

НАКОПЛЕНИЕ ВНИМАНИЯ



*Практическая система
управления вниманием
при СДВГ*



— Илья Зиман —

Илья Зиман

**Накопление внимания
"Практическая система
управления вниманием при СДВГ"**

«Автор»

2026

Зиман И.

Накопление внимания "Практическая система управления вниманием при СДВГ" / И. Зиман — «Автор», 2026

Который раз за сегодня вы открыли телефон «на секунду» и очнулись двадцать минут спустя, не вспомнив зачем? Это не слабая воля. Лента спроектирована так, чтобы удержать вас внутри как можно дольше — и в этой борьбе чаще побеждает она, а не вы. В мире цифрового переизбытка информации эта книга — спасательный круг для вашего ментального здоровья. «Накопление внимания» — практическая система, которую автор два года разрабатывал и проверял на себе. Она создавалась для людей с СДВГ, которым не подходят советы вроде «просто соберись» — но подойдёт и всем остальным. Внутри — не борьба с собой, а практики: как перестать сливать внимание в скроллинг, вернуть мотивацию к делам и настроить среду так, чтобы сила воли не понадобилась. Часть практик пришла из даосских и буддийских традиций, но очищена от мистики. Если вы теряете часы в ленте, откладываете важное или чувствуете, что внимание вам больше не принадлежит, — эта книга поможет вернуть его себе.

© Зиман И., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Предисловие.	5
БЛОК 0. ВВЕДЕНИЕ	6
0.1. Для кого этот курс	6
0.2. Что такое «накопление внимания»	7
0.3. Главный принцип курса	8
0.4. Как проходить курс	9
0.5. Правило курса	10
0.6. Метод карты: зафиксируйте точку старта	11
БЛОК 1. ПОЧЕМУ НАС ПОСТОЯННО ТЯНЕТ В СТОРОНЫ	12
1.1. Почему интересное делать легко, а необходимое — трудно	13
1.2. Зависимость от отклика	14
1.3. Гиперфокус	15
1.4. Быстрый и медленный отклик	16
1.5. КПД: коэффициент полезного действия	17
1.6. Телефон как машина микростимулов	18
1.7. Метод чтения телом	19
БЛОК 2. ЛЕСТНИЦА: КАК ПРИБЛИЗИТЬ РЕЗУЛЬТАТ	20
2.1. Почему большие задачи парализуют	20
2.2. Создаём ближайшую перекладину	21
2.3. Представь результат до начала	22
2.4. Выгрузка незавершённых задач	23
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Илья Зиман

Накопление внимания "Практическая система управления вниманием при СДВГ"

Предисловие.

Если эти практики помогают даже людям с хроническим дефицитом концентрации, людям без этой особенности они помогут тем более.

Это главная мысль книги. «Накопление внимания» — практическая система управления вниманием, выросшая из двух лет личной практики автора. Она создавалась в первую очередь для людей с СДВГ, которым не подходят советы вроде «соберись» и «просто не отвлекайся». Здесь нет борьбы с собой: вместо постоянного усилия — умение замечать, куда уходит внимание, и мягко возвращать его туда, куда вы его направили.

Внутри — простые ежедневные практики, от мгновения отдыха и работы с точкой-центра восприятия до дыхательных и телесных техник; объяснение того, почему они работают; метод карты, который вы ведёте на бумаге; разбор питания и добавок с оглядкой на реальные исследования; настройка телефона и окружающей среды, чтобы бесконечная лента перестала управлять вашим днём.

Книга будет полезна людям с СДВГ, тем, кто теряет часы в бесконтрольном скроллинге, живёт с повышенной тревожностью или просто хочет вернуть контроль над собственным вниманием. Читать её по порядку необязательно: откройте через содержание ту тему, которая нужна вам прямо сейчас.

БЛОК 0. ВВЕДЕНИЕ

0.1. Для кого этот курс

Вам трудно удерживать концентрацию на задаче, даже если она важна. Вас постоянно что-то отвлекает — звук, посторонняя мысль, уведомление. Рука сама тянется к телефону, и вы замечаете это лишь спустя двадцать минут бесцельного скроллинга. Длинные задачи вызывают почти физическое сопротивление. Вы точно знаете, что нужно сделать — и всё равно не можете начать. И даже когда что-то вас увлекло, остановиться бывает так же трудно, как и начать.

