

Мозг на удалёнке

как вернуть себе внимание,
границы и энергию



Евгений Смирнов

Евгений Смирнов

**Мозг на удалёнке: как вернуть
себе внимание, границы и энергию**

«Автор»

2026

Смирнов Е.

Мозг на удалёнке: как вернуть себе внимание, границы и энергию /
Е. Смирнов — «Автор», 2026

Вы мечтали работать из дома, а получили размытые границы, бесконечные уведомления и усталость, которая не проходит после выходных? Это не ваша слабость. Это мозг, который оказался в новой среде без привычных опор. Эта книга о том, как дистанционная работа перестраивает внимание, мышление и отношения. Почему дома так трудно сосредоточиться, куда утекает день и где проходит граница между усталостью и выгоранием. Здесь нет призывов «взять себя в руки». Вместо них — понятные объяснения и практики: ритуалы входа в работу, блоки концентрации, границы с близкими, правила цифровой гигиены. Одна глава — одна проблема — два-три решения. Книга для тех, кто работает из дома и хочет вернуть себе фокус, энергию и спокойствие. Без героизма. Маленькими шагами.

© Смирнов Е., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение	6
Глава 1. Структура внимания в собственной квартире	8
Глава 2. Глубокий фокус без офисных ритуалов	11
Глава 3. Цифровая среда как среда обитания	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Мозг на удалёнке: как вернуть себе внимание, границы и энергию

«Мозг на удалёнке: как вернуть себе внимание, границы и энергию»

Введение

Не успели мы оглянуться, как удалёнка перестала быть временной мерой. Ковидные времена прошли, но «осадочек остался». Ещё недавно домашний офис казался подарком: не надо вставать в шесть утра, толкаться в транспорте, слушать коллег. Можно работать в любимых тапочках, а перерыв проводить в собственной кухне (привет лишние килограммы). В общем, мечта.

А потом выяснилось: и в тапочках бывает неуютно. И кухня не помогает переключиться. И что характерно — работа дома отнимает не меньше сил, чем в офисе, а порой и больше.

Как так получилось? Дело в том, что удалёнка — это не «офис, который перенесли на квартиру». Это другая среда. И наш мозг, который много лет приспосабливался к одной жизни, в один день очутился в совершенно другой. Раньше работа имела физические границы — стены, дорогу до места, привычные звуки. Теперь границ нет. И всю нагрузку по их удержанию мозг вынужден взять на себя.

С этой ношей он справляется, честно говоря, с переменным успехом.

Почему дома так трудно сосредоточиться? Почему день, расписанный на встречи и задачи, к вечеру превращается в ощущение, что ты ничего не сделал? Почему после видео звонков чувствуешь себя выжатым, как лимон? И почему близкие вдруг перестали понимать, что «я на работе» — это не фигура речи, а реальность?

На эти вопросы я постараюсь ответить в этой книге. И не только ответить. Главная моя цель — дать вам не теорию ради теории, а понятные и работающие практики. Те самые, что помогают вернуть внимание, сохранить энергию и не сгореть, работая из дома.

Немного обо мне. Почему я могу быть вам полезен в этом вопросе?

Я не нейробиолог и не доктор наук. Я человек, который прошёл через всё это сам. Несколько лет моей работы проходили в дистанционном формате — сначала как вынужденное испытание, потом как осознанный выбор. На моих глазах коллеги, знакомые, друзья проходили те же этапы: сначала эйфория от свободы, потом тревога от отсутствия границ, потом выгорание, и только потом — выстраивание своей системы.

Я видел, как люди, по-настоящему любящие свою профессию, теряли интерес к ней именно потому, что дома не было ни структуры, ни тишины, ни ощущения завершённости дня. И видел других — тех, кто смог. Кто придумал свои правила, ритуалы и опоры. И работал, и отдыхал, и сохранял отношения с близкими.

Эта книга — попытка собрать в одном месте то, что помогает. Без магии, без «позитивного мышления» и без призывов «просто взять себя в руки». Только то, что проверено на практике.

Давайте сразу договоримся о нескольких вещах.

Первое. Я не буду утверждать, что удалёнка — это однозначное благо или однозначное зло. У неё есть свои сильные стороны, но и у офиса они тоже есть. Речь пойдёт о том, как жить в той реальности, которая у вас сложилась. Если ваша работа связана с домом — эта книга для вас.

Второе. Я буду предельно честен. Не всё, что я предлагаю, будет лёгким. Некоторые практики придётся внедрять неделями. Что-то не подойдёт именно вам. И это нормально. Мозг у каждого свой, и универсальных рецептов не существует. Но есть закономерности, которые работают для большинства. На них и будем опираться.

