






Ян Хёпкер

# КАК ПРОКАЧАТЬ КОНЦЕНТ- РАЦИЮ

научный метод управления  
вниманием, решениями  
и собственной жизнью

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Москва

УДК 159.95  
ББК 88.3  
Х38

Dr. Jan Höpker  
ERFOLG DURCH FOKUS UND KONZENTRATION:  
KONZENTRATION STEIGERN UND FOKUS SCHÄRFEN  
FÜR MEHR ERFOLG IM LEBEN

© Dr. Jan Höpker, 2017  
Second fully revised edition (October 2018)  
All rights reserved.

**Хёпкер, Ян.**

**Х38** Как прокачать концентрацию : научный метод управления вниманием, решениями и собственной жизнью / Ян Хёпкер ; [перевод с немецкого Т. А. Шимко]. — Москва : Эксмо, 2026. — 224 с. — (MindCode. Главные мировые исследования о том, что делает нас сильнее).

ISBN 978-5-04-225892-3

Ян Хёпкер — эксперт по личной эффективности — много лет посвятил тому, чтобы понять, как зарабатывать больше и при этом не жертвовать временем. В ходе научных экспериментов он пришел к тому, что и время, и деньги — побочные продукты умения концентрировать внимание. И эта книга — ваш проводник в мир собранности и концентрации.

Внутри вы найдете научные факты, статистику и исследования, а также практические рекомендации и упражнения. Книга поможет вам научиться меньше отвлекаться, сохранять энергию, находить утраченный фокус и стать устойчивее.

**УДК 159.95**  
**ББК 88.3**

**ISBN 978-5-04-225892-3**

© Шимко Т.А., перевод на русский язык, 2026  
© Оформление. ООО «Издательство  
«Эксмо», 2026

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВСТУПЛЕНИЕ</b> .....	<b>7</b>
<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	<b>15</b>
У нас проблема .....	17
<b>НА ПУТИ К УСПЕХУ</b> .....	<b>27</b>
Проблема, находящаяся в центре внимания, имеет наивысший приоритет .....	29
Воспользуйтесь советами экспертов, но не забывайте, что ответственность лежит на вас .....	31
Свой путь к успеху .....	33
<b>ОСНОВОПОЛАГАЮЩИЕ ЗНАНИЯ</b>	
<b>О КОНЦЕНТРАЦИИ</b> .....	<b>41</b>
Что такое концентрация? .....	43
Мозг «производит» внимание .....	53
Концентрация и питание .....	58
Концентрация и сон .....	64
Концентрация и стресс .....	76
Концентрация и физическая активность .....	91
Тренировка концентрации .....	94
Концентрация и мотивация .....	102
Фишки концентрации .....	112

<b>ОТВЛЕЧЕНИЯ ВНИМАНИЯ</b> .....	<b>115</b>
Бурный поток с четырьмя источниками .....	117
Социальное окружение, которое отвлекает .....	118
Собственные мысли тоже отвлекают .....	126
«Цифра», которая отвлекает .....	133
СМИ как фактор отвлечения внимания .....	146
Факторы отвлечения, которые остаются в тени .....	155
<b>МНОГОЗАДАЧНОСТЬ</b> .....	<b>163</b>
Что такое многозадачность? .....	165
Многозадачность — иллюзия .....	168
<b>ВАЖНЕЙШАЯ ЦЕЛЬ</b> .....	<b>173</b>
Привратник сознания .....	175
Центральные вопросы .....	181
Откладывание на потом .....	183
<b>СИЛА ВОЛИ</b> .....	<b>187</b>
Начать действовать .....	189
Три пружины человеческих поступков .....	190
Откладывание вознаграждения .....	197
Как работает сила воли .....	204
Управление силой воли .....	208
<b>ПРИМЕНЕНИЕ ЗНАНИЙ</b> .....	<b>213</b>
Малыми шагами к успеху .....	215
Что дальше .....	217
Другие мои книги .....	221

## ВСТУПЛЕНИЕ

Если спросить обычных людей, чего бы они хотели от жизни, то большинство из них ответят: *больше времени и больше денег*. Думаете ли вы так же?

Конечно, люди хотят не просто прибавить себе времени, они хотят успеть сделать больше для своих отношений, образования и здоровья. Им не обязательно нужно больше денег на сберегательном счете, зато они хотят шикарную машину, дом за городом или возможность наконец-то отправиться в путешествие, о котором мечтали много лет.