Курс создан в первую очередь для людей с СДВГ, но пригодится и тем, у кого нет этой особенности, — людям со сложностями в регуляции внимания, с неконтрольным скроллингом, и людям с повышенной тревожностью: то, как внимание теряется и возвращается, работает похожим образом почти у всех. Если эти практики помогают даже людям с хроническим дефицитом концентрации, людям без этой особенности они помогут тем более.

Задача курса не в том, чтобы сделать вас другим человеком с безграничной силой воли, а в том, чтобы дать понимание механики собственного внимания — и инструментарий, чтобы эта механика не действовала против вас.

И ещё одна вещь, прежде чем идти дальше. Вполне возможно, что общество внушило вам, что вы «ленивый», «невнимательный» — и вы, может быть, сами в это уже поверили. Но дело не в том, что с вами что-то не так, а в том, что вам всю жизнь давали не ту инструкцию: большинство советов про продуктивность написаны для устройства, которое работает иначе, чем ваше. Это всё равно что пытаться собрать шкаф по инструкции от табуретки. У СДВГ есть и обратная сторона, которую редко называют вслух: гиперфокус (разберём в блоке 1), нелинейное ассоциативное мышление, работоспособность в кризисе там, где размеренный ум теряется, повышенная эмпатия, естественная энергия и спонтанность. Ничего из этого не отменяет реальных трудностей — но и трудности не отменяют этого.

0.2. Что такое «накопление внимания»

Привычно думать, что внимания просто не хватает — будто это фиксированный ресурс. Но практика показывает иное: **вы не столько накапливаете внимание, сколько перестаёте его бессознательно тратить.**

Представьте внимание как резервуар. В течение дня десятки привычных действий понемногу выливают из него воду — автоматическая проверка телефона, внутренний диалог, реакция на уведомления, перескакивания с мысли на мысль, — чаще всего незаметно для вас самих. «Накопление внимания» — не про то, чтобы усилием залить в резервуар больше, а про то, чтобы найти и закрыть течи, через которые внимание уходит неосознанно. Это рабочая модель, а не утверждение о буквальном физическом запасе внимания в мозге — но как инструмент мышления она задаёт верное направление.

0.3. Главный принцип курса

Если из всего курса вы вынесете только одну фразу, пусть это будет она:

Не вызывайте внимание усилием — мягко возвращайтесь к нему.

Большинство советов о концентрации сводится к «соберись», «не отвлекайся» — то есть к постоянному давлению на себя. Это работает на короткой дистанции и истощает на длинной: усилие — тоже ресурс, и он тоже конечен. К тому же сознанию проще двигаться от позитивной мотивации, чем от негативной — команда «не отвлекайся» превращает сам факт отвлечения в проблему, которую нужно подавить, вместо того чтобы просто заметить и спокойно вернуться. Мы пойдём другим путём: не тащить внимание силой, а раз за разом мягко возвращать его туда, куда оно нужно вам.

Представьте, как работает мышца в спортзале: в первый день каждое повторение требует усилия, но мышца растёт не от одного рывка, а от повторений — и в какой-то момент движение начинает выполняться само. С вниманием то же самое: каждое замеченное отвлечение и мягкое возвращение — это одно повторение, тренирующее ту самую мышцу. Постепенно усилия требуются всё меньше, пока внимание не начнёт возвращаться как будто само. Это состояние мы будем называть **всеобъемлющим самопроизвольным вниманием** — и это конечная точка курса.

0.4. Как проходить курс

Материал необязательно читать линейно — откройте через содержание ту тему, которая актуальна вам прямо сейчас, и возвращайтесь к остальному по мере надобности.

Проходите небольшими порциями и каждую практику действительно выполняйте, а не только читайте о ней. Возьмите одну-две практики, доведите до устойчивого навыка и только затем добавляйте следующие. Наблюдайте за собой на всём протяжении курса — это не побочный продукт, а часть метода: из этих наблюдений вы позже соберёте свою систему. А как только освоите несколько практик, пробуйте комбинировать их между собой, как это делал автор, — лучшие сочетания почти всегда находятся не по инструкции, а на собственном опыте.

0.5. Правило курса

Проверяйте все практики на собственном опыте, а не просто читайте о них.