Третье. Эта книга — не про то, как «успевать больше». Она про то, как работать без ущерба для себя. Поверьте моему опыту: продуктивность, достигнутая ценой выгорания, — это продуктивность на коротком отрезке. Дальше — обвал. И восстановление после него стоит куда дороже, чем бережное отношение к себе с самого начала.

Структура книги простая. В каждой главе я сначала объясняю, что именно происходит с мозгом и почему. Потом — почему это ломается именно на удалёнке. И только потом — что с этим делать. Одна глава — одна проблема — две-три практики. Не пытайтесь применить всё сразу. Выберите то, что отзывается больше всего. Попробуйте сегодня. Завтра — ещё раз.

Чего я жду от вас? Открытости и честности с самим собой. Если вы читаете эти строки, значит, тема для вас живая. Значит, что-то в вашей удалённой работе идёт не так, как хотелось бы. Это не слабость. Это точка роста.

И ещё одно. Эта книга не требует от вас идеальных условий. Не нужен отдельный кабинет, супер-кресло и абсолютная тишина. Жизнь редко создает идеальные условия. Наша задача — сделать лучше то, что есть в данный момент. Иногда достаточно одного небольшого изменения, чтобы день пошёл иначе.

Удалёнка — это навык. Такой же, как умение вести переговоры или осваивать новые технологии. Ему не учат в вузах, но его можно освоить в любом возрасте. И, что важно, — его можно передать другим. Своим близким, своим коллегам, своей команде.

Приятного чтения. И начнём с самого важного — с внимания.

Глава 1. Структура внимания в собственной квартире

Начнём с простого вопроса. Сколько раз за последний час вы отвлекались?

Не надо точных цифр. Просто прикиньте. Проверили сообщение — раз. Услышали, как на кухне закипает чайник — два. Вспомнили, что не ответили коллеге — три. Заглянули в ленту «на минутку» — четыре. И это минимум.

А теперь главное. Каждое такое переключение стоит вашему мозгу денег. Не абстрактных, а вполне реальных — в виде энергии и времени. И платите вы за них из одного и того же счёта, который называется «внимание».

В офисе этот счёт пополнялся сам собой. Стены, рабочий стол, вид за окном, даже присутствие коллег — всё это работало как внешние опоры. Дома опор нет. И счёт приходится пополнять вручную. Именно поэтому дома так трудно сосредоточиться — не потому, что вы «расслабились» или «потеряли дисциплину». А потому, что нагрузка на внимание выросла, а инструментов для её удержания не прибавилось.

Давайте разберёмся, как это устроено.

Многозадачность, которой не существует

Есть устойчивый миф: некоторые люди умеют делать несколько дел одновременно. На самом деле мозг так не работает. Он не выполняет две задачи параллельно — он переключается между ними. Быстро, почти незаметно для нас, но переключается. И каждое такое переключение имеет свою цену.

Представьте, что вы пишете отчёт. В этот момент в голове держится контекст: структура документа, формулировки, логика аргументов. Приходит сообщение. Вы бросаете взгляд. Даже если не отвечаете — контекст уже потерян. Вернувшись к отчёту, вы первые несколько минут вспоминаете, на чём остановились. И это не метафора. Это реальная работа мозга по восстановлению контекста, и она требует ресурса.

Теперь умножьте это на десять, на двадцать, на пятьдесят переключений в день. Именно столько, по разным оценкам, происходит у человека, работающего за компьютером. Исследования показывают: после каждого прерывания требуется в среднем до двадцати минут, чтобы вернуться к прежнему уровню сосредоточенности. Не к тому же месту, а именно к тому же уровню погружения.

Несложно посчитать, что получается. Если вас прерывают каждые пятнадцать минут, вы почти никогда не работаете в полную силу. Вы всё время находитесь в состоянии «разогрева». А к вечеру чувствуете себя измотанным — и искренне не понимаете, почему. Ведь вы «весь день работали».

Вы действительно работали. Только большая часть этой работы уходила на бесконечные возвраты к прерванной задаче.

Что характерно, дома эта проблема обостряется. В офисе есть хотя бы внешние барьеры — переговорка, закрытая дверь, коллега, который видит, чем вы заняты. Дома таких барьеров нет. Телефон всегда под рукой. Вкладка с мессенджером всегда открыта. И любой сигнал — от близкого человека, от приложения, от собственной мысли — имеет прямой доступ к вашему вниманию.

Почему уведомления — это не мелочь

Многие относятся к уведомлениям снисходительно. Ну, подумаешь, всплыло окошко, я его даже не читал. Что тут такого?

