
Сорокин Вячеслав Сергеевич
ИЛЛЮЗИЯ ПРОДУКТИВНОСТИ
Почему ты занят, но ничего не достигаешь
Больше работать
Быть продуктивным
Успевать всё
Не откладывать
ПРОКРАСТИНАЦИЯ
ДОФАМИН
СТРЕСС
ВНИМАНИЕ
МОЗГ
Я ЗАНЯТ
Разоблачение главного мифа современной жизни

Вячеслав Сорокин

Иллюзия Продуктивности

https://litres.ru/74724237
SelfPub; 2026

Аннотация

Ты постоянно занят. Отвечаешь на сообщения, составляешь планы, проверяешь почту, выполняешь десятки мелких задач. К вечеру чувствуешь усталость и убеждаешь себя, что сегодня хорошо поработал.

Но что действительно изменилось?

Почему количество потраченных часов не гарантирует результата? Почему многозадачность мешает сосредоточиться, привычка быть постоянно занятым превращается в ловушку, а бесконечное планирование подменяет реальные действия?

В этой книге Сорокин Вячеслав Сергеевич разбирает главные иллюзии современной продуктивности: от зависимости от быстрых стимулов и информационного шума до хронического стресса и неспособности восстанавливаться.

Без волшебных методик, пустой мотивации и обещаний изменить жизнь за семь дней.

Эта книга не научит тебя делать больше ради самого процесса.

Она поможет разобраться, что действительно заслуживает твоих усилий.

Хватит изображать работу. Пора создавать результат.

Содержание

АННОТАЦИЯ 4
СОДЕРЖАНИЕ 5
ЧАСТЬ I. ДИАГНОЗ: КАК ТЫ САМ СЕБЯ ОБМАНЫВАЕШЬ 6
ЧАСТЬ II. МЕХАНИКА: ПОЧЕМУ ТВОЙ МОЗГ НЕ ХОЧЕТ РАБОТАТЬ 7
ЧАСТЬ III. ЧТО ДЕЛАТЬ: ТРЕЗВЫЙ ПЛАН, А НЕ МОТИВАЦИЯ 8
Конец ознакомительного фрагмента. 9

Иллюзия Продуктивности

АННОТАЦИЯ

Ты постоянно занят: отвечаешь на сообщения, составляешь планы, проверяешь почту и закрываешь десятки мелких задач. К вечеру чувствуешь усталость и убеждаешь себя, что день прошёл продуктивно.

Но что действительно изменилось?

Почему потраченные часы не всегда превращаются в результат? Как многозадачность дробит внимание, планирование подменяет действие, а привычка быть постоянно занятым превращается в ловушку?

В этой книге Сорокин Вячеслав Сергеевич разбирает распространённые иллюзии современной продуктивности: информационный шум, быстрые стимулы, хронический стресс и нехватку восстановления.

Здесь нет волшебных методик, пустой мотивации и обещаний изменить жизнь за семь дней. Вместо этого — честный разговор о времени, внимании, энергии и привычках, которые мешают двигаться вперёд.

Эта книга не научит тебя делать больше ради самого процесса. Она поможет разобраться, какие усилия действительно заслуживают твоего времени.

Хватит изображать работу. Пора создавать результат.

СОДЕРЖАНИЕ
ВСТУПЛЕНИЕ

Ты не продуктивный. Ты просто устал врать себе

ЧАСТЬ I. ДИАГНОЗ: КАК ТЫ САМ СЕБЯ ОБМАНЫВАЕШЬ

1. Миф о многозадачности: почему ты не суперкомпьютер
2. Ритуалы продуктивности: зачем ты ставишь галочки, которые ничего не значат
3. Ловушка занятости: как ты путаешь движение с прогрессом

ЧАСТЬ II. МЕХАНИКА: ПОЧЕМУ ТВОЙ МОЗГ НЕ ХОЧЕТ РАБОТАТЬ

4. Энергия: почему твой мозг саботирует тебя
5. Внимание: самый дорогой ресурс, который ты сливаешь
6. Дофамин: как ты подсел на ощущение «я делаю много»
7. Стресс: почему ты устаёшь, даже когда ничего не сделал

ЧАСТЬ III. ЧТО ДЕЛАТЬ: ТРЕЗВЫЙ ПЛАН, А НЕ МОТИВАЦИЯ

8. Правило одного ядра: как работать на самом деле

9. Управление переключениями: как не сойти с ума в мире, который требует быть везде

10. Восстановление: почему отдых — это не слабость, а стратегия

11. Новая реальность: как жить без иллюзий и не сойти с ума

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.