Каждая практика в этом курсе два года проверялась самим автором, прежде чем попасть сюда, — это не собранные наугад советы. Но курс не просит поверить в это на слово, а просит проверить на себе. Единственное, что нужно на старте, — не вера в конкретный метод, а готовность дать себе шанс:

«Изменение возможно, поэтому я дам этой практике шанс».

Дальше решать будете не вы сегодняшний, а вы через несколько недель практики — по тому, что реально почувствуете.

0.6. Метод карты: зафиксируйте точку старта

Прежде чем двигаться дальше, сделайте одну простую вещь на бумаге — не в телефоне.

Возьмите лист. Это будет ваша **карта** — документ, к которому вы будете возвращаться весь курс, чтобы видеть не ощущение прогресса, а сам прогресс. Почему бумага, а не приложение? Бумагу здесь нельзя случайно открыть и провалиться в ленту на двадцать минут — в отличие от телефона, который в этом курсе должен оставаться объектом работы, а не инструментом для неё; а написанное рукой ощущается как факт, а не как пункт в списке дел. Это подтверждается и данными: метаанализ 138 исследований почти на 20 000 участников показал, что отслеживание прогресса по цели повышает вероятность её достижения, причём эффект заметно сильнее именно при физической фиксации — ровно в том формате, в котором работает карта.

Сейчас сделайте только одно небольшое действие: напишите на листе «Я начал». Всё. Не описывайте проблему и не формулируйте ожидания — большой список пунктов в первый день скорее отпугнёт, чем поможет. Это и есть первая перекладина лестницы, о которой вы прочитаете чуть дальше. Новые пункты будут появляться на карте по ходу курса, каждый раз тогда, когда до него дойдёт очередь.

Форма ведения карты дальше — целиком на ваше усмотрение: вычёркивайте пройденное, ставьте баллы, заведите свою систему значков. Курс не навязывает формат — важен сам факт регулярной физической записи.

БЛОК 1. ПОЧЕМУ НАС ПОСТОЯННО ТЯНЕТ В СТОРОНЫ

Прежде чем переходить к практикам, стоит понять саму механику проблемы — простыми словами, без сложной терминологии. Этот блок не даёт новых упражнений, зато даёт язык, на котором мы будем говорить обо всём остальном курсе.

1.1. Почему интересное делать легко, а необходимое — трудно

Задумайтесь, почему час в интересной игре пролетает незаметно, а пятнадцать минут над скучным отчётом тянутся бесконечно. Дело не в лени и не в слабой воле — дело в устройстве самой задачи.

У интересного занятия результат приходит почти сразу: сделал ход — увидел эффект. Оно вызывает живой интерес само по себе, без дополнительных усилий его поддерживать. Оно постоянно даёт обратную связь — вы буквально по ходу дела видите, получается или нет. Оно эмоционально вовлекает. А необходимое, наоборот, чаще всего отделено от результата долгой дистанцией: вы делаете шаг сегодня, а отдача придёт через недели или месяцы, если вообще придёт в осязаемом виде. Мозгу, который устроен реагировать на то, что происходит здесь и сейчас, куда труднее удерживаться на пути, где награда так далеко впереди.

1.2. Зависимость от отклика

Введём понятие, которое пригодится нам в этом и следующем блоках — **отклик**. Откликом мы будем называть ощутимый результат, который действие даёт в ответ, — то, что вы замечаете сразу после того, как что-то сделали.

Любое ваше действие встроено в цепочку: действие → результат → следующее действие → результат. Эту цепочку удобно представлять как лестницу, где каждая перекладина — это очередной шаг с понятным откликом на него. Когда перекладины расположены близко друг к другу — двигаться по лестнице легко, почти не задумываясь. Но когда между действием и результатом огромная дистанция, а следующая перекладина едва видна где-то далеко наверху — мотивация резко падает, и вы застреваете, даже не начав подниматься.

Это и есть зависимость от отклика: наша готовность действовать напрямую связана с тем, насколько быстро и ясно мы получаем отклик на своё действие. Это не диагноз и не слабость — это то, как вообще устроена мотивация у любого человека, только у людей с СДВГ этот эффект выражен заметно сильнее.

Здесь важно понимать один нюанс, без которого вся эта механика не складывается: тянет вас не столько сама награда, сколько **предвкушение** награды. Это давно показано в нейробиологии — выброс дофамина связан в первую очередь с ожиданием отклика, а не с самим моментом его получения. Именно на этом устроены reels и подобная короткая лента: каждый свайп — это не гарантированный интересный ролик, а лотерейный билет, обещание, что следующим может оказаться что-то по-настоящему полезное или увлекательное. Вас держит не то видео, которое вы уже посмотрели, а ощущение «а вдруг следующее будет тем самым» — именно оно и заставляет листать дальше почти против воли.