А вот что. Мозг реагирует не только на содержание сигнала, но и на сам факт его появления. Каждое уведомление — это микро событие, которое запускает ориентировочный рефлекс. Тот самый древний механизм, который заставлял наших предков оборачиваться на шорох в

кустах. Он срабатывает быстрее, чем мы успеваем подумать. И на его срабатывание тоже тратится ресурс.

Один сигнал — мелочь. Сотня сигналов в день — уже заметная утечка. А ведь помимо внешних уведомлений есть ещё внутренние: мысли, воспоминания, внезапные идеи, тревоги. Они приходят без спроса и тоже требуют внимания.

Получается, что ваш мозг целый день находится в режиме «готовности к прерыванию». А состояние готовности — это напряжение. Даже когда вы ни на что не отвлекаетесь, часть ресурса уже потрачена на то, чтобы быть начеку.

Что с этим делать

Здесь важно не бросаться в крайности. Я знаю людей, которые в порыве борьбы за внимание удаляли все приложения, отключали все уведомления и уходили в «цифровой аскетизм». Через неделю они срывались, чувствовали себя виноватыми и возвращались к прежнему хаосу. Потому что борьба с самим собой — это не стратегия. Это истощение.

Наша задача другая. Не запретить себе всё, а вернуть контроль над тем, что происходит с вашим вниманием. Сделать так, чтобы решения принимали вы, а не поток сигналов.

Начнём с трёх практик. Они простые, но именно поэтому работают. Не пытайтесь внедрить все три сразу — выберите одну и попробуйте сегодня.

Практика 1. Внешний мозг

Знаете это чувство, когда в голове одновременно держится десяток задач, и вы боитесь что-то забыть? Это тоже утечка внимания. Мозг плохо приспособлен для хранения списков. Он гораздо лучше справляется с обработкой, когда освобождён от необходимости помнить.

Заведите место, куда вы будете выгружать всё, что приходит в голову: задачи, идеи, внезапные мысли. Это может быть блокнот, заметки в телефоне, обычный лист бумаги. Главное — чтобы это было одно место, а не пять разных.

Правило простое: как только в голове появляется мысль «надо не забыть», вы записываете её и мысленно отпускаете. Не пытаетесь решить, не обдумываете, просто фиксируете.

Попробуйте сегодня. Возьмите лист и выпишите все дела, которые сейчас крутятся в голове. Все. Не выбирая, что важнее. Просто выгрузите. Вы удивитесь, насколько легче станет дышать.

Практика 2. Правило одного окна

В течение рабочего дня у вас на экране должно быть открыто только то, что нужно для текущей задачи. Всё остальное — закрыто. Не свёрнуто в панель, а именно закрыто.

Особенно это касается мессенджеров и почты. Они не должны висеть на фоне. Открыли — проверили — закрыли. Если вам нужно быть на связи, договоритесь с коллегами о конкретных временных окнах: например, вы отвечаете в 10:00, в 13:00 и в 16:00. В остальное время — вы работаете. Это не всегда и везде возможно, но попробовать стоит.

Сначала будет непривычно. Будет казаться, что вы что-то упускаете. Это нормально. Продержитесь неделю — и увидите, что мир не рухнул, а концентрация выросла.

Практика 3. Гигиена уведомлений

Зайдите в настройки телефона и отключите все уведомления, которые не требуют вашей немедленной реакции. Мессенджеры, соцсети, новости, игры — всё это может подождать. Оставьте только то, что действительно критично: звонки от близких, рабочие каналы, где вас могут срочно понадобиться.

Сделайте это прямо сейчас, пока читаете главу. Это займёт пять минут. И это, пожалуй, самая быстрая инвестиция в своё внимание, которую вы можете сделать.

Попробуй сегодня

Вот вам микро практика на пять минут. Прямо сейчас возьмите телефон и отключите уведомления в одном приложении — в том, которое отвлекает вас чаще всего. Просто одно приложение. И наблюдайте в течение дня, стало ли легче.

А завтра — ещё одно. Не надо героизма. Маленькие шаги работают лучше больших рывков.

Справка

Префронтальная кора — область мозга, отвечающая за концентрацию и планирование, — имеет ограниченный запас ресурса. Каждое переключение внимания расходует часть этого запаса. Восстановление контекста после прерывания требует времени и энергии. Чем больше прерываний, тем меньше ресурса остаётся на саму работу. Это не вопрос силы воли — это физиология.

Итог главы

Внимание — это ресурс. Он конечен. И на удалёнке его расходуется больше, чем в офисе, потому что исчезли внешние опоры, которые раньше удерживали фокус.

