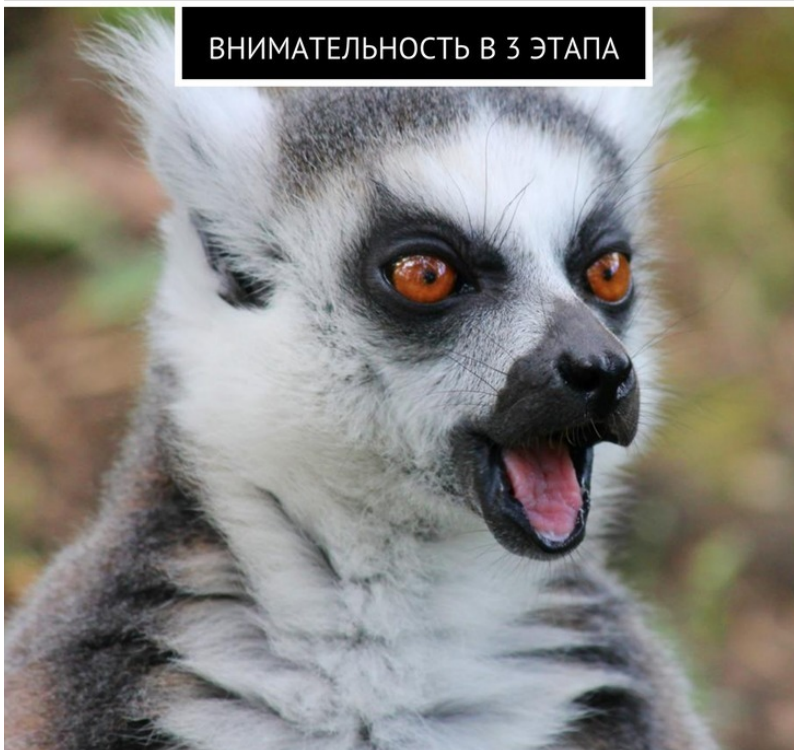


ДМИТРИЙ ЛЕНЦ

---

**Улучшенная  
сосредоточенность.  
Практическое руководство**

ВНИМАТЕЛЬНОСТЬ В 3 ЭТАПА



**Дмитрий Ленц**  
**Улучшенная**  
**сосредоточенность.**  
**Практическое руководство.**  
**Внимательность в 3 этапа**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=31507856](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=31507856)*  
*ISBN 9785449066626*

**Аннотация**

Данная книга для тех, кто хочет улучшить свою повседневную внимательность, также она поможет в решении личных и общих задач!

# Содержание

Введение	5
Глава 1. Общая информация	7
Как определить, что вам нужно сконцентрироваться?	9
Конец ознакомительного фрагмента.	11

# **Улучшенная сосредоточенность.**

## **Практическое руководство Внимательность в 3 этапа**

**Дмитрий Ленц**

© Дмитрий Ленц, 2018

ISBN 978-5-4490-6662-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Введение

Один из самых важных навыков для выполнения каких-либо действий, это, несомненно, умение концентрироваться!

Сегодня, на человека идет огромный поток информации, кругом реклама о каких-то нереальных людях, все это просто забивает мозг всякой ерундой... Вместо того, чтобы отдыхать в свои выходные, мы все равно загружаем мозг до отказа, что приводит к стрессам, а они к потере внимания на деле.

Нам тяжело работать, нам становиться скучно, мы привыкли, что все должно быть красочным, ярким, а еще и светиться! Маркетологи и другие люди, которые захотели увеличить продажи, или же привлечь наше внимание к рекламе сделали из нас марионеток, готовых купить что угодно. Мы покупаем, то, что хотят маркетологи, когда теряем свой уровень концентрации на списке покупок, которые нам действительно нужны.

Благодаря, этой книге вы не будите бояться рутинной работы, забудете об откладывание своих дел на потом. Вы, сможете избегать морального и физического истощения, соответственно увеличив производительность своего труда.