Это неприятная новость, если ленту листаете вы. Но это же и хорошая новость для всего остального: если предвкушение можно вызвать искусственно лентой из коротких видео, значит, его можно вызвать искусственно и для той задачи, которую вы откладываете. Чуть дальше, в блоке про лестницу, мы разберём авторскую технику, которая делает именно это — сознательно создаёт то же самое ощущение предвкушения, но не перед лентой, а перед реальным делом, до того как вы к нему приступили.

1.3. Гиперфокус

Здесь стоит разобраться с одним кажущимся противоречием. Человек, который не может высидеть пятнадцать минут над отчётом, способен часами напролёт заниматься видеоигрой, любимым хобби или интересным разговором, полностью теряя счёт времени. Если бы дело было в неспособности концентрироваться как таковой, это было бы невозможно.

То состояние, в которое вы попадаете в такие моменты, психологи называют состоянием потока — и его стоит назвать отдельно, потому что это не просто «сильный интерес», а вполне конкретное состояние сознания. Его суть — растворение границы между собой и предметом действия: как только эта граница исчезает, пропадает и само усилие действия, а не только ощущение времени, — действие начинает происходить как будто само, без того, чтобы вам пришлось его подталкивать. Именно поэтому в потоке пропадает счёт времени: часть внимания, которая в обычном состоянии тратится на то, чтобы толкать действие вперёд усилием, здесь просто не нужна, потому что действие уже происходит само по себе.

Отсюда главный вывод этого блока: **проблема не обязательно в способности концентрироваться. Проблема — в том, что запускает и поддерживает внимание.** Механизм концентрации у вас работает прекрасно — вопрос в том, на что он откликается. И именно с этим механизмом запуска мы и будем работать на протяжении курса, а не пытаться «прокачать силу воли» как таковую.

1.4. Быстрый и медленный отклик

Раз мотивация напрямую зависит от скорости и ясности отклика, есть смысл разделить получаемый отклик на два типа.

Быстрый отклик приходит почти мгновенно и требует минимум усилий: короткие видео, уведомления, соцсети, лайки, бесконечная лента, быстрые награды в играх. **Медленный отклик** требует, чтобы вы заплатили временем и усилием, прежде чем он станет заметен: спорт, чтение, обучение, творчество, работа над длинным проектом, движение к отдалённой цели.

Важно не путать быстрый отклик с чем-то обязательно разрушительным — среди перечисленного выше он просто оказался в компании самых навязчивых примеров. Быстрый отклик даёт и объятие, и короткая прогулка на свежем воздухе, и любимая песня, и вычеркнутый из списка маленький пункт, и глоток воды, когда вы хотели пить. Разница не в скорости отклика самой по себе, а в том, оставляет ли он вас после себя более наполненным или более пустым.

Здесь легко скатиться к выводу «быстрый отклик — это плохо, надо от него отказаться». Но это не так, и в этом ключевой принцип курса: **мы не отказываемся от быстрого отклика. Мы учимся получать удовлетворение не только от быстрого потребления стимулов, но и от собственного действия и продвижения.** Цель не в том, чтобы обесточить себе доступ к быстрым удовольствиям, а в том, чтобы вернуть медленному отклику способность вас мотивировать — в том числе с помощью инструментов, которые вы освоите в следующем блоке, про лестницу и близкие перекладыны.

Раз мы уже разобрали, что тянет нас именно предвкушение отклика, а не сам отклик, — стоит коротко обозначить, куда это ведёт: чуть позже мы разберём практику **момент действия**, которая использует этот же механизм предвкушения, но направляет его не на ленту, а на дело, которое вы откладываете. Пока достаточно знать, что она существует — полностью разберём её в разделе, посвящённом механике работы дофамина.

Уже прямо сейчас можно взять на вооружение одну простую вещь. В следующем ролике не будет ничего действительно полезного или важного для вашей жизни — по-настоящему интересное и полезное находится ровно за пределами многочасового скроллинга, пока время просто утекает впустую. В следующий раз, когда рука сама потянется за очередным роликом, скажите себе честно: ничего в нём не будет, кроме ещё одной дозы предвкушения, — и вместо этого сделайте разминку или, скажем, десять отжиманий. Обязательно мысленно отметьте сам этот момент: вы не потратили внимание, а накопили его.

