

ЗЕЛАНА МОНТМИНИ

# дефицит внимания

Мощные стратегии  
для повышения концентрации

УДК 159.923.2  
ББК 88.52  
М77

FINDING FOCUS: OWN YOUR ATTENTION IN AN AGE OF DISTRACTION  
by Zelana Montminy

Copyright © 2025 by Zelana Montminy

This edition published by arrangement with Grand Central Publishing,  
an imprint of Grand Central Publishing Group,  
a division of Hachette Book Group, Inc.,  
USA via Igor Korzhenevski of Alexander Korzhenevski Agency (Russia)  
All rights reserved.

**Монтмини, Зелана.**

М77 Дефицит внимания. Мощные стратегии для повышения концентрации / Зелана Монтмини ; [перевод с английского Н. Половинко]. — Москва : Эксмо, 2026. — 368 с. — (Тайм-менеджмент).

ISBN 978-5-04-217300-4

Вы хотели прочесть книгу, но отвлеклись на новости. Хотели провести вечер с родными, но отвлеклись на уведомление. Хотели построить жизнь мечты, но отвлеклись и... потеряли все.

Не утонуть в информационном потоке и не упустить то, что вам дорого, поможет Зелена Монтмини — клинический психолог и эксперт по позитивной психологии. В своей книге она объясняет, почему в эпоху постоянного отвлечения наш мозг теряет способность концентрироваться на важном. И как вернуть фокус за 21 день с помощью авторского руководства.

УДК 159.923.2  
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-217300-4

© Половинко Н., перевод на русский язык, 2025  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

*Джозелу, Итану, Аве и Элле — вы моя опора.  
Вы даете мне силы, наполняете любовью и радостью,  
помогаете не терять фокус  
и вдохновляете на все, что я делаю.*



## ОГЛАВЛЕНИЕ

---

Пролог .....	9
Введение. ЦЕНТР ВНИМАНИЯ .....	19

### **Часть I. СОЗДАНИЕ ФУНДАМЕНТА**

Глава 1	
ВИДЕНИЕ И СТРЕМЛЕНИЕ .....	34
Глава 2	
ТОПЛИВО .....	43
Глава 3	
СОН .....	60
Глава 4	
ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ .....	78
Глава 5	
ВРЕМЯ, ПРОВЕДЕННОЕ НА ПРИРОДЕ .....	91

### **Часть II. ГЛАВНЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ ДЛЯ ФОКУСА**

Глава 6	
ПЕРЕОСМЫСЛЕНИЕ ПРИОРИТЕТОВ .....	107
Глава 7	
КОНЦЕНТРАЦИЯ .....	123
Глава 8	
ОЦЕНКА СРОЧНОСТИ .....	136
Глава 9	
ПЕРЕРЫВЫ .....	155
Глава 10	
ЗАПОМИНАНИЕ .....	167

### **Часть III. ОПОРА В НАСТОЯЩЕМ**

Глава 11	
ПРИСУТСТВИЕ .....	184
Глава 12	
ПРОЦЕСС .....	197
Глава 13	
ПРАКТИКА .....	208
Глава 14	
САМОРЕГУЛЯЦИЯ .....	220
Глава 15	
СПОКОЙСТВИЕ .....	235

### **Часть IV. РАЗЖИГАЯ ИСКРУ**

Глава 16	
АКТИВНОЕ СЛУШАНИЕ .....	252
Глава 17	
ЖИВОЕ ОБЩЕНИЕ .....	267
Глава 18	
ТВОРЧЕСТВО .....	280
Глава 19	
ЛЮБОЗНАТЕЛЬНОСТЬ .....	293
Эпилог .....	306

### **ПРИЛОЖЕНИЯ**

Приложение 1. НАБОР ИНСТРУМЕНТОВ ДЛЯ БЫСТРОГО ОБРЕТЕНИЯ ФОКУСА .....	311
Приложение 2. РУКОВОДСТВО ПО КОНЦЕНТРАЦИИ ВНИМАНИЯ (21 ДЕНЬ) .....	315
Примечания .....	342

Когда-то умение концентрироваться лежало в основе человеческого прогресса, было нашей суперсилой, но сегодня эта способность ускользает от нас. Погребенные под грудой нескончаемых дел, мы, словно подопытные крысы, мечемся от задачи к задаче в лабиринте цифровых соблазнов. Каждое уведомление манит нас призрачной наградой, отвлекая от того, что действительно важно.

Мы, как граждане двух миров — физического и неуклонно расширяющегося цифрового, — постоянно перемещаемся между ними. Просмотр электронной почты, управление лентами социальных сетей, бесконечная онлайн-идентификация — все это превратилось во вторую работу, требующую нашего внимания, даже когда мы пытаемся присутствовать в реальном мире. Это вечное состояние «между» снижает нашу концентрацию, словно разрывая ее на части.

