



Кит Стрейквуд

Работайте больше, уставайте меньше

Как входить
в состояние потока

Кит Стрейквуд Работайте больше, уставайте меньше. Как ВХОДИТЬ В СОСТОЯНИЕ ПОТОКА

<https://litres.ru/74438692>

SelfPub; 2026

Аннотация

Бывали часы, когда вы делали сложную работу — и почти не чувствовали усилия? Это и есть состояние потока. Эта книга превращает редкое совпадение концентрации, интереса и энергии в навык, который можно воспроизводить. Вы определите свои лучшие часы, уберёте помехи, научитесь проектировать задачи под уровень своих навыков, входить в работу через короткий ритуал, использовать 90-минутные спринты, мгновенную обратную связь и пакетную обработку задач. Отдельно разобраны прокрастинация, отдых, питание, дыхание, удалённая работа, творчество и командный поток. Это книга для тех, кто устал измерять продуктивность усталостью и хочет чаще заканчивать день с результатом — но без ощущения, что работа выжала всё до последней капли.

Кит Стрейквуд Работайте больше, уставайте меньше. Как ВХОДИТЬ В СОСТОЯНИЕ ПОТОКА

Особенности книги

Эта книга — практическое руководство, созданное специально для читателей, стремящихся изменить свою судьбу.

Благодаря глубокому анализу различий в мышлении и поведении бедных и богатых она поможет вам найти четкий и реалистичный путь к изменению своей жизни. Главная особенность книги заключается в том, что сложные концепции богатства разбиты на **простые и понятные принципы, а сочетание юмора и реальных примеров позволяет вам, читая с удовольствием, получить вдохновение и мотивацию к действию.**

Чему вы научитесь из этой книги?

Избавиться от «мышления в терминах почасовой оплаты» и принять «мышление в терминах сложного процента»

Научитесь использовать свои навыки и ресурсы для получения долгосрочного дохода, а не просто обменивать время на деньги.

Используйте небольшой капитал для открытия больших возможностей

Освойте стратегии низкозатратного экспериментирования, накапливайте практический опыт и проложите путь к будущему.

Используйте преимущества государственной политики и законные способы оптимизации налогов

Научитесь максимально увеличивать личное состояние, чтобы каждое усилие приносило более высокую отдачу.

Многосторонний доход и расширение круга общения

В книге представлены конкретные практические рекомендации, которые научат вас, как создать многосторонний доход, расширить круг общения и эффективно управлять «золотым временем» после работы, чтобы каждое изменение было реальным и осуществимым.

Не только навыки, но и перестройка мышления

В этой книге особо подчеркивается важность **психологической подготовки**; она научит вас развивать «антихруп-

кий» (Anti-Fragile) менталитет:

не бояться неудач и извлекать уроки из мелких провалов;
находить возможности для роста в условиях неопределённости.

Что в ней привлекает больше всего?

Автор с юмором и самоиронией превращает сухие финансовые концепции в яркие истории, которые заставляют вас улыбнуться и одновременно пробуждают мотивацию к переменам.

Целевая аудитория

Эта книга подойдет любому читателю, стремящемуся изменить свою жизнь и обрести финансовую свободу, особенно тем, кто чувствует себя запертым в рутине, имеет ограниченные ресурсы, но не хочет мириться с обыденностью.

Для офисных работников

Если вы каждый день гонитесь за зарплатой и хотите узнать, как извлечь больше пользы из своего времени и навыков, эта книга предложит вам четкий план действий, который поможет вырваться из сложившейся ситуации и максимально эффективно использовать имеющиеся ресурсы.

Для мелких предпринимателей, мечтающих о собственном деле

Если вы мечтаете о собственном деле, но не решаетесь из-за недостатка средств и связей, описанные в книге стратегии низкозатратного пробного запуска и использования эффекта рычага возродят вашу надежду и помогут найти шанс для прорыва к успеху.

Для тех, кто чувствует себя ограниченным своим кругом общения

Если вы считаете, что ваш круг общения сдерживает ваше развитие, или вам постоянно кажется, что «удача» никогда не улыбается вам, то советы из книги о расширении **круга общения** и «проектировании удачи» помогут вам увидеть совершенно новые возможности и добиться прорыва.

Идеальная отправная точка для новичков

Эта книга также подходит для новичков, интересующихся финансовыми знаниями, но не знающих, с чего начать.

Автор доступным языком объясняет сложные концепции, такие как:

как эффективно бороться с инфляцией;

как использовать преимущества государственной политики для ускорения роста личного благосостояния.

Вам не нужно иметь финансовое образование — просто откройте эту книгу, и вы легко освоите практические навыки управления финансами.

Восстановите уверенность в себе и сделайте первый шаг

Для тех, кто застрял в «менталитете бедности», боится неудач или не решается попробовать, специально разработанные в книге главы по психологической подготовке помогут вам восстановить уверенность в себе, преодолеть страхи и смело сделать первый шаг к переменам.

Независимо от вашей роли в жизни или этапа, на котором вы находитесь, эта книга станет вашим лучшим союзником.

Она поможет вам найти свой собственный путь к успеху, обрести направление в путанице и создать нечто выдающееся из обыденного. Если вы готовы начать, перемены уже не за горами!

Предисловие

Идея написания этой книги возникла из вопроса, который мучил меня в молодости:

почему некоторые люди, кажется, от рождения знают правила игры с деньгами, а я всегда топчусь на месте?

В то время я, как и многие, твердо верил, что если усердно копить деньги, получить сертификаты и найти стабильную работу, то смогу изменить свою судьбу. Однако реаль-

ность снова и снова показывала мне, что одних только усилий недостаточно. На самом деле ключ к успеху заключается в **изменении мышления и повышении эффективности действий.**

Эта книга — результат моих наблюдений за собственной жизнью и жизнью окружающих, а также выводов, которые я из них сделал.

Когда-то я боялся долгов и неудач и считал, что «безопасность превыше всего» — это единственно верный путь в жизни. Однако, когда я начал знакомиться с образом мышления богатых людей — с тем, как они относятся **ко времени**, рискам и возможностям, и даже с тем, как они «мирно сосуществуют» с банками и государственной политикой, — я понял:

разрыв между богатыми и бедными не является предначертанным судьбой, а может быть сокращён посредством обучения и практики.

Борьба и прорывы — это неизбежный путь роста

В процессе написания этой книги я постоянно вспоминал своё прошлое:

каждый небольшой провал — это питательная почва для роста;

каждая смелая попытка приближала меня к свободной

жизни.

Я глубоко осознала, что изменение своей жизни — это никогда не происходит в одночасье, а представляет собой путь, на котором нужно «бежать быстрыми маленькими шагами».

Надеюсь, эта книга станет для вас путеводителем.

Когда вы заблудитесь — найдёте направление;

когда вы столкнётесь с неудачей — обретете мужество.

Вам не нужен богатый род, не нужны врождённые способности — вам нужно лишь желание измениться. Каждая история успеха начинается с одного маленького решения.