Многозадачности не существует. Есть переключение, и у него есть цена.

Уведомления — это не мелочь. Это постоянный расход внимания.

Практики простые: выгружайте мысли наружу, держите открытым только то, что нужно сейчас, отключайте лишние сигналы.

И помните: цель не в том, чтобы стать роботом, который никогда не отвлекается. Цель в том, чтобы вернуть себе контроль над тем, куда направлено ваше внимание.

Глава 2. Глубокий фокус без офисных ритуалов

В предыдущей главе мы разобрались, почему внимание на удалёнке утекает, как вода сквозь пальцы. Теперь давайте поговорим о другом. О тех моментах, когда всё-таки удаётся сосредоточиться по-настоящему. Когда задача захватывает целиком, время летит незаметно, а на выходе получается что-то стоящее.

Психологи называют это состояние потоком. Я предпочитаю простое слово — фокус. Глубокий, спокойный, без суеты.

В офисе такие моменты случались сами собой. Нужно было только дождаться, когда стихнет утренняя суета, закроется дверь переговорки, стихнут разговоры за соседним столом. Обстановка помогала. Дома — не помогает. Дома всё наоборот: тишина есть, а фокуса нет. Казалось бы, чего проще — сядь и работай. Но не садится, и не работается.

Почему? Потому что фокус — это не просто отсутствие помех. Это состояние, которое нужно запустить. И у этого запуска есть свои механизмы.

Что запускает фокус

Мозгу нужны сигналы. Не приказы, не уговоры, не обещания начать новую жизнь с понедельника. Сигналы. Конкретные, повторяющиеся, предсказуемые. Именно они говорят мозгу: сейчас будет работа, пора собираться.

В офисе такими сигналами была вся среда обитания. Дорога до работы — это была своего рода подготовка, время, когда мозг постепенно переключался. Приход в здание, подъём на этаж, включение компьютера, чашка кофе на столе — всё это ритуалы, которые запускали рабочее состояние. Мы их не замечали, потому что они происходили автоматически.

Дома этих сигналов нет. Вы просыпаетесь, наливаете кофе, открываете ноутбук — и всё. Мозг не получил никакого сообщения о том, что началась работа. Для него это всё ещё утро, продолжение сна, продолжение домашней жизни. Неудивительно, что сосредоточиться не получается.

Вот почему так важно создать собственные ритуалы. Не потому что это модно и красиво, а потому что это работает на уровне физиологии. Мозг любит предсказуемость. Когда он знает, что за сигналом А следует состояние Б, он переключается быстрее и с меньшими затратами.

Ритуал входа в работу

Давайте придумаем такой ритуал. Он должен занимать не больше пяти минут и состоять из двух-трёх простых действий, которые вы будете повторять каждый день перед началом работы.

Вариантов множество. Кто-то наливает чашку чая и ставит её на определённое место. Кто-то открывает окно и проветривает комнату. Кто-то делает короткую разминку или несколько глубоких вдохов. Кто-то переодевается — да, да, снимает домашнее и надевает что-то более рабочее, пусть даже это будет простая рубашка.

Важно не то, какие именно действия вы выберете. Важно, чтобы они были:

- короткими, не больше пяти минут;
- повторяющимися изо дня в день;
- связанными именно с работой, а не с чем-то ещё.

Попробуйте сегодня. Придумайте свой ритуал из двух действий. Например: налить воды, открыть блокнот, записать три задачи на день. Всё. Повторите завтра. И послезавтра. Через неделю вы заметите, что эти действия сами по себе начинают настраивать на рабочий лад.

Блоки глубокой работы

Теперь о том, как удерживать фокус, когда он уже запущен.

Главная ошибка — пытаться работать «весь день». Это невозможно. Мозг не рассчитан на многочасовую концентрацию. Ему нужны перерывы, причём регулярные. И лучше, если эти перерывы вы планируете сами, а не ждёте, пока истощение наступит само.

Оптимальный формат — блоки по девяносто минут. Почему именно столько? Потому что это примерно тот предел, после которого внимание начинает естественным образом снижаться. Дальше можно продолжать, но эффективность падает.

Внутри блока — никаких переключений. Телефон в другой комнате или в ящике стола. Мессенджеры закрыты. Вкладки с новостями и соцсетями — тоже. Только вы и задача.

Между блоками — перерыв на пятнадцать-двадцать минут. И вот здесь важный момент. Перерыв — это не время полистать ленту. Это время отойти от экрана. Встать, пройтись, посмотреть в окно, попить воды. Если хотите — сделайте несколько простых упражнений.

