

ЕЛЕНА БРОВКО

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

Елена Бровко
Краткое содержание
«Не отвлекайте
меня. Как сохранить
высокую концентрацию
несмотря ни на что»
Серия «КнигиКратко»

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=27359030
Библиотека «Главная мысль»; 2016*

Аннотация

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 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.

Напоминаем, что этот текст – краткое изложение книги

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

Автор краткого обзора: *Елена Бровко*

**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 Санд-бери, 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.