

МАРК ИДОВ



ВКЛЮЧИТЕ МОЗГ

Как победить прокрастинацию,
управлять фокусом и защитить
себя от выгорания

Марк Идов

**ВКЛЮЧИТЕ МОЗГ. Как
победить прокрастинацию,
управлять фокусом и
защитить себя от выгорания**

«Автор»

2026

Идов М.

ВКЛЮЧИТЕ МОЗГ. Как победить прокрастинацию, управлять фокусом и защитить себя от выгорания / М. Идов — «Автор», 2026

Вы просыпаетесь уже уставшим, а вместо важных задач часами листаете ленту соцсетей? Дело не в слабой воле. В мире бесконечных уведомлений и стресса ваш мозг просто переходит в режим выживания и саботирует работу на уровне биологии. Эта книга — понятный гид по настройке вашего главного инструмента. Без скучной теории и пустых лозунгов коучей. Только доказанная нейробиология и методы, которые работают. Из книги вы узнаете: Как хакнуть дофамин: выйти из зависимости от соцсетей и направить энергию на реальные цели. Где кнопка «фокус»: как защитить внимание от цифрового шума. Анатомию выгорания: как вовремя заметить истощение и вернуть интерес к жизни. Хватит бороться с собой. Пора понять, как устроены ваши извилины, и включить мозг на полную мощность.

© Идов М., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Предупреждение (Дисклеймер)	5
ВВЕДЕНИЕ. Почему вы не виноваты в своей лени	6
ГЛАВА 1. Анатомия лени: кто в вашей голове отвечает за прокрастинацию	7
ГЛАВА 2. Топливо для ума: чем кормить и как заряжать суперкомпьютер	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Марк Идов

ВКЛЮЧИТЕ МОЗГ. Как победить прокрастинацию, управлять фокусом и защитить себя от выгорания

Предупреждение (Дисклеймер)

Эта книга носит исключительно ознакомительный и научно-популярный характер. Автор не является врачом, неврологом или психотерапевтом. Все выводы основаны на открытых научных исследованиях и личном практическом опыте автора. Книга не заменяет медицинских консультаций. Перед любыми изменениями в режиме жизни, питания или нагрузок проконсультируйтесь со специалистом.

ВВЕДЕНИЕ. Почему вы не виноваты в своей лени

Давайте честно: вы открыли эту книгу, потому что устали. Устали от бесконечного списка задач, который никогда не заканчивается. Устали от чувства вины за то, что вместо важного отчета или учебы вы снова провели два часа, бездумно листая короткие ролики в телефоне. Устали просыпаться уже разбитым, даже если проспали положенные восемь часов.

Каждый раз, когда вы в очередной раз откладываете дела на потом, внутренний голос начинает пилить: *«Ты ленивый. У тебя просто нет силы воли. Посмотри на успешных людей, они всё успевают!»*

У меня для вас отличная новость. **Вы не ленивый. И с вашей силой воли всё в порядке.**

Проблема не в вашем характере, а в том, что в вашей голове установлен суперкомпьютер, к которому вам забыли выдать инструкцию по эксплуатации. Ваш мозг — это орган, созданный эволюцией для выживания в дикой саванне, а не для работы в режиме 24/7 в бетонном офисе под бомбардировкой из рабочих чатов, уведомлений и новостей.

Я не ученый в белом халате и не профессор нейробиологии. У меня нет медицинского диплома. Но у меня было то, что, возможно, есть у вас прямо сейчас — жесточайшее выгорание, хроническая прокрастинация и полное непонимание того, почему моя голова отказывается работать, когда это нужно больше всего.

Я потратил тысячи часов на изучение сотен научных статей, разборов экспериментов и книг по работе нервной системы. Я тестировал все методики на себе, отсеивая псевдонаучный бред коучей от реальных биологических фактов. И я понял: как только ты начинаешь понимать базовые правила игры своего мозга, он перестает сопротивляться и начинает помогать.

Эта книга — не скучный учебник по анатомии. Это практическое руководство по «хакингу» собственных привычек, фокуса и энергии, написанное простым человеческим языком.

Мы не будем учить латинские названия извилин. Мы разберемся с тем:

Как устроен ваш внутренний «менеджер» и почему он постоянно уходит на перерыв.

Как нас обманывают дешевые гормоны удовольствия и как это исправить.

Как настроить свой день так, чтобы энергии хватало и на работу, и на личную жизнь.

Вы готовы наконец-то прекратить войну с самим собой и включить свой мозг на полную мощность? Тогда переворачивайте страницу. Поехали.