Известный факт, что большое количество информации приводит к дефициту внимания, поэтому данная книга это

сгусток информации, это даже не книга, а руководство призывающее к действию.

Сейчас, вокруг нас сформировано огромные объемы информации, с которой мы не в силах так просто справиться! Нам нужна отборная информация и максимальная внимательность!

Желаю, вам успеха!

# Глава 1. Общая информация

Судите по себе, например: вы читаете интересную книгу, но, почему-то еще не закончив ее читать, начинаете уже вторую, хотя первая вам очень интересна. Заметьте, бывает такое, что вы не знаете, за что ухватиться, словно вы потерялись во времени, нужно и это сделать и то, но по факту вы так и ничего не делаете. Даже читая, эту книгу у вас будут проноситься мысли и идеи не связанные с ней: нужно кому-то перезвонить, нужно покушать, нужно закрыть гараж...

Сегодня, мы упиваемся стимуляторами, иначе так просто на работу не встанем. Разумеется, я говорю про людей, которые стремятся заработать больше, внедрить какие-то идеи, имеют семью и т. д. Стимуляторы абсолютно разные: сахар, сладкое, музыка, алкоголь, кофе, чай... Условно говоря, это и есть наши лучшие друзья которые поддерживают нас на ходу, но это мнимость, они и есть вредители нашему вниманию, несмотря на то, что они его активизируют.

Мы, должны научить себя, выбирать, на что именно нужно обращать внимание, а это значит, что наша жизнь зависит от наших мыслей, которые формируют наши поступки, а значит, умение концентрироваться на правильных мыслях и идеях придадут нашей жизни хорошие результаты.

Если на вашу нервную систему воздействует адреналин, вы чувствуете себя возбужденно. Из-за притока адреналина

ваше внимание рассеивается, аналогично тому, когда вы совсем вялые. Простой пример из жизни: вы только, что прочитали, целую страницу текста, перед экзаменом, и хотите её воспроизвести, но ничего конкретного вспомнить из текста не можете.

Мы, будем бороться как с возбужденным состоянием, так и с паническим, эйфорическим, а также с испытывающей вас апатией. Все это опасно, для вашего внимания, благодаря которому, мы и заключаем сделки,

Для того чтобы вы всегда четко выполняли поставленные задачи и цели, вам следуют быть сконцентрированным. Данная книга, даст вам такую возможность, а вы сами решите нужно вам это или нет.

В данной книге, мы будем рассматривать методики и идеи, приводящие к расслабленно-сосредоточенному состоянию, которые и есть цель, то есть максимальная концентрация внимания на каком-либо объекте или задаче...

# Как определить, что вам нужно сконцентрироваться?

Разумеется, достичь на рабочем месте пикового состояния концентрации очень сложно. На работе вас могут отвлекать или же у вас работа с ограниченными рамками по времени, соответственно все это, приводит к внутренней тревоге, из-за которой вы теряете свою концентрацию на деле.

Слова «нужно и надо», вызывают у вас разные реакции: напряжение, беспокойство, потеря интереса, скука. Эти слова явно вас не радуют.

Различные всплески эмоций возникают, когда мы слишком себя заводим, потом перегораем, теряем мотивацию и сосредоточенность.

Есть три проблемы связанные с потерей внимания:

- Недостаточное возбуждение
- перевозбуждение
- Переключение внимания

Переключение внимания, это когда вы сидите на родительском собрании и «поглощены» мобильным телефоном, а перед вами выступает классный руководитель вашего ребенка, вы тем самым переключаетесь между мобильным телефоном и учителем. Также переключение внимания, означает, что вы готовы заняться чем угодно, но только не тем, чтобы довести начатое дело до конца. Такие люди хватаются

за голову в выходной день, из-за накопившегося списка дел и снова ничего не предпринимают, потому что переключаются от дела к делу.

# 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.