

КНИГИ, О КОТОРЫХ ГОВОРЯТ



ВДОХНОВЛЯЮЩЕ

**ДЕЙМОН
ЗАХАРИАДИС**

ВОЙДИ В ПОТОК норма льно

**как поймать
состояние,
в котором всё
получается
без напряжения**



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 159.923.2
ББК 88.52
3-38

Damon Zahariades
The Art of Finding FLOW: How to Get in the Zone,
Maintain Razor-Sharp Focus, and Improve Your Productivity and
Performance at Will!

Copyright © 2023 by Damon Zahariades
All rights reserved.

Translated and published by EKSMO Publishing House with
permission from the Art of Productivity and DZ Publications. This
translated work is based on The Art of Finding FLOW: How to
Get in the Zone, Maintain Razor-Sharp Focus, and Improve Your
Productivity and Performance at Will! by Damon Zahariades.

© 2023 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 Войди в поток нормально! Как поймать
состояние, в котором всё получается без на-
пряжения / Деймон Захариадис ; [перевод
с английского В. В. Озерова]. — Москва : Эксмо,
2026. — 256 с. — (Книги, о которых говорят).

ISBN 978-5-04-250818-9

Хотите легко решать даже самые сложные за-
дачи, ощущать счастье и гармонию каждый день
и бить рекорды продуктивности? Тогда эта книга
для вас! Деймон Захариадис, эксперт по продук-
тивности и автор бестселлеров по саморазвитию,
предлагает простую методику из 10 практических
шагов, которые научат вас управлять потоком по
щелчку пальцев. Вы узнаете: как мгновенно входить
в состояние потока, какие страхи блокируют поток,
как состояние потока может изменить вашу жизнь
и внутреннее ощущение, какие упражнения и прак-
тики запускают поток.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

© Озеров В.В., перевод на русский язык, 2026
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо»,
2026

ISBN 978-5-04-250818-9

ЗНАМЕНИТЫЕ ВЫСКАЗЫВАНИЯ О СОСТОЯНИИ ПОТОКА

На основании рассказов [счастливых людей] о том, что они ощущают, занимаясь любимым делом, я разработал теорию оптимального переживания. Эта теория основывалась на понятии *потока* — состояния полной поглощенности деятельностью, когда все остальное отступает на задний план, а удовольствие от самого процесса настолько велико, что люди будут готовы платить только за то, чтобы заниматься этим¹.

— **МИХАЙ ЧИКСЕНТМИХАЙИ**

¹ Перевод Е. Перовой.

Находит иногда такой экстаз, который знаменует собой высшую точку жизни, высшее напряжение жизненных сил. И таков парадокс бытия, что этот экстаз охватывает существо, когда оно наиболее полно ощущает жизнь, и в то же время этот экстаз — полное забвение себя и всего окружающего¹.

— **ДЖЕК ЛОНДОН**,
«Зов предков» (1903)

Вот подлинный секрет жизни: полностью отдаваться тому, что ты делаешь здесь и сейчас. И вместо того чтобы называть это работой, осознай: это игра.

— **АЛАН УОТТС**

¹ Перевод З. Вершининой.

СОДЕРЖАНИЕ

Знаменитые высказывания о состоянии потока.....	5
Содержание.....	7
Введение.....	11
Что вы узнаете из этой книги.....	15
Часть I. Что такое поток?.....	21
Суть состояния потока.....	25
7 Перемен, которые приносит состояние потока.....	30
Практическая польза потока в любой сфере жизни.....	37
Часть II. Подготовка к погружению в поток..	47
Закладываем фундамент.....	51
Как страх мешает входу в поток.....	57
Множество триггеров потока.....	65
Самые коварные враги потока.....	73
Часть III. 10 Шагов к состоянию потока.....	93
Шаг № 1: создайте и соблюдайте ритуал подготовки к потоку.....	97

