

| ЛУЧШАЯ ВЕРСИЯ СЕБЯ |  
| КНИГИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МОЗГА |



ТЭТЧЕР УАЙН

КРЕАТИВНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ,  
СПИКЕР TED TALKS,  
ГЛАВА JUNIPER BOOKS

# МОНО ФОКУС

**12** проверенных техник,  
чтобы снизить тревожность  
и научиться концентрировать внимание

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Москва

УДК 159.923.2  
ББК 88.52  
У13

Thatcher Wine  
THE TWELVE MONOTASKS:  
Do One Thing at a Time to Do Everything Better

Copyright © 2021 by Thatcher Wine  
This edition published by arrangement with Little, Brown and Company,  
New York, New York, USA. All rights reserved.

**Уайн, Тэтчер.**

У13 Монофокус. 12 проверенных техник, чтобы снизить тревожность и научиться концентрировать внимание / Тэтчер Уайн ; [перевод с английского Т. Голокозовой]. — Москва : Эксмо, 2025. — 336 с.

ISBN 978-5-04-163830-6

Креативный предприниматель, спикер TED Talks и глава Juniper Books, Тэтчер Уайн знает, как научить свой мозг концентрироваться и повысить продуктивность на работе и в учебе. Для этого нужно научиться монозадачности — выполнять только одно дело за раз, чтобы уметь глубже погружаться и получать больше удовольствия от процесса. Опираясь на исследования в области психологии и нейронауки, автор предлагает 12 результативных и проверенных на себе техник монозадачности, с помощью которых можно снизить стресс, научиться концентрировать внимание, повысить свою продуктивность и уровень счастья.

УДК 159.923.2  
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-163830-6

© Голокозова Т., перевод  
на русский язык, 2025  
© Оформление.  
ООО «Издательство «Эксмо», 2025

# СОДЕРЖАНИЕ

<i>Предисловие</i> .....	9
--------------------------	---

## ЧАСТЬ I

---

### **О МОНОЗАДАЧНОСТИ**

Вступление.....	15
Искусство и наука монозадачности.....	25

## ЧАСТЬ II

---

### **ДВЕНАДЦАТЬ МОНОЗАДАЧ**

<i>Задача 1. Чтение</i> .....	35
<i>Задача 2. Прогулки</i> .....	59
<i>Задача 3. Слушание</i> .....	77
<i>Задача 4. Сон</i> .....	101
<i>Задача 5. Питание</i> .....	125
<i>Задача 6. Поездки</i> .....	147

Содержание

<i>Задача 7. Обучение</i> .....	169
<i>Задача 8. Преподавание</i> .....	189
<i>Задача 9. Развлечения</i> .....	205
<i>Задача 10. Зрительное восприятие</i> .....	223
<i>Задача 11. Созидание</i> .....	241
<i>Задача 12. Мышление</i> .....	263

ЧАСТЬ III

**СОБИРАЕМ ВСЁ ВОЕДИНО**

<i>Жизнь в режиме монозадачности</i> .....	291
<i>Монобудущее</i> .....	299
<i>Благодарности</i> .....	303
<i>Примечания</i> .....	307
<i>Об авторе</i> .....	323
<i>Алфавитный указатель</i> .....	325

*В память о моих дедушках и бабушках —  
Бесси, Морри, Грейси, Джеке, Ив и Лил.  
С огромной признательностью за их заботу.*



# ПРЕДИСЛОВИЕ

**В** марте 2020 года, когда пандемия коронавируса распространилась по всему миру, я был глубоко погружен в свои исследования и написание этой книги. Хаос в одночасье овладел всеми, и жизнь почти каждого человека на планете стала очень напряженной.

Тем не менее при всеобщей растерянности я чувствовал странное спокойствие. Не то чтобы я не боялся, я беспокоился о своем здоровье: двумя годами ранее я пролечил онкозаболевание, а потому был в группе повышенного риска перед лицом нового вируса. Опасения вызывали также безопасность и благополучие моей семьи. Тревоги были и за мое дело, Juniper Books, а также за нашу способность пережить экономический спад.

