



ЕКАТЕРИНА ДОДОНОВА


100%

ВНИМАНИЕ



50 ЛАЙФХАКОВ, КОТОРЫЕ ПОВЫСЯТ
КОНЦЕНТРАЦИЮ ВНИМАНИЯ

УМНЫЙ
ШОКОЛАД



Умный шоколад

Екатерина Додонова

**100% внимание. 50
лайфхаков, которые повысят
концентрацию внимания**

«ЭКСМО»

2020

УДК 159.9
ББК 88.52

Додонова Е. С.

100% внимание. 50 лайфхаков, которые повысят концентрацию внимания / Е. С. Додонова — «Эксмо», 2020 — (Умный шоколад)

Вы держите в руках книгу-тренажер, которая поможет оставаться внимательным и продуктивным в течение всего дня. Внутри книги: тесты на проверку внимания и памяти, советы по повышению эффективности от российских предпринимателей и психологов, развенчание мифов о многозадачности. Поработав с этой книгой, вы получите множество полезных навыков и вдохновение для дальнейшего личного роста.

УДК 159.9
ББК 88.52

© Додонова Е. С., 2020
© Эксмо, 2020

Содержание

Предисловие	6
Урок 1	8
Тест на зрительную память и концентрацию внимания	9
Тест Мюнстерберга	12
Тест на уровень внимательности в жизни	14
Игра на внимание	16
Урок 2	17
Ложные проблемы с памятью	18
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Екатерина Додонова
100 % внимание. 50 лайфхаков, которые
повысят концентрацию внимания

© Додонова Е.С., текст, 2020

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

* * *

Предисловие

Если вы держите в руках эту книгу, то вы, скорее всего, сами ощущаете, что в нашем мире происходят масштабные изменения. Наше внимание начинает все больше и больше рассеиваться. У деловых людей внимание постоянно скачет с задачи на задачу, которые сыпятся на них из лавины информационных потоков. Детям сложно сосредоточиться на учебе, на одном деле. У каждого из нас начинает все больше и больше формироваться «клиповое мышление» – термин, который в 1980 году впервые упомянул футуролог Элвин Тоффлер в своей книге «Третья волна».

Мы с вами привыкаем обрабатывать большое количество разнородной обрывистой информации, чаще всего делаем это поверхностно и без глубоких выводов. На своих занятиях я часто сравниваю наш мозг с мышцей, которую мы тренируем. Если вы часто фокусируетесь на важных задачах, то привыкаете держать фокус вашего внимания и доводить их до конца. Если вы постоянно скачете с одной новости на другую, постоянно листаете бесконечные сториз, не читаете длинные посты и статьи, потому что «слишком много букв» или «фу, лонгрид» – то это один из признаков клипового мышления. Чем больше вы будете это делать, тем быстрее ваш мозг натренируется потреблять только короткие сообщения, плохо усваивая длинные. Поэтому задайте себе вопрос, что вы тренируете в вашей жизни?

Сначала детям тяжело сосредоточиться на сложных текстах, а затем и на информации средней насыщенности. Поэтому в ближайшем будущем один из вероятных сценариев будет состоять в том, что детей будут обучать только примитивным основам в онлайн-формате, которые они будут в состоянии усвоить. Более сложные науки и дисциплины станут доступны для освоения только «избранной касте». За примерами далеко ходить не надо, просто посмотрите на систему ЕГЭ в школе. На своих занятиях по правильному чтению со школьниками я все чаще даю задание школьникам читать книгу не только для получения новых знаний, так как они их получают очень много через интернет. Я помогаю им полюбить процесс чтения и читать для тренировки сосредоточения внимания и правильного анализа получаемой из текста информации.

На самом деле вы не виноваты в том, что ваше внимание становится хуже. Как метко заметила Екатерина в своей книге, раньше мы с вами жили в SPOD (стабильном) мире, а сейчас перешли в VUCA (волатильный, или быстроменяющийся) мир. Если у вас сломается любимый аудиомэгафон с аудиокассетами, то вы сегодня быстро не найдете, где их снова послушать. Совсем недавно песни перекочевали сначала в отдельный плеер, затем в память вашего телефона, а сейчас их можно включать через интернет. Если вы будете пытаться вставить вашу кассету в телефон, то это вызовет только насмешки окружающих.