Надеюсь, эта книга станет вашим первым шагом и будет сопровождать вас на пути к более свободной и полноценной жизни.

Предисловие

Эта книга написана для каждого из вас, кто борется за свою жизнь.

Возможно, вы каждый день ездите в переполненном метро, работаете до поздней ночи, но замечаете, что ваши сбережения никогда не успевают за ростом цен;

возможно, у вас есть мечта, но из-за отсутствия ресурсов и связей вы не решаетесь сделать первый шаг;

или же вы считаете, что финансовая свобода — это исто-

рия других людей, не имеющая к вам никакого отношения...

Но я хочу сказать вам: **изменить свою жизнь — это не такая уж недостижимая цель, главное — готовы ли вы изменить своё мышление и свои действия.**

Суть разрыва между богатыми и бедными

За разрывом между богатыми и бедными стоит не только разница в деньгах, но и огромная пропасть в мышлении:

бедные откладывают деньги ради безопасности, а богатые берут в долг, чтобы использовать эффект рычага;

Бедные тратят время на то, чтобы сэкономить мелочь, а богатые вкладывают время в будущее;

бедные боятся неудач, а богатые рассматривают неудачи как плату за обучение.

Эта книга поможет вам разобраться в различиях этих подходов и предложит конкретные стратегии —

от того, как с помощью небольших средств создать большую ценность, до того, как воспользоваться преимуществами государственной политики и расширить круг общения, — чтобы вы, даже начав с нуля, шаг за шагом продвигались к финансовой свободе.

Легкое чтение, практическая польза

Каждая глава книги основана на реальных наблюдениях и

практическом опыте, а юмористические истории и примеры помогут вам найти мотивацию для перемен в процессе легкого чтения. Вам не нужно становиться экспертом в области финансов и не нужно иметь врожденную удачу — **достаточно просто начать с сегодняшнего дня и научиться более разумно подходить к реальности.**

Перелом начинается с небольшого изменения

Перелом — это не мгновенное обогащение, а путь, состоящий из «маленьких, но быстрых шагов».

Надеюсь, эта книга станет вашим спутником, поможет найти направление в заблуждении, обрести мужество в бедствии и открыть свой собственный путь к богатству.

Независимо от того, с чего вы начинаете, если вы готовы сделать первый шаг, ничто не сможет остановить вас на этом пути.

Часть первая: Понимание потока — секрет эффективной и радостной работы

Глава 1: Что такое «поток»? Почему он важнее «усилий»?

Бывало ли у вас такое? Когда вы полностью погружаетесь в работу, читаете хорошую книгу или решаете сложную задачу, время как будто останавливается, внешний шум отдаляется, и в вашем сознании остаётся только вы и задача,

над которой вы работаете. Когда вы приходите в себя, оказывается, что прошло уже час или два, но вы не чувствуете усталости, а напротив — испытываете чувство удовлетворения. Это состояние и есть знаменитый в психологии «поток» (Flow).

В этой главе мы подробно рассмотрим, что такое «поток», каковы его психологические основы и почему он гораздо эффективнее и приносит больше радости, чем просто «усилия». Вы обнаружите, что «поток» — это не привилегия гениев, а «оптимальное рабочее состояние», которое каждый может создать, развить и применить на практике.

1.1 Начало «потока»: открытие Чиксентмихайи

Термин «поток» был введен венгерско-американским психологом Михаем Чиксентмихайи (Mihaly Csikszentmihalyi). В 1970-х годах он начал исследовать оптимальные переживания людей при занятиях различными видами деятельности. Будь то художники, спортсмены, музыканты, инженеры или обычные люди, когда они полностью погружаются в то, чем занимаются, они описывают ощущение, будто их «уносит» — словно они плывут по течению, действуя самостоятельно и испытывая удовольствие.

Чиксентмихайи назвал это состояние «потоком» (Flow) и подробно описал его в своей книге «Поток: психология оптимального опыта» (Flow: The Psychology of Optimal Experience), изданной в 1975 году. Поток — это не просто

приятное психологическое состояние, но и ключ к достижению высокой эффективности, творческого потенциала и чувства удовлетворения.

Три основных условия «потока»:

Четкая цель: вы знаете, что вам нужно делать и какой следующий шаг.

Мгновенная обратная связь: вы сразу понимаете, верны ли ваши действия, и можете скорректировать их с учетом результата.

Баланс между сложностью задачи и вашими навыками: задача должна быть чуть сложнее вашего уровня, чтобы не быть слишком простой (скучной) и не слишком сложной (вызывающей тревогу).

1.2 Почему «поток» важнее, чем «упорный труд»?

В восточноазиатском обществе мы привыкли считать усердие важнейшей добродетелью. Сверхурочная работа, ночные бдения, упорное выдерживание — словно успех зависит от того, кто дольше всех «продержится». Однако, согласно новейшим исследованиям в области психологии и нейробиологии, полагаться исключительно на силу воли зачастую приводит к тому, что усилия приносят вдвое меньше результата, а иногда даже ввергают вас в порочный круг переутомления, тревоги и утомления.

«Усилия», конечно, важны, но если вы просто механически и без стратегии вкладываетесь в дело изо всех сил, ва-

ша сила воли и концентрация быстро иссякают. Настоящая эффективность и достижения рождаются из состояния «сосредоточенности и расслабленности» — то есть из потока сознания. Мозг, находящийся в состоянии потока сознания, не только способен долгое время сохранять высокую эффективность, но и автоматически генерирует мотивацию, творческий потенциал и чувство удовлетворения.

Подумайте о следующих различиях:

Отчаянные усилия: опираются на силу воли, позволяют работать дольше, но при этом малоэффективны и легко приводят к выгоранию.

Погружение в «поток»: сосредоточенность, удовольствие, высокая эффективность, исчезновение ощущения времени, достижение большего результата с меньшими усилиями.

1.3 Научные основы потока: как мозг переходит в «режим высокой эффективности»?

Учёные обнаружили, что когда человек входит в состояние потока, в мозге возникает заметно иной паттерн активности. Основные проявления:

Снижение активности лобной коры: это область, отвечающая за самосознание, оценку и контроль. Когда её активность ослабевает, вы временно забываете о себе и о времени, погружаясь в состояние «полной сосредоточенности».

Массивная выработка дофамина: этот нейромедиа-

тор вызывает чувство удовольствия и приливы энергии, а также является физиологической основой того, что «чем больше вы делаете, тем больше вам хочется продолжать».

Усиление «альфа-волн» и «тета-волн» в мозге: эти два типа мозговых волн тесно связаны с расслаблением и творческим потенциалом.

Другими словами:

поток — это не «упорное усилие», а переход мозга в «оптимальный режим работы», характеризующийся высокой эффективностью, минимальным сопротивлением, сосредоточенностью и удовольствием.

1.4 Опыт «потока» у выдающихся личностей: общий секрет спортсменов, художников и учёных

Спортсмены мирового уровня во время соревнований часто говорят: «Я не чувствую зрителей, остаюсь только я и трасса».

