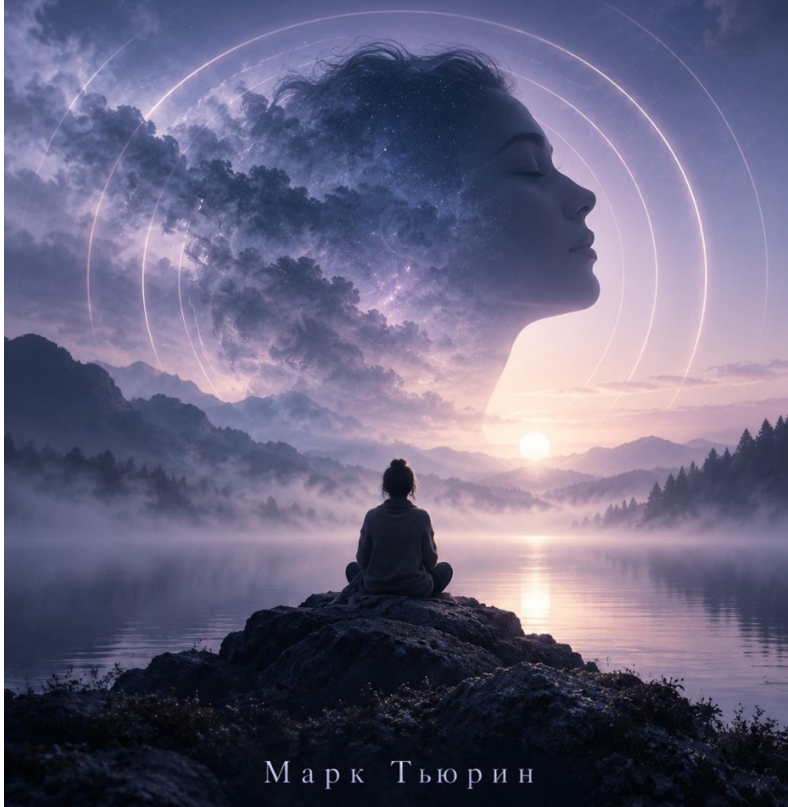


Тета-пауза

Как успокоить внутренний шум
и восстановить силы
за короткое время



Марк Тьюрин

Марк Тьюрин

Тета-пауза: Как успокоить внутренний шум и восстановить силы за короткое время

<https://litres.ru/74564017>

SelfPub; 2026

Аннотация

Почему после целого дня задач и сообщений в голове всё ещё шумно, а внимание перескакивает с одного на другое? Возможно, дело не в слабой силе воли, а в непрерывных переключениях и нагрузке, которой давно не хватает паузы.

«Тета-пауза» — практическое руководство для тех, кому трудно остановиться посреди напряжённого дня. Вы научитесь замечать своё состояние без самодиагностики, выбирать простой ориентир — дыхание, опору тела, звук, предмет или движение, — записывать незавершённые дела и определять ближайший шаг. Книга поможет создавать короткие переходы между встречами и задачами, разбираться с цифровым шумом, не отвечать автоматически после трудного разговора и яснее завершать рабочий день.

Постепенно вы соберёте личную практику пауз на 30 секунд, 3 и 10 минут и сможете выбирать подходящую под ситуацию — без требования немедленно успокоиться или всё делать правильно.

Содержание

Не сила воли, а перегрузка	5
Как усталость маскируется	18
Цена непрерывного внимания	32
Промежуток, который можно создать	46
Дыхание без экзамена	60
Конец ознакомительного фрагмента.	64

Марк Тьюрин

Тета-пауза: Как успокоить внутренний шум и восстановить силы за короткое время

Не сила воли, а перегрузка

Эта книга не о том, как любой ценой заставить себя работать лучше. Она о том, как заметить момент, когда внимание уже не справляется с непрерывной нагрузкой. Тета-паузой здесь называется короткая намеренная остановка или переход: заметить своё состояние, выбрать простой ориентир — дыхание, опору тела, звук, предмет или движение, — при необходимости записать незавершённое дело и определить ближайший шаг. Слово «тета» — условное название практики, а не обещание особого состояния мозга. Пауза может не принести немедленного облегчения и не заменяет полноценного отдыха или изменения нагрузки; иногда её польза лишь в том, что становится яснее, что делать дальше.

Иногда человек принимает перегрузку за личный недоста-

ток. Но дело может быть не в слабой воле, а в том, что между задачами не осталось ни одного промежутка.

День, в котором не было переходов

В 8:41 Марина открывает рабочую почту и видит три новых письма. В одном просят уточнить срок проекта, в другом — проверить цифры в смете, в третьем коллега спрашивает, где лежит последняя версия презентации. Марина отвечает на короткий вопрос, открывает таблицу, находит нужную цифру и пересылает файл. Пока она ищет презентацию, пишет руководитель команды Павел: перед встречей надо посмотреть ещё один документ.

В 9:15 начинается созвон. Марина слушает обсуждение, записывает поручения и краем глаза следит за рабочим чатом: там сообщают, что срок изменился. После встречи она рассылает краткое резюме, возвращается к смете и замечает пропущенный звонок от мамы Нины. Перезванивает: та уточняет время записи на приём и просит по дороге купить продукты. Марина обещает разобраться вечером и снова открывает таблицу.

К одиннадцати она успела взяться за шесть дел, но не все закончила. Одно сообщение осталось без ответа, итог в смете нужно перепроверить, а презентацию попросили отправить ещё раз — теперь другому сотруднику. Между задачами не было даже обычных бытовых пауз: встать за водой, пройти по коридору, посмотреть в окно. Каждый переход запускало что-то новое, требующее внимания.

Ближе к обеду Марина открывает письмо, которое подготовила утром. Читает первый абзац, отвлекается на уведомление, возвращается к началу. Потом перечитывает тот же абзац снова. Содержание знакомое, но смысл не складывается. Она хмурится: «Надо просто собраться». Встаёт за кофе, по дороге отвечает коллеге и снова садится к письму.

В 12:26 Павел пишет: «Успеешь до встречи поправить срок в смете?» Просьба обычная, без нажима. Марина отвечает «да», не уточнив, какое именно изменение нужно внести и сколько времени это займёт. Открывает вложение, ищет нужный файл и не может вспомнить, где сохранила последнюю версию.

К этому моменту раздражение уже направлено на себя. Марина всегда считала себя собранной: умела вести несколько проектов, держала сроки, не терялась в переписке. Если теперь она медленно читает письмо и забывает, что собиралась сделать, значит, надо подтянуть дисциплину. Она не замечает более простого объяснения: весь день внимание перебирается с одного незавершённого дела на другое и не успевает толком вернуться к предыдущему.

Когда Павел подходит к её столу, Марина снова открывает письмо и задерживает взгляд на первой строке.

— Ты уже несколько минут смотришь в одно место. Всё нормально?

— Надо просто собраться, — говорит Марина.

Павел не спорит и не предлагает ей «не переживать».

— Может быть. А может, ты с утра без остановки переключаешься. Давай проверим: если на полминуты перестать решать задачи, станет ли понятнее, что делать дальше?

Вопрос не отменяет срочность и не снимает работу. Он лишь предлагает другую гипотезу. Марина отодвигает руки от клавиатуры, ставит ступни на пол и на несколько секунд замечает, как спина касается спинки стула. Не пытается немедленно успокоиться и не проверяет, хорошо ли у неё получается. Просто не открывает новое письмо и не продолжает прежнее.

Через полминуты письмо не становится легче, задачи не исчезают. Но Марина замечает конкретную помеху: чтобы поправить срок, ей нужно проверить версию сметы и убедиться, что она работает с актуальным файлом. Она записывает на листке: «Уточнить версию сметы у Олега». Затем возвращается к письму и проверяет его по пунктам.

Это небольшой сдвиг, не чудо. За тридцать секунд Марина не восстановилась и не решила все дела разом. Она ненадолго перестала подгонять себя и увидела, что мешает следующему действию. Иногда этого хватает, чтобы не запутаться сильнее. А иногда становится ясно, что нужна более серьёзная передышка, помощь коллеги или пересмотр сроков.

Нагрузка, похожая на недостаток воли

Когда дел много, незаконченные задачи заметнее, чем переходы между ними. Мы замечаем: файл не отправлен, маме не ответили, таблицу не поправили. А количество переключе-

чений словно не считается. Из-за этого день превращается в цепочку личных неудач: не довёл до конца, не удержал внимание, не собрался.

Но каждый переход тоже требует усилий. Чтобы перейти от письма к таблице, нужно помнить, на чём остановился, разобраться в новых вводных, ответить на запрос, а потом снова найти нить прежней задачи. Когда переключений много, а новые сообщения и просьбы продолжают поступать, часть внимания уходит на то, чтобы ничего не упустить. Усталость может проявляться не желанием прилечь, а медленным чтением, забытой мелочью, резким ответом или трудностью выбрать, за что взяться первым.

Не всякий сбой внимания объясняется перегрузкой. На концентрацию влияют сон, здоровье, условия работы, эмоциональное состояние и множество других обстоятельств. История Марины — не диагноз и не универсальная схема. Она показывает распространённую ситуацию: человек ругает себя за то, что стал работать медленнее, но не учитывает, сколько раз за день его вниманию пришлось переключаться.