Но как много людей пытаются вставить кассеты своих устаревших стратегий из прошлого мира в новом и испытывают одно разочарование. Так не работает. В нашем мире можно быть точно уверенным только в одном: завтра мир снова изменится и станет другим. И вы становитесь перед выбором, либо быть среди тех, кто катит этот мир, либо среди тех, кто смотрит на них, бездействует и ворчит: «Вы только посмотрите, куда мир катится!» Если вы держите в руках эту книгу, то вы на правильном пути к изменениям. В первую очередь начните с изменения мышления и ваших навыков нейроэффективности, где управление вниманием и вашей энергией занимает одно из важнейших мест! Виноватыми в своем ухудшении внимания могут быть только те из вас, кто начал изучать эту тему, но так ничего не попробовал и не сделал.

Потоки информации будут только расти, требуя все больше и больше вашего времени. Мне очень понравилось высказывание Кирилла Николаева: «Внимание и время – это самые ценные ресурсы в вашей жизни». Причем количество вашего внимания в течение дня ограничено. Если вы его растрастили по мелочам, то на важные задачи у вас его просто не останется.

Внимание – это валюта, которую вы используете, приобретая информацию и вкладывая время вашей жизни. Причем оценить качество полученной информации (видео, аудио, статьи, сообщений в чате) вы сможете только после ее потребления. Возврату и обмену ваше потраченное внимание не принадлежит. Я рад, что в этой книге тема того, куда не стоит тратить ваш ресурс внимания, тоже затронута в 4-м уроке, так как качество вашего внимания напрямую влияет на качество вашей жизни! Выполните все упражнения из этой книги и продолжайте изучать эту тему, так как через несколько лет навыки сосредоточения внимания дадут вам личное конкурентное преимущество.

Также хочу отметить интересный ход Екатерины, что вместе с ней в книге делятся своим опытом 20 интересных личностей, рассказывая свои лайфхаки по улучшению жизни, которые прекрасно дополняют эту книгу.

В завершение я желаю вам улучшить ваше внимание и другие навыки нейроэффективности, чтобы вы смогли быть продуктивнее на работе или в учебе, а затем выделять время и внимание на самое главное – вашу жизнь!

Павел Палагин, ведущий эксперт России по скорочтению и нейроэффективности. Автор книги-бестселлера «Скорочтение на практике».

Урок 1

Тест «Насколько вы внимательны?»

У вас проблемы с вниманием – пора в этом признаться. Ведь эта книга лежит сейчас в ваших руках неспроста. И это к лучшему. Теперь вы сможете понять степень своей рассеянности с помощью тестов из книги и развить свою внимательность, отталкиваясь от исходной точки.

Давайте приступим!

Тест на зрительную память и концентрацию внимания

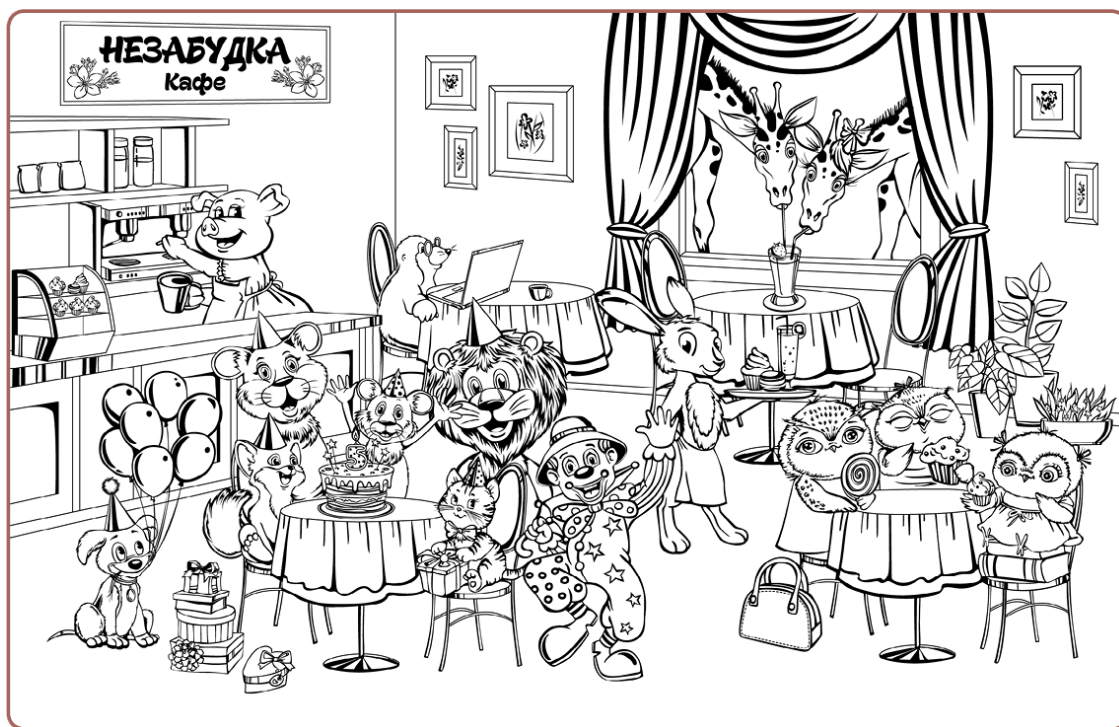
Без включенного внимания не работают мышление, память, воображение. Поэтому сейчас мы проверим не только ваше умение сосредотачиваться, но и зрительную память.