Известные художники, создавая свои картины, описывают это так: «Кисть сама движется по холсту, я забываю о времени».

Учёные-лауреаты Нобелевской премии вспоминают: «В тот период я почти забывал о еде и сне, думая только о том, как решить проблему».

Эти переживания, которые кажутся проявлением «гениальности», на самом деле и есть «поток». Независимо от того, в какой сфере вы работаете, если вы научитесь входить в это состояние, то сможете за короткое время достичь максимальных результатов и при этом получать удовольствие от работы.

Реальный пример:

Майкл Джордан (Michael Jordan): он однажды сказал: «Когда я вхожу в состояние потока на площадке, весь мир как будто исчезает, и остаются только корзина и я».

Харуки Мураками: каждый день ранним утром он пишет по четыре часа. Он говорит: «Когда я вхожу в состояние потока при написании, слова сами льются из меня».

Эйнштейн: решая сложные задачи общей теории относительности, он почти забывал о внешнем мире, погружаясь в состояние полной сосредоточенности — «поток».

1.5 Вы тоже можете испытать «моменты потока»

Возможно, вы подумаете: «Они — гении, а я всего лишь обычный человек. Могу ли я действительно испытать состояние потока?»

Ответ — да. Исследования показывают, что «поток» — это не врождённый дар, а «психологический навык», который можно разработать, отработать и развить. От студентов, офисных работников и домохозяек до предпринимателей и учёных — каждый может разработать свой собственный спо-

соб входа в «поток» в соответствии со своими особенностями и характером работы.

Самопроверка: бывали ли у вас такие моменты потока?

Во время работы вы полностью «забываете о времени» и, очнувшись, обнаруживаете, что прошло уже несколько часов.

Вы занимаетесь чем-то, что кажется сложным, но в то же время представляет собой интересный вызов, и изо всех сил пытаетесь решить эту задачу.

После выполнения какой-то задачи вы испытываете особое чувство удовлетворения и радости, и вам даже хочется «попробовать ещё раз».

Если ваш ответ утвердительный, значит, вы уже испытывали состояние потока, просто ещё не научились сознательно создавать и развивать его.

1.6 Семь основных характеристик потока

Согласно исследованиям Чиксен-Михая, состояние потока имеет следующие семь четких характеристик:

Высокая концентрация внимания: вы полностью погружены в выполняемую задачу, а внешние помехи автоматически исчезают.

Четкая цель: вы знаете, что нужно выполнить и что делать дальше.

Мгновенная обратная связь: вы сразу понимаете, на-

сколько хорошо у вас получается, и можете немедленно скорректировать свои действия.

Потеря ощущения времени: вы забываете о времени, словно попадаете в «туннель времени».

Слияние действий и сознания: вы ощущаете «единство человека и дела», ваши движения и мысли текут естественно.

Баланс между вызовом и навыками: сложность задачи чуть превышает ваши возможности, что позволяет вам сохранять высокий уровень воодушевления.

Исчезновение самосознания: вы на время забываете о себе, остаются только задача и настоящее мгновение.

Сколько пунктов вы отметили?

Чем больше пунктов соответствует, тем выше вероятность того, что вы войдёте в состояние потока.

1.7 Преимущества «потока»: высокая эффективность, творческий потенциал, счастье

1. Удвоение рабочей эффективности

В состоянии потока мозг активно отсеивает посторонние мысли и сосредотачивается на самой важной задаче. Исследования показывают, что при вхождении в состояние потока эффективность работы может повыситься в 2–5 раз, а то и больше.

2. Взрыв творческой энергии

Многие творческие идеи, озарения и прорывы рождаются именно в состоянии потока. У вас естественным образом будут возникать новые идеи, позволяющие решить задачи, над которыми вы ранее застряли.

3. Непрерывная мотивация и счастье

Состояние потока дает вам «чем больше делаете, тем больше сил», и даже перед сложными задачами вы не сдадитесь так легко. После завершения работы вы испытаете полное чувство удовлетворения и счастья — именно это и является источником долгосрочного счастья и уверенности в себе.

1.8 Поток не является «врождённым» — его можно спроектировать и развить

Не нужно больше верить в теорию о врождённом гении. На самом деле состояние потока можно сознательно создавать и развивать.

Вы можете регулировать уровень сложности задачи так, чтобы она была «немного сложной».

Вы можете поставить чёткие цели, чтобы мозг знал, «что делать дальше».

Вы можете организовать тихую рабочую обстановку, чтобы уменьшить количество отвлекающих факторов и преры-

ваний.

Вы можете использовать «небольшие шаги», чтобы создавать ощущение немедленного достижения, что даст вам постоянный стимул для продвижения вперед.

В следующих главах этой книги вы узнаете о 30 научно обоснованных методах, которые помогут вам превратить состояние потока в новую привычку в повседневной работе.

1.9 Откажитесь от «культуры изнурительного труда» и выберите философию «эффективной и радостной» работы

В обществе с высокой конкуренцией важно прилагать усилия, но ещё важнее — **прилагать их эффективно**. Поток — это лучший пример «эффективных усилий».

Вам больше не нужно доказывать свою ценность, не спя ночами и заставляя себя работать.

Вы можете работать по 4 часа в день, но при этом достигать результатов, превосходящих 8-часовую работу.

Вы сможете получать удовольствие от работы и при этом иметь достаточно времени для личной жизни.

Это не мечта, а общий секрет ведущих мировых специалистов, творческих людей и лидеров. Вы тоже можете его обрести.

1.10 Начните своё путешествие в «поток»

С сегодняшнего дня начните наблюдать за своими «мо-

ментами потока» и записывать их.

Когда вам легче всего войти в рабочий ритм?

Какие задачи позволяют вам сосредоточиться и приносят радость?

Какие условия, время и ритуалы помогают вам войти в состояние потока?

Если вы будете сознательно планировать и практиковать, вы сможете превратить «поток» в «незаметную поддержку» в повседневной работе, навсегда распрощаться с бессмысленной суетой и переутомлением и начать новую жизнь — эффективную и счастливую профессиональную карьеру.

Глава 2: 7 основных признаков «потока» — сколько из них присущи вам?

Термин «поток» может показаться загадочным, но на самом деле он имеет четкий и научно обоснованный набор психологических характеристик. Если вы хотите узнать, попадали ли вы когда-нибудь в состояние потока или как в будущем самостоятельно создавать моменты потока, эта глава станет для вас обязательной основой, которую необходимо досконально изучить.

В этой главе вы поочередно познакомитесь с «семью основными признаками потока» и составите тест для самопроверки, который поможет вам понять, в каких ситуациях вам легче всего войти в состояние потока; кроме того, мы раз-

берем психологические механизмы, лежащие в основе этих признаков, и расскажем, как с помощью упражнений превратить поток в вашу повседневную способность.

2.1 Что такое «характеристики»? Зачем их проверять?

Прежде всего, необходимо понять, что под «характеристиками» понимаются «ощутимые и описываемые» психологические или поведенческие проявления.

