

# ЕЛЕНА БРОВКО

КРАТКОЕ  
СОДЕРЖАНИЕ «ФОКУС.  
О ВНИМАНИИ,  
РАССЕЯННОСТИ И  
ЖИЗНЕННОМ УСПЕХЕ»

Елена Бровко  
**Краткое содержание «Фокус.  
О внимании, рассеянности  
и жизненном успехе»**  
Серия «КнигиКратко»

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=27358470](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=27358470)  
Библиотека «Главная мысль»; 2016*

### **Аннотация**

**Этот текст – сокращенная версия книги «Фокус. О внимании, рассеянности и жизненном успехе». Только самое главное: идеи, техники, ключевые цитаты.**

Люди предпочитают всем решениям те, которые реализуются мгновенно: сейчас я съем пирожное, а потом сяду на диету. Нам действительно сложно потерпеть, даже если мы прекрасно осведомлены о выгодах, которые получим в будущем. Причина кроется в мозговой организации: для мозга, отдающего команды телу, самое важное – то, что происходит прямо сейчас. Отсроченные последствия игнорируют не только отдельные люди – такое происходит на уровне организаций и целых обществ, что создаёт глобальные проблемы, с которыми человечеству только предстоит справиться.

Чтобы сегодня быть успешным и решать масштабные задачи, чрезвычайно важно учитывать временной горизонт. Если наш мозг не делает этого автоматически, значит, мы должны прикладывать сознательные усилия, чтобы в фокусе нашего внимания оказывались действительно важные вещи.

К сожалению, мир, требуя осознанности, оставляет нам всё меньше шансов быть сосредоточенными. Ещё в 1977 году лауреат Нобелевской премии экономист Герберт Саймон писал, что переизбыток информации убивает внимание: защищаясь от перегрузок, мозг экономит ресурсы. С тех пор информации стало ещё больше, а технологии привлечения внимания к ненужным вещам стали изощрённее. Чтобы выжить в сегодняшнем мире, переполненном отвлекающими факторами, надо заново учиться заострять фокус.

Автор книги предлагает свой взгляд на ценнейший ресурс, способный перевернуть нашу жизнь, – произвольное внимание. Его рецепт заключается в настройке трёх фокусов. Первый – внутренний – помогает нам сверяться с системой ценностей и истинными желаниями. Второй фокус – эмпатический – необходим, чтобы наладить взаимоотношения с окружающими. Третий – внешний – это умение ориентировать в мире возможностей и угроз, анализировать ситуацию, выделять главное и делать верные выводы.

**Напоминаем, что этот текст – краткое изложение книги**

*Авторский обзор по  
материалам книги*  
**«Фокус. О внимании,  
рассеянности и  
жизненном успехе»**  
**Дэниел Гоулман**

Автор краткого обзора: Елена Бровка

**Как настроить тройной фокус внимания, чтобы добиться успеха в жизни**

Люди предпочитают всем решениям те, которые реализуются мгновенно: сейчас я съем пирожное, а потом сяду на диету. Нам действительно сложно потерпеть, даже если мы прекрасно осведомлены о выгодах, которые получим в будущем. Причина кроется в мозговой организации: для мозга, отдающего команды телу, самое важное – то, что происходит прямо сейчас. Отсроченные последствия игнорируют не только отдельные люди – такое происходит на уровне организаций и целых обществ, что создаёт глобальные проблемы, с которыми человечеству только предстоит справиться.

Чтобы сегодня быть успешным и решать масштабные задачи, чрезвычайно важно учитывать временной горизонт. Если наш мозг не делает этого автоматически, значит, мы должны прикладывать *сознательные* усилия, чтобы в фокусе нашего внимания оказывались действительно важные вещи.

К сожалению, мир, требуя осознанности, оставляет нам всё меньше шансов быть сосредоточенными. Ещё в 1977 году лауреат Нобелевской премии экономист Герберт Саймон писал, что переизбыток информации убивает внимание: защищаясь от перегрузок, мозг экономит ресурсы. С тех пор информации стало ещё больше, а технологии привлечения внимания к ненужным вещам стали изощрённее. Чтобы выжить в сегодняшнем мире, переполненном отвлекающими факторами, надо заново учиться заострять фокус.

Автор книги предлагает свой взгляд на ценнейший ресурс, способный перевернуть нашу жизнь, – произвольное внимание. Его рецепт заключается в настройке трёх фокусов. Первый – внутренний – помогает нам сверяться с системой ценностей и истинными желаниями. Второй фокус – эмпатический – необходим, чтобы наладить взаимоотношения с окружающими. Третий – внешний – это умение ориентировать в мире возможностей и угроз, анализировать ситуа-

цию, выделять главное и делать верные выводы.

# 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.