Приготовьтесь к тесту на проверку зрительной памяти и концентрации внимания.

ИНСТРУКЦИЯ:

- засеки на таймере одну минуту;
- в течение минуты внимательно рассмотрите картинку и запомните как можно больше деталей; как только прозвонит сигнал таймера, переверните страницу и не подглядывайте.

Отлично, время вышло. Выдохните, выпрямите спину и приступите ко второй части теста. Взгляните на новую картинку на следующей странице и найдите все ее отличия от предыдущей. Будьте честными с собой – важно получить чистый результат.





Посмотрите на изображение и запишите: «Чего не хватает на этом рисунке по сравнению с предыдущим?»

На выполнение – одна минута.

Проверка

В приложении № 1 вы найдете правильный ответ.

Проверьте себя!

Расшифровка теста

Найдено 1–2 отличия

Рассеянное внимание. Его также называют «порхающим» по аналогии с бабочкой, которая, почти не задерживаясь, летает от цветка к цветку.

Вас довольно просто отвлечь, запутать, сбить с толку. Все потому, что у вас нет навыка фокусировки внимания. К счастью, внимание поддается тренировке.

Вспомните и проанализируйте: как вы проходили тест? Отвлекались ли на посторонние мысли, шумы, звонки телефона? Бегали ли глазами по рисунку назад-вперед или методично осматривали фрагмент за фрагментом? Осталось ли у вас время оторвать глаза от листа и мысленно повторить увиденное? Может, постоянно проверяли, а сколько там «натикало»? Или не выдержали и закончили задание раньше времени? Запомните ответы на вопросы: это поможет вам в дальнейшей тренировке внимания.

Найдено 3–4 отличия

Золотая середина. Вы легко можете скатиться вниз или приложить усилия и улучшить навык внимательности – решение за вами. Я рекомендую инвестировать в свое развитие. Это было лишь игровое задание «Найди отличия», которые мы любили в детстве. В жизни задачи гораздо сложнее. Подумайте и честно признайтесь себе: насколько легко вам удается выпол-

нять монотонную работу, которая требует длительного сосредоточения внимания? Скорее всего, это удастся непросто. «То, что вы ищете, ищет вас», – сказал величайший поэт-суфий Руми. Поздравляю, эта книга нашла вас!

Найдено 5–6 отличий

Вашему вниманию можно позавидовать. Но это не значит, что практики внимательности вам не нужны. В первой главе вы узнаете, почему современный мир не даст вам оставаться внимательными надолго.

Тест Мюнстерберга

В начале XX века немецко-американский психолог Гуго Мюнстерберг разработал психодиагностический тест на внимание. Тест до сих пор остается востребованным за его точность и простоту в диагностике. Его часто используют при профотборе на специальности, которые требуют хорошей избирательности и концентрации внимания, а также высокой помехоустойчивости.