В теории потока сознания эти семь основных характеристик являются «индикаторами потока сознания», выделенными Чиксен-Михаем на основе многолетних интервью, экспериментов и наблюдений.

Чем больше и ярче вы ощущаете эти признаки во время работы, учебы, занятий спортом или творчества, тем ближе вы находитесь к состоянию потока.

Цель теста состоит в двух вещах:

определить условия и виды деятельности, при которых вам легче всего войти в состояние потока.

Понять, в каких аспектах вам необходимо внести коррективы, чтобы легче входить в состояние потока.

2.2 Семь основных признаков потока

1. Высокая степень концентрации

Попадая в состояние потока, вы сосредотачиваете всё своё внимание на одной вещи.

Внешний шум, сообщения на телефоне, отвлекающие мысли — всё это автоматически исчезает.

Вам не нужно заставлять себя сосредоточиваться — внимание словно автоматически включается, как «прожектор», и фокусируется на текущей задаче.

Небольшой тест:

Каков был ваш последний опыт, когда вы «начали что-то делать и не могли остановиться»?

Не замечали ли вы тогда звуков и сообщений извне?

2. Четкая цель

Поток сознания — это не «бесцельная» сосредоточенность, а наличие очень четкой цели в отношении действий в данный момент.

Эта цель не обязательно должна быть грандиозной конечной целью, а скорее тем, что вы хотите выполнить «в этот момент, этим маленьким шагом».

Например:

Когда вы пишете, вы чётко знаете, что нужно закончить абзац.

Занимаясь спортом, вы четко понимаете, что хотите выполнить определённое движение или установить рекорд.

Работая, вы знаете, какую проблему нужно решить за этот час.

3. Мгновенная обратная связь

Вы можете непосредственно почувствовать, правильны ли ваши действия и есть ли прогресс.

Такая обратная связь может исходить как извне (например, результаты соревнований, успешное выполнение программы), так и изнутри (например, ощущение плавности письма, ясность мысли при решении задачи).

Психологическое объяснение:

Мгновенная обратная связь постоянно корректирует ваше поведение, позволяя вам действовать всё лучше и лучше, создавая цикл «самоусиления».

4. Потеря ощущения времени

Попав в состояние потока, вы забываете о том, как летит время.

Иногда проходит час, а вам кажется, что прошло всего десять минут; и наоборот, иногда проходит всего пять минут, а вам кажется, что вы занимаетесь этим уже очень долго.

Это явление «искажения времени» является доказательством того, что мозг сосредоточен до предела.

Реальный пример:

Многие художники, писатели и программисты описывали подобный опыт: «Очнулся и понял, что уже стемнело!»

5. Слияние действия и сознания

Так называемое «единство человека и дела» означает, что ваши мысли и действия полностью совпадают, и вам практически не нужно сознательно об этом думать.

Это ощущение похоже на «автопилот»: всё происходит плавно и гладко, без заминок и колебаний.

Спортивная аналогия:

баскетболист, совершающий «проход от начала до конца» и забивающий мяч в корзину, или музыкант, импровизирующий на сцене, — это ярчайшие примеры слияния действия и сознания.

6. Баланс между вызовом и навыками

Поток возникает при выполнении задачи, которая «как раз достаточно сложна».

Слишком простое задание вызовет у вас скуку, а слишком сложное — беспокойство.

Только когда уровень сложности задачи приближается к вашим навыкам или даже немного превышает их, вы погружаетесь в процесс и выкладываетесь на полную.

Формула корректировки:

Если задача слишком проста, усложните её (установите более высокие стандарты, ограничьте время).

Если задача слишком сложна, разбейте её на небольшие шаги и постепенно повышайте уровень своих навыков.

7. Исчезновение самосознания

Вы забудете о собственном существовании и перестанете осознавать: «Я выступаю» или «Не потерплю ли я неудачу».

В таком состоянии вас не будут волновать оценки окружающих — останетесь только вы и задача.

Психологическое объяснение:

Это результат снижения активности префронтальной коры головного мозга. Вы можете на короткое время «отпустить свое «я»» и полностью сосредоточиться на настоящем моменте.

2.3 Самопроверка: сколько признаков «потока» вы обнаружили у себя? (Анкета)

Вспомните свой последний опыт «полного погружения» и ответьте на следующие вопросы:

Смогли ли вы полностью сосредоточиться на текущей задаче?

Вы четко знали, что вам нужно сделать и каким будет следующий шаг?

Смогли ли вы сразу почувствовать, правильны ли ваши действия и есть ли прогресс?

Исчезало ли у вас ощущение времени, и казалось ли вам, что время проходит особенно быстро или медленно?

Чувствовали ли вы, что ваши действия и мысли полностью гармонизировались и сливались воедино?

Является ли сложность вашей задачи чуть выше ваших возможностей, так что вам приходится прикладывать все усилия?

Забываете ли вы на время о себе, сосредоточиваясь исключительно на самой задаче?

Система подсчёта баллов:

5–7 вопросов «Да»: вам очень легко входить в состояние потока, поздравляем!

3–4 «да»: у вас иногда возникает состояние потока, вам нужно дополнительно создать для этого условия.

0–2 «да»: вам нужно научиться создавать условия для погружения в состояние потока.

2.4 Психологические механизмы характеристик потока

Почему эти семь основных характеристик способствуют высокой эффективности и счастью?

В основе лежит идеальное сочетание трёх основных механизмов мозга: «сосредоточенность — обратная связь — вы-

ЗОВ».

Сосредоточенность

Когда вы полностью сосредоточены, мозг автоматически отфильтровывает нерелевантную информацию и направляет всю «рабочую память» на выполнение текущей задачи.

Это позволяет значительно повысить эффективность обучения, творческий потенциал и способность решать проблемы.

Обратная связь

Мгновенная обратная связь позволяет вам в любой момент скорректировать направление, чтобы не «заблудиться» и не «застрять».

Этот процесс циклического усиления стимулирует выработку дофамина, благодаря чему человек получает всё больше мотивации по мере выполнения задачи.

Вызов

Задачи, уровень сложности которых чуть выше ваших способностей, побуждают мозг перейти в «зону оптимального обучения», создавая состояние высокого возбуждения и полной самоотдачи.

Это также самый эффективный способ обучения и прогресса.

2.5 Есть ли у вас «склонность к потоку»? Три распространённых препятствия для потока

Многие задают вопрос: «Может быть, мне от природы трудно войти в состояние потока?»

На самом деле, у человека не бывает «предрасположенности к потоку», бывают только «привычка к потоку» и «среда, способствующая потоку».

Три основных препятствия:

Слишком много отвлекающих факторов

Мобильные телефоны, социальные сети, отвлекающие коллеги, совещания, посторонние мысли... — всё это мешает вам сохранять концентрацию.

Неудачная постановка задачи

Задания слишком простые → скучно; слишком сложные → вызывают беспокойство; отсутствие мгновенной обратной связи → легко сдаться.

