть, ещё не поздно вспомнить — как.

Часть 2. Наука лени: почему безделье полезно

Глава 5. Мозг в фоновом режиме: сеть пассивного режима и её магия

Человек стоит на автобусной остановке, и автобус, конечно же, опаздывает. Минуты три он ещё пытается занять себя делом — проверяет телефон. Но новостей нет, мессенджеры молчат, лента пролистана до вчерашнего вечера. Ещё минута уходит на то, чтобы перечитать меню на экране блокировки и убедиться, что пропущенных вызовов не появилось.

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.