К сожалению, многие думают, что придется выбрать одно из двух: *либо* больше времени, но меньше денег, *либо* больше денег, но меньше времени. И эти два главных желания кажутся взаимоисключающими, потому что люди совершают серьезную ошибку. Они стремятся получить время и деньги прямым путем и постоянно натываются на невидимую стену стресса и завышенных требований.

Если вы хотите получить и то и другое — больше времени и больше денег, — то должны стремиться к дру-

гой цели: повысить сосредоточенность и концентрацию. И тогда время и деньги образуются как побочные продукты, подобно тому, как картофельные очистки образуются при чистке картофеля.

Больше времени и денег — не единственная награда за оптимальную собранность и концентрацию. В качестве бонуса вы также станете более удачливым. А все потому, что большинство отвлекающих факторов, на которые тратится драгоценное время, перестанут тянуть вниз эмоционально. Чтобы летать выше, нужно сбросить балласт.

## **ОБ АВТОРЕ**

Меня зовут Ян Хёпкер, мне 36 лет. Получив докторскую степень по химии, я начал тщательно изучать, как устроена человеческая жизнь и как ее можно улучшить.

Чем больше я понимал, тем больше осознавал, что наша система образования готовит нас не к счастливой и полноценной жизни, а к тому, чтобы мы стали рабами системы. Нас учат работать, но не показывают, как стать архитектором собственного счастья. Я поставил перед собой цель распространять знания, которые необходимы для самостоятельной жизни. В 2015 году я создал сайт на эту тему: [www.habitgym.de](http://www.habitgym.de).

## **КАК РАБОТАЕТ ЭТА КНИГА**

Книга, которую вы держите в руках, не сфокусирована на одной идее. Потому что, если вы хотите улучшить собранность и способность концентрироваться, вам при-

дется повернуть множество различных шестеренок и потянуть за множество различных рычагов. Единого пути к успеху не существует.

Эта книга работает по-разному. Ниже я расскажу, как она улучшит вашу сосредоточенность и способность концентрироваться.

## **ВЫ БУДЕТЕ МЕНЬШЕ ОТВЛЕКАТЬСЯ**

Вы научитесь разумно уменьшать внутренние и внешние отвлекающие факторы. Многие из них возникают спонтанно в нашем собственном сознании. Мы отвлекаемся сами по себе. Справиться с этими факторами непросто, ведь нельзя же просто отключить свой мозг как мобильник и отправить в ящик.

Что касается внешних отвлекающих факторов, то здесь есть сложность: мозг на самом деле нуждается в определенном количестве отвлекающих факторов. Без внешних стимулов он просто начинает придумывать свои собственные — практически галлюцинирует. Идеальный способ добиться большей сосредоточенности и концентрации — заменить отвлекающие стимулы теми, что способствуют сосредоточению и концентрации.

Отвлекающим факторам в этой книге посвящена большая глава. Ведь если вам удастся обезвредить даже лишь самые сильные из них, вы уже почти у цели.

## **ВАША ВОЛЯ СТАНЕТ СИЛЬНЕЕ**

Сила воли нужна всегда, когда приходится концентрироваться на задачах, которые сами по себе не очень мотивируют. Офисные работники, школьники и студен-

ты знакомы с этой проблемой. Вам приходится напрягать силу воли, чтобы переключить внимание на непривлекательную задачу. И время от времени то же самое требуется, чтобы не отвлекаться на все подряд.

Исследования силы воли дали поразительные результаты. Как и успех в боевых видах спорта, железная воля имеет гораздо больше общего со стратегией и техникой, чем с силой. Каждое утро мы просыпаемся с ограниченным запасом силы воли, который нужно использовать с умом. Если вы полагаетесь только на силу, вы растрачиваете свою волю, а это значит, что последние часы дня придется обходиться без нее. А следовательно, без способности сконцентрироваться.

В главе, посвященной силе воли, вы узнаете, как можно ее оптимизировать и тренировать на протяжении всего пути, даже без трудоемких упражнений.

## **ВЫ НАУЧИТЕСЬ УПРАВЛЯТЬ СВОЕЙ УМСТВЕННОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТЬЮ**

Мозг обладает всеми врожденными предпосылками для концентрации. Мы можем хорошо концентрироваться, но важно в каких условиях. То, насколько хорошо мы можем сосредоточиться, зависит от нашего поведения в прошлом. Наше текущее поведение определяет, как мы будем концентрироваться в ближайшем будущем.

