

САММАРИ КНИГИ
КРИСА БЕЙЛИ

ГИПЕР ФОКУС

КАК Я НАУЧИЛСЯ ДЕЛАТЬ БОЛЬШЕ,
ТРАТЯ МЕНЬШЕ ВРЕМЕНИ

БИБЛИОТЕКА АВТОРСКИХ САММАРИ СОКРАТКО

Полина Бондарева

**Саммари книги Криса
Бейли «Гиперфокус. Как я
научился делать больше,
тратя меньше времени»**

«СоКратко»

2023

Бондарева П. Н.

Саммари книги Криса Бэйли «Гиперфокус. Как я научился делать больше, тратя меньше времени» / П. Н. Бондарева — «СоКратко», 2023 — (Библиотека авторских саммари СоКратко)

Обратите внимание, что вы приобретаете краткое изложение книги. Все ключевые идеи автора изложены в формате саммари, которое вы можете прочесть за 30-40 минут, не упустив ничего важного. Краткое изложение подготовлено для вашего удобства авторами онлайн-библиотеки СоКратко. Крис Бэйли (Chris Bailey) – выпускник Карлтонского университета в Оттаве, блогер, автор более сотни статей в The New York Times, The Huffington Post, журналах New York, Fast Company, Lifehacker, TED. Получил широкую известность благодаря акции «Год продуктивности», в ходе которой исследовал на себе и освещал в собственном блоге [alifeofproductivity](https://alifeofproductivity.com/) различные методики повышения продуктивности. Книга будет полезна тем, кто хочет узнать, как научиться рационально распределять и удерживать внимание, стать более продуктивной и творческой личностью.

Содержание

Глава 0. Почему быть сосредоточенным имеет такое большое значение?	5
Глава 0,5. Как сосредоточиться на этой книге	6
Часть 1. Сверхфокус	7
Глава 1. Отключаем автоматическое управление	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Полина Николаевна Бондарева

Саммари книги Криса Бейли

«Гиперфокус. Как я научился делать больше, тратя меньше времени»

Глава 0. Почему быть сосредоточенным имеет такое большое значение?

Если понаблюдать за людьми, например, посетителями кафе, то мы заметим, что каждую секунду они на чём-то сосредоточены. Девушки за соседним столиком едва поддерживают разговор, сосредоточившись на смартфонах; пара в другом конце зала, наоборот, всецело поглощена общением друг с другом. Посетители у стойки вяло переговариваются, одновременно просматривая лучшие моменты вчерашней игры в американский футбол. Какой-то человек, погруженный в свои мечты, услышав голос комментатора, вдруг выхватывает блокнот и начинает что-то быстро записывать... Всё происходящее в кафе наглядно показывает – нас всегда окружает внимание. Чем бы мы не занимались, мы всегда на чём-то сосредоточены.

Умение сосредоточиться – это не только условие продуктивности, но и фактор благополучия в целом. Свободное течение мысли помогает рождению идей и позволяет увидеть связи между ними. В современном мире гораздо больше отвлекающих факторов, чем когда бы то ни было, и если сосредоточиться лишь на одной важной вещи зараз, можно стать намного продуктивней.

В этой книге собран обширный материал по искусству сосредоточения. Представлены различные способы борьбы с отвлекающими факторами, практика многозадачности, приёмы преодоления прокрастинации и подзарядки энергией. Автор расскажет, как внедрить все это в вашу жизнь.

Глава 0,5. Как сосредоточиться на этой книге

Сосредоточенность можно начать тренировать прямо в процессе чтения этой книги. Чем больше внимания вы уделите ей, тем больше получите взамен. Однако помните главное: каждый из нас уникален. Попробуйте все семь предложенных тактик и выберите только то, что подойдёт лично вам.

1. *Во время работы держите телефон в другой комнате.* Нашему мозгу свойственно уклоняться от решения некоторых задач, переключаясь на поиск более интересной информации. Смартфон – источник подобной информации. Его можно сравнить с чёрной дырой, безжалостно пожирающей нашу работоспособность.

Как станет ясно дальше, справляться с отвлекающими факторами гораздо легче, пока они недоступны. Понаблюдайте за собой день-два. Как часто ваша рука инстинктивно тянется к гаджету? Проанализируйте, от каких задач и как часто вам хочется уклониться, и что вы при этом чувствуете.

1. *Осмотритеесь вокруг, оцените обстановку.* Что вас окружает? Много ли вокруг отвлекающих факторов, какова вероятность того, что вам помешают сосредоточенно читать? Если необходимо, смените обстановку на более спокойную.

2. *Составьте перечень отвлекающих факторов.* Регистрируйте и записывайте все помехи чтению по мере их появления – дела, требующие завершения, задачи, которые необходимо решить, новые идеи. Таким образом вы ничего не забудете и сможете вновь сосредоточиться на текущей задаче.

3. *Определите ценность потребляемого продукта.* Спросите себя: стоит ли тратить драгоценное время на чтение этой книги. Наше внимание не бесконечно, и, как вы сможете убедиться позже, избирательность способна сэкономить до нескольких часов свободного времени в день.

4. *Если время суток позволяет, можно пить за чтением кофе или чай.* Кофеин повышает умственную и физическую активность. Разумно использовать его для решения важных задач.

5. *Вооружитесь ручкой или маркером.* В процессе чтения автор обычно делает пометки на страницах и по их количеству судит потом насколько полезной оказалась книга. По прочтении он пересматривает уже выделенное и по возможности обсуждает прочитанное с кем-либо. Это позволяет лучше усвоить материал.

6. *Наша способность к концентрации имеет пределы.* Когда внимание снижается, ум отвлекается от чтения и переключается на мысли в голове. Это нормально, так устроена природа. Эту особенность можно поставить себе на службу, нужно лишь научиться ей управлять. Если вы заметили, что теряете концентрацию, отложите книгу и займитесь простым делом – помойте посуду, наведите порядок. Эти действия позволят перезагрузиться, после чего вы сможете вновь вернуться к сосредоточенному чтению.

Часть 1. Сверхфокус

Глава 1. Отключаем автоматическое управление

Многие решения в нашей жизни мы принимаем в режиме автопилота. Примерно 40 % наших действий мы совершаем по привычке. Чистка зубов, покупка кетчупа или вынос мусора не требуют осознанных действий. Но есть решения, которые стоит принимать сознательно. Одно из них касается распределения внимания. Скажите честно, сколько своего времени вы тратите целенаправленно, заранее решая, чем и когда намерены заниматься?

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.