ИНСТРУКЦИЯ:

- засеки на таймере две минуты;
- из сплошного текста ниже найдите и подчеркните все узнаваемые слова; Пример: ргнаеютчлзыакапляджщыфхотбчжью
- как только прозвонит сигнал таймера, отложите ручку и посчитайте. Сколько слов вы нашли?

юсбесщдрфюжзхъэаптекайюлщтрофеймэгддцитфйё
дискюфэъфяязжинхфтпфжжишфкнигачтыфжфхиомн
яжфхияьфиахфидюылицафжеххроифаэъстерженььхъх
зфокусшчнлябктцоршляпагщзйзеотпамятьигшнйхвоп
ръслищййхептдождьфнфекьтыжфыъиёшмолоковэфя
идйуьяымаслолфбосеньяинфзпортретйфхфокцуфирти
жфйхйрыыбфылистокфжэъдкитдяинфпостелььэхълэхзй
фпалецргьифзкоьлфтлзипгщзубыкптфтяхфойбфтхор
иэиьфючфджэфйрапльблыжиэтьвблэшоссеатфбчдчязв
розеткаячёхфбжащклумбаифьтябрфшльгрильфитхто
дфджинсыялдфзйфйтймрлчгфклеткакедтяюыязифихй
жифыапрятюэхжурналцыйдлощдялогикаэзхжизньёэ

Проверка

В приложении № 2 вы увидите все слова, которые были спрятаны в гирляндах букв. Всего 30 слов.

Расшифровка теста

Проанализируйте свое поведение!

Прежде чем увидеть свою «оценку» за тест, проанализируйте сам процесс прохождения теста.

Вы закончили раньше времени

Некоторые из вас сократили время прохождения теста и справились меньше чем за две минуты. И, возможно, сразу полетели смотреть ответы. Кто-то ответственно искал слова, но секунд за пятнадцать до конца мысленно сдался – уже не всматриваясь в буквы, досиживал до звонка. Подумайте: что заставило вас закончить работу раньше? Как часто в жизни вы поступаете так же: спешите вперед всех и нарушаете нормы? Сдаваться без боя при встрече со сложностями и выключаться из процесса – привычный для вас сценарий? Может быть, вы просто невнимательно прочитали инструкцию и сразу бросились решать тест?

Важно разобрать и понять ваше поведение на этом примере, потому что, скорее всего, точно так же вы поступаете и в жизни. Постарайтесь осознать свой шаблон поведения: тогда вы сможете изменить привычку и выйти на новый уровень внимательности.

Вам не хватило времени на тест

Кому-то из вас, наоборот, не хватило времени на тест. Задумайтесь: по какой причине это произошло? Возможно, вы нервничаете, хаотично бегаете по строчкам туда-сюда и не можете найти ни слова? Или проверяете каждую строчку по два-три раза, чтобы не допустить ошибки и теряете на этом время? Слишком много думаете и пытаетесь подчеркивать даже предлоги?

Схоже ли это поведение с тем, как вы проявляете себя в жизни? Если вы привыкли к чрезмерному контролю, вам также пригодятся техники внимательности. Это поможет вам ослабить хватку и решать задачи быстро, без напряжения.

Сам себе психолог

Поговорите честно сами с собой. Налейте чашечку чая, посмотрите в зеркало, загляните в свои глаза и откровенно ответьте себе на вопросы выше.

Каждый из вас – сам себе психолог. Только вы можете понять себя лучше всего и уловить повторяющееся поведение в жизни (тест – это только проекция). А понимание проблемы – это 50 % ее решения. Скажите, как вам лучше действовать в будущем, чтобы пройти тесты более эффективно?

Пообещайте себе осознанно и ответственно подойти к развитию навыка концентрации. На страницах книги вы найдете множество возможностей для тренировки внимательности.

10–15 слов

Уровень ниже среднего. Хорошо, что вы не прячете голову в песок и думаете, как решать проблему. Это черта сильного, думающего человека. Приготовьтесь серьезно потрудиться. Теперь все упражнения в книге – ваши лучшие друзья.

16–25 слов

Средний уровень. Можете лучше, но по какой-то причине у вас пока не получается. Помните, что навык внимательности можно развить. Ваши задачи на время работы с книгой: раскрыть собственный потенциал; узнать, как защищать собственную капсулу внимания; научиться внимательности по запросу, а не по настроению.