Если вы знаете связи между определенными видами поведения и их влияние на силу вашей будущей способ-

ности к концентрации, вы можете управлять своей будущей способностью к концентрации из точки «здесь и сейчас». Из этой книги вы узнаете, как это сделать.

## **ВЫ УЗНАЕТЕ ПУТЬ К БУДУЩЕЙ ДЛИТЕЛЬНОЙ МОТИВАЦИИ**

Занятия, которые мотивируют, притягивают наше внимание, как магнит. В оптимальных условиях мы можем сосредоточиться на этих занятиях часами почти без усилий.

Это состояние известно как «поток» и хорошо изучено с научной точки зрения. В состоянии потока мы достигаем наилучших результатов и чувствуем себя по настоящему хорошо.

Если вы поймете взаимосвязь между мотивацией, фокусом и концентрацией, то сможете легко определить, какие виды деятельности будут магически притягивать ваше внимание в ближайшие годы. Сможете спланировать свою жизнь таким образом, чтобы состояние потока регулярно возникало в будущем.

Эта книга поможет понять, что будет мотивировать вас в ближайшие годы.

## **ВЫ ДОСТИГНЕТЕ БЕРЕГОВ, НА КОТОРЫЕ НЕВОЗМОЖНО ПОПАСТЬ С ПОМОЩЬЮ МОТИВАЦИИ ИЛИ СИЛЫ ВОЛИ**

Есть цели, которых нельзя достичь ни силой воли, ни мотивацией. Если вы регулярно расходуете всю силу воли на работе в течение дня и не имеете внутренней мо-

тивации к спорту, вам вряд ли удастся заниматься спортом после работы, даже если вы в принципе хотели бы этого. Здесь может помочь только привычка.

О том, как легко сформировать устойчивые привычки, вы узнаете из этой книги.

## **ВЫ ВЫСТРОИТЕ НЕПРЕРЫВНЫЙ ПУТЬ К БОЛЬШЕМУ КОЛИЧЕСТВУ ВРЕМЕНИ И ДЕНЬГАМ**

Сосредоточенность и концентрация связаны со многими переменными в нашей жизни. Две особенно важные переменные — это время и деньги.

Почти все люди хотят больше времени и денег. Но это кажется невозможным, потому что время и деньги работают как качели на детской площадке. Когда один конец качелей поднимается вверх, другой автоматически опускается вниз. Чем больше вы стремитесь к деньгам, тем меньше времени у вас остается на остальное. А чем больше у вас свободного времени, тем меньше денег вы зарабатываете.

Из этой дилеммы есть выход. Вы должны перестать стремиться к деньгам и времени напрямую. Ключевой навык, который связывает время и деньги — это концентрация. Чтобы получать больше времени и денег одновременно, нужно стремиться к большей собранности и концентрации.

Сначала у вас просто будет больше времени, потому что, если сможете лучше сосредоточиться и сконцентрироваться, вы быстрее справитесь с неприятными задача-

ми и сможете переключить внимание на приятные вещи. Как мы все знаем, время — деньги. Таким образом, вы можете превратить освободившееся время, хотя бы частично, в деньги. Конечно, это не случится сразу, но со временем улучшение концентрации внимания определенно скажется на вашем банковском счете.

Существует также связь между сосредоточенностью, концентрацией и счастьем. Эту связь можно осознать, если принять во внимание, что мы чаще всего отвлекаемся на негативные эмоции: беспокойство, страх, раздражение и тревогу. Чем больше мы сосредоточены и сконцентрированы, тем меньше негатива до нас доходит. Он просто отскакивает от своего рода защитного щита и поэтому даже не проникает в наше сознание. Пожалуйста, не путайте это с эзотерическим позитивным мышлением, которое так часто проповедуют. Речь идет не о том, чтобы видеть только положительное во всем происходящем и просто игнорировать негатив. Речь идет о том, чтобы не позволять негативным событиям, которые вас совсем не касаются, задевать вас. Так вы приучите себя постепенно создавать все больше и больше позитивных впечатлений и воспоминаний, которыми сможете наслаждаться.

Вы готовы стать более сосредоточенным и сконцентрированным? Тогда давайте начнем!



# ВВЕДЕНИЕ

*«Не молитесь о том, чтобы жить  
было легче. Молитесь о том, чтобы  
стать более сильными людьми».*

Джон Ф. Кеннеди