

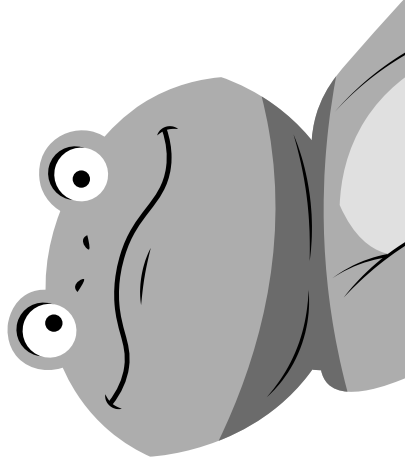
ДЕЙМОН
ЗАХАРИАДИС

фокус на важном

как
оставаться
сосредоточенным,
когда хочется
заняться ерундой

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва



ДЕЙМОН
ЗАХАРИАДИС

фокус на важном

как
оставаться
сосредоточенным,
когда хочется
заняться ерундой

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 159.923.2
ББК 88.52
3-38

Damon Zahariades

**FAST FOCUS: A QUICK-START GUIDE TO MASTERING YOUR
ATTENTION, IGNORING DISTRACTIONS, AND GETTING MORE
DONE IN LESS TIME!**

Translated and published by EKSMO Publishing House with permission
from the Art of Productivity and DZ Publications.

This translated work is based on Fast Focus: A Quick-Start Guide
To Mastering Your Attention, Ignoring Distractions, And Getting More Done
In Less Time! by Damon Zahariades. © 2021 by Damon Zahariades.

All rights reserved.

The Art of Productivity and DZ Publications is not affiliated with EKSMO
Publishing House or responsible for the quality of this translated work.

Translation arrangement managed RussoRights, LLC on behalf
of the Art of Productivity and DZ Publications

Захариадис, Деймон.

3-38 Фокус на важном. Как оставаться сосредоточенным, когда
хочется заняться ерундой / Деймон Захариадис ; [перевод
с английского А. Малышевой]. — Москва : Эксмо, 2025. —
256 с. — (Самые нужные навыки 21 столетия).

Трудно сосредоточиться на выполняемой задаче? Любая мелочь спо-
собна захватить ваше внимание? Часто путаются мысли? Вы такой не один!
От дурацкой привычки отвлекаться страдают даже студенты-отличники, ра-
ботники с доски почета и генеральные директора ведущих фирм.

Мы не рождаемся с развитой способностью сосредотачиваться — это
приобретенный навык. И в этой книге Деймон Захариадис, автор бестсел-
лера «НЕТ ЗНАЧИТ НЕТ» учит прокачивать этот навык доводить его до ав-
томатизма. Изучив простую для восприятия стратегию, вы сможете вовремя
заканчивать задания и проекты, будете лучше справляться с делами, при-
нимать решения быстрее, четче и увереннее. А кроме того, общаясь с род-
ными и близкими, сможете целиком посвящать себя им.

БЛАГОДАРЯ ЭТОЙ КНИГЕ ВЫ:

- создадите среду, в которой легко сосредоточиться;
- освоите 23 способа бороться с отвлекающими факторами;
- узнаете, как управлять своим вниманием и доводить начатое до конца;
- научитесь адаптировать факторы окружающей среды под ваши по-
требности.

**УДК 159.923.2
ББК 88.52**

© Перевод на русский язык
Малышевой Анны, 2024
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2025

ISBN 978-5-04-197074-1

Прежде, чем с головой уйти в повествование, я бы хотел кое-кого поблагодарить. Этот «кое-кто» — вы. Есть множество книг, обещающих развить внимательность и научиться игнорировать отвлекающие факторы. Но из всего этого множества вы выбрали мою, оказав мне честь, — и за это я вам благодарен.

А теперь давайте-ка засучим рукава и приступим к освоению материала, который поможет вам изменить свой подход к работе. А заодно — я уверен — многократно повысит ваше умение успевать больше за меньшее время.

Вам обязательно понравится то, что вы прочтете.

МУДРЫЕ СЛОВА ДЖОНА РОКФЕЛЛЕРА

«Неужели многие из нас так и не придут к своей цели лишь потому, что нам не хватает концентрации — умения вовремя сосредоточить внимание на том, что нужно, на время исключив из поля зрения все остальное?»