ГЛАВА 1. Анатомия лени: кто в вашей голове отвечает за прокрастинацию

Чтобы настроить сложный прибор, не нужно знать расположение каждого винтика. Но нужно понимать, где находится кнопка включения и какой предохранитель отвечает за перегрузку. С мозгом точно так же.

Забудьте про заумные латинские термины. В нашей голове идет вечная война между двумя главными персонажами: **Древней Обезьяной** и **Рациональным Директором**. От того, кто из них побеждает прямо сейчас, зависит, пойдете ли вы работать или застрянете в соцсетях на три часа.

Два главных игрока в вашей голове

Давайте познакомимся с ними поближе. Их биологические имена важны только для того, чтобы вы понимали — это чистая наука, а не метафора.

Рациональный Директор (Префронтальная кора). Это тонкий слой серого вещества прямо за вашим лбом. Самая молодая часть мозга с точки зрения эволюции. Именно Директор отвечает за логику, планирование, силу воли, долгосрочные цели и сложные решения. Он знает, что нужно платить за квартиру, учить английский и сдавать отчеты вовремя.

Древняя Обезьяна (Лимбическая система и Амигдала). Это глубокие, древние структуры мозга. Обезьяне больше миллиона лет. Её главная задача — выжить прямо сейчас и сохранить энергию. Она не понимает, что такое «карьера» или «ипотека». Для неё существуют только три вещи: безопасность, размножение и **быстрое удовольствие при минимальных усилиях**.



Почему Директор постоянно проигрывает Обезьяне?

Когда вы садитесь за работу, Директор говорит: *«Так, сейчас мы откроем сложную таблицу и будем анализировать данные три часа».*

Для Древней Обезьяны это звучит как катастрофа. Анализ данных требует огромного количества энергии, а мозг эволюционно запрограммирован эту энергию экономить (вдруг завтра голод?). Обезьяна пугается, перехватывает управление и кричит: *«Какая таблица?! Смотри, уведомление на телефоне! Там смешное видео с котиком! Там безопасно, весело и не нужно тратить калории!»*

И вот вы уже два часа листаете ленту, а Рациональный Директор заперт в чулане и тихо плачет от чувства вины.

Главная проблема в том, что **ресурсы Директора жестко ограничены**. Сила воли — это исчерпаемая батарейка. Каждое принятое решение, каждая попытка сдержаться и не съесть лишнего, каждый час концентрации разряжают эту батарейку. К вечеру (а у многих и к обеду) Директор падает без сил. И тогда у руля остается только Обезьяна.

Цифровой фастфуд: как технологии сломали баланс

Почему нашим родителям было проще концентрироваться? Потому что в их молодости у Обезьяны не было такого выбора. Если тебе скучно — ты читаешь книгу или идешь гулять. Книга требует усилий от Директора.

Сегодня создатели приложений нанимают лучших нейробиологов мира, чтобы те помогали удерживать ваше внимание. Смартфон в вашем кармане — это бесконечный автомат с бесплатным цифровым фастфудом.

Обезьяна моментально понимает: *«Зачем мне напрягаться и помогать Директору писать годовой отчет, если я могу нажать одну кнопку в телефоне и получить мгновенный выброс радости?»*

Прокрастинация — это не дефект вашего характера. Это абсолютно нормальная, здоровая реакция древнего мозга на сверхсложный современный мир. Мозг просто защищает себя от перегрузки так, как умеет.

Первое правило хакинга мозга: Переговоры с Обезьяной

Пытаться победить Древнюю Обезьяну силой воли — бесполезно. Она сильнее, древнее и умеет отключать ваше логическое мышление. С ней нужно договариваться.

Практическое упражнение: Правило 10 минут

Когда вы чувствуете, что Обезьяна намертво заблокировала рабочий процесс и вы не можете заставить себя начать, скажите себе: *«Хорошо, я поработаю над этой задачей всего 10 минут. Если через 10 минут мне будет так же невыносимо — я закрою ноутбук и пойду лениться с чистой совестью».*

Почему это работает биологически: Директор успокаивает Обезьяну, показывая, что «опасность» (трата энергии) будет недолгой. Вы садитесь за работу. За 10 минут мозг успевает втянуться в процесс, Обезьяна понимает, что никто не умирает, а Директор снова берет управление в свои руки. В 80% случаев вы продолжите работать дальше.

ГЛАВА 2. Топливо для ума: чем кормить и как заряжать суперкомпьютер

Вы можете знать все техники тайм-менеджмента в мире. Вы можете составить идеальное расписание и договориться со своей Древней Обезьяной. Но если в баре вашего автомобиля нет бензина, машина не поедет.

Наш Рациональный Директор (префронтальная кора) — это самый прожорливый топ-менеджер на планете. Мозг составляет всего около **2% от веса тела**

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.