Отсутствие четких целей

Если известно только, что «нужно выполнить работу», но неизвестно, что будет «далее», мозгу трудно войти в состояние потока.

Решение:

Уменьшите количество отвлекающих факторов (физиче-

ская изоляция, цифровой минимализм).

Переработайте задачу (небольшие шаги, мгновенная проверка).

Поставить чёткую цель (разбить задачу на части, установить индикатор выполнения).

2.6 Связь между характеристиками потока и жизненной удовлетворённостью

Исследования показывают, что люди, часто испытывающие состояние потока, не только демонстрируют высокую рабочую эффективность, но и чаще чувствуют счастье и удовлетворение.

Это объясняется тем, что состояние потока сочетает в себе «вызов» и «чувство контроля», что позволяет человеку постоянно превосходить себя и наслаждаться достижениями.

Источник счастья:

чувство целеустремленности, осознание того, чем занимаешься;

Чувство достижения, осознание того, что ты прогрессируешь.

Ощущение самостоятельности — уверенность в том, что ты сам управляешь своей жизнью.

Именно поэтому состояние потока называют «состоянием, наиболее близким к счастью».

2.7 Как разработать свой собственный «рецепт» потока, опираясь на семь основных характеристик?

Вы можете адаптировать следующие условия в соответствии со своей ситуацией:

Создайте условия для сосредоточения : выберите тихое место, где вас никто не будет беспокоить.

Поставьте чёткую цель : занимайтесь только одним делом за раз и чётко определите критерии его завершения.

Обеспечьте мгновенную обратную связь : используйте приложения, таймеры обратного отсчёта, индикаторы прогресса и другие инструменты.

Разбейте задачу на части : разбейте большую задачу на небольшие подзадачи и постепенно повышайте уровень сложности.

Создайте ритуал : используйте определенную музыку, напитки или одежду, чтобы настроиться на нужный лад.

Управление временем : планируйте периоды «потока», определите своё «золотое время».

Самонаблюдение и ведение записей : ежедневно ведите дневник потока, чтобы найти свою оптимальную формулу.

2.8 Применение характеристик потока в повседневной жизни и упражнения

Чтение : ставьте цели по чтению, читайте на время, отме-

чайте прогресс, делайте конспекты по ключевым моментам.

Спорт: разбивайте цели на отдельные действия, фиксируйте показатели, стремитесь побить личные рекорды.

Работа: планируйте «периоды глубокой концентрации», выполняйте только одну задачу и отслеживайте результаты.

Творчество: используйте метод свободного письма, импровизацию в рисовании, музыкальные упражнения и наслаждайтесь процессом.

Практикуйтесь ежедневно, постепенно накапливая опыт «потока», и вам будет всё легче входить в это состояние.

2.9 Задание по саморазвитию: «Особенности потока»

Попробуйте в течение следующей недели один раз в день записывать свои «переживания потока»:

В какое время дня и при выполнении каких действий вам сегодня легче всего войти в состояние потока?

Сколько признаков «потока» вы заметили в тот момент?

Какие условия способствовали вашему погружению в состояние потока? А какие мешали?

Как можно скорректировать ситуацию завтра?

Ведя записи в течение недели, вы обнаружите свои закономерности погружения в поток и создадите свою собственную «формулу высокой эффективности и счастья».

2.10 Заключение: ваш балл по признакам «потока» — это отправная точка для вашей будущей высокой эффективности и счастья

«Поток» — это не неуловимое чудо, а научная психологическая модель, которую можно самостоятельно проверять и практиковать.

Понимая и правильно используя эти семь основных характеристик, вы не только повысите эффективность своей работы, но и сможете обрести непрерывное чувство удовлетворения и счастья в повседневной жизни.

Далее давайте разберемся подробнее: почему целых 90 % людей редко испытывают состояние потока? И как вам преодолеть эти препятствия?

Глава 3: Почему 90 % людей редко испытывают состояние потока?

Вы когда-нибудь завидовали тем, кто способен «погрузиться с полной самоотдачей» в работу, спорт или творчество?

Вы тоже задумывались, почему, как только вы садитесь за дело, вас сразу же начинают отвлекать, а порой вы даже начинаете прокрастинировать?

Согласно статистике международных исследований по потоку, **лишь менее 10 % людей могут регулярно испытывать состояние потока в повседневной работе**. У подавляющего большинства людей моменты потока крайне редки, и они даже считают это недостижимой мечтой.

В этой главе вы узнаете правду: **почему большинству людей так сложно войти в состояние потока?**

Мы подробно проанализируем три основных препятствия — отвлекающие факторы, дисбаланс задач и отсутствие четких целей — и предложим практические рекомендации по их преодолению. Вы обнаружите, что состояние потока на самом деле не является чем-то загадочным: достаточно устранить эти препятствия, и каждый сможет чаще ощущать его магию.

3.1 Слишком много отвлекающих факторов: «кризис концентрации» современного человека

1. Искушения цифровой эпохи

Современные люди живут в эпоху высокой взаимосвязанности и информационного перенасыщения. Смартфоны, планшеты, компьютеры и умные часы постоянно напоминают вам:

«У вас новое сообщение», «Скоро начнётся совещание»,

«Друг отметилcя в социальной сети»...

По статистике, у **офисных работников в среднем каждые 6 минут возникает одно отвлечение, связанное со смартфоном или компьютером.** И это не считая таких «невидимых» прерываний, как вопросы коллег, уведомления по электронной почте и социальные сети.

Эти, казалось бы, незначительные «мелкие помехи» на самом деле являются главным врагом состояния потока.

Психологи называют это «издержками переключения внимания» — каждый раз, когда вас прерывают, мозгу требуется от 5 до 20 минут, чтобы вернуться к прежнему состоянию сосредоточенности.

Если вас прерывают десять раз в день, вы теряете 2–3 часа высококачественной сосредоточенности!

2. Внутренние отвлекающие мысли

Помимо внешних помех, существует ещё один вид, от которого гораздо сложнее защититься, — внутренние отвлекающие мысли.

У вас когда-нибудь было такое? Вы работаете, и вдруг начинаете размышлять о постороннем: «Что бы такого перекусить?», «Может, я неправильно поступил в той ситуации?»,

«Не отругает ли меня начальник за этот отчет?»

Эти мысли прорастают, как сорняки, не давая вам сосредоточиться, и «поток сознания» естественным образом ускользает.

3. Совещания, рутинные дела, фрагментированные задачи

Одна из самых больших проблем современного рабочего места — «слишком много совещаний, слишком много мелких дел, слишком фрагментированные задачи».

Вы только что вошли в рабочий ритм, как вас уже отвлекают на совещание; только-только собрались писать текст, как вам поручают выполнить непредвиденную мелкую работу.

Фрагментированный характер работы не позволяет мозгу «погрузиться вглубь», а заставляет его блуждать по поверхности.