1.5. КПД: коэффициент полезного действия

Введём ещё одно понятие, которое пригодится вам как инструмент принятия решений на весь оставшийся курс, — коэффициент полезного действия, или КПД. Термин взят из физики буквально: там КПД — это отношение полезной, реально использованной энергии к той, что была затрачена всего. Мы используем его как рабочую метафору для решений о собственном времени и внимании.

Смысл в том, чтобы перед выбором в пользу быстрого отклика на секунду задать себе честный вопрос: стоит ли это сиюминутное удовольствие того разбитого, непродуктивного состояния, в котором вы, скорее всего, окажетесь через час скроллинга? Не запрещайте себе выбор заранее и не давите на себя чувством вины — просто осознанно взвесьте то, что вы получаете сейчас, и то, чего это будет стоить вам дальше. Иногда честный ответ будет «да, стоит» — и это тоже нормальный результат такого взвешивания, а не повод считать практику не сработавшей. Важен не конкретный ответ, а сам факт, что выбор стал осознанным, а не автоматическим.

1.6. Телефон как машина микростимулов

Телефон устроен как почти идеальный источник быстрого отклика: каждое открытие приложения — это шанс на новый отклик, и мозг реагирует на саму эту возможность, а не только на то, что вы в итоге увидите. Именно поэтому рука тянется к телефону раньше, чем вы успеваете это осознанно решить — вы не выбираете взять телефон, вы обнаруживаете, что уже его держите.

Во время самого скроллинга мозг всё время находится в одном и том же состоянии предвкушения: «вот сейчас будет что-то интересное». Именно на этом и построена вся ловушка — не на конкретном ролике, а на постоянно подновляемом ожидании следующего. При этом на каждое пролистывание уходит определённый ресурс мозга: за долю секунды, которая почти не ощущается как усилие, происходит энергозатратный процесс выбора — пролистнуть дальше, задержаться, вернуться назад. Вы не замечаете этой работы, но она реальна, и именно поэтому час скроллинга оставляет после себя усталость, будто вы что-то делали, хотя формально просто сидели и смотрели. Мы ещё вернёмся к этой теме и разберём её подробнее чуть позже.

Небольшая практика на пробу, прежде чем двигаться в следующий блок: в следующий раз, когда вы поймаете себя за бесцельным скроллингом, замените этот эпизод чтением интересной вам книги — не обязательно долгим, достаточно нескольких страниц. Задача не в том, чтобы навсегда отказаться от телефона, а в том, чтобы на собственном опыте почувствовать разницу между быстрым откликом ленты и более медленным, но иначе ощущающимся эффектом от чтения.

1.7. Метод чтения телом

Раз мы заговорили про замену скроллинга чтением, стоит сразу разобраться с проблемой, которая у людей с СДВГ встречается особенно часто: само чтение может даваться тяжело — не из-за скорости, а из-за удержания в голове того, что вы уже прочли. Знакомая ситуация: читаешь художественную книгу, и к середине главы уже не помнишь, как зовут персонажа, о котором шла речь двумя страницами раньше, или теряешь нить того, что вообще происходит в сюжете.

Вот практика, которая выросла именно из этой проблемы, — метод чтения телом. Обычно чтение происходит целиком в голове: глаза бегут по строчкам, а внимание при этом перемешано с собственными мыслями, которые непрерывно всплывают параллельно тексту, — отсюда и потери, слова вроде бы прочитаны, а не удержаны. Метод чтения телом предлагает другую точку опоры: воспринимайте прочитанное не только головой, а как будто всем телом — как если бы вы читали текст не глазами, а всем собой, всей поверхностью тела разом. Это переносит восприятие в единую, стабильную точку, а не оставляет его перемешанным с копошащимися мыслями где-то в голове, откуда так легко соскользнуть в сторону.

К этому хорошо добавить ещё один приём, особенно для художественной литературы: по ходу чтения намеренно рисуйте в голове образы того, что происходит, — не абстрактно понимать сюжет, а действительно представлять сцену, лица, движение. Это работает сразу в двух направлениях: тренирует творческое воображение само по себе, а вдобавок хорошо изученный эффект — информация, связанная с ярким образом, запоминается заметно лучше, чем та же информация в чисто текстовом виде. Одно усиливает другое: чем ярче образ, тем крепче он держится в памяти, а крепче держащийся образ, в свою очередь, легче тянет за собой нить сюжета.