От нас постоянно что-то требуют, и эта какофония тревог оглушительным эхом отзывается в нашей жизни. Надвигающиеся дедлайны, обязательства в социальных сетях навязывают идею о собственной несостоятельности. Мы становимся морально истощенными, неспособными услышать собственный внутренний голос.

Даже сон в этом всепроникающем цифровом мире превращается в роскошь. Новостные оповещения загораются как стробоскопы, уведомления пиликают с настойчивостью пожарной тревоги, а телефоны постоянно вибрируют, словно неумолимые

надзиратели. Этот непрекращающийся шум заглушает тихие стремления наших душ — потребность в искренней близости, простую радость от спокойных размышлений.

И это не личная слабость или банальная нехватка самодисциплины — это социальная эпидемия. Наши девайсы, вопреки обещаниям стать инструментами для общения, превратились в идеально выверенные ловушки внимания. Разработанные для эксплуатации системы поощрения нашего мозга, они бомбардируют нас шквалом непредсказуемых уведомлений и положительных подкреплений. Каждый лайк, комментарий или новый подписчик обеспечивает крошечный выброс дофамина, нейрохимическое поглаживание, из-за которого рука снова и снова тянется к гаджету. Это порочный круг, в котором мы все время на крючке и с постоянным чувством неудовлетворенности.

---

**Зависимость от цифрового мира не личная  
слабость — это социальная эпидемия.**

---

Приучив себя жить в ожидании этих коротких всплесков дофамина — мгновенных подтверждений своей значимости — мы всегда настороже, всегда в поисках следующего лайка или одобрительного комментария. Даже безобидное пролистывание ленты друзей и родственников незаметно подтачивает нашу способность быть в моменте. Мы подсели на эту цифровую рулетку — не знаешь, что выпадет и не можешь остановиться. Но какой ценой? Неужели мы отдали основу душевного благополучия — полноценную связь с людьми — в жертву вечной занятости?

Хотя дело не только в гаджетах. Современная жизнь неумолима: бесконечные дедлайны, горы нестиранного белья, длинные списки дел, встречи, заботы — все наваливается разом. Мы сами все время требуем от себя большего: быть не просто

хорошим работником, а выдающимся; не просто заботливым родителем, а идеальным. Дом, семья, отношения, жизнь — все должно выглядеть безупречно. Даже забота о себе превращается в очередную задачу по оптимизации.

И в этом марафоне нет исключений: от топ-менеджеров и родителей, пытающихся все успеть, до студентов, только вступающих во взрослую жизнь — каждый чувствует себя отстающим. Дни раздроблены отвлекающими факторами, энергии нет, силы на исходе. Даже в минуты отдыха привычка переключаться между задачами прирастает к нам, как вторая кожа. Складываешь белье — прокручиваешь в голове незавершенные задачи. Гуляешь в парке — и вдруг вспоминаешь о письме, на которое так и не ответил. Поток раздражителей сделал нас нетерпимыми к тишине, мы разучились сосредоточиваться. Даже просто проживать момент «здесь и сейчас» сегодня стало настоящим вызовом.

---

**Даже просто проживать момент «здесь и сейчас» сегодня стало настоящим вызовом.**

---

Последний тревожный звоночек прозвенел для меня, когда я остановила машину на перекрестке в ожидании зеленого сигнала светофора и, не теряя ни секунды, схватилась за телефон, чтобы ответить на рабочее письмо. Казалось бы, отлично использовала паузу — одно дело сделано, можно гордиться собой. И вдруг я услышала голос с заднего сиденья — умоляющий, почти отчаянный:

— Мам, я с тобой разговариваю, а ты опять уткнулась в телефон!

Я и не услышала ни слова из того, что пытался сказать мне мой сын. Повернувшись к нему, я увидела его серьезные, полные ожидания глаза. И мое сердце сжалось. Я не просто отвле-

клась — я показала ему пример того, что сама же не раз запрещала. Стала тем самым взрослым, на чье поведение указываешь со словами: «Так нельзя». Я оказалась лицемером, и осознание этого потрясло меня.

В ту минуту я поняла: нужно что-то менять. Я должна более осознанно выбирать, на чем концентрировать свое внимание, и вовремя замечать, когда отвлекающие факторы мешают жить так, как я хочу.

