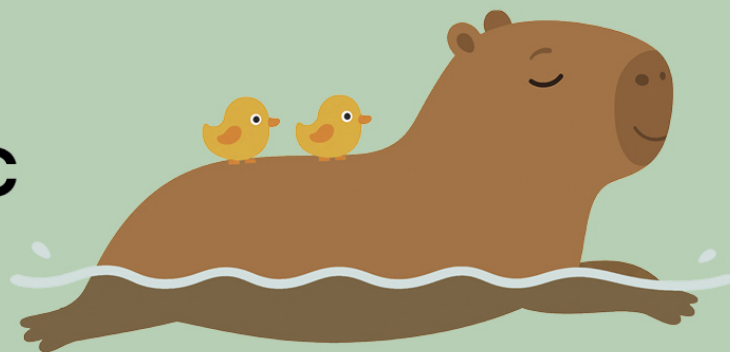


ДЕЙМОН
ЗАХАРИАДИС



ВОЙДИ В ПОТОК НОРМА ЛЬНО

как поймать
состояние,
в котором всё
получается
без напряжения



Книги, о которых говорят

Деймон Захариадис

**Войди в поток нормально! Как
поймать состояние, в котором
всё получается без напряжения**

«ЭКСМО»

2023

УДК 159.923.2
ББК 88.52

Захариадис Д.

Войди в поток нормально! Как поймать состояние, в котором всё получается без напряжения / Д. Захариадис — «Эксмо», 2023 — (Книги, о которых говорят)

ISBN 978-5-04-252953-5

Хотите легко решать даже самые сложные задачи, ощущать счастье и гармонию каждый день и бить рекорды продуктивности? Тогда эта книга для вас! Деймон Захариадис, эксперт по продуктивности и автор бестселлеров по саморазвитию, предлагает простую методику из 10 практических шагов, которые научат вас управлять потоком по щелчку пальцев. Вы узнаете:

- как мгновенно входить в состояние потока;
- какие страхи блокируют поток;
- как состояние потока может изменить вашу жизнь и внутреннее ощущение;
- какие упражнения и практики запускают поток.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-252953-5

© Захариадис Д., 2023
© Эксмо, 2023

Содержание

Знаменитые высказывания о состоянии потока	6
Введение	7
Что вы узнаете из этой книги	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Деймон Захариадис

Войди в поток нормально! Как поймать состояние, в котором всё получается без напряжения

Damon Zahariades

The Art of Finding FLOW: How to Get in the Zone, Maintain Razor-Sharp Focus, and Improve Your Productivity and Performance at Will!

Copyright © 2023 by Damon Zahariades

All rights reserved.

Translated and published by EKSMO Publishing House with permission from the Art of Productivity and DZ Publications. This translated work is based on The Art of Finding FLOW: How to Get in the Zone, Maintain Razor-Sharp Focus, and Improve Your Productivity and Performance at Will! by Damon Zahariades.

© 2023 by Damon Zahariades.

All rights reserved. The Art of Productivity and DZ Publications is not affiliated with EKSMO Publishing House or responsible for the quality of this translated work. Translation arrangement managed RussoRights, LLC on behalf of the Art of Productivity and DZ Publications.

© Озеров В. В., перевод на русский язык, 2026

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

Знаменитые высказывания о состоянии потока

На основании рассказов [счастливых людей] о том, что они ощущают, занимаясь любимым делом, я разработал теорию оптимального переживания. Эта теория основывалась на понятии *потока* – состояния полной поглощенности деятельностью, когда все остальное отступает на задний план, а удовольствие от самого процесса настолько велико, что люди будут готовы платить только за то, чтобы заниматься этим¹.

– **МИХАЙ ЧИКСЕНТМИХАЙИ**

Находит иногда такой экстаз, который знаменует собой высшую точку жизни, высшее напряжение жизненных сил. И таков парадокс бытия, что этот экстаз охватывает существо, когда оно наиболее полно ощущает жизнь, и в то же время этот экстаз – полное забвение себя и всего окружающего².

– **ДЖЕК ЛОНДОН**, *«Зов предков»* (1903)

Вот подлинный секрет жизни: полностью отдаваться тому, что ты делаешь здесь и сейчас. И вместо того чтобы называть это работой, осознай: это игра.

– **АЛАН УОТТС**

¹ Перевод Е. Перовой.

² Перевод З. Вершининой.

Введение

Вам наверняка знакомо это чувство. Вы не раз его испытывали. В такие моменты происходящее кажется почти волшебным, даже слегка сюрреалистичным. А когда это чувство исчезает, возникает ощущение, будто не хватает чего-то важного.

Речь, конечно, о состоянии *потока*. Когда вы полностью погружаетесь в дело, и все остальное перестает существовать. Все внимание направлено на задачу, а концентрация максимальна.

Многие считают, что поток – это случайность, возникающая по прихоти музыки, и повлиять на него невозможно. Это не так.

Мы способны по собственному желанию управлять многими факторами, которые позволяют входить в поток. Но об этом чуть позже.

Впервые я познакомился с состоянием потока в детстве, когда всерьез занимался плаванием. Не знаю почему, но тренеры записали меня в стайеры и ставили на длинные дистанции – полторы тысячи метров вольным стилем. Тренировки длились по несколько часов.

На коротких дистанциях (50 метров) поток почти невозможен. Времени не хватает. Моргнешь, а заплыв уже позади. Другое дело – длинные дистанции. Сиюминутные тревоги («Соперник не отстает!», «Надо идеально пройти поворот!») растворяются. Вместо них приходит умиротворение. Ты полностью погружаешься в процесс, каждое движение распадается на простые элементы.

Гребок. Толчок ногами. Вдох.

И хотя ты устал, а мышцы и легкие требуют передышки, все дается легко. Ты полностью контролируешь процесс. Это приносит глубокое удовлетворение и настоящую радость.

С тех пор я не раз погружался в состояние потока: когда играл на гитаре, репетировал с группой, работал с таблицами в офисе. Сегодня чаще всего это происходит, когда я пишу.

Главное – не надеяться на удачу и не ждать вдохновения. Я научился входить в состояние полного погружения по собственному желанию.

Именно этому посвящена книга. На ее страницах я объясню, как входить в поток. Вы забудете о надежде на судьбу или музу и научитесь наслаждаться состоянием глубокого погружения в любое время и в любом месте. Я расскажу вам о преимуществах потока, которые сейчас кажутся невероятными.

Но об этом позже. Сначала посмотрим, что вас ждет в этой книге.

Деймон Захариadis, Май 2023

Что вы узнаете из этой книги

У этой книги одна цель: научить вас входить в состояние потока по собственному желанию. К этой цели можно прийти двумя путями.

Первый – разобраться в психологии потока: понять, как работает мозг, изучить теорию, объясняющую предлагаемые методики.

Второй – сосредоточиться на практике: посмотреть, как поток проявляется в реальной жизни, освоить конкретные шаги для его достижения.

Я выбираю второй путь. Если вам ближе первый, рекомендую книги Михай Чиксентмихайи, «отца» психологии потокового состояния.

Вы, наверное, уже заметили, что книга небольшая. Это не случайно. Каждый раздел можно сразу применить на практике. Никакой «воды». Именно такие книги по саморазвитию я люблю читать сам. Надеюсь, вам тоже понравится.

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.