— *Джон Рокфеллер*

СОДЕРЖАНИЕ

Мудрые слова Джона Рокфеллера	7
Предисловие	15
Что вы узнаете из книги	23
Часть I	24
Часть II	25
Часть III	25
Бонусный материал!	26
Как извлечь максимальную пользу из книги	29

ЧАСТЬ I. ПОДГОТОВКА ПОЧВЫ

Фокус наведен!	37
Произвольное и непроизвольное внимание ..	38
Общее и направленное внимание	41
Почему мы теряем концентрацию	45
Отсутствие интереса	46
Негативные эмоции	46
Неорганизованность	47

СОДЕРЖАНИЕ

Упадок сил	47
Недостаток контроля	49
Всегда ли плохо витать в облаках?	49
10 главных факторов, мешающих нам сохранять концентрацию	51
Препятствие № 1 – умственная усталость ...	52
Препятствие № 2 – Беспокойство	53
Препятствие № 3 – Стресс	53
Препятствие № 4 – Вынужденные остановки	55
Препятствие № 5 – Недостаток ясности ума	55
Препятствие № 6 – Нерешенные проблемы	56
Препятствие № 7 – Недостаток планирования	56
Препятствие № 8 – Физический хаос	57
Препятствие № 9 – Соцсети	59
Препятствие № 10 – Телефон	59
Что делать, если вам диагностировали СДВГ?	61
7 аспектов, в которых ваша жизнь станет лучше с развитием концентрации	62
№ 1 – Повышение производительности	64
№ 2 – Улучшение отношений	65

СОДЕРЖАНИЕ

№ 3 – Развитие критического мышления	65
№ 4 – Больше хватки	66
№ 5 – Решимость	67
№ 6 – Запоминание нового	68
№ 7 – Уверенность в себе	68
Тест: есть ли у вас проблемы с концентрацией?	70

ЧАСТЬ II. КАК ОБУСТРОИТЬ РАБОЧЕЕ ПРОСТРАНСТВО, СПОСОБСТВУЮЩЕЕ КОНЦЕНТРАЦИИ

Освещение	78
Посторонние шумы	80
Ощущение комфорта	84
Температура окружающей среды	88
Качество воздуха	92
Запахи	95
Присутствие других людей	99
Эргономика	103
Беспорядок	107
Часы	111
Маркерная доска	115
Далее в этой книге...	118

ЧАСТЬ III. 23 ТАКТИКИ, КОТОРЫЕ НЕЗАМЕДЛИТЕЛЬНО ПОВЫСЯТ ВАШУ КОНЦЕНТРАЦИЮ

Тактика № 1: Установите таймер	123
Тактика № 2: Ограничьте список задач пятью пунктами	127
Тактика № 3: Поймите свои мотивы	131
Тактика № 4: Прежде чем начать работать или заниматься, сделайте зарядку	135
Тактика № 5: Быстро фиксируйте идеи	138
Тактика № 6: Определите триггеры, мешающие вам сосредоточиться	143
Тактика № 7: Составляйте списки дел	148
Тактика № 8: Включайте музыку, которая поможет войти в состояние потока	153
Тактика № 9: Чаще делайте паузы	159
Тактика № 10: Выходите погулять	164
Тактика № 11: Не делайте больше одного дела за раз	168
Тактика № 12: Группируйте схожие задачи	173
Тактика № 13: Разбейте свой день на временные отрезки	179
Тактика № 14: Отключите Wi-Fi	183
Тактика № 15: Ограничьте время для встреч ...	187
Тактика № 16: Перезагрузите ожидания окружающих	192

СОДЕРЖАНИЕ

Тактика № 17: Выключите телефон	197
Тактика № 18: Отслеживайте уровень своей энергии	202
Тактика № 19: Медитируйте	207
Тактика № 20: Не проверяйте почту	210
Тактика № 21: Составьте распорядок дня и придерживайтесь его	216
Тактика № 22: Усмирите своего внутреннего перфекциониста	222
Шаг 1	225
Шаг 2	225
Шаг 3	225
Тактика № 23: Сократите потребление кофеина	227

ЧАСТЬ IV. БОНУСНЫЙ МАТЕРИАЛ: КАК СОСРЕДОТОЧИТЬСЯ, ЕСЛИ РАБОТАЕШЬ В КОФЕЙНЕ

Сядьте лицом к стене	237
Не обращайте внимания на дверь	239
Пользуйтесь наушниками	242
Слушайте инструментальную музыку на повторе	245
Приучите других не отвлекать вас	247

СОДЕРЖАНИЕ

Заключение	250
После прочтения этой книги	251
Об авторе	252
Список литературы	253