

# 12+ **НЕУПРАВЛЯЕМЫЙ**

Игра за внимание



Анастасия Брагина

# **Анастасия Брагина**

# **Неуправляемый.**

# **Игра за внимание**

*<https://litres.ru/74274807>*

*ISBN 9785007060141*

## **Аннотация**

Внимание уходит незаметно. Вместе с ним уходят энергия, время и жизнь. «Неуправляемый» — это книга-игра из 12 уровней, которая помогает увидеть механизмы отвлечения, внутреннего захвата и автоматических реакций. Не теория и не набор советов. Наблюдение, которое меняет способ видеть себя и мир вокруг. Потому что всё начинается с внимания.

# Содержание

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| От автора                         | 5  |
| КАК ИГРАТЬ В ЭТУ КНИГУ            | 7  |
| КАК ПРОХОДИТЬ ЭТУ КНИГУ           | 8  |
| ЧТО НА САМОМ ДЕЛЕ ТРЕНИРУЕТСЯ     | 9  |
| ГЛАВНЫЙ МЕХАНИЗМ                  | 11 |
| [ЗАПУСК СИСТЕМЫ]                  | 12 |
| УРОВЕНЬ 1                         | 12 |
| МИКРО-ЭКСПЕРИМЕНТ                 | 14 |
| ИГРОВОЙ СБОЙ                      | 15 |
| УРОВЕНЬ 2                         | 16 |
| МИКРО-ЭКСПЕРИМЕНТ                 | 18 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 19 |

# **Неуправляемый. Игра за внимание**

**Анастасия Брагина**

© Анастасия Брагина, 2026

ISBN 978-5-0070-6014-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# От автора

Эта книга началась не с идеи написать книгу.

Она началась с вопроса.

Почему люди постоянно теряют энергию?

Сначала кажется, что причина в усталости.

Потом — в нехватке мотивации.

Потом — в обстоятельствах.

Но чем больше я наблюдала за собой и другими людьми,  
тем чаще замечала одну странную вещь.

Энергия исчезала раньше, чем появлялся результат.

Люди были заняты.

Что-то делали.

Куда-то двигались.

Но внимание постоянно ускользало.

Его забирали уведомления.

Мысли.

Эмоции.

Социальные сети.

Чужие ожидания.

Внутренние диалоги.

И постепенно стало заметно:

почти все эти вещи выглядят разными только снаружи.

Внутри они работают одинаково.

Они забирают внимание.

А вместе с вниманием —  
энергию.

Так появилась идея собрать не книгу о продуктивности.  
Не книгу о психологии.

И не книгу о мотивации.

А книгу-наблюдение.

Игру, в которой человек начинает замечать то, что обычно  
происходит автоматически.

Потому что в тот момент,  
когда внимание становится видимым,  
что-то начинает меняться.

Появляется выбор.

Если во время чтения ты хотя бы несколько раз заметишь,  
куда ушло твоё внимание,  
значит эта книга уже выполнила свою задачу.

Ты сейчас читаешь это.

И уже не совсем там,  
где был секунду назад.

[ВХОД В СИСТЕМУ ПОДТВЕРЖДЁН]



# КАК ИГРАТЬ В ЭТУ КНИГУ

(прочитай перед началом)

Это не обычная книга.

И не система знаний.

Это способ наблюдать внимание в реальном времени.

Здесь нет задачи «прочитать до конца».

И нет задачи «понять всё сразу».

Есть только процесс замечания.

Ты можешь читать быстро.

Можешь останавливаться.

Можешь перечитывать один и тот же момент.

Это не ошибка.

Это часть наблюдения.

Иногда ты будешь замечать, что выпал из текста.

Иногда — что ушёл в мысли.

Иногда — что читаешь на автомате.

Так работает внимание.

И здесь ничего не нужно исправлять.

Не нужно «держат фокус» усилием.

Пока достаточно одного:

замечать, что происходит.

# КАК ПРОХОДИТЬ ЭТУ КНИГУ

Эта книга раскрывается не за счёт скорости,  
а за счёт повторного контакта.

Лучший формат:  
один день — один уровень

На следующий день:  
— коротко перечитать предыдущий уровень  
— затем перейти к следующему

Можно двигаться медленнее.

Можно возвращаться назад.

Спешка здесь не ускоряет понимание —  
она его обнуляет.

Потому что внимание меняется не во время чтения,  
а в момент, когда ты замечаешь себя после него.

Даже 5 минут в день достаточно.

Через две недели ты начнёшь замечать вещи,  
которые раньше происходили полностью автоматически.

Именно так постепенно появляется контроль над вниманием,

а вместе с ним — больше энергии, ясности и движения к своим целям.

# ЧТО НА САМОМ ДЕЛЕ ТРЕНИРУЕТСЯ

Если проходить книгу постепенно,  
ты начинаешь замечать:

- момент отвлечения
- момент захвата
- момент автоматической реакции
- момент возврата внимания

Сначала это видно «после».

Потом — «во время».

И это и есть сдвиг.

Постепенно ты начинаешь видеть,  
куда уходит твоё внимание.

А вместе с вниманием становится видно,  
куда уходит энергия.

Потому что всё, что забирает внимание,  
забирает и часть энергии.

Соцсети.

Шум.

Эмоции.

Чужие ожидания.

Бесконечные мысли.

Чем чаще внимание уходит автоматически,  
тем меньше энергии остаётся на собственную жизнь.

И наоборот.