Сила воли помогает начать трудное дело или завершить неприятный разговор. Но если каждую минуту появляются новые запросы, одной собранностью не заменить время, которое нужно, чтобы переключиться. Просить себя «сосредоточиться» в такой момент — всё равно что требовать быстрее искать ключи, пока кто-то продолжает перекладывать вещи в прихожей. Иногда нужно не сильнее давить на себя, а

ненадолго перестать добавлять новое.

Тета-пауза: короткая остановка, а не особое состояние

Название практики не означает, что человек обязательно войдёт в определённое состояние мозговой активности. В нейрофизиологии тета-ритмом называют один из типов электрических колебаний мозга. По ощущению спокойствия, закрытым глазам или ровному дыханию нельзя определить, усилился ли этот ритм. Здесь «тета» — условное название практики, а не утверждение о её нейрофизиологическом механизме или гарантированном эффекте.

Пауза обычно занимает от нескольких десятков секунд до пары минут — достаточно, чтобы перестать одновременно читать, отвечать и планировать, заметить своё состояние и определить ближайший шаг. Её можно сделать между задачами или прямо посреди дела, если внимание рассыпалось.

Для тета-паузы не нужны особое место, поза или полная тишина. На работе можно отвести руки от клавиатуры и почувствовать опору под ногами. Дома — поставить пакет на стол и не приниматься сразу раскладывать покупки. В коридоре — пройти несколько шагов, не доставая телефон, и обратить внимание на то, куда идёшь. Если закрывать глаза неудобно, оставьте их открытыми. Если сосредоточение на дыхании усиливает дискомфорт, выберите другой ориентир: назовите про себя три предмета вокруг или почувствуйте опору стоп.

Мерило здесь не в том, насколько человек расслабился. Пауза возможна и в шумной комнате, и при сохраняющейся тревоге. Её задача скромнее: ненадолго остановиться, заметить происходящее и не продолжать переключаться на автомате. Если после остановки стало ясно, что вы не можете продолжать, это тоже важная информация. Возможно, лучше попросить о переносе срока, поесть, выйти на воздух или закончить работу на сегодня.

Что удерживает внутренний шум

Незаконченные дела часто остаются в голове короткими напоминаниями: «не забыть уточнить», «вернуться к письму», «позвонить маме», «посмотреть цифры». Одно такое напоминание не обязательно мешает. Но когда их становится много, каждая задача словно остаётся открытой вкладкой: в любой момент она может снова потребовать внимания.

В обед Марина помнила, что должна ответить Павлу, но уже не могла вспомнить, о каком файле он говорил. В голове оставались и просьба Нины, и неотправленная презентация, и смета. Выполнить всё это сразу она не могла, но продолжала мысленно к этим делам возвращаться. Чем усерднее пыталась удержать их в памяти, тем труднее было читать письмо перед собой.

Здесь помогает не обязательно планирование на весь день, а короткая запись, которая снимает с памяти роль бесконечного напоминателя. Например: «Смета — уточнить версию у Олега — до 14:00». В записи важно указать не только само

дело, но и ближайшее действие. «Разобраться с проектом» звучит слишком расплывчато. «Открыть последнюю смету и проверить строку со сроком» уже подсказывает, с чего начать.

Такая запись не уменьшает объём работы и не обещает, что мысли исчезнут. Зато к каждому незавершённому делу не придётся возвращаться лишь для того, чтобы удержать его в поле внимания. Срочную задачу можно поставить первой; если срок неясен — уточнить его. Если выполнить дело сегодня невозможно, стоит записать, когда вы к нему вернётесь. Пауза помогает увидеть выбор, но не выбирает за вас.

Марина могла бы написать Павлу: «Я увидела запрос. Сейчас проверяю смету; вернусь к сроку после уточнения версии, примерно в 14:00». Или спросить: «Что важнее к встрече: срок в документе или завершённая смета?» Это не попытка уклониться от работы, а способ заменить смутное обещание «успею» понятным порядком действий. Если в команде действительно всё срочно, разговор может и не освободить время, но по крайней мере сделает конфликт приоритетов видимым.

Домой Марина тоже приносит незавершённые дела. Вечером Нина звонит уточнить, во сколько они поедут по её делам, и напоминает о списке покупок. Марина снимает пальто, замечает рабочее сообщение и начинает отвечать, пока мама говорит. На плите закипает вода. Марина обещает «сейчас всё посмотреть», но понимает, что одновремен-

но следит за разговором, экраном и ужином — и половины просьбы не слышит.

— Мам, я перезвоню через десять минут, — говорит она.
— Запишу, что нужно уточнить, чтобы не перепутать.

Марина привыкла думать, что передышка возможна, только когда все дела закончены, а они почти никогда не заканчиваются полностью. Поэтому она записывает, что нужно проверить время, договаривается о звонке и продолжает готовить ужин. Просто больше не пытается удержать просьбу в голове и одновременно делать вид, будто может полноценно участвовать в трёх делах сразу. Иногда забота о близком начинается с того, чтобы не отвечать ему вполуха.

Как отличить паузу от отвлечения

Разницу определяет не место и не само занятие, а то, есть ли у остановки граница и помогает ли она осознанно выбрать, что делать дальше. Во время паузы человек ненадолго прекращает добавлять себе новые стимулы, замечает опору, дыхание или обстановку, а затем решает, возвращаться ли к делу и к какому именно. Спокойствие не обязательно: достаточно не хвататься за следующую задачу на автомате.

Отвлечение просто переносит внимание на что-то другое. Иногда это полезно: после тяжёлого разговора выйти пройтись или послушать музыку по дороге домой — хороший способ переключиться. Но если Марина вместо письма открывает ленту новостей, отвечает на сообщения и смотрит короткие видео, её внимание по-прежнему следит за новы-

ми сигналами. Она занята уже другим, но это ещё не значит, что отдыхает. Развлечение может приносить удовольствие — и это нормально. Просто оно не всегда возвращает ясность, нужную для следующего действия.

Для этой главы удобно отличать паузу от откладывания дела без выбранного срока возвращения или следующего шага. За таким откладыванием могут стоять скука, тревога, неясность задания или переутомление. Если Марина бесконечно сортирует рабочие файлы, лишь бы не открывать письмо с трудным разговором, это не тета-пауза: она обходит задачу. Ругать себя и тут бесполезно. Лучше выяснить, что мешает начать: не хватает данных, непонятно, с чего взяться, страшно получить ответ или сил на разговор уже нет.

Одна и та же прогулка может быть паузой, отвлечением или способом отложить задачу — всё зависит от ситуации. Если Марина говорит себе: «Пройду до конца коридора и вернусь проверить один пункт», граница ясна. Если она уходит гулять, потому что голова переполнена, и решает вернуться к вопросу после обеда, это тоже может быть разумным отдыхом. А если задача снова и снова переносится без попытки понять почему, прогулка сама по себе проблему не решит. Выносить себе приговор не нужно; достаточно точнее назвать происходящее.

Полминуты без требования

Попробуйте короткий вариант тета-паузы после следующего переключения. Не ждите идеального момента. Завер-

шите фразу или действие, если это безопасно и возможно, а затем ненадолго остановитесь. Почувствуйте, на что опирается тело: на пол, стул, стену или поручень. Отметьте один звук и один предмет вокруг. Если удобно, спокойно выдохните — особая схема дыхания не нужна.

Затем назовите факт, а не оценку. Не «я безнадёжно рассеян», а «я открыл три задачи и ни одну не закончил»; не «я ленюсь», а «я читаю один абзац третий раз». Запишите одно незавершённое дело и ближайший шаг: «Ответить Нине — уточнить время звонка — после ужина». Выберите, что можно сделать сейчас, или укажите, когда вы к этому вернётесь. Если нужно продолжать работу — продолжайте; если выяснилось, что необходим перерыв подлиннее, не превращайте его в повод обвинять себя.

У Марины такая остановка заняла меньше минуты. Она не почувствовала заметной лёгкости, но увидела ближайшее действие: уточнить версию сметы и затем вернуться к письму. В другой день та же практика может не дать заметного эффекта. Это не означает, что человек сделал что-то неправильно: короткая пауза не обязана каждый раз менять самочувствие.

Легко превратить паузу в ещё одно требование к себе: ждать полной тишины и ругать себя за разговоры вокруг, требовать, чтобы за минуту непременно наступило спокойствие. Или использовать остановку вместо разговора о нагрузке — будто короткий отдых способен компенсировать

бесконечные сроки и новые поручения. Практика не заменяет договорённостей о приоритетах и не обязывает человека выдерживать любое количество работы.

Марина не могла остановить все сообщения, зато могла замечать, когда соглашается на новую задачу, не проверив свою загрузку. Когда просьба повторилась, вместо автоматического «да» она ответила Павлу: «Я заканчиваю смету и презентацию. Возьмусь за это после обеда; если нужно раньше, давай решим, что перенести». Иногда собеседник согласится с новым сроком, иногда назовёт задачу приоритетной. В любом случае Марина получит информацию, которой не было у неё в момент автоматического согласия.

Пауза не заменяет восстановление

Тридцать секунд не восполняют недосып, а несколько минут тишины не устраняют постоянный избыток обязанностей, нехватку еды, боль или последствия долгого напряжения. Если Марина несколько ночей подряд спала мало, ей может понадобиться полноценный сон, а не ещё один приём, позволяющий дольше просидеть за компьютером. Если работа не помещается в день, нужно обсуждать её объём и сроки, а не ждать, что короткие остановки всё уладят.

