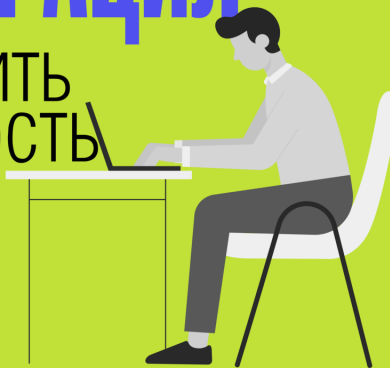


КРАТКОЕ
СОДЕРЖАНИЕ

ЛЮСИ ПАЛЛАДИНО МАКСИМАЛЬНАЯ КОНЦЕНТРАЦИЯ

КАК СОХРАНИТЬ
ЭФФЕКТИВНОСТЬ
В ЭПОХУ
КЛИПОВОГО
МЫШЛЕНИЯ



MYBOOK

Алёна Черных

Краткое содержание

**«Максимальная концентрация.
Как сохранить эффективность
в эпоху клипового мышления»**

Серия «Краткое содержание»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=40203099

*Максимальная концентрация. Как сохранить эффективность в эпоху
клипового мышления:*

Аннотация

Этот текст – сокращенная версия книги «Максимальная концентрация. Как сохранить эффективность в эпоху клипового мышления». Только самое главное: идеи, техники, ключевые цитаты.

С наступлением цифровой эры у людей появляется всё больше дел и становится всё меньше времени. Современный человек перегружен информацией, которую не успевает анализировать. Любое занятие сопровождается множеством отвлекающих факторов. В таких условиях становится особенно важным умение сосредоточиваться и удерживать концентрацию.

Американский психолог Люси Палладино предлагает эффективные способы управления вниманием, которые помогут справиться с прокрастинацией, стать собранным и повысить эффективность труда. Они основаны на эмоциональных, ментальных и поведенческих навыках и разделены на восемь основных стратегий. Каждая включает три техники, которые можно практиковать в любых сочетаниях, создавая собственные пути улучшения внимания.

Автор мотивирует читателей сделать концентрацию стилем жизни, регулярно занимаясь тренировками. Она также вдохновляет учить своих детей самодисциплине и самоконтролю, чтобы заложить фундамент их будущих успехов.

Напоминаем, что этот текст – краткое изложение книги «Максимальная концентрация. Как сохранить эффективность в эпоху клипового мышления»

Содержание

Вступление	5
Найти свою зону концентрации	7
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Максимальная концентрация. Как сохранить эффективность в эпоху клипового мышления

Вступление

Жизнь современного человека постоянно ускоряется. Мы пытаемся вместить в короткий промежуток времени как можно больше дел, но в результате всё равно не успеваем. На первый взгляд инновационные технологии экономят время, но на практике дел становится еще больше, а времени меньше.

Основная проблема современного человека – невозможность хорошо сосредоточиться. Мозг перегружен большим количеством информации, которую он не успевает проанализировать. Мир полон отвлекающих факторов, которые легко овладевают нашим вниманием. Нам нужно больше от-

дышать и спать, чтобы справляться со сложной интеллектуальной деятельностью, но времени на отдых стало меньше. Современный человек лишен свободы и личного пространства. Чтобы существовать в этих условиях, ему приходится подсаживаться на кофеин и сахар.

Умение сосредоточиваться становится всё важнее для людей. Сегодня достичь успеха в жизни можно только с помощью эффективного управления своим вниманием. Американский психолог Люси Палладино предлагает действенные способы улучшения концентрации. За 30 лет практики она помогла тысячам своих пациентов справиться с рассеянностью, прокрастинацией и низкой эффективностью труда.

В книге Палладино подробно описала свою методику, с помощью которой каждый человек сможет увеличить продуктивность, обрести уверенность в себе, сократить эмоциональные и умственные перегрузки, перестать откладывать дела на потом и построить хорошие отношения с другими людьми.

Цифровая эра открыла в каждом человеке не только сильные стороны, но и недостатки. Одни оказались неспособными держать под контролем перепады эмоций и настроения и поддаются под влияние апатии или перевозбуждения. Другие легко отвлекаются на раздражители, становятся рассеянными и несобранными. Некоторым не хватает решительности и сил, чтобы сосредоточить всё свое внимание на важном деле. Эта книга поможет в любом из этих случаев.

Найти свою зону концентрации

Для решения проблем с вниманием необходимо найти свою зону концентрации. Это физическое, ментальное и эмоциональное состояние, при котором человек максимально мобилизован для интеллектуальной деятельности. В зоне концентрации мышцы тела расслаблены, а сознание возбуждено. В крови поддерживается нужный уровень адреналина: не низкий и не высокий. Человек чувствует себя уверенным и сосредоточенным. Психологи называют это оптимальным возбуждением.

Зона концентрации – это приятное состояние. Когда нервная система возбуждена до среднего уровня и поддерживает это ровное состояние, человек чувствует прилив сил и способен работать долго и эффективно. Распознать это состояние несложно.

Когда мы там, всё прекрасно. Вспомните, что вы недавно делали с удовольствием: занимались любимым проектом, хобби, спортом. Возможно, вы искали информацию по волнующей вас теме, слушали музыку, болтали с другом. Помните это ощущение вовлеченности – вы расслаблены, но при этом энергичны? Вы помните то приятное чувство целенаправленности, осмысленности и заинтересованности? Может быть, у вас даже

промелькнула мысль: «Я мог бы так прожить всю жизнь».

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.