3.2 Проблема дисбаланса: ни слишком простые, ни слишком сложные задачи не позволяют войти в состояние потока

1. Слишком простые задачи вызывают скуку

Представьте, что вы — опытный дизайнер, но каждый день от вас требуют только повторяющихся действий, таких как наклеивание картинок или изменение цветов — то есть

того, что «не требует умственных усилий».

Ваши навыки намного превосходят требования задачи, и очень скоро вы начнёте скучать, испытывать усталость и даже усомнитесь в смысле жизни.

Для погружения в «поток» нужен «оптимальный уровень сложности». **Если задача слишком проста, мозг не запускает мотивацию к обучению и вовлеченности, а просто автоматически переходит в «режим энергосбережения».**

2. Задача слишком сложна, что вызывает беспокойство

С другой стороны, если вы только что приступили к новой работе, но сразу же должны самостоятельно выполнить сложный проект, не имея достаточной подготовки и поддержки.

В этом случае вы почувствуете огромное давление и даже начнете сомневаться в себе, думая: «Я не смогу», что приведет к тревоге, прокрастинации и желанию сбежать.

Задача, слишком превышающая ваши возможности, заставит мозг автоматически перейти в «режим защиты», и состояние потока улетучится.

3. Заблуждения о «зоне комфорта» и «зоне обуче-

ния»

Многие люди долгое время остаются в «зоне комфорта»: занимаются самой привычной, самой простой работой, не требующей умственных усилий.

Но есть и те, кто постоянно заставляет себя с трудом выдерживать пребывание в «зоне паники», в результате получая лишь стресс и неудачи.

Настоящий поток возникает в «зоне обучения» — то есть там, где задача немного превышает ваши текущие способности, что требует от вас сосредоточенности и усилий, но при этом вы уверены в успехе.

3.3 Отсутствие чёткой цели: неопределённость только отвлекает вас

1. Если цель неясна, мотивация естественным образом рассеивается

Вы сталкивались с такой ситуацией: начальник просто бросил вам фразу «Напишите хороший отчет», но не сказал, о чем писать, как писать и когда сдать?

Или вы сами ставите перед собой цель «сегодня нужно усердно работать», но что на самом деле означает «усердно»? Как определить, что работа выполнена?

Неясность цели лишает мозг ориентации и чувства достижения, и, естественно, в таком случае трудно войти в состояние потока.

2. «Большие цели» слишком абстрактны и не дают мгновенной обратной связи

Некоторые люди ставят перед собой грандиозные цели: «В этом году я похудею на 20 килограммов», «Я стану лучшим в своей отрасли».

Хотя такие цели и вдохновляют, они не дают мгновенной обратной связи.

Мозгу нужны «малые цели» — микроуспехи, которые можно достичь за день, час или за выполнение одной задачи.

Только когда вы четко знаете, «в чем заключается этот шаг», состояние потока может плавно наступить.

3.4 Взаимодействие трёх основных препятствий: почему вы всегда застреваете?

В реальной жизни эти три основных препятствия часто возникают не по отдельности, а действуют одновременно.

Когда вы только-только входите в состояние потока, но вас прерывает уведомление на телефоне, вы не только теряете концентрацию, но и можете снова вернуться к скуке или тревоге, связанным со сложностью задачи.

Когда ваша задача слишком проста, вас легко отвлечь извне, поскольку у мозга нет достаточной «привязанности» к ней.

Когда у вас нет чёткой цели, вы легко начинаете блуждать мыслями, отвлекаться и даже активно ищете отвлекающие факторы, чтобы «уйти от реальности».

Вот почему многие люди, даже прилагая все усилия, по-прежнему чувствуют, что «как ни стараются, так и не могут войти в рабочий ритм»!

3.5 Враги потока: многозадачность и переключение внимания

1. Многозадачность — убийца потока

Вы, возможно, думаете, что «многозадачность» позволяет работать более эффективно, но, согласно исследованию Стэнфордского университета, **она на самом деле снижает вашу эффективность более чем на 40 %.**

Каждый раз, когда вы переключаетесь с одной задачи на другую, ваша концентрация как будто перекрывается и снова включается, словно кран — такие «издержки переключения» расходуют огромное количество энергии мозга.

2. Почему «многозадачность» мешает вам войти в состояние потока?

Состояние потока требует «полной сосредоточенности»: оно возникает только тогда, когда вы занимаетесь одним де-

лом и сосредоточены на настоящем моменте.

Если вы одновременно обрабатываете электронную почту, отвечаете на сообщения и думаете о завтрашней презентации, такое «рассеянное внимание» только заставит вас оставаться на поверхности работы и никогда не позволит вам погрузиться в глубины потока сознания.

3.6 Неудобная обстановка: внешние препятствия для потока сознания

1. Отсутствие тихого, личного рабочего места

У многих нет собственного «личных рабочего стола», в офисе всегда шумно, дома постоянно кто-то из членов семьи входит и выходит, а в кафе слишком оживленно.

Все это постоянно отвлекает ваше внимание и мешает вам сосредоточиться надолго.

2. Отсутствие ритуала, затрудняющего вхождение в состояние потока

Некоторые, придя на работу, просто садятся и открывают ноутбук, не выполняя никаких «ритуалов» для «вхождения в состояние».

Психологические исследования показывают, что **фиксированный «ритуал запуска»** помогает мозгу автоматически переключиться в режим сосредоточенности —

например, заварить чашку кофе, надеть наушники или записать небольшие цели на сегодня.

3.7 Организационные и культурные факторы: структурные проблемы, мешающие погружению в поток

1. Жесткий контроль, отсутствие автономии

Если на вашем рабочем месте делается упор на «контроль», «регистрацию рабочего времени» и «немедленную отчетность», а у сотрудников нет автономии, и они каждый день просто «ждут указаний» или «пассивно выполняют задачи», то в таких условиях очень сложно войти в состояние потока.

Для погружения в поток необходимы пространство для «самостоятельного выбора» и «самопреодоления».

2. Отсутствие в организации механизма оперативной обратной связи

Многие компании уделяют внимание только «конечному результату», но не дают оперативной обратной связи в процессе работы. Сотрудники работают несколько дней, не зная, верно ли они продвигаются, и вынуждены пассивно ждать проверки со стороны руководителя.

В таких условиях мозг не получает «микроудовлетворения», и, естественно, не может поддерживать мотивацию.

3.8 Как преодолеть эту проблему: три шага к созданию вашего «входа в состояние потока»

1. Активное управление отвлекающими факторами

Отключите ненужные уведомления и приложения социальных сетей.

Запланируйте «время без отвлекающих факторов» и сообщите коллегам и близким о ваших периодах потока.

Используйте наушники, белый шум или музыку, чтобы изолироваться от внешних звуков.

2. Отрегулируйте сложность задач

Задача слишком проста? Придумайте «усовершенствованную» версию небольшого вызова или мотивируйте себя с помощью игровых элементов.

Задача слишком сложная? Разбейте её на более мелкие шаги, обратитесь за помощью, освоите новые навыки и постепенно повышайте уровень сложности.