БЛОК 2. ЛЕСТНИЦА: КАК ПРИБЛИЗИТЬ РЕЗУЛЬТАТ

2.1. Почему большие задачи парализуют

«Мне нужно выучить английский». Знакомая формулировка — и в ней же кроется причина, по которой вы, скорее всего, так и не начали. Цель сформулирована правильно, но она слишком велика и слишком далека: между сегодняшним днём и свободным английским лежат месяцы, а то и годы. Мы уже разобрали в прошлом блоке, почему это проблема: чем дальше отклик от действия, тем труднее сдвинуться с места. Большая задача не пугает своей сложностью — она парализует своей дистанцией.

2.2. Создаём ближайшую перекладину

Решение — не в том, чтобы найти больше силы воли, а в том, чтобы придвинуть следующую перекладину ближе.

«Выучить английский» превращается в «выучить пять слов сегодня» → проверить себя → сделать следующий маленький шаг. «Заняться спортом» превращается в «одна тренировка» → ощущение, что она завершена → следующая тренировка. Ближайшая перекладина всегда должна быть настолько близко, чтобы до неё реально хотелось дотянуться прямо сейчас — не через силу, а потому что это выглядит выполнимым в пределах одной попытки.

Есть отдельный частный случай этого же приёма, который стоит держать под рукой отдельно: договоритесь с собой уделить откладываемому делу всего одну минуту. Что такое одна минута? Ничего — её несложно выдержать, даже если вы совсем не хотите этим заниматься. Именно поэтому договориться на минуту почти никогда не страшно, в отличие от договорённости «сделать всё». А дальше часто происходит вот что: самое трудное — не сама задача, а именно момент начала. Стоит через силу минуты перешагнуть этот порог, и процесс нередко продолжается сам, незаметно перерастая в гораздо больше, чем одну минуту — вплоть до того, что вы доделываете всё за один присест, даже не заметив, как это произошло.

Если у вас есть задача, которую вы давно откладываете, — прямо сейчас коротко допишите на своей карте из блока 0, какой мог бы быть её самый ближайший, самый маленький первый шаг. Не вся задача целиком — только следующая перекладина.

2.3. Представь результат до начала

Мы уже разобрали, что тянет нас именно предвкушение отклика, а не сам отклик, — на примере ленты коротких видео. Вот как вызвать то же самое предвкушение искусственно, но не перед лентой, а перед делом, которое вы откладываете.

Перед задачей, которую вы давно откладываете, выполните четыре коротких шага:

ПРЕДСТАВЬ — на несколько секунд представьте эту задачу уже выполненной. Не процесс, а именно момент завершения.

ПОЧУВСТВУЙ — задержитесь на том облегчении или удовлетворении, которое возникает в этом воображаемом моменте. Дайте себе действительно его ощутить, а не просто подумать о нём.

РАЗДЕЛИ — определите одну-единственную ближайшую переκладину к этой задаче, как в предыдущем пункте.

НАЧНИ — сделайте этот первый шаг, пока ощущение предвкушения ещё свежо.

Здесь работает тот же механизм, что и в скроллинге коротких видео, только направленный в обратную сторону: вы создаёте себе предвкушение отклика заранее, до того как начали действовать, вместо того чтобы ждать, пока это чувство случайно возникнет само. Мозг не так строго разделяет реально пережитое и ярко представленное — вы наверняка замечали, как одно лишь воображение неприятного разговора способно вызвать настоящее напряжение в теле. Тот же механизм можно направить и в свою пользу.

2.4. Выгрузка незавершённых задач

Раз держать всё в голове одновременно вредно, логичный следующий шаг — выгрузить это из головы.

Возьмите отдельный лист — не ту карту, которую вы завели в блоке 0, у неё другое назначение — и выпишите на него всё, что вертится у вас в голове как незакрытое: рабочие задачи, бытовые мелочи, обещания, которые вы дали и не выполнили, мысли вроде «надо бы наконец». Не редактируйте список по ходу — просто выгружайте всё подряд. Затем по каждому пункту определите одну ближайшую перекладину — маленький следующий шаг, а не решение всей задачи целиком.

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.