Не всякая усталость объясняется обычной загруженностью. Если она долго не проходит, заметно мешает повседневной жизни или сопровождается серьёзными изменениями настроения и сна, а привычные дела становятся непосильными, стоит обратиться за помощью к медицинскому

специалисту. Тета-пауза не диагностирует состояние и не заменяет лечение. Её задача — ненадолго прервать автоматический разгон и помочь внимательнее отнестись к происходящему.

К началу дня Марина верила, что ей нужно стать собраннее. К вечеру она увидела не доказательство собственной несостоятельности, а более конкретную картину: много переходов, несколько незавершённых дел и слишком мало времени, чтобы понять, какое из них требует внимания первым. Короткая остановка не отменила нагрузку, но помогла не принимать усталость за моральный дефект.

Как усталость маскируется

Курсор мигает в открытом документе, а рука сама тянется к телефону. Глаза устали, но внутри словно работает мотор: мысли перескакивают, каждое уведомление кажется срочным, даже простую фразу в письме приходится переписывать. Перегрузка не всегда ощущается как сонливость. Иногда она прячется за скукой или возбуждением, и следующий шаг зависит от того, как мы назовём своё состояние.

Мы уже отделили перегрузку от недостатка силы воли. Тета-пауза может прервать автоматический разгон и вернуть возможность выбрать действие, но она не гарантирует изменения мозговых волн и не заменяет сон, лечение или длительное восстановление. Чтобы выбрать подходящую паузу, сначала полезно заметить, что именно происходит.

Четыре удобных мифа

Миф первый: если я устал, мне обязательно хочется спать.

Усталость и правда может сопровождаться сонливостью: веки тяжелеют, внимание проваливается, голова клонится к экрану. Но бывает и иначе. Организм уже истощён, а человек продолжает суетиться, проверять сообщения, резко переключаться между делами. Внутреннее напряжение не даёт остановиться, хотя работоспособность снижается. Если принять возбуждение за запас энергии, легко добавить себе задач вместо того, чтобы уменьшить нагрузку.

Миф второй: пока я справляюсь, значит, не перегружен.

Многие действия продолжаются на автомате. Можно отвечать на письма, готовить ужин и соблюдать привычный распорядок, даже когда становится труднее замечать ошибки и обдумывать выбор. Внешняя собранность не всегда отражает, какой ценой она даётся. Полезно смотреть не только на то, сделано ли дело, но и на то, сколько раз приходилось перечитывать текст, насколько легко удавалось переключаться и не казалось ли срочным всё подряд.

Миф третий: раздражительность означает, что проблема в характере или в окружающих.

Раздражение может быть реакцией на конфликт, несправедливость или нарушение границ. Но оно также усиливается, когда не хватает сна, отдыха или времени без требований. Само по себе раздражение не объясняет, что происходит. Это сигнал проверить контекст и другие признаки, прежде чем решать, как поступить.

Миф четвёртый: скука — это лень, а перевозбуждение — продуктивность.

Скучная задача и правда может требовать больше усилий, чем интересная. Это не делает человека ленивым. А высокая скорость речи, множество идей и желание немедленно взяться за всё подряд не обязательно говорят о продуктивном подъёме. Если одновременно растёт напряжение и учащаются переключения, скорость может быть признаком перегрузки, а не способом с ней справиться.

Все эти мифы приводят к одному: человек выносит себе вердикт, не успев заметить своё состояние. «Соберись», «перестань лениться», «надо просто закончить» звучит как команда, но не подсказывает, что именно поможет. Нужна не точная этикетка, а достаточно хорошая рабочая гипотеза.

Три состояния — три разных запроса

Усталость, скука и перевозбуждение могут выглядеть похоже: трудно продолжать начатое, внимание уходит, рука тянется к экрану или к занятию попроще. Разница проявляется не в одном признаке, а в сочетании телесных ощущений, эмоций, действий и способности выбирать.

Это не диагностическая схема и не тест на «правильное» состояние. Люди ощущают себя по-разному. Тяжесть в глазах может появиться после долгой работы за компьютером, при недосыпе или во время болезни; ускоренная речь — в разговоре о важном, в спешке или на фоне тревоги. Отдельный сигнал ничего не доказывает. Он становится полезнее, когда замечен вместе с другими и в конкретном контексте.

Усталость: силы уменьшаются

При усталости тело часто просит снизить нагрузку. Плечи опускаются, движения замедляются; глаза устают, а привычная поза за столом начинает раздражать. Может появиться тяжесть в голове или желание закрыть глаза. Но бывает и без явной сонливости — только ощущение пустоты: задач много, а на каждую не хватает внутреннего усилия.

Эмоции тоже бывают разными. Кто-то остро реагирует на

мелочи, кто-то становится безразличным или теряет интерес к тому, что обычно нравится. Мысли могут замедляться, но это не всегда сразу заметно. Иногда усталость обнаруживается, лишь когда приходится перечитывать один и тот же абзац или возвращаться к уже выполненному шагу.

Речь может терять энергию: ответы становятся короче, паузы — длиннее, нить разговора удержать сложнее. Но некоторые продолжают говорить быстро и активно, особенно если стараются не показывать усталость или торопятся завершить дела. Поэтому темп речи — подсказка, а не измерительный прибор.

При усталости часто тянет к самому доступному занятию: полистать новости, съесть что-нибудь, отложить письмо, механически проверить список дел. Это может ненадолго отвлечь от усилия, но не обязательно вернёт силы. Если причина — длительная нагрузка, перескакивание между вкладками не заменит отдыха.

Скука: не хватает интереса или подходящего вызова

При скуке задача может казаться однообразной, неясной или далёкой от результата. Тело иногда остаётся вполне бодрым, но появляется беспокойство: хочется пошевелиться, отвлечься, найти что-нибудь занимательнее. В других случаях скука ощущается как вялость. Поэтому отличить её от усталости только по уровню активности не получится.

Скука чаще связана с конкретной деятельностью. Один

и тот же отчёт тянется, зато разговор на другую тему или практическая часть работы вдруг возвращают интерес. Это не всегда так, но проверить полезно: пропал ли интерес ко всему вокруг или главным образом к одной задаче?

Разговор о скучной работе может становиться монотонным, ответы — формальными. А может, наоборот, ускоряться: хочется побыстрее закончить объяснения и перейти к чему-то новому. В поведении заметны частые переключения: открыть ленту, проверить время, начать другую задачу, вернуться к первой без ясного намерения. Само по себе это не говорит о лени. Иногда так человек пытается найти новизну, которой не хватает в текущем деле.

Когда способность выбирать сохраняется, скуке часто помогает смена формата. Можно разбить задачу на небольшой законченный фрагмент, уточнить её смысл, перейти от чтения к краткому конспекту или немного подвигаться. Если же внимание не возвращается даже после смены деятельности, а вместе со скукой нарастают тяжесть, раздражение и ошибки, возможно, дело не только в однообразии.

Перевозбуждение: скорость растёт, выбор сужается

Перевозбуждение — состояние повышенной активации, при котором телу трудно перейти в спокойный темп. Могут напрягаться челюсть и плечи, дыхание становится поверхностным, движения — резкими. Некоторые замечают сердцебиение или внутреннюю дрожь. Такие ощущения бывают

по разным причинам: сильные или необычные симптомы не следует автоматически объяснять перегрузкой.

В эмоциях чаще появляются срочность, тревога, нетерпение или гнев. Даже обычное сообщение кажется требованием немедленно ответить, а незавершённое дело — угрозой, которую нужно устранить прямо сейчас. При этом тело может быть уставшим: перевозбуждение и усталость не исключают друг друга.

Темп речи нередко ускоряется. Человек перескакивает с темы на тему, говорит громче обычного, перебивает или с трудом выдерживает паузу. В действиях это заметно по тому, как он одновременно начинает несколько задач, постоянно проверяет уведомления, поспешно отвечает и часто исправляет сделанное. Движения много, продвижения может быть мало.

Главный ориентир здесь — не количество энергии, а качество выбора. Если удаётся остановиться, назвать одну следующую задачу и отложить остальные, способность выбирать сохраняется, пусть и с усилием. Если всё кажется срочным, а рука действует раньше, чем появляется ясное решение, полезнее сначала уменьшить поток стимулов, а потом планировать.

Мини-проверка: тело — эмоция — действие — выбор

Эта проверка занимает меньше минуты. Она нужна не для того, чтобы поставить себе диагноз, а чтобы заменить авто-

матическое «со мной что-то не так» на более конкретное наблюдение.

Сделайте короткую паузу. Если вы за рулём, переходите дорогу, работаете с инструментом или выполняете другое действие, требующее непрерывного внимания, не отвлекайтесь ради проверки: сначала безопасно завершите действие или остановитесь. В остальных случаях на несколько секунд отведите взгляд от экрана или того, чем заняты, и последовательно отметьте четыре пункта.

Тело. Что заметнее всего прямо сейчас: тяжесть, напряжение, сонливость, беспокойство, неподвижность, дрожь, сухость во рту, усталость глаз? Не нужно перечислять всё — достаточно одного-двух ощущений. Если телесных сигналов почти нет, так и отметьте.

Эмоция. Какое слово подходит ближе: раздражение, скука, тревога, нетерпение, безразличие, спокойствие? Необязательно подбирать идеальное название. «Неприятно и неясно» — тоже наблюдение, а не ошибка.

Действие. К чему тянет? Закрыть глаза, отложить работу, открыть новую вкладку, срочно ответить, всё перепроверить, уйти от разговора, начать ещё одно дело? Желание не обязательно исполнять. Важно сначала его заметить.