Когда внимание возвращается тебе —  
энергия тоже начинает возвращаться.

# ГЛАВНЫЙ МЕХАНИЗМ

Внимание теряется тремя способами:

- его уводят
- его захватывают
- его приглушают

И почти всегда это происходит автоматически.

Большинство людей даже не замечают этот процесс.

Именно поэтому сложно сохранять энергию.

Сложно удерживать фокус.

Сложно двигаться к своим целям.

Но в тот момент,

когда ты это замечаешь —

ты уже не полностью управляешься автоматически.

И именно здесь начинается игра.



# [ЗАПУСК СИСТЕМЫ]

*режим: наблюдение*

*внимание: активно*

→ перейти к уровню 1



## УРОВЕНЬ 1 ВНИМАНИЕ

*[СИСТЕМА ВНИМАНИЯ]*

*режим: автоматический*

*стабильность: низкая*

*осознанность: фоновая*

→ обнаружить движение внимания

Сейчас ты читаешь этот текст.

И твоё внимание уже где-то.

В тексте.

В мыслях.

Или тебя только что отвлёк шум машин за окном.

И, скорее всего, ты даже не заметил сам момент переключе-

чения.

Обычно так и происходит.

Внимание редко стоит на месте.

Оно постоянно двигается.

Цепляется за что-то новое.

Соскальзывает.

Возвращается.

Ты просто в какой-то момент понимаешь,

что уже думаешь совсем о другом.

Хотя секунду назад был здесь.

Иногда внимание уводит звук.

Иногда — свет экрана.

Иногда — запах еды из другой комнаты.

Иногда — собственная мысль,

которая внезапно оказалась интереснее того,

что происходит прямо сейчас.

И большую часть времени это происходит почти незаметно.

Будто само собой.

Но иногда получается поймать тот самый момент.

Короткую секунду,

когда внимание переключается.

И именно здесь начинается игра.

# МИКРО-ЭКСПЕРИМЕНТ

Сейчас не нужно ничего анализировать.

Не нужно пытаться «правильно» читать эту книгу.

Просто на секунду остановись.

И попробуй заметить:

где сейчас твоё внимание?

Не нужно придумывать ответ.

Тут вообще нет правильных ответов.

Есть только момент,

в котором ты либо замечаешь себя —

либо снова куда-то уходишь.

И странная вещь в том,

что большинство людей почти никогда этого не замечают.

Им кажется,

что они полностью управляют своим вниманием.

Но потом проходит день.

И оказывается,

что внимание всё это время куда-то уводило.

Иногда его уводят.

Иногда — захватывают целиком.

А иногда вокруг становится столько шума,

что внимание просто теряется внутри него.

И человек начинает жить как будто на автопилоте.

Даже не замечая самой игры.

# ИГРОВОЙ СБОЙ

Попробуй поймать момент,  
когда внимание переключается.  
Не потом.  
А прямо во время перехода.  
Обычно люди замечают это слишком поздно.  
Когда уже отвлеклись.  
Когда уже ушли в мысли.  
Когда уже открыли что-то другое.  
Если не получилось — это нормально.  
Если получилось хотя бы один раз —  
игра уже стала видимой.

УРОВЕНЬ 1 завершён



# УРОВЕНЬ 2

## КТО УПРАВЛЯЕТ ВНИМАНИЕМ

*[ВНЕШНИЙ КОНТУР]*

*сигналы: множественные*

*фокус: нестабилен*

*среда: захватывает внимание*

*→ отследить момент перехода*

Ты можешь думать,  
что сам решаешь, куда смотреть.  
Но чаще это выглядит иначе.  
Ты замечаешь уже результат.  
Что ты уже в телефоне.  
Уже в видео.  
Уже в чате.  
Уже в мыслях, которые появились сами.  
Внимание редко делает резкий выбор.  
Оно просто соскальзывает.  
На звук уведомления.  
На вибрацию телефона.  
На движение экрана.  
На новое сообщение.  
На яркий цвет.

На чужое лицо.

На слово, которое зацепило.

И в этот момент не происходит решения.

Ты не думаешь:

«сейчас я переключусь».

Ты просто уже там.

Иногда это почти незаметно.

Ты берёшь телефон «на секунду».

И в какой-то момент обнаруживаешь,  
что времени стало больше, чем планировалось.

И ты уже внутри другого состояния.

И если посмотреть честнее —

внешний мир всё время делает одно и то же.

Он зовёт твоё внимание.

Звуком.

Светом.

Движением.

Сообщениями.

Людьми.

Ожиданиями.

И даже запахами.

Запах еды из кухни.

Запах улицы после дождя.

Запах комнаты, в которой ты уже давно находишься.

Запах кофе или чьей-то одежды рядом.

И внимание просто идёт туда,

где сигнал сильнее.  
Ты не всегда это замечаешь.  
Потому что переход слишком мягкий.  
Было «здесь».  
И стало «там».  
И между ними почти нет паузы.

## МИКРО-ЭКСПЕРИМЕНТ

Сейчас не нужно ничего менять.  
Просто вспомни последний момент,  
когда ты отвлёкся.  
Не объясняй.  
Не анализируй.  
Просто посмотри:  
что именно тебя утатило?  
Это мог быть звук.  
Или экран.  
Или мысль.  
Или чувство, которое появилось раньше слов.  
Или даже запах, который ты не успел заметить осознанно.  
Иногда это происходит настолько быстро,  
что ты замечаешь уже только «после».

# 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.