

ЕЛЕНА БРОВКО

КРАТКОЕ
СОДЕРЖАНИЕ «НЕ
ОТВЛЕКАЙТЕ МЕНЯ.
КАК СОХРАНИТЬ
ВЫСОКУЮ
КОНЦЕНТРАЦИЮ
НЕСМОТРЯ НИ НА ЧТО»

КнигиКратко

Елена Бровко

**Краткое содержание «Не
отвлекайте меня. Как сохранить
высокую концентрацию
несмотря ни на что»**

«Актюн управление и финансы»

Бровко Е.

Краткое содержание «Не отвлекайте меня. Как сохранить высокую концентрацию несмотря ни на что» / Е. Бровко — «Аktion управление и финансы», — (КнигиКратко)

Этот текст — сокращенная версия книги «Не отвлекайте меня. Как сохранить высокую концентрацию несмотря ни на что». Только самое главное: идеи, техники, ключевые цитаты. Приходилось ли вам имитировать внимание во время длинного рассказа вашего друга? Раздражают ли вас люди, которые пускаются в пространные объяснения, а не переходят сразу к сути? К сожалению, в современном мире мы разучились слушать. Вовсе не потому, что стали бездушными или нам нет дела до мыслей и переживаний других людей, — просто нам сложно долго удерживать внимание на чём-то одном. Частая причина рассеянности и раздражительности — приобретённый синдром дефицита внимания, о котором мы даже не догадываемся. Он возникает из-за того, что мы решаем несколько задач одновременно, переключаясь с одной на другую, и встречаемся с огромным количеством людей, чтобы оперативно обсуждать «важные» вопросы. Словом, виноват стиль современной деловой жизни. Лихорадочная деятельность держит нас в тонусе, но редко приносит удовлетворение. Занятые текучкой, мы упускаем из вида действительно важные дела — только потому, что их нельзя сделать на ходу. Наш мозг пытается справиться с постоянным стрессом и поэтому «отключает» внимание. Поэтому нам надо прикладывать сознательные усилия, чтобы важные моменты жизни не оставались позабыты. Даже если вы не вольны снизить напряжение в своей жизни, в ваших силах научиться сосредотачиваться на главном. Советы из книги, о которых мы расскажем в нашем обзоре, помогут вам эффективнее планировать время, расставлять приоритеты в условиях многозадачности, стать более организованными и находить время на то, что действительно ценно. Напоминаем, что этот текст — краткое изложение книги

© Бровко Е.

© Акцион управление и финансы

Авторский обзор по материалам книги «Не отвлекайте меня. Как сохранить высокую концентрацию несмотря ни на что» Эдвард Хэлловелл

Автор краткого обзора: *Елена Бровка*

Синдром дефицита внимания. Как научиться долго удерживать внимание на важных вещах

Приходилось ли вам *имитировать* внимание во время длинного рассказа вашего друга? Раздражают ли вас люди, которые пускаются в пространные объяснения, а не переходят сразу к сути? К сожалению, в современном мире мы разучились слушать. Вовсе не потому, что стали бездушными или нам нет дела до мыслей и переживаний других людей, – просто нам сложно долго удерживать внимание на чём-то одном.

Частая причина рассеянности и раздражительности – приобретённый синдром дефицита внимания, о котором мы даже не догадываемся. Он возникает из-за того, что мы решаем нескольких задач одновременно, переключаясь с одной на другую, и встречаемся с огромным количеством людей, чтобы оперативно обсуждать «важные» вопросы. Словом, виноват стиль современной деловой жизни.

Лихорадочная деятельность держит нас в тонусе, но редко приносит удовлетворение. Занятые текучкой, мы упускаем из вида действительно важные дела – только потому, что их нельзя сделать *на ходу*. Наш мозг пытается справиться с постоянным стрессом и поэтому «отключает» внимание. Поэтому нам надо прикладывать сознательные усилия, чтобы важные моменты жизни не оставались позабыты.

Даже если вы не вольны снизить напряжение в своей жизни, в ваших силах научиться сосредотачиваться на главном. Советы из книги, о которых мы расскажем в нашем обзоре, помогут вам эффективнее планировать время, расставлять приоритеты в условиях многозадачности, стать более организованными и находить время на то, что действительно ценно.

Биографическая справка

Эдвард Хэлловэлл – доктор медицины, практикующий психиатр, эксперт по синдрому дефицита внимания и гиперактивности. Глава медицинских центров Хэлловэлла в Сандбери, Нью-Йорке и Сан-Франциско (США), в которых лечат пациентов, страдающих расстройствами внимания.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.