Выбор. Насколько реально сейчас определить следующий шаг? Не «насколько я молодец», а удаётся ли назвать одно сильное действие и не пытаться выполнить все требования одновременно? Можно отметить: «выбираю свободно»,

«выбираю с усилием» или «пока почти не получается».

Проверка не должна превращаться в экзамен. Если трудно подобрать слова или оценить способность выбирать, это тоже информация: возможно, сейчас не хватает ресурса на подробный анализ. Не нужно разбирать состояние до конца, чтобы начать действовать. Можно выбрать самый простой безопасный шаг: убрать лишнее уведомление, встать и налить воды, закрыть рабочее окно на время перерыва или попросить помочь расставить приоритеты.

Например, тело напряжено, эмоция — нетерпение, действие — немедленно открыть все сообщения, выбор даётся с трудом. Это не доказывает, что причина именно в перевозбуждении. Но такая комбинация подсказывает: дополнительный поток сообщений сейчас вряд ли поможет. Если же тело тяжёлое, интерес пропал только к одной монотонной задаче, а выбор остаётся доступным, можно изменить формат работы, а не объявлять весь день потерянным.

Мягкая точность полезнее жёсткой уверенности. Фраза «похоже, я перегружен и тороплюсь» оставляет место для проверки. «Я точно знаю, что со мной» может закрепить поспешное объяснение и помешать заметить новые обстоятельства.

Один день под тремя масками

Рассмотрим не историю отдельного человека, а последовательность, знакомую многим. Утром предстоит подготовить документ, ответить на несколько сообщений и участ-

зовать в обсуждении. День начинается без явного кризиса: внимание пока переключается, тело не просит отдыха, план на ближайший час понятен.

К середине дня документ становится однообразным. Одни и те же сведения нужно сверять по нескольким пунктам. Хочется открыть новости или проверить телефон. Тело не обязательно устало; скорее, ему не хватает движения и новизны. Если переключиться на другую содержательную задачу, внимание может собраться. Это похоже на скуку, связанную с конкретным форматом работы. Разумнее не ругать себя, а сделать задачу обозримее: проверить один раздел, сформулировать промежуточный результат или сменить способ обработки данных.

Затем встреча затягивается, а сообщения продолжают приходить. На экране остаются документ, переписка и список невыполненных дел. Речь ускоряется, возникает желание ответить ещё до того, как собеседник закончил, а каждое новое уведомление кажется приоритетным. Если остановиться и прислушаться к себе, можно заметить напряжённые плечи, нетерпение, тягу срочно открыть всё и сузившийся выбор. Это уже не просто отсутствие интереса к документу. Сейчас полезнее уменьшить поток входящих сигналов, определить, что действительно требует ответа, и отложить остальное.

К вечеру, после работы и дороги домой, к этой картине может добавиться усталость. Тяжелеют глаза, трудно вспомнить, зачем началось очередное действие, даже приятное за-

нятие не сразу увлекает. Это меняет выбор: новая энергичная задача не обязательно вернёт силы. Может понадобиться полноценный отдых, еда, сон или разгрузка расписания. Пауза на несколько минут способна прервать разгон, но не отменит накопленный недосып и многочасовую нагрузку.

В этой последовательности нет одного «настоящего» состояния, которое нужно угадать. Скука могла смениться перевозбуждением, а затем усталостью; несколько состояний могли возникнуть одновременно. Наблюдение полезно не тем, что позволяет поставить точный ярлык, а тем, что помогает не отвечать на скуку так же, как на истощение, и не принимать возбуждение за знак, что можно продолжать без ограничений.

Как выбрать следующий шаг

Проверка становится практичной, когда за наблюдением следует небольшое решение. Не нужно искать идеальный способ восстановиться. Достаточно выбрать действие, которое отвечает на наиболее заметную потребность и не увеличивает нагрузку.

Когда на первый план выходят тяжесть, замедление, повторные ошибки или трудность удержать простую последовательность, начните с сокращения требований. Если возможно, отложите несрочное, завершите небольшой текущий фрагмент и устройте перерыв без новых задач. Если усталость связана с недосыпом, несколько минут отдыха дадут передышку, но не заменят сон. А если вы не можете уйти с

рабочего места, выберите доступный минимум: смените позу, отведите взгляд от экрана, не берите параллельно новое дело.

Если интерес пропал главным образом к одной задаче, попробуйте изменить её структуру. Вместо «закончить весь отчёт» поставьте ближайшую цель: проверить один раздел. Можно сменить формат — читать с пометками, кратко пересказывать, пройти по пунктам. Если это не помогает, а истощение распространяется и на другие занятия, не списывайте всё на скуку.

При напряжении и чувстве срочности сократите количество входящих сигналов. На время отключите необязательные уведомления, закройте лишние окна, не начинайте новых задач. Затем назовите один следующий шаг и одну вещь, которую можно отложить. Короткая тета-пауза может помочь прервать автоматическое переключение и заметить этот выбор. Её смысл не в обещании специального состояния мозга, а в коротком промежутке между импульсом и действием.

Если признаки смешаны, не нужно выбирать единственную категорию. При сочетании усталости и возбуждения обычно разумнее сначала убрать лишние стимулы и снизить требования, а потом проверить, остались ли силы на работу. Если неопределённость не проходит, выбирайте более бережный вариант: паузу, снижение нагрузки или поддержку другого человека. Не превращайте самонаблюдение в повод

заставлять себя продолжать.

Составьте карту своих ранних признаков

Самонаблюдение приносит пользу, если его не так много, чтобы оно само стало дополнительной работой. В течение нескольких дней можно раз в день — не после каждой мелочи — записывать короткую строку:

Ситуация: что происходило перед изменением состояния?

Тело и эмоция: какие один-два сигнала появились?

Действие: к чему потянуло?

Выбор: легко ли было определить следующий шаг?

Что помогло: что вы сделали и что изменилось после этого?

Например: «После двух встреч подряд напряглись плечи, нарастало нетерпение, хотелось проверять сообщения; выбрать главное было трудно; помогло закрыть уведомления и выписать одну задачу». Такая запись фиксирует наблюдение, но сама по себе не объясняет его окончательно. На состояние могли повлиять сон, голод, конфликт или другие обстоятельства, которые в неё не попали.

Через несколько дней ищите не диагноз, а повторяющийся рисунок. Возможно, ранним сигналом усталости для вас

становится не зевота, а перечитывание одного абзаца; скука чаще появляется после долгих встреч без участия; перевозбуждение начинается, когда одновременно открыто слишком много каналов связи. Это личная карта ориентиров, а не универсальная таблица норм.

Записывайте только то, что помогает принимать решения. Если наблюдение усиливает тревогу, заставляет постоянно проверять тело или становится новым поводом критиковать себя, сократите его или прекратите. Самонаблюдение должно возвращать выбор, а не занимать всё внимание.

Когда паузы недостаточно

Колебания энергии случаются у всех. Один тяжёлый день, скучная задача или краткий период напряжения сами по себе не означают, что человеку требуется лечение. Но не каждое состояние стоит пытаться разрешить самостоятельно короткими практиками.

Обратитесь за профессиональной помощью, если усталость, нарушения сна, тревога, подавленность или потеря интереса долго не проходят, регулярно возвращаются либо заметно мешают работе, отношениям и повседневным делам. Поводом поговорить со специалистом также может стать резкое изменение привычного состояния, нарастающее чувство безнадежности, невозможность справляться с обычными обязанностями или тревожные симптомы, причину которых вы не понимаете. Начать можно с врача-терапевта или специалиста по психическому здоровью; подходя-

ций маршрут зависит от симптомов и доступности помощи. Сильную или внезапную боль в груди, серьёзные проблемы с дыханием, потерю сознания, внезапную спутанность сознания и другие острые опасные симптомы не следует списывать на перевозбуждение. В таких ситуациях нужна срочная медицинская оценка; при непосредственной угрозе жизни в России можно вызвать скорую помощь по номеру 112 или 103. Если есть непосредственный риск причинить вред себе или другому человеку, не оставайтесь с этим в одиночестве: свяжитесь с тем, кто может побыть рядом, и обратитесь за экстренной помощью.

Обращение к специалисту не отменяет короткие паузы, но и пауза не заменяет специалиста. Практика полезна как способ ненадолго прервать автоматическое действие и лучше заметить потребность. Она не должна становиться обязательным условием, которое нужно выполнить, прежде чем попросить о помощи.

Ранние признаки перегрузки не всегда громкие. Иногда это лишнее перечитывание, ещё одно открытое окно, внезапная резкость или невозможность выбрать из двух простых дел. Чем точнее вы замечаете такие сигналы без самообвинения, тем раньше можете снизить нагрузку, изменить формат задачи или обратиться за помощью. Следующий шаг — разобраться, почему непрерывное внимание обходится так дорого и как устроить день, в котором для него остаётся место.

Цена непрерывного внимания

Можно провести день почти без длинных перерывов и всё равно десятки раз терять нить работы. Достаточно отвечать на короткие сообщения, проверять статусы и выполнять поручения «на минуту». Каждое такое действие кажется мелким, но вместе они дробят внимание. Усталость после такого дня не всегда похожа на сонливость. Иногда она проявляется как раздражение, медленный старт или необходимость перечитывать уже прочитанное.

Когда сил мало, легко обвинить себя в недостатке собранности. Но причина может быть не в старании, а в устройстве рабочего дня: нагрузку создаёт не только объём задач, но и частота переходов между ними. Чтобы заметить эту часть нагрузки, не нужно ставить себе диагноз или вести идеальную статистику. Достаточно понаблюдать, что происходит с вниманием между делами.