Я обдумывал, не предоставить ли мне своей команде отпуск и не перевести ли бизнес в спящий режим, в то время как самому сосредоточиться на обеспечении безопасности и здоровья своей семьи. В последние несколько лет многочисленные проблемы со здоровьем, деловые неурядицы и развод измучили меня, при этом я продолжал вести насыщенную жизнь предпринимателя и отца.

Быть может, этот кризис как-то отличался — я спрашивал себя, не следует ли мне взять паузу и перестать пытаться всюду успевать.

Одно время я подумывал отложить создание этой книги. Расписание было забито — мог ли я поместить еще одну крупную задачу в свой список?

Много и долго раздумывал я над этим вопросом и в итоге выбрал пойти иным путем.

Да, в мире происходило множество не поддававшихся контролю вещей, однако я осознавал: по-прежнему власть над собственным вниманием была в моих руках и я мог сфокусировать его на чем пожелаю. Я решил удвоить усилия в работе над монозадачностью во всех сферах своей жизни. Я буду делать что-то одно и буду делать это хорошо. В стрессовых условиях пандемического хаоса я подвергну проверке на прочность и пригодность концепции, изложенные в этой книге, и затем представлю их публике.

Во время пандемии я читал бумажные книги ради более глубокой сосредоточенности. Трижды в день я гулял и дышал свежим воздухом. Развивал умение слушать в общении с друзьями и семьей. Я плохо спал, но решил найти возможность увеличить продолжительность сна. У меня было мало времени на приемы пищи, но, когда ел, я думал о том, какую благодарность испытываю за незаменимых тружеников на передовой. Я не мог путешествовать, зато по дороге на работу обращал внимание на вещи, которых ранее никогда не замечал. По видеороликам на YouTube заново осваивал игру на пианино. Ежедневно общаясь по телефону с командой, я учил их работать из дома. Находил время для игр со своими детьми и собакой. Каждый

день я генерировал новые идеи для бизнеса — какие-то работали, какие-то нет. Много времени уходило на проработку предстоящих задач и способов помочь каждому человеку из моего окружения оставаться в безопасности.

Мои старания в монозадачности оказались успешными. Как только в период пандемии я пытался сделать больше одного дела за раз, уровень напряжения быстро повышался и я редко справлялся вообще с чем бы то ни было. И наоборот, если я придерживался выбранной позиции, сохранял концентрацию и занимался одной задачей, то был гораздо более расслабленным и продуктивным. Моя семья не болела, и я мог закончить книгу. К тому же Juniper Books процветал, поскольку люди начали больше читать, и преобразался, несмотря на карантин.

Теперь более, чем когда-либо, я был убежден: антидот для наших непрерывно расширяющихся списков дел, отвлекающих факторов современной жизни и рассеивания внимания — *решение одной задачи за раз*. Как только мы осознаем, что именно *мы* распоряжаемся своим вниманием, *мы* сможем выбрать, на чем его фокусировать. Монозадачность призвана вернуть нам внимание для того, чтобы мы могли работать качественнее, улучшать взаимоотношения и преодолевать трудности.



ЧАСТЬ I

---

# О МОНОЗАДАЧНОСТИ



## ВСТУПЛЕНИЕ

**В** последние годы наша жизнь кажется более загруженной. Технологии глубоко проникли в каждый аспект бытия — мощные смартфоны в руках, карманах или где-то поблизости есть практически у всех. Экономическое и социальное давление усилило идею о том, что мы всегда должны делать больше и стремиться к большему.

Как и многие люди, в течение нескольких лет я пытался найти баланс между хлопотами и стрессами взрослой жизни и медитацией, практикой осознанности и йогой. Я люблю всё это, но часто найти время бывает очень трудно. Когда я очень занят и многое нужно успеть сделать, напоминание о медитации раздражает, даже если она в итоге поможет (и она наверняка поможет, но признать это в моменте бывает сложно).

При плотном графике, занятом разуме и всех активностях, призванных снизить стресс, я порой чувствовал, будто не очень хорош в последних, точнее в выкраивании времени, которого они требуют.

Тогда я задумался: а существует ли другой способ вести сбалансированный образ жизни, подходящий для со-