

ДЕНИС КАРАСЁВ

СВЕРХ ФОКУС

Развитие личного
потенциала и искусство
управления вниманием

Денис Карасёв

СВЕРХФОКУС

«Автор»

2026

Карасёв Д.

СВЕРХФОКУС / Д. Карасёв — «Автор», 2026

Автор приглашает вас в пространство личного эксперимента, где каждая глава служит рабочей гипотезой, которую вам предстоит проверить в своей повседневной деятельности. Вы пройдёте путь от осознания фундаментальных механизмов работы внимания до создания собственной системы управления реальностью, в которой приоритеты становятся физически ощутимыми ориентирами. Здесь нет места поверхностным техникам тайм-менеджмента, поскольку внимание рассматривается как капитал, требующий осознанного инвестирования, а не простого расходования. Опираясь на биографии великих первооткрывателей и современные научные открытия, книга учит находить тот самый фокус, из которого выстраивается фундамент вашего будущего.

© Карасёв Д., 2026

© Автор, 2026

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ	5
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Денис Карасёв СВЕРХФОКУС

ПРЕДИСЛОВИЕ

Причиной написания этой книги стало беспокойство и мысли о том, насколько незаметно мы теряем контроль над самым ценным и невозполнимым ресурсом нашей жизни. Мы просыпаемся каждое утро и моментально попадаем в огромный поток чужих требований, бесконечных уведомлений и постоянно меняющихся внешних обстоятельств, которые буквально разрывают наше внимание на мелкие части. В этой бесконечной суете становится практически невозможно сосредоточиться на главном. Мы пытаемся просто адаптироваться к быстрому темпу современного мира и постепенно привыкаем жить в состоянии постоянной когнитивной раздробленности, когда наш собственный взгляд постоянно соскальзывает с действительно важных вещей.

Вся важность текущего момента заключается в том, что без удержания фокуса на своих целях существование человека очень быстро превращается в монотонное обслуживание чужих приоритетов и правил. Мир вокруг нас устроен так, что любая крупная корпорация, любое социальное ожидание или даже случайный человек в вашем окружении всегда имеют готовый сценарий для вашего времени. Когда у нас нет чёткого понимания своих собственных ориентиров, мы начинаем тратить колоссальное количество энергии на реализацию чужих планов, ошибочно принимая эту суету за продуктивность или социальную успешность. Постепенно из нашей жизни исчезает подлинный смысл, потому что мы перестаём принадлежать себе и становимся просто удобным ресурсом для выполнения чужих задач, забывая о том, ради чего вообще стоит прикладывать усилия.

Я глубоко убеждён, что умение держать свой взгляд на том, что важно и нужно только вам самим, является единственным условием для сохранения своей личности и целостности в этом мире. Чёткий фокус на своей жизни и своих подлинных целях определяет нашу способность проживать собственную судьбу и самостоятельно выбирать свой путь в обход навязанных кем-то извне шаблонов поведения. Это требует от нас определённой смелости и готовности регулярно пересматривать свои ежедневные привычки, сознательно уходя от лишнего информационного шума ради того, чтобы вернуть себе право на глубокое и сосредоточенное мышление.

Вся эта книга написана ради одной простой идеи, согласно которой возвращение контроля над собственным вниманием является единственным способом прожить осмысленную и по-настоящему свою жизнь. Мы детально и последовательно разберем конкретные механизмы работы нашего разума, рассмотрим реальные нейробиологические процессы и научимся превращать повседневное давление в управляемый стимул для развития. Мы поговорим о том, как формируется наш личный код ценностей, способный служить надежным внутренним компасом в любых, даже самых неопределённых условиях, когда внешние ориентиры полностью разрушаются.

Я постарался изложить все эти сложные концепции максимально человеческим языком, опираясь на научные данные, открытия исследователей и примеры из жизни великих личностей, чтобы у вас в руках оказалась работающая система для ежедневного использования.

Эта книга представляет собой живое исследование и рабочую методику, которую я предлагаю вам проверить на собственном опыте, постепенно меняя своё отношение к распределению внутренних ресурсов. Вы сможете шаг за шагом убрать лишние раздражители, выстроить понятные границы вокруг своего ментального пространства и вернуть себе право концентрироваться на главном. Я искренне надеюсь, что этот текст поможет вам вовремя замедлиться,

трезво оценить происходящее вокруг и сделать осознанный выбор в пользу своих собственных целей, приоритетов и желаний.

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.