26–30 слов

Уровень выше среднего. Снимаю шляпу и приглашаю на тренировки внимания на страницах книги. Вы точно понимаете, что внимание – главная валюта современного сверхскоростного мира.

Тест на уровень внимательности в жизни

Этот тест отличается от двух предыдущих. Перед вами опросник, который поможет самостоятельно прояснить все сферы жизни. Отвечайте на вопросы максимально честно, и вы узнаете, какой степени достигла ваша рассеянность и какие последствия она влечет за собой.

1. Трудно ли вам удерживать внимание дольше 15 минут?

РЕДКО ИНОГДА ЧАСТО

2. Окружающие делают вам замечания, отзываются о вас как о невнимательном, неусидчивом человеке?

РЕДКО ИНОГДА ЧАСТО

3. Как часто вы витаєте в облаках, отвлекаясь от основного процесса – работы, учебы, беседы и так далее?

РЕДКО ИНОГДА ЧАСТО

4. Ослабевает ли у вас желание делать ту или иную работу, если вы понимаете, что это монотонная деятельность, требующая высокой концентрации внимания?

РЕДКО ИНОГДА ЧАСТО

5. Возникают ли у вас проблемы в жизни по причине вашей невнимательности?

РЕДКО ИНОГДА ЧАСТО

6. Сказывается ли рассеянность на том, как вы общаетесь с друзьями или членами семьи, как проводите досуг?

РЕДКО ИНОГДА ЧАСТО

7. Отражается ли рассеянность на вашей способности думать, запоминать, учиться, вести беседу и в других аспектах работы мозга?

РЕДКО ИНОГДА ЧАСТО

8. Входит ли рассеянность в число трех ваших состояний, которые в наибольшей степени выводят вас из строя?

РЕДКО ИНОГДА ЧАСТО

9. Влияет ли рассеянность на то, как вы ухаживаете за собой – принимаете душ, одеваетесь и тому подобное?

РЕДКО ИНОГДА ЧАСТО

10. Ваша невнимательность расстраивает и беспокоит вас?

РЕДКО ИНОГДА ЧАСТО

11. Влияет ли рассеянность на вашу работу, общественную и личную жизнь?

РЕДКО ИНОГДА ЧАСТО

Если вы ответили «часто» три и более раз, вам необходимо разобраться со своей рассеянностью – вы пришли по адресу. Невнимательность наносит серьезный урон вашей личной и профессиональной жизни, затрагивая чувства, поведение и настроение. Обязательно прочтите книгу и выполните все тренировки – это поможет развить вам навык внимательности.