Что происходит между задачами

Переключение — это переход от одной задачи к другой, когда меняется цель или контекст. Прерывание — ситуация, когда текущую работу приходится остановить из-за внешнего сигнала или срочного поручения. Переключение может быть добровольным: например, открыть почту «на секунду», пока готовится отчёт. Прерыванием будет звонок или просьба коллеги, после которой отчёт остаётся незавершённым.

На практике одно часто ведёт к другому: сигнал привлекает внимание, и человек переключается.

Цена такого перехода — не только время, потраченное на сообщение. Чтобы вернуться к работе, нужно вспомнить, что именно делалось, найти место остановки, восстановить цель и определить ближайший шаг. Если задача сложная, приходится заново собирать в уме несколько деталей: какие цифры уже сверены, какое письмо нужно учесть, почему один из вариантов был отвергнут. Чем неяснее место остановки, тем больше усилий требует возвращение.

На возвращение нет универсальной нормы. После простого действия может хватить одного взгляда на экран. После анализа, написания текста или работы с несколькими источниками приходится перечитывать заметки и заново выстраивать ход рассуждения. Всё зависит от сложности задачи, усталости, срочности прерывания и от того, успел ли человек записать следующий шаг. Поэтому полезнее не искать «норму времени на переключение», а замечать собственные следы: где приходится перечитывать, что забывается, какие дела снова начинаются с нуля.

Внимание не всегда сразу оставляет прежнюю задачу. Если работа остановилась в неопределённом месте, мысли о ней могут возвращаться уже во время следующего дела. Нужно отправить документ, но непонятно кому; согласовать покупку, но сначала дождаться ответа; проверить расчёт, но получить исходные данные. Незавершённое дело остаётся

заметным, особенно если у него нет ясного следующего шага. Человек может не думать о нём постоянно, но вспомнить в самый неподходящий момент — и снова потратить силы, чтобы удержать его в памяти.

Так складывается неочевидная нагрузка: время на саму работу, время на восстановление контекста и внимание, которое продолжают занимать незавершённые дела. Длинный список не всегда перегружает сильнее короткого. Десять задач с понятными сроками и следующими шагами могут требовать меньше внимания, чем три дела, каждое из которых оставлено на расплывчатое «надо потом разобраться».

Сигналы, которые заметны в течение дня

Один из самых явных сигналов — приходится заново входить в собственную работу. Документ открыт, но непонятно, зачем в нём оставлена заметка. Черновик уже начат, а после проверки сообщения нужно несколько минут вспоминать, к какому выводу вёл абзац. Это не обязательно говорит о плохой памяти. Возможно, работу остановили на полуслове, не отметив, с чего продолжить.

Бывает и так, что приходится перечитывать одно и то же. Глаза проходят по абзацу, но смысл не складывается; письмо открывается во второй раз, потому что не осталось ясного ответа на вопрос, что в нём нужно сделать. Иногда причина проста: сообщение прочитали между двумя другими делами, не закончив ни одного. Если это повторяется, полезно смотреть не только на количество прочитанного, но и на то,

что происходило перед этим.

Стоит обратить внимание и на автоматическую проверку. Рука тянется открыть входящие, хотя конкретного повода нет. Проверка не приводит к завершённому делу, зато меняет задачу и вместе с ней — контекст. Если такое происходит часто, проверка может быть не необходимым этапом работы, а способом ненадолго уйти от неопределённости: непонятно, с чего продолжить, и проще посмотреть, не появилось ли что-нибудь новое.

Ещё один признак — непривычно сильная усталость к концу дня. Задачи вроде бы небольшие, долгих совещаний не было, но вечером трудно начать даже простое дело. На это могут влиять объём работы, недосып и другие обстоятельства; по одному ощущению причину не определить. Но если в расписании много коротких переходов, их тоже стоит учитывать, а не сразу объяснять всё нехваткой дисциплины.

Наконец, ошибки часто возникают на стыках задач. Поручение выполнено, но результат не отправлен; в таблицу внесли новые данные, но забыли сохранить пояснение; из домашнего списка покупок не убрали то, что уже купили. Такие сбои случаются, когда действие оборвалось или следующая задача началась до того, как завершение предыдущей было отмечено. Поэтому важно проверять не только качество работы, но и моменты, когда одно дело сменяет другое.

В каждом случае можно задать себе короткий вопрос: «Что происходило за минуту до этого?» Он не выявит един-

ственную причину, зато поможет заметить повторяющийся порядок. Например, перед перечитыванием каждый раз появляется сообщение; перед автоматической проверкой — неясная задача; перед раздражением — несколько просьб подряд. Это не самодиагностика, а наблюдение, которое подсказывает следующий практический шаг.

Почему короткие сообщения обходятся дороже, чем кажутся

На ответ может уйти десять секунд, но это лишь видимая часть затрат. Сначала внимание замечает сигнал. Затем нужно решить, важно ли сообщение, прочитать его, выбрать ответ или отложить решение. После этого приходится снова искать прежнюю задачу. Если ответ требует поручения, возникает ещё один переход. А если отвечать не нужно, сообщение всё равно может оставить вопрос: не надо ли проверить остальное?

Особенно дробят работу сообщения, которые требуют короткого решения, но приходят непредсказуемо. Прочитать «подтвердите, пожалуйста» легко. Сложнее помнить, что подтверждение уже отправлено, а основная работа остановилась на сверке. Когда такие микродействия разбросаны по дню, они создают множество точек входа и выхода из задач.

Так же действуют мелкие поручения. «Посмотри, пожалуйста, эту цифру», «передай документ», «закажи расходники» могут занять совсем немного времени. Но у каждого поручения своя цель и свой контекст. Для одного нужно от-

крыть файл, для другого — найти адресата, для третьего — вспомнить, что уже заказано. Если поручения вклиниваются в работу без записи и понятного срока, они не только отнимают время, но и заставляют держать незавершённые дела в памяти.

Это не значит, что на все сообщения нужно отвечать только в конце дня или что следует отказаться от гибкости. Для некоторых ролей быстрые ответы — часть работы; в семейной жизни иногда необходимо сразу реагировать на вопросы о детях или безопасности. Важно различать не «плохие» и «хорошие» переключения, а необходимые и те, которые можно перенести, объединить или сделать менее разрушительными.

Если сообщение действительно срочное, разумно переключиться. Если оно может подождать, лучше решить, когда к нему вернуться, а не оставлять вопрос открытым. Если работа связана с дежурством или постоянным приёмом обращений, задача не в том, чтобы убрать все прерывания, а в том, чтобы заранее предусмотреть короткие записи о текущем статусе и следующем шаге. Метод должен учитывать реальные обязанности, а не воображаемый день без людей и неожиданных событий.

Незавершённое дело — не то же самое, что забытое

Внимание особенно цепляется за задачи, которые остаются открытыми без плана. «Разобраться с документами» — слишком широкая формулировка. «Найти последнюю вер-

сию договора и сверить два пункта» — конкретное действие, с которого можно начать. «Ответить по смете» не объясняет, что именно нужно сделать. «Открыть расчёт, проверить строку доставки и отправить комментарий» снимает часть неопределённости.

Если закончить задачу сразу нельзя, запишите три вещи: что осталось, каков следующий понятный шаг и когда к нему вернуться. Например: «Сверка отчёта: проверить ячейки с расходами; продолжить завтра утром, когда бухгалтерия пришлёт данные». Если ждёте ответа другого человека, укажите, от кого он нужен и что делать, если к назначенному времени ответа не будет. Такая запись не снимает ответственность, но избавляет от необходимости постоянно напоминать себе о деле.

В быту действует тот же принцип. Ужин может прерваться звонком в дверь: нужно встретить курьера, а потом вернуться к плите. Само по себе такое прерывание обычно несложно. Труднее, если следом всплывают сообщение из школьного чата, список покупок и просьба заказать лекарства. Не все эти дела срочные, но каждое может остаться незакрытым в памяти. Короткая запись «заказать лекарство после ужина» полезнее, чем многократно повторять это про себя.

Похожая ситуация возникает и с цифровыми делами. Открытая вкладка или пометка «прочитать позже» могут казаться надёжной памятью, но без ясного действия превращаются ещё в один незавершённый сигнал. Хорошая запись

отвечает на вопрос: что конкретно должно произойти? «Посмотреть материал» — неясно. «Выписать два аргумента для служебной записки» — понятно. Если продолжать ничего не нужно, лучше закрыть дело, а не сохранять его на всякий случай.

Аудит одного рабочего дня

Чтобы понять, откуда берётся шум, проведите небольшой аудит в обычный день. Не выбирайте специально спокойный понедельник или день аврала: нужен день, похожий на большинство. Не старайтесь записывать каждый жест и каждую минуту. Цель — увидеть повторяющиеся переходы, а не доказать, что вы способны вести безупречный учёт.

Перед началом запишите несколько текущих задач и положите рядом лист бумаги. Каждый раз, когда меняется цель работы, отмечайте, откуда и куда вы переключились. Коротко укажите, что вызвало переход: сообщение, звонок, поручение, собственная проверка или ожидание данных. Если задача остановилась, запишите, что именно осталось незавершённым.

Вернувшись к остановленной работе, оцените, сколько усилий потребовалось, по простой шкале. Это личный ориентир, а не измерительный стандарт. Ноль — продолжили почти сразу. Один — перечитали короткую пометку или просмотрели нужный экран. Два — пришлось искать место остановки и восстанавливать часть контекста. Три — фактически начали задачу заново или долго собирали её логику.