3. Четкие цели и оперативная обратная связь

Каждый день ставьте перед собой «конкретные и выполнимые» небольшие цели, а не расплывчатые общие направления.

Отслеживайте результаты с помощью инструментов, таких как индикатор прогресса, таймер «Помидор» или список задач, и вносите корректировки по мере необходимости.

3.9 Реальный пример: переход от «застревания» к

«потоку»

Пример 1: История развития «потока» у Сяо Мэй

Сяо Мэй — специалист по маркетинговому планированию. Раньше она ежедневно страдала от бесконечных совещаний и рутинных дел, что приводило к низкой эффективности работы.

Позже она освоила «метод потока сознания в три шага»:

Каждое утро выделять 90 минут на «период сосредоточенной работы без отвлекающих факторов», выключая звук на телефоне и не позволяя коллегам беспокоить себя.

Разделять крупные проекты на небольшие цели и каждый день сосредоточиваться только на выполнении одной небольшой задачи.

Использовать «помидорный таймер» и индикатор прогресса для визуализации результатов, чтобы ощущать каждую маленькую победу.

Через месяц Сяо Мэй не только повысила эффективность своей работы, но и впервые испытала на работе ощущение «полного погружения в дело».

Пример 2: Вызов инженера Ацзе

Ацзе часто испытывал беспокойство при запуске новых проектов из-за чрезмерной сложности задач и недостатка информации.

Он начал активно **обращаться за советом к опытным коллегам, разбивать крупные задачи на небольшие шаги, выполнимые за день,**

а перед окончанием каждого дня записывал три вещи, которые ему удалось сделать правильно, давая себе положительную обратную связь.

Постепенно он избавился от страха и беспокойства и всё чаще входил в состояние потока.

3.10 Заключение: вы тоже можете преодолеть 90 % препятствий на пути к «потоку»

Если вы заметили, что редко погружаетесь в состояние потока, не отчаивайтесь!

Это не ваша проблема, а общая трудность, связанная с современным образом жизни, работы и мышления.

Если вы будете активно бороться с отвлекающими факторами, корректировать сложность задач и ставить четкие цели,

вы сможете значительно увеличить количество своих «моментов потока», сделав высокую эффективность и радость повседневной нормой.

Глава 4: Поток vs. переутомление: как отличить «погружение» от «напряжённого усилия»?

Возможно, вы задавались таким вопросом: «Я каждый день усердно работаю, часто остаюсь на работе до поздней ночи, но почему я до сих пор не ощущаю тот самый легендарный поток?» «Может быть, если просто работать не покладая рук, не спать и не отдыхать, это и есть состояние потока?»

На самом деле, хотя и «погружение», и переутомление с точки зрения поведения выглядят как «полная самоотдача», по сути они кардинально отличаются друг от друга.

В этой главе вы научитесь четко различать ключевые отличия между потоком и переутомлением, рассмотрите их признаки на физиологическом и психологическом уровнях, а также узнаете, как перейти от «напряженного выжимания из себя сил» к «высокоэффективной вовлеченности», чтобы больше не принимать переутомление за доказательство потока.

4.1 «Сосредоточенность» не равна «напряженному усилию»: ключевые различия между потоком и переутомлением

В восточноазиатских обществах «увлеченность» часто ошибочно воспринимается как «упорный труд». Многие люди считают, что если они работают сверхурочно, не спят по ночам и терпят, стиснув зубы, это означает, что они обладают высоким чувством ответственности и высокой производительностью,

и даже считают усталость и стресс своего рода честью. Однако данные науки и психологии показывают, что **настоящая эффективность** проистекает из «глубокой сосредоточенности», а не из «выжимания себя до предела».

Состояние

Основные признаки

Физиологические реакции

Психологические ощущения

Долгосрочный эффект

Поток

Сосредоточенность, погруженность, удовольствие

Расслабление, но при этом сосредоточенность

Достижение, радость

Постоянный прогресс, мотивация

Переутомление

Напряжение, усталость, стресс

Напряжение, тревога
Истощение, оцепенение
Выгорание, нарушение здоровья

4.2 Сравнение физиологических сигналов: ваше тело говорит

1. Физиологические сигналы состояния потока

Естественное дыхание, ровный пульс: вы чувствуете расслабление тела, равномерный ритм, отсутствуют такие реакции на стресс, как стеснение в груди или сердцебиение.

Мышцы расслаблены, движения плавные: тело скоординировано, нет заметной скованности или боли.

Мозговые волны входят в диапазон альфа- и тета-волн: это состояние высокой концентрации и активной творческой деятельности мозга.

2. Физиологические признаки переутомления

Учащенное дыхание, учащенное сердцебиение: вы можете чувствовать одышку или сильное сердцебиение.

Напряжённость мышц, скованность в плечах и шее: длительное неправильное положение тела при сидении может привести даже к головной боли и онемению рук.

Резкий скачок уровня кортизола (гормона стресса): длительный стресс ослабляет иммунитет и нарушает сон.

Самопроверка:

Каждый час останавливайтесь и спрашивайте себя: «Мое

дыхание, сердцебиение и состояние мышц сейчас расслаблены или напряжены?»

Если вы длительное время находитесь в напряженном состоянии, немедленно скорректируйте ритм работы, отдохните, потянитесь, чтобы избежать дальнейшего ухудшения.

4.3 Сравнение психологических ощущений: удовольствие vs. истощение

1. Психологические ощущения в состоянии потока

Сосредоточенность без беспокойства : вы знаете, что делаете, и чувствуете, что контролируете ситуацию.

Есть вызов, есть чувство достижения : каждое выполнение небольшой задачи приносит полноту микроуспехов.

Чем больше занимаетесь, тем больше энергии : «поток» создает положительный цикл, который побуждает вас продолжать.

2. Психологические ощущения при переутомлении

Тревога, стресс, беспокойство : вы переживаете из-за темпов работы, боитесь ошибиться и даже сомневаетесь в себе.

Отсутствие чувства достижения : даже затратив много времени, вы чувствуете, что не продвигаетесь вперед.

Чем больше работаешь, тем больше устаешь : чем дольше работаешь, тем меньше мотивации, и даже возникает желание сбежать.

4.4 Ваша «вовлеченность» — полезна или вредна?

(Тест для самопроверки)

Вспомните в уме один из недавних моментов, когда вы были «чрезвычайно сосредоточены» на работе, и сравните его с приведёнными ниже вопросами:

Вопрос

Поток

Переутомление

Как вы себя чувствовали после этого?

Бодрость, удовлетворение

Полное истощение, бессилие

Физическое состояние во время занятия?

Расслабленное, плавное

Напряжённое, скованное

Какие ощущения от следующего испытания?

С нетерпением жду, готова попробовать

Хочется сбегать, не хочу повторять

Настроение во время работы?

Радость, полный заряд энергии

Тревога, стресс, раздражение

Если большинство ваших ответов попало в графу «переутомление», обязательно пересмотрите свой подход к работе!