Борьба за внимание продолжалась уже не первый год — напор цифровой волны медленно, почти незаметно вытеснял способность «присутствовать в моменте». А потом пришла пандемия. Вынужденная изоляция усилила нашу зависимость от гаджетов, сделав их поистине вездесущими. Но, несмотря на все трудности, этот период сделал нам неожиданный подарок: возможность вырваться из бесконечного круговорота отвлечений.

Когда исчезла привычная суета — поездки, встречи, мероприятия, — в жизни появилось пространство тишины. И в ней мы смогли заметить не только внешние перемены, но и почувствовать собственный внутренний мир, который раньше просто не замечали. Ушло вечное чувство спешки. Вместо этого появилось что-то иное — пусть и хрупкое, но настоящее. Да, нас по-прежнему связывали видеозвонки и Zoom, но физические ограничения и локдаун подарили другой вид связи — основанной на совместном опыте. Мы оказались заперты вместе, без внешних отвлекающих факторов, которые обычно заполняют наше время.

Эта вынужденная близость, поначалу утомительная, стала отправной точкой. Мы вдруг осознали, что делает с нами постоянный режим «онлайн»: уставшие глаза, раздражительность, нехватка времени для детей, ждущих внимания. Бесконечные попытки все успеть — работа, дела, встречи — уступили место более спокойному ритму, в котором главное — забота о себе и о тех, кто рядом.

Конечно, не у всех был такой опыт. Многие — от медсестер до работников почты — продолжали трудиться в тяжелейших условиях, спасая жизни и поддерживая общество. Но для тех, кого пандемия вынудила замедиться, остаться дома и взглянуть в лицо собственной уязвимости, это время стало моментом переосмысления. Тысячи людей уволились с работы, разочаровавшись в жизни, которую раньше считали нормальной. В условиях глобального кризиса привычная спешка вдруг стихла, и тогда возник вопрос: а что на самом деле для нас важно?

Как ни парадоксально, но в этом вынужденном упрощении жизни была своя красота. Мы впервые за долгое время почувствовали, каково это — сосредоточиться, по-настоящему общаться, слушать, быть рядом. Да, порой приходилось оставаться наедине со своими мыслями, и это было непросто. Но именно в этой уязвимости рождалась глубина.

А потом мы вернулись к «нормальной» жизни. Мы так этого ждали, так надеялись... а когда это произошло — почувствовали себя выбитыми из колеи. Прежний шум снова захлестнул нас — и он казался еще громче, еще требовательнее, чем раньше. Мы скучали по тому спокойствию и ясности, которые обрели в изоляции, но реальность вновь заполнилась дедлайнами, экранами, суетой. Удержать внимание стало еще труднее.

Я заметила, как стала сильнее зависеть от телефона, как снова погрузилась в круговорот дел. И ощущение, что внимание ускользает, что сосредоточенность дается с боем, стало напоминанием о гораздо более глубокой проблеме. Как клинический психолог, я увидела, что с этим сталкиваются не только мои родные или пациенты. Это стало универсальным опытом.

Мои клиенты — школьники, родители, сотрудники крупных компаний, вроде American Express, Bank of America, KPMG, Coca-Cola и Estée Lauder, — все жаловались на одно и то же:

усталость, тревожность, невозможность сфокусироваться на чем-то, упадок сил. Мы были перегружены и истощены и ощущали себя на пределе.

Именно тогда возникло ясное понимание: надо искать решение. Эта книга — плод той искры. Мой призыв. Манифест в защиту внимания — не как чего-то исчезающего, а как силы, которую можно вернуть. Внимание — наш ресурс, наш дар, наша опора. И пора вновь научиться распоряжаться им.

## ВЕРНУТЬ ТО, ЧТО ДАНО НАМ ОТ РОЖДЕНИЯ

Представьте мир, в котором способность сосредотачиваться — не привилегия избранных, а право каждого. Где мы можем приглушить как внешний, так и внутренний шум — не через уединение, а благодаря силе коллективного намерения. Такой мир ближе, чем кажется. Но для него недостаточно просто понимать, как все устроено. Нужно действовать.

Эта книга — ваша дорожная карта, ведущая к такой революции. Она не обещает суперконцентрацию для повышения продуктивности, как это делают бесчисленные пособия. Здесь речь идет о другом: об осознанном управлении вниманием. Не о том, как стать машиной для выполнения задач, а о том, как вновь научиться выбирать главное.

Вместе мы погрузимся в глубокое исследование природы фокуса. Развеем популярные мифы и заблуждения, которые долго мешали по-настоящему понять, что такое продуктивность. Разберемся с тем, как работает мозг: как он воспринимает информацию, почему так легко отвлекается в нашем цифровом мире и что с этим можно сделать.