Вместо цифр можно писать словами: «быстро», «потребовалось перечитать», «пришлось восстанавливать».

Записи нужны не для полного журнала, а чтобы несколько раз за день связать переход с тем, насколько легко удалось вернуться.

Например:

Переключение: от расчёта к короткому ответу на сообщение.

Что осталось: две непроверенные строки в смете.

Возвращение: 2 — пришлось снова найти строки и вспомнить критерий проверки.

Переключение: от подготовки документа к звонку по поручению.

Что осталось: не дописан раздел с выводами.

Возвращение: 3 — пришлось перечитать заметки и заново собрать порядок аргументов.

Переключение: от письма к проверке статуса задачи.

Что осталось: письмо не отправлено.

Возвращение: 1 — перечитал черновик и отправил.

Записи могут быть приблизительными. Если не помните,

сколько раз проверяли входящие, не восстанавливайте это по минутам: запишите только то, что замечаете сейчас. Пропущенная отметка не портит аудит. Он не оценивает вашу производительность и не должен становиться ещё одной обязанностью, за которую себя ругают.

Фиксируйте и те возвращения, которые прошли легко. Это тоже важная информация. Возможно, короткая проверка между похожими административными задачами почти не требует восстановления, а сообщение посреди расчёта заставляет заново собирать ход работы. Значит, дело не в самом переключении, а в том, какой контекст был прерван и насколько ясно обозначено место продолжения.

В течение дня не меняйте поведение ради красивого результата. Если сразу начать откладывать все сообщения, вы будете наблюдать уже новый распорядок, а не обычный день. Сначала важно увидеть существующий рисунок. Потом можно проверить одно изменение и сравнить не количество отметок само по себе, а то, легче ли стало возвращаться к важной работе.

Как прочитать записи

В конце дня разделите переходы на три группы. К первой относятся необходимые: срочные вопросы, зависимость от других людей, вопросы безопасности или важный запрос клиента. Во второй — повторяющиеся действия, которые можно объединить: две проверки одного канала, несколько мелких поручений или несколько задач, требующих одно-

го и того же набора документов. В третью попадут переходы без ясной причины: автоматическое открытие входящих, повторная проверка статуса, уход от задачи, для которой не удаётся определить следующий шаг.

Смотрите не только на число переключений. Пять простых переходов не обязательно тяжелее одного сложного, после которого нужно заново разбирать большой документ. Отметьте, какие незавершённые дела требуют наибольших усилий при возвращении. Если высокие оценки повторяются вокруг одной задачи, перед прерыванием записывайте точку остановки. Если переходы создаёт один и тот же тип проверок, попробуйте объединить их в подходящий промежуток. Если дело во внешних запросах, возможно, нужно договориться о порядке срочности, а не пытаться игнорировать сигналы усилием воли.

Для работы с документом точка остановки может выглядеть так: «Проверены разделы 1 и 2; осталось сравнить итоговую сумму с приложением; открыть приложение и сверить строку 4». Эта отметка полезнее, чем «продолжить документ»: она сохраняет контекст, не заставляя держать его в голове. Если звонок прервал домашние дела, можно записать: «Плита выключена; осталось нарезать овощи» — если это соответствует ситуации и помогает безопасно продолжить. Запись должна быть короткой, чтобы не требовать дополнительной подготовки.

Один небольшой ход Марины

В аудите Марины повторялись две короткие проверки входящих: одна между завершением утренней задачи и началом следующей, другая вскоре после неё. Каждая занимала немного времени. После первой Марина возвращалась к документу, а затем вскоре снова открывала тот же канал, не успев далеко продвинуться. Записи показали не только частоту переключений, но и то, что в обоих случаях прерывалась одна и та же работа.

Марина объединила проверки в одну. Она оставила для сообщений отдельный момент после завершения рабочего фрагмента, а срочные вопросы решила принимать по другому каналу, которым в её команде пользовались именно для таких случаев. Это не универсальное правило и не совет закрыть входящие при любых обстоятельствах. Если по должностным обязанностям нужно отвечать сразу, такой подход может не подойти. Любое изменение должно сохранять возможность отреагировать на действительно срочное.

Важно не приписывать этому решению слишком большой эффект. Марина не освободила весь день и не избавилась от сложных задач. Она убрала один лишний переход между проверками и работой над документом. Но небольшое изменение удобно проверять: уже на следующий день можно увидеть, стало ли меньше возвращений, не начали ли задерживаться ответы и не пришлось ли компенсировать новый порядок дополнительными проверками.

Чтобы провести такой тест у себя, выберите один повторя-

ющийся источник переходов. Измените только его, а не весь распорядок. Если объединяете проверки, заранее определите, какие запросы всё-таки требуют быстрой реакции. Если вас прерывают из-за незаписанного поручения, попробуйте зафиксировать следующий шаг, не бросая основную задачу немедленно. Через один-два обычных рабочих дня оцените результат по конкретным признакам: стало ли меньше перечитываний, сохранились ли сроки, реже ли приходится начинать заново.

Пауза на границе переключения

Когда рука уже тянется открыть очередное сообщение, короткая пауза поможет заметить автоматический переход. Остановитесь на один спокойный выдох и спросите себя: «Что я сейчас делаю? Что осталось? Это срочно или я могу вернуться к этому в выбранное время?» Если нужно отвлечься, запишите одной строкой место остановки. Если нет — продолжайте начатое, не превращая решение в спор с собой.

Эта короткая пауза, которую иногда называют тета-паузой, не гарантирует изменения мозговых волн и не заменяет сон, отдых или необходимую помощь. Её задача скромнее: прервать автоматический разгон, вернуть возможность выбрать следующий шаг и не позволить каждому сигналу распоряжаться вниманием. Самонаблюдение здесь нужно не для того, чтобы оценивать себя, а чтобы точнее выбрать действие.

Для аудита не нужны идеальная тишина и полный контроль над расписанием. Он показывает, где работа распадается на фрагменты и какие незавершённые дела продолжают занимать внимание после перехода. Часто достаточно убрать одно лишнее переключение или яснее отметить место остановки, чтобы возвращаться к задаче с меньшими усилиями. Следующий вопрос — не только что прерывает работу, но и можно ли создать между сигналом и ответом небольшой промежуток для выбора.

Промежуток, который можно создать

После наблюдения за усталостью и переключениями становится заметно: день состоит не только из задач, но и из промежутков между ними. В эти промежутки внимание часто продолжает двигаться с прежней скоростью, хотя дело уже закончено. Чтобы прервать этот разгон, не нужно выделять целый час или создавать особую обстановку. Иногда достаточно заметить переход и не перескакивать через него.

На экране появилась отметка об отправке письма. Уже открыто следующее сообщение, в календаре начинается звонок, рука тянется к клавиатуре. Между делами — всего несколько секунд, но обычно они исчезают незаметно: одно действие тут же сменяется другим. Пауза начинается с простого решения не заполнять этот промежуток новой задачей.

Пауза не обязательно должна быть длинной, глубокой или похожей на отдых. Тета-пауза — это название короткого способа прервать автоматический разгон и выбрать следующий шаг, а не обещание определённого состояния мозга. Она не заменяет сон, обед, отпуск или медицинскую помощь, если они нужны. Её практический смысл скромнее и потому полезнее: заметить, что одно дело закончилось, на несколько секунд вернуть внимание к настоящему моменту и начать

следующее не по инерции.

Промежутки уже есть

Ожидание свободного времени часто становится незаметным условием: сначала нужно закончить всё срочное, потом освободиться, а после — правильно устроиться. Но в плотном расписании «потом» обычно отодвигается. Между тем в каждом дне уже есть естественные точки остановки: сообщение отправлено, звонок закончился, документ сохранён, чайник включён, страница загружается. Встреча завершилась, следующая ещё не началась.

Не нужно превращать эти точки в длинные перерывы. Их задача — отделить одно действие от другого. Если рабочая задача закончилась, но внимание всё ещё прокручивает её детали, несколько секунд помогут отметить завершение. Если предстоит перейти к другому типу работы, короткая пауза позволит не переносить туда весь темп предыдущей. А если между делами нет ни секунды и требуется немедленная реакция, паузу можно пропустить: упражнение не должно становиться новой обязанностью.

Удобнее всего использовать переходы, когда руки или взгляд на мгновение свободны. Например, после отправки большого файла на экране появляется индикатор загрузки. Вместо того чтобы следить за каждым его изменением, можно ненадолго почувствовать опору под ногами или заметить предмет рядом. После звонка — отвести взгляд от экрана, прежде чем открывать следующий документ. Дома таким ру-

бежом может стать момент, когда кастрюля уже стоит на плите, а до следующего действия есть несколько секунд. Разумеется, безопасность важнее упражнения: если за приготовлением нужно непрерывно следить, ориентиром станет другой, безопасный момент.

Не всякое уведомление означает, что пора переключаться. Новое сообщение может прервать работу, но само по себе не завершает задачу. Пауза уместнее после законченного действия, чем после любого внешнего сигнала. Иначе она рискует стать ещё одним элементом потока уведомлений — поводом каждые две минуты останавливаться, чтобы тут же снова начать.

Выбирайте переход между завершённым и следующим действием, а не между двумя случайными раздражителями. Письмо отправлено — это точка. Звонок окончен — тоже. А новая вкладка, открытая из-за уведомления, скорее всего, не завершение, а ещё одно переключение, которое стоит оценить отдельно.