4.5 «Источники мотивации» для потока и переутомления принципиально различаются

1. Поток возникает из «внутренней мотивации»

Поток возникает потому, что вы получаете удовольствие от вызовов, от роста и от самого процесса выполнения задачи. Такая внутренняя мотивация заставляет вас автоматически вкладываться в работу, без какого-либо внешнего принуждения.

2. Переутомление проистекает из «внешнего давления»

Переутомление же возникает из-за того, что вы боитесь критики, боитесь неудачи, беспокоитесь о потере работы или вынуждены держаться, чтобы доказать свою состоятельность. Такое внешнее давление приводит к тому, что вы чувствуете себя всё более уставшим.

4.6 Поток — это «сосредоточенная, но устойчивая» вовлеченность

Поток — это не самоистязание, а направление внимания на то, что приносит наибольшую пользу.

Вы можете выделить ежедневные периоды для «потока», например, 90 минут глубокой сосредоточенности, а затем 30 минут отдыха — так вы сможете поддерживать высокую эффективность в долгосрочной перспективе.

Переутомление же заключается в том, чтобы упорно держаться на ногах, работать без перерыва более 4 часов и не выделять достаточно времени на отдых, что в конечном итоге приводит к срыву или проблемам со здоровьем.

4.7 Влияние длительного «потока» и длительного переутомления на карьеру

1. Долгосрочные результаты у работников, находящихся в состоянии «потока»

Заметное повышение эффективности работы и получение высококачественных результатов.

Постоянное обучение и быстрый рост профессиональных навыков.

Наполненная энергией карьера, стабильное физическое и психическое состояние, счастье.

2. Долгосрочные последствия для работников, страдающих от переутомления

Частые ошибки, низкая эффективность.

Склонность к профессиональному выгоранию и утрата энтузиазма.

Проблемы со здоровьем (бессонница, хронические забо-

левания, эмоциональные расстройства).

4.8 Анализ реальных примеров: грань между полной самоотдачей и «выжиманием из себя последних сил»

Пример 1: Программист, работающий в состоянии «потока»

А-Хун — инженер-программист, который каждый день выделяет два часа утром для сосредоточенного программирования. В это время он переводит телефон в бесшумный режим, не отвечает на звонки и сосредоточивается исключительно на решении самых сложных технических задач. По окончании он идет на прогулку, пьет кофе, а во второй половине дня занимается рутинными делами.

Результат: А-Хун создает программный код высокого качества с низким уровнем ошибок; со временем он не только получил повышение, но и сохранил здоровый режим дня и хорошее настроение.

Пример 2: Дизайнер, страдающий от переутомления

Сяо Ци только что устроилась в дизайнерскую компанию и каждый день с утра до вечера без перерыва работала над проектами, часто не ложась спать до раннего утра. Хотя в краткосрочной перспективе ей удавалось выполнять большой объем работы, после завершения каждого проекта

она чувствовала себя полностью измотанной и все меньше и меньше набиралась сил. Впоследствии у нее даже появились сильные боли в плечах и шее, а также бессонница.

Результат: её творческий потенциал постепенно иссяк, она начала сомневаться, подходит ли ей эта работа, и в конце концов была вынуждена взять длительный отпуск для восстановления сил.

4.9 Как перейти от «напряжённой работы» к «высокоэффективной работе»?

Планируйте «периоды потока»: ежедневно выделяйте 1–2 фиксированных периода времени, когда вас ничего не будет отвлекать.

Разбейте большие задачи на мелкие: сосредоточивайтесь только на одной небольшой задаче за раз, чтобы обеспечить мгновенную обратную связь.

Создайте «ритуал»: используйте музыку, напитки или определённое место, чтобы войти в состояние потока.

Планируйте регулярные перерывы: каждые 90 минут делайте перерыв не менее 10–15 минут, делайте растяжку и отходите от экрана.

Записывайте свои ощущения: каждый день ведите «дневник ощущений», чтобы различать, находитесь ли вы в состоянии потока или просто «выдерживаете».

4.10 Заключение: погружение в работу и натужное усилие определяют качество вашей жизни

Настоящая эффективность и счастье проистекают из «потока» — устойчивого, приятного и здорового состояния полной вовлеченности, а не из истощения и натужного напряжения, вызванных переутомлением.

С сегодняшнего дня научитесь прислушиваться к сигналам тела и души, активно формируйте свою жизнь в состоянии потока, чтобы сосредоточенность стала легкой, а результаты — стабильными, и ваша жизнь изменится к лучшему.

Глава 5: Каков ваш «тип потока сознания»?

Каждый человек может испытать «поток», но способы и ситуации, в которых «входят в поток», у всех разные. Возможно, вам легче всего сосредоточиться, когда вы наедине с собой, а может быть, вы легче всего погружаетесь в состояние самозабвения во время групповых обсуждений, импровизации, решения сложных задач или взаимодействия с другими людьми.

Понимание своего «типа потока» поможет вам создать наиболее подходящую для вас модель высокой эффективности — не слепо копировать других, а найти свою собственную формулу потока.

В этой главе вы познакомитесь с четырьмя типичными ти-

пами людей, работающих в состоянии потока, и пройдете самопроверку, чтобы понять, что именно вызывает у вас это состояние. Вы также научитесь разрабатывать индивидуальные «методы работы в потоке» в зависимости от типа, чтобы одновременно добиваться высокой эффективности и получать удовольствие.

5.1 Зачем делить типы потока сознания?

«Поток» — это не единый психологический опыт, а состояние «высокой концентрации» и «превосходства над собой».

Однако пути, ведущие к «потоку», у всех очень разные, и это зависит от вашего характера, профессиональных навыков, интересов и даже биологических ритмов.

Если вы сможете определить свой тип потока:

вам будет проще выделить «золотые часы потока»

выбрать наиболее подходящие для себя виды деятельности и проекты

избежать бесполезного подражания и самосомнений

будете постоянно накапливать чувство удовлетворения и укреплять свои профессиональные преимущества

5.2 Четыре основных типа работников, работающих в состоянии потока: какой из них больше всего похож на вас?

1. Глубокий мыслитель (The Deep Thinker)

Типичные профессии: программист, писатель, исследователь, бухгалтер, переводчик, редактор

Характеристики:

Любит работать самостоятельно, глубоко анализирует сложные вопросы

Погружается в анализ данных, логические выводы и системное планирование

Не боятся повторяющихся и монотонных задач, проявляют высокую терпеливость к деталям

Легче всего входят в состояние потока в тихой, уединённой и спокойной обстановке

Триггеры «потока»:

длительные периоды работы без помех

Четкие цели и сложные, но логически построенные задачи

Четкая обратная связь, позволяющая отслеживать прогресс (например: завершение главы, успешное выполнение программы)

Распространенные трудности:

Легкое отвлечение внимания из-за внешних помех

Если ритм работы нарушается, требуется больше времени, чтобы вернуться в состояние потока

2. Тип «Творческий всплеск» (The Creative Burst)

Типичные профессии:

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.