СОДЕРЖАНИЕ

Шаг № 2: определите свои пиковые часы энергии	102
Шаг № 3: создайте среду без помех	111
Шаг № 4: сформулируйте четкую цель	117
Шаг № 5: определите свою внутреннюю мотивацию	123
Шаг № 6: перейдите на однозадачность.	130
Шаг № 7: выберите сложную (но выполнимую) задачу.	137
Шаг № 8: отдохнувший, расслабленный, собранный	143
Шаг № 9: используйте технику flowtime	149
Шаг № 10: создайте петлю обратной связи	157
Поток: главное за 60 секунд.	161
Часть IV. Более глубокое понимание вашего состояния потока.	167
7 Признаков того, что вы вошли в состояние потока	170
Микропоток и макропоток.	178
Как продлить состояние потока	182
Потенциальная темная сторона потока.	190
Часть V. Бонус-раздел: 10 простых упражнений для отработки входа в поток	197
Упражнение № 1: медленно читайте длинные тексты в жанре нон-фикшн	201
Упражнение № 2: ищите нестандартное	

СОДЕРЖАНИЕ

решение привычных проблем	205
Упражнение № 3: освоите дыхательную практику для улучшения концентрации . .	210
Упражнение № 4: помедитируйте 10 минут	214
Упражнение № 5: проведите сеанс активного слушания . . .	218
Упражнение № 6: практикуйте осознанность.	222
Упражнение № 7: занимайтесь любимой физической активностью с предельной концентрацией	227
Упражнение № 8: устройте часовой цифровой детокс	231
Упражнение № 9: задайте себе вопросы, чтобы выявить помехи, мешающие потоку	235
Упражнение № 10: подводим итоги прочитанного	239
Заключительные мысли	243
Понравилась ли вам эта книга?	246
Об авторе	249

ВВЕДЕНИЕ

Вам наверняка знакомо это чувство. Вы не раз его испытывали. В такие моменты происходящее кажется почти волшебным, даже слегка сюрреалистичным. А когда это чувство исчезает, возникает ощущение, будто не хватает чего-то важного.

Речь, конечно, о состоянии *потока*. Когда вы полностью погружаетесь в дело, и все остальное перестает существовать. Все внимание направлено на задачу, а концентрация максимальна.

Многие считают, что поток — это случайность, возникающая по прихоти музы, и повлиять на него невозможно. Это не так.

Мы способны по собственному желанию управлять многими факторами, которые

позволяют входить в поток. Но об этом чуть позже.

Впервые я познакомился с состоянием потока в детстве, когда всерьез занимался плаванием. Не знаю почему, но тренеры записали меня в стайеры и ставили на длинные дистанции — полторы тысячи метров вольным стилем. Тренировки длились по несколько часов.

На коротких дистанциях (50 метров) поток почти невозможен. Времени не хватает. Моргнешь, а заплыв уже позади. Другое дело — длинные дистанции. Сиюминутные тревоги («Соперник не отстает!», «Надо идеально пройти поворот!») растворяются. Вместо них приходит умиротворение. Ты полностью погружаешься в процесс, каждое движение распадается на простые элементы.

Гребок. Толчок ногами. Вдох.

И хотя ты устал, а мышцы и легкие требуют передышки, все дается легко. Ты полностью контролируешь процесс. Это приносит

глубокое удовлетворение и настоящую радость.

С тех пор я не раз погружался в состояние потока: когда играл на гитаре, репетировал с группой, работал с таблицами в офисе. Сегодня чаще всего это происходит, когда я пишу.

Главное — не надеяться на удачу и не ждать вдохновения. Я научился входить в состояние полного погружения по собственному желанию.

Именно этому посвящена книга. На ее страницах я объясню, как входить в поток. Вы забудете о надежде на судьбу или музу

и научитесь наслаждаться состоянием глубокого погружения в любое время и в любом месте. Я расскажу вам о преимуществах потока, которые сейчас кажутся невероятными.

Но об этом позже. Сначала посмотрим, что вас ждет в этой книге.

Деймон Захариадис
Май 2023

ЧТО ВЫ УЗНАЕТЕ ИЗ ЭТОЙ КНИГИ

У этой книги одна цель: научить вас входить в состояние потока по собственному желанию. К этой цели можно прийти двумя путями.

Первый — разобраться в психологии потока: понять, как работает мозг, изучить теорию, объясняющую предлагаемые методики.

Второй — сосредоточиться на практике: посмотреть, как поток проявляется в реальной жизни, освоить конкретные шаги для его достижения.

Я выбираю второй путь. Если вам ближе первый, рекомендую книги Михай Чиксентмихайи, «отца» психологии потокового состояния.