Упражнение первое. Найти свою дверь

В течение обычного дня выберите один повторяющийся или легко узнаваемый переход. Не нужно отслеживать все дела и подробно размечать расписание. Достаточно одного ориентира: например, момента после отправки письма, окончания звонка или сохранения документа.

Когда он наступит, сначала завершите предыдущее дело настолько ясно, насколько получится. Закройте документ,

поставьте точку в записи, отправьте сообщение или мысленно отметьте: «На этом закончил». Если задача ещё не выполнена, обозначьте её настоящее состояние: «Остановился здесь, вернусь к этому после звонка». Так вы не станете притворяться, будто дело завершено, и не будете удерживать его целиком в памяти.

Не спешите сразу переходить к следующему. Оставьте небольшое окно — пусть даже всего на несколько секунд. Выберите простой ориентир: ощущение стоп на полу, соприкосновение рук со столом, очертания предмета рядом, звук вентиляции или улицы. Не нужно одновременно наблюдать за дыханием, позой, мыслями и всеми звуками вокруг. Один ориентир — не экзамен на сосредоточенность, а удобная точка, к которой можно вернуться.

Завершить паузу поможет мягкий сигнал: спокойный звук поблизости, негромкий таймер или короткое внутреннее решение — «Достаточно». Если вокруг шумно, не нужно искать особенный сигнал. Границей может стать естественное событие: файл загрузился, подошло время звонка, рука легла на клавиатуру для следующего действия.

Перед тем как продолжить, назовите следующий шаг как можно конкретнее. Не «заняться проектом», а «открыть документ и проверить первый раздел»; не «разобраться с почтой», а «ответить на одно сообщение». Так пауза не превратится в расплывчатое откладывание.

Весь переход можно свести к простой последовательно-

сти: завершить прежнее действие, выбрать один ориентир, мягко закончить паузу и назвать следующий шаг. Не обязательно проговаривать её вслух. Это маршрут на случай, когда внимание устало и не хочется каждый раз заново решать, что делать.

Частая ошибка — искать идеальный промежуток: достаточно тихий, длинный и свободный от помех, иначе будто бы не считается. Но такое условие снова заставляет ждать свободного часа. Для первого опыта подойдёт самый обычный переход, даже если вокруг стучат по клавиатурам и приходят уведомления.

Другая ошибка — устраивать паузу между каждым микродействием. Если останавливаться после открытия файла, прочитанного абзаца и прокрученной страницы, день станет подробнее, а не спокойнее. Выберите завершение заметного фрагмента работы, а не каждого движения. Смысл не в том, чтобы останавливаться как можно чаще, а в том, чтобы иногда не переносить прежний темп в следующую задачу автоматически.

Положение без специальной позы

Для короткой паузы не нужна прямая спина, скрещённые ноги или закрытые глаза. Если приходится удерживать равновесие, терпеть боль или думать о том, правильно ли вы сидите, поза мешает упражнению. Ищите не идеальное положение, а достаточно удобное и безопасное — такое, в котором можно провести несколько секунд без лишнего усилия.

В рабочем кресле это может быть обычная посадка с опорой на спинку и стопами на полу. Если долго сидеть неприятно, можно ненадолго встать рядом со столом и почувствовать, как ноги касаются пола. Дома подойдёт положение, в котором не нужно удерживать тяжёлую чашку или беспокоиться, что вы что-нибудь уроните. В общественном месте можно остаться на месте и направить взгляд на нейтральную деталь вокруг.

Не нужно расслаблять всё тело. Пауза не превращает человека в неподвижную фигуру. Можно заметить напряжение в плечах и позволить им немного опуститься, если это происходит естественно. Можно продолжать слышать офис и видеть экран. Закрывать глаза тоже необязательно. Если так труднее ориентироваться, возникает тревога или это просто неуместно на работе, оставьте их открытыми.

Безопасность важнее формы упражнения. Не закрывайте глаза за рулём, во время работы с инструментом или в любой ситуации, требующей непрерывного наблюдения. В движении используйте только такой способ ориентирования, который не отвлекает от дороги и окружающей обстановки; если это невозможно, отложите практику до безопасного места. Если вам трудно долго сидеть или стоять, выберите ориентир, доступный в любом удобном положении. Неподвижность не обязательна.

Упражнение второе. Проверить опору

В выбранный момент не меняйте положение резко. Сна-

чала отметьте, на что уже опирается тело: на спинку кресла, стопы на пол, ладони на стол или поверхность под бёдрами. Выберите один контакт и на несколько секунд обратите внимание на простое ощущение: поверхность твёрдая или мягкая, тёплая или прохладная, давление сильнее или слабее.

Не нужно разбирать ощущения на мельчайшие детали или добиваться расслабления. Если выбранный контакт неудобен, смените его: вместо стоп отметьте ладони, вместо ощущения в теле — предмет перед глазами. Цель не в том, чтобы найти «правильное» ощущение, а в том, чтобы дать вниманию понятную точку опоры.

Проверьте, помогает ли положение оставаться в паузе без дополнительного напряжения. Если устаёт спина, хочется зажмуриться от перегрузки или приходится прикладывать усилия, измените позу или закончите упражнение. Короткая остановка не должна становиться проверкой на выносливость.

Иногда возникает желание сразу исправить всё тело: расправить спину, расслабить челюсть, опустить плечи, изменить дыхание и перестать двигаться. Так несколько секунд отдыха превращаются в контрольный осмотр. Здесь достаточно одного: найти удобную опору и заметить её. Остальное может оставаться как есть.

Ещё один сбой — решить, что отсутствие мгновенного спокойствия означает неудачу. Удобное положение не обязательно устранять усталость или тревогу. Если напряжение оста-

лось, это информация о вашем состоянии, а не оценка качества практики. Можно закончить паузу и выбрать следующий разумный шаг: продолжить работу, отложить несрочное, попросить подмену или запланировать полноценный перерыв.

Один ориентир вместо целого наблюдения

Когда внимание перегружено, желание «успокоить голову» легко превращается в попытку контролировать всё происходящее внутри. Человек замечает мысль, старается её остановить, обнаруживает следующую и начинает проверять, насколько хорошо у него получается. Такая проверка сама становится ещё одной задачей.

Один ориентир устроен проще. Он не требует избавляться от мыслей или полностью сосредоточиваться. Это выбранная точка, к которой можно вернуться, когда внимание отвлеклось. Ею может стать внешнее ощущение — цвет папки, прямоугольник окна, тихий звук в комнате — или телесное: стопы на полу, ладони на столе, спинка кресла. Выберите то, что доступнее в данной обстановке и не требует усилий.

Некоторым проще сосредоточиться на внешнем ориентире: так легче не погружаться в ощущения, особенно если телесное внимание усиливает беспокойство. В другой ситуации удобнее почувствовать ноги на полу, чем искать глазами спокойную деталь. Если один вариант не подходит, выберите другой. Подходящие ориентиры могут меняться от дня к дню и даже от комнаты к комнате.

Важно не превращать слово «тета» в обещание измеримого результата. Во время короткой паузы не нужно проверять мозговые волны, ждать особого состояния или оценивать, насколько тихими стали мысли. Практика оценивается по более конкретному признаку: удалось ли заметить переход и выбрать следующий шаг чуть менее автоматически. Иногда появляется больше ясности. Иногда удаётся лишь ненадолго прекратить переключения. А порой становится понятно, что короткой паузы недостаточно и нужно более полноценное восстановление.

Упражнение третье. Выбрать точку возвращения

В следующий подходящий момент заранее выберите один ориентир. Например: «Пока открывается файл, я отмечу стопы на полу» или «После звонка посмотрю на предмет у окна». Когда наступит выбранный переход, направьте внимание на эту точку на несколько секунд.

Если внимание переключилось на список дел или обрывок разговора, не ругайте себя и не начинайте сначала. Просто заметьте, что отвлеклись, и вернитесь к ориентиру. Если он оказался неприятным или неудобным, замените его. Удерживать внимание непрерывно не требуется.

Закончить паузу можно мягким сигналом. Подойдёт естественный звук — щелчок клавиши, стихший фоновый шум, шаги за дверью; зрительная граница — завершившаяся загрузка или открывшийся документ; тихий таймер, если его сигнал не раздражает. Можно использовать и короткую фра-

зу про себя: «Пауза закончена». Сигнал не должен быть громким или неожиданным: его задача — обозначить переход, а не встряхнуть внимание.

Выберите такую длительность, чтобы она помогала, а не заставляла постоянно проверять время. В коротком промежутке таймер обычно не нужен: паузу завершит естественная граница. Если важно не опоздать на встречу, тихий сигнал поможет не смотреть каждые несколько секунд на часы. Но если таймер усиливает напряжение, воспользуйтесь событием, которое всё равно произойдёт, или просто завершите паузу, когда будете готовы перейти к следующему шагу.

Распространённая ошибка — выбирать слишком много ориентиров сразу: одновременно следить за дыханием, звуками, телом и изменениями настроения. Это увеличивает нагрузку на внимание и мешает вернуться к делу. Оставьте одну точку на эту паузу. В следующий раз её можно поменять, но не нужно собирать коллекцию ощущений за несколько секунд.

Не стоит и ждать, что ориентир станет приятным. Звук может быть нейтральным, поверхность — просто твёрдой, предмет — самым обыкновенным. Точка возвращения не обязана нравиться или успокаивать. Она нужна, чтобы внимание могло за что-то зацепиться, а не чтобы создать особое настроение.