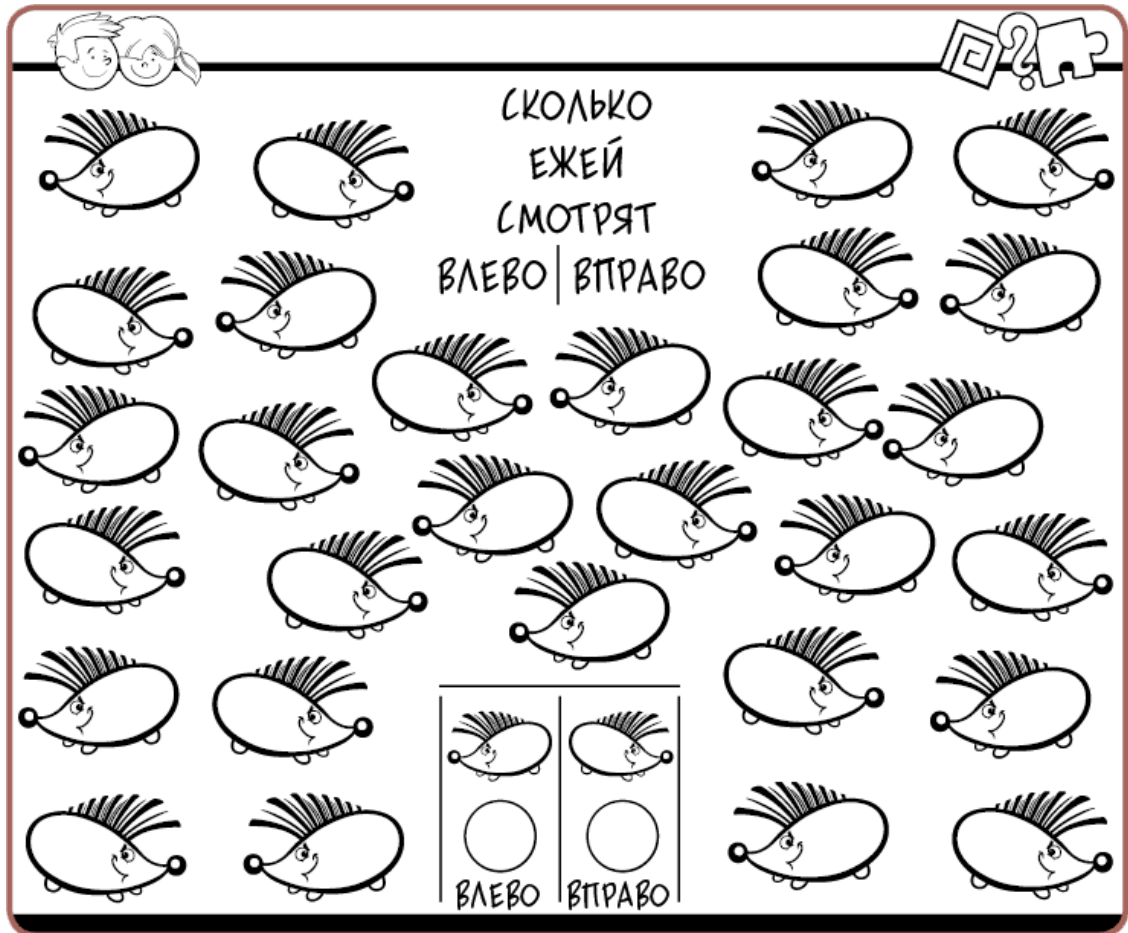
Если вы ответили «иногда» пять и более раз. Это тревожный звонок: вам стоит серьезно отнестись к своей рассеянности. Вместе с результатами двух предыдущих тестов вы понемногу складываете реальное представление о масштабах ваших проблем с вниманием.

Если на большинство вопросов вы ответили «редко», рассеянность все-таки имеет место быть в вашей жизни. Есть повод задуматься. Лучше приступить к тренировкам внимания уже сейчас, чтобы не страдать от рассеянности через какое-то время.

Если вы выбрали «редко» во всех случаях, без исключения – найдите меня в соцсетях и напишите сообщение. Вы будете первым человеком в моем окружении, у которого безупречный уровень внимательности.

Игра на внимание

А теперь отпустите все мысли из головы. Не думайте ни о ком и ни о чем – просто, как в детстве, получите удовольствие и посчитайте всех ежей, которые движутся вправо. А сколько пошли налево?



Урок 2

Внимание – главная валюта нашего времени

Итак, вы прошли тесты и приняли решение самосовершенствоваться. Это поступок, достойный уважения, – притвориться, что проблемы нет, всегда проще. Вы сделали первый шаг. Теперь только вперед!

Ложные проблемы с памятью

«Ловите интересное наблюдение, Екатерина, – из моих знакомых пока только два человека прошли ваши тесты на память на «троечку». У всех остальных – результат средний или выше среднего. При этом все они безбожно жалуются на память. Как же так? В чем секрет?» – написала читательница Ксения.

Секрет прост: мы часто путаем собственную рассеянность и проблемы с памятью. Например, достаточно выключить «автопилот», сосредоточить внимание на ключах и положить их на привычное место – тогда не нужно будет прочесывать дом с криками: «Опаздываю! Да где же эти ключи? И почему нельзя на них позвонить?» Это не память сбоит, это блуждает внимание. Чувствуете разницу?

Знакомая похвасталась: «Представляешь! Купила утюг с функцией управления с телефона. Прямо для таких невротиков, как я. Бывает, три часа как работу работаю, а у меня зудит: “Утюг выключила или нет?”»

Во время тестов люди чаще всего мобилизуются, фокусируют внимание: интересно же, «на какую оценку я справлюсь?» В результате тест не показывает проблем с памятью, потому что их нет. Есть проблемы куда интереснее. Ведь внимание зашито в процесс восприятия, в процессы памяти, мышления, воображения. Люди получают не то, чего хотят, а то, на что направлено их внимание.

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.