Вы получите научно обоснованные инструменты, которые помогут отсеивать шум и выделять главное. В результате из пас-

сивного потребителя бесконечного потока информации вы станете его осознанным пользователем — человеком, который не просто плывет по течению, а сам выбирает, куда направить свое внимание.

---

**Научно обоснованные инструменты помогут вам отсеивать шум и выделять главное.**

**В результате из пассивного потребителя бесконечного потока информации вы станете его осознанным пользователем — человеком, который не просто плывет по течению, а сам выбирает, куда направить свое внимание.**

---

К концу этого путешествия у вас будет целый «арсенал» практических методов, помогающих не просто выживать в мире отвлечений, а по-настоящему управлять своим вниманием. Другими словами, вы:

- **Выявите похитителей вашего внимания, как цифровых, так и ментальных.** Мы разберемся, как справляться с постоянными уведомлениями, контролировать время в соцсетях и усмирять внутреннего критика, который мешает сосредоточиться.
- **Составите персональный план фокусирования, основанный на ваших целях и ценностях.** Он станет вашим ориентиром: поможет понять, что для вас действительно важно, и расставить приоритеты так, чтобы достичь всех поставленных целей.
- **Оптимизируете работу мозга, чтобы присутствовать в моменте.** Узнаете, как использовать естественные циклы концентрации внимания, чтобы входить в состояние «потока» и без выгорания достигать пиков продуктивности.

- **Отточите навык говорить «нет».** Научитесь мягко, но уверенно отстаивать личные границы и беречь свое время, в результате ваши отказы перестанут казаться неловкими — вы сможете отклонять чужие запросы, если они идут вразрез с вашими приоритетами.
- **Научитесь ориентироваться в цифровом мире, не попадая в его ловушки.** Мы разберем, как приручить цифрового зверя, используя разные инструменты: от полезных приложений до создания пространства, свободного от отвлекающих факторов.
- **Разовьете чувство осознанности и спокойствия.** В эпоху нескончаемой спешки научитесь замедляться, справляться с ментальным шумом и находить тишину внутри себя — даже когда снаружи все бурлит.
- **Укрепите отношения и создадите по-настоящему наполненную жизнь.** Вернув контроль над своим вниманием, вы освободите время и силы для самого важного: для близких, с которыми наладите более глубокую и настоящую связь.

## **РЕВОЛЮЦИЯ ФОКУСА ВНИМАНИЯ: ВОЗВРАЩЕНИЕ К СЕБЕ НАСТОЯЩЕМУ**

Эта книга — не про диагнозы, объясняющие трудности с концентрацией. Она о признании того, что нам всем нелегко жить в мире, где внимание стало дефицитом, где мы *всегда на связи* и где на нас обрушиваются потоки раздражителей, которые дробят мысли, ухудшают самочувствие, делая нас постоянно рассеянными.

Но вот что вселяет надежду: на нашей стороне нейропластичность — удивительная способность мозга меняться и адаптироваться. Мы действительно можем развить в себе способность фокусироваться и удерживать внимание. Мы способны переписать собственные нейронные пути так, чтобы внимательность стала привычкой.

Возвращение концентрации внимания — это не просто шаг к личной эффективности. По сути — это путь к себе. Ключ к тому, чтобы по-настоящему раскрыть свой потенциал: присутствовать в своей собственной жизни, строить глубокие связи, действовать искренне, воплощать то, к чему стремитесь. Все остальное придет следом. Это эффект домино, запускаемый одним решением: не жить в плену рассеянности.

Возвращение способности концентрироваться — это не изоляция от мира и не отказ от него. Это исследование того, что было в нас всегда, но затерялось в суете: утраченного умения восхищаться, которым мы обладали в детстве, когда целый мир мог уместиться в одном моменте, в одной игре, в одном взгляде; умения легко погружаться в занятие, теряя ощущение времени.

Это тихая радость, которая приходит после хорошо выполненной работы. Чувство настоящей связи с другим человеком — когда вы рядом не физически, а всем своим вниманием, всем сердцем.

И даже если кажется, что все это давно потеряно, мы можем вновь пробудить в себе любопытство и услышать забытые внутренние голоса. Они все еще здесь и ждут, чтобы мы вспомнили, кто мы есть.

Эта книга — призыв к действию для всех, кто хочет вырваться из тисков рассеянности и вернуть себе власть над своим вниманием. Это призыв освободить саму нашу суть от нескончаемого потока шума, чтобы вновь ощутить радость глубокого погружения, силу настоящей связи и пробудить тот источник творчества, что дремлет в каждом из нас и жаждет быть освобожденным.

---

**Эта книга — призыв к действию для всех,  
кто хочет вырваться из тисков рассеянности  
и вернуть себе власть над своим вниманием.**

---