Завершить — значит вернуться

Если пауза не имеет ясного завершения, она может рас-

плыться: открывается новая вкладка, вспоминается другое дело, а прежняя задача остаётся незаконченной. Поэтому возвращение лучше связать с одним понятным действием. Не с требованием «снова быть продуктивным», а с ближайшим шагом, который можно выполнить.

Определить его можно заранее: после отправки письма открыть таблицу, после звонка записать один итог, после ожидания загрузки проверить, завершилась ли передача файла. Тогда на выходе не придётся заново решать, куда направить внимание. Если следующий шаг неясен, пауза может помочь это заметить. В таком случае сначала нужно уточнить задачу, проверить приоритет или записать, что именно следует спросить.

Не всякая остановка должна заканчиваться возвращением к прежней нагрузке. Допустим, во время паузы становится очевидно, что глаза устали, болит голова или раздражение мешает работать. Короткий переход не обязан исправлять такое состояние. Он может подсказать, что нужны более длинный перерыв, вода, еда, прогулка, перенос задачи или помощь. Самонаблюдение не ставит диагнозов, а помогает выбрать следующий подходящий шаг.

Если состояние не улучшается после обычного отдыха, мешает повседневной жизни или вызывает тревогу, не нужно бесконечно повторять короткие практики в надежде справиться в одиночку. Обсудите происходящее с подходящим специалистом. Тета-пауза годится для небольшого проме-

жутка между делами, но не заменяет необходимую поддержку.

Как обозначить паузу коллегам

Короткая пауза не требует подробных оправданий. Если это важно для задачи, достаточно сообщить, когда вы снова будете доступны. В зависимости от обстоятельств можно обозначить время возвращения или объяснить, как связаться с вами по срочному вопросу.

Подойдут такие варианты:

«Я на минуту отойду и вернусь к документу».

«После звонка сделаю короткую паузу, затем продолжу».

«Мне нужно несколько минут без переключений, после этого отвечу на сообщения».

«Закончу этот фрагмент и вернусь к вашему вопросу в назначенное время».

«Сейчас сделаю короткий перерыв. Если вопрос срочный, отметьте это в сообщении».

«Перед следующей встречей ненадолго остановлюсь, чтобы подготовить материалы».

Объяснять, почему вам нужна пауза, не обязательно. Если в команде установлен порядок передачи задач или действует обязательное дежурство, учитывайте его: сообщите, кто остаётся на связи, и не оставляйте без присмотра важный процесс. Если перерыв повлияет на сроки или доступность, назовите конкретное время возвращения — это надёжнее, чем обещать «скоро».

Сообщать коллегам о каждой паузе не нужно. Если вы работаете самостоятельно и от вашей немедленной реакции никто не зависит, достаточно остановиться и вернуться к делу. В командной работе короткое сообщение или заранее согласованный сигнал помогут избежать лишних уточнений. Пауза — не демонстрация и не просьба разрешить каждую остановку, а часть организации внимания.

Короткая проверка перед переходом

Перед паузой достаточно убедиться в трёх вещах: предыдущее действие завершено или ясно обозначено, положение безопасно и не требует удерживать неудобную позу, а выбранный ориентир доступен даже без идеальной тишины.

Если действие ещё не закончено, сначала зафиксируйте, на чём остановились. Если неудобно сидеть или стоять, измените положение либо выберите внешний ориентир. Если вокруг шумно, не ждите, пока все замолчат: обратите внимание на опору, заметную деталь или естественный сигнал. А если следующий шаг пока неясен, используйте время, чтобы его уточнить, вместо того чтобы изображать готовность.

Не забывайте о границах упражнения. Пауза не обязана каждый раз выглядеть одинаково. Иногда достаточно нескольких секунд между отправкой письма и открытием следующего документа. Иногда работа требует непрерывного внимания, и создавать остановку только ради практики не нужно. А бывает, что короткий перерыв лишь показывает: необходим отдых подольше. Здесь гибкость важнее жёсткого

расписания.

Лучше начать не с цели «делать паузы весь день», а с одного повторяющегося перехода. Выберите его и попробуйте простой порядок: закончить прежнее действие, задержать внимание на одной внешней или телесной точке, мягко завершить паузу и назвать следующий шаг. Если опыт оказался неудобным, измените положение, ориентир или сам момент. Это не нарушение техники, а настройка под реальный день.

Промежуток между делами не обязан быть пустым, но его можно не отдавать следующей задаче целиком. Несколько секунд ясной границы помогают не обещать себе невозможного и не ждать от короткой практики того, что может дать только полноценное восстановление. Теперь, когда место для паузы найдено, можно перейти к тому, что делать с вниманием внутри неё. Следующая глава начнётся с дыхания — без попытки выполнить упражнение идеально и без оценки результата.

Дыхание без экзамена

После видеовстречи экран гаснет, а внимание ещё какое-то время идёт по её следу: вспоминает недосказанное, проверяет сообщения, заранее сочиняет ответ. В такой момент легко решить, что для паузы нужно прежде всего правильно подышать. Но здесь дыхание — не команда телу, а один из ориентиров внимания. Если он не подходит, можно выбрать другой.

Пауза не обязана мгновенно успокаивать или менять состояние. Её задача скромнее: заметить, что происходит, не добавлять к усталости ещё одно требование и выбрать следующий шаг.

Как дыхание становится экзаменом

Стоит направить внимание на дыхание, и привычный автоматический процесс иногда превращается в задачу. Мысль «надо вдохнуть поглубже» делает вдох намеренным. Следом начинается проверка: достаточно ли глубоко, плавно ли, правильно ли заканчивается выдох? Вместо передышки появляется маленький внутренний контрольный пункт.

Это не ошибка и не признак того, что человек «не умеет расслабляться». Когда мы следим за дыханием, его отдельные ощущения становятся заметнее. Для кого-то это нейтрально. У кого-то возникает чувство, будто воздуха мало, желание вдохнуть сильнее или тревога из-за телесных ощу-

щений. Не нужно преодолевать дискомфорт ради практики.

Полезно различать два действия. Наблюдать — значит замечать происходящее, не стараясь его изменить. Управлять — намеренно менять глубину или ритм, задерживать дыхание, удлинять выдох. Здесь задача — наблюдать; регулировать дыхание не требуется.

Вдох может ощущаться прохладой у ноздрей, движением грудной клетки или почти никак. Выдох — движением живота, теплом воздуха или лёгким изменением напряжения в плечах. Не ищите эти ощущения настойчиво. Если нужного признака не находится, сейчас он просто не подходит как опора.

У дыхания нет оценки за глубину, ровность и продолжительность. Не обязательно дышать «животом», считать вдохи или добиваться более длинного выдоха. Не нужно и специально выбирать, дышать носом или ртом: пусть тело делает свою работу, а внимание на время отметит несколько естественных циклов.

Кейс: переход после серии переключений

Разберём не историю конкретного человека, а последовательность, знакомую многим. Сначала видеовстреча, за ней таблица, где нужно сверить цифры. Пока открыта таблица, приходит сообщение по домашнему делу. Ответить сейчас некогда, но сообщение уже занимает часть внимания. Вскоре появляется срочное уведомление, а через несколько минут начинается следующее совещание.

Объём работы может быть вполне обычным. Утомляет и сам темп переключений: внимание отрывается от задачи, запускается заново, удерживает незавершённое и параллельно готовится к следующему. Когда встреча заканчивается, возникает короткая пауза: до следующего дела ещё есть время.

Человек замечает эту щель и решает передохнуть. Первое, что приходит в голову, — сделать несколько глубоких вдохов. Он набирает воздуха больше обычного, ждёт плавного выдоха. Следующий вдох уже не приходит сам собой — его словно приходится обеспечивать. Появляется мысль, что для успокоения нужно дышать правильно, и внимание принимается проверять результат.

Так упражнение незаметно становится ещё одной задачей. К незавершённым делам прибавляется новый критерий: хорошо ли прошла пауза? Вместо отдыха от постоянного контроля человек начинает следить за собственным телом. Если дыхание стало неестественным или неприятным, старание не поможет.

Остановиться можно в любой момент. Не нужно завершать заданное число вдохов: обязательного числа нет. Оставьте дыхание в покое, почувствуйте ступни на полу или остановите взгляд на нейтральном предмете. Это не запасной вариант для тех, кто «не справился», а равноправный способ вернуть внимание в настоящий момент.

Если же наблюдать за дыханием комфортно, последовательность может быть другой. Человек позволяет вдоху слу-

читаться как обычно. Замечает его начало — или просто отмечает, что вдох произошёл. Затем обращает внимание на выдох, не растягивая его и не выталкивая воздух. Следующий цикл начинается без команды. Несколько секунд проходят без попытки что-либо поправить.

Итогом короткой паузы может стать не внезапное спокойствие. Усталость, раздражение или спешка, возможно, останутся. Зато прояснится ближайший шаг: встреча закончилась, теперь нужно открыть нужный файл, а сообщение по домашнему делу можно отложить до перерыва. Это уже полезный результат. Пауза помогла перейти от автоматического перескакивания к одному выбранному действию.

Важно не путать цель. Тета-пауза не обещает изменить мозговые волны и не заменяет сон, лечение или полноценный отдых. Она лишь оставляет короткий промежуток между импульсом и следующим шагом. Дыхание иногда помогает его заметить, но подходит не всем.

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.