Многие жалуются: «У меня нет возможности выделить девяносто минут, меня постоянно дёргают». Хорошо. Начните с сорока пяти. Или даже с двадцати пяти. Главное — чтобы это были минуты полной сосредоточенности, без единого переключения. Постепенно (по возможности) можно увеличивать.

Что делать, когда фокус не идёт

Бывают дни, когда не работается. Вроде и сел, и телефон убрал, и блок поставил, а мысли разбегаются. Знакомо?

В такие моменты хочется заставить себя. Собраться, взять волю в кулак. Но это редко помогает. Чем сильнее давишь, тем сильнее сопротивление.

Есть более мягкий способ. Начните с малого. Не «написать отчёт», а «открыть документ и написать одну строку». Не «разобрать почту», а «прочитать три письма». Маленькая задача запускает движение. А движение, в свою очередь, запускает фокус. Это как разогреваться перед тренировкой — начинаешь с лёгкого, потом идёт легче.

Ещё один приём — «фокус-якорь». Это что-то, что возвращает вас в задачу, когда мысли ушли в сторону. Может быть, короткая фраза, которую вы себе говорите. Может быть, физическое действие — например, положить руку на стол и сделать вдох. Смысл в том, чтобы иметь конкретный сигнал, который вы используете каждый раз, когда замечаете, что отвлеклись.

И ещё одно. Не ругайте себя за отвлечения. Это бесполезно и вредно. Каждый раз, когда вы себя ругаете, вы тратите на это ресурс, который мог бы пойти на возвращение к задаче. Лучше просто заметить: «Ага, я отвлёкся» — и вернуться. Спокойно, без драмы.

О среде

Мы уже говорили о том, что среда важна. Но давайте уточним, что именно имеет значение.

Первое — рабочее место. Оно должно быть отдельным, если это возможно. Не кровать, не диван, не кухонный стол, за которым вы едите. Даже если это просто угол комнаты с небольшим столом — уже лучше, чем ничего. Мозг быстро учится: это место — для работы, то место — для отдыха.

Второе — порядок. Не идеальный, а функциональный. На столе должно быть только то, что нужно для текущей задачи. Всё остальное — в ящиках или на полках.

Третье — звук. Кому-то нужна тишина, кому-то — фоновый шум. Если тишина давит, попробуйте белый шум или легкую музыку без слов. Слова отвлекают — это факт. Мозг обрабатывает их автоматически, даже когда вы не слушаете.

Четвёртое — свет. Дневной свет лучше искусственного. Если есть возможность, работайте у окна. Если нет — позаботьтесь о хорошем освещении. Тусклый свет снижает бодрость и концентрацию.

Попробуй сегодня

Микро практика на сегодня. Выберите одну задачу, которую вы откладываете. Поставьте таймер на двадцать пять минут. Уберите телефон. Закройте всё лишнее. И работайте только

над этой задачей, пока таймер не прозвонит. Потом — перерыв на пять минут. Если получится, повторите ещё раз.

Не старайтесь сделать идеально. Просто попробуйте. И запишите, что получилось.

Справка

Состояние глубокого фокуса связано с активностью префронтальной коры и снижением активности, так называемой сети пассивного режима работы мозга — области, которая отвечает за «блуждание мыслей». Когда эта сеть подавлена, человек меньше отвлекается на внутренние мысли и больше погружён в задачу. Ритуалы и предсказуемые сигналы помогают мозгу быстрее перейти в это состояние, снижая затраты на переключение.

Итог главы

Фокус не появляется сам. Его нужно запустить. И для запуска нужны сигналы — ритуалы, которые вы повторяете каждый день.

Работать «весь день» невозможно. Нужны блоки концентрации и перерывы между ними.

Перерыв — это не лента. Это время без экрана.

Когда не идёт — начинайте с малого. Маленькая задача запускает движение, а движение — фокус.

Не ругайте себя за отвлечения. Замечайте и возвращайтесь к делам.

И помните: среда помогает. Отдельное место, порядок, свет и звук — это не роскошь, а инструменты.

Глава 3. Цифровая среда как среда обитания

Мы с вами уже разобрались, почему внимание утекает и как запустить фокус. Теперь давайте поговорим о том, что нас окружает. О среде, в которой мы проводим большую часть рабочего дня. О цифровой среде.

Раньше, чтобы отвлечься, нужно было встать, выйти в коридор, найти коллегу, завязать разговор. Требовалось усилие. Теперь достаточно шевельнуть пальцем. Лента, мессенджер, новости, видео — всё в одном устройстве, которое лежит рядом с клавиатурой. Или, что честнее, в руке.

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.