



ПИК РАЗУМА

Сфокусируй внимание на продуктивности.
Инвестируй в себя 12 минут в день

ДВИГАЙСЯ ВПЕРЕД



CrossReads: Двигайся вперед

Коллектив авторов

**Саммари книги «Пик разума.
Сфокусируй внимание на
продуктивности. Инвестируй
в себя 12 минут в день»**

«CrossReads»

2023

Коллектив авторов

Саммари книги «Пик разума. Сфокусируй внимание на продуктивности. Инвестируй в себя 12 минут в день» / Коллектив авторов — «CrossReads», 2023 — (CrossReads: Двигайся вперед)

ISBN 978-5-04-185318-1

Профессор психологии и нейробиолог рассказывает, как включить турборежим мозга и концентрироваться, даже если хочется спать или вокруг шумят. Выбрали главное из бестселлера, который поможет сфокусироваться в любой ситуации: от езды по однообразной трассе до скучных совещаний и монотонной работы. Узнайте главные техники концентрации внимания и научитесь выполнять упражнения на осознанность. Знакомьтесь с ключевыми идеями популярных книг, экономьте время и выбирайте только лучшее с CrossReads.

ISBN 978-5-04-185318-1

© Коллектив авторов, 2023

© CrossReads, 2023

Содержание

Мозговая активность	6
Внимание – ваша суперспособность	7
Мозг и внимание	8
Формы внимания	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Коллектив авторов

Саммари книги «Пик разума. Сфокусируй внимание на продуктивности. Инвестируй в себя 12 минут в день»

Человеку трудно долго концентрировать внимание на одном объекте. В 50% случаев мы отвлекаемся на посторонние вещи, поэтому многое проходит в жизни мимо нас. Как же научиться контролировать внимание?

Амиши Джа – профессор психологии из Университета Майами (США), полагает, что для этого надо тренировать осознанность.

Регулярные простые упражнения тренируют мозг и дают возможность концентрировать внимание здесь и сейчас без эмоциональной реакции. Это не дает вниманию рассеиваться.

Исследования, которые проводила Амиши Джа в течение 25 лет, показывают, что внимание, в частности, всегда рассеивается в состоянии стресса. При этом у тех, кто регулярно тренирует мозг, оно улучшается. Уменьшается тревожность, улучшается кратковременная память.

Техники, разработанные автором, дадут вам возможность в любой ситуации быть максимально сконцентрированными и внимательными, прожить жизнь, в которой ничего не будет упущено и забыто.

Мозговая активность

Жизнь складывается из множества событий и взаимодействий. Однако многие из них мы полноценно не переживаем, поэтому и не запоминаем – они просто выпадают из нашей жизни.

Почему так происходит? Потому что мы не обращаем на них внимание.

Существует ряд универсальных закономерностей в функционировании мозга: он способен тотально сосредотачиваться и при этом очень уязвим к отвлекающим факторам. В любой момент разум может переключить вас на размышления о том, что вызывает беспокойство или на планирование чего-либо. Главное, что вас нет **здесь**, вы не проживаете настоящий момент. Вы далеко, там, куда увел вас разум.

Внимание определяет:

- что вы воспринимаете, учитесь и запоминаете;
- как вы реагируете на те или иные стимулы;
- какие решения вы принимаете и как действуете;
- как вы взаимодействуете с окружающими;
- ваше чувство удовлетворенности и ваши свершения.

Нас окружает огромное количество информации, наш мозг не в состоянии обработать ее полностью. Во избежание перегрузки мозг использует внимание, чтобы выделить главное. Так, если вы сосредоточены на работе, окружающий шум будет еле слышен. Разговаривая с коллегой, вы слушаете и воспринимаете все, что он говорит, но при этом держите в голове то, что сами хотите ему сказать.

В результате огромного количества исследований, проведенных командой Амиши Джа, были обнаружены три ключевых аспекта в механизмах работы внимания человеческого мозга:

1. Внимание могущественно.

Именно оно отвечает за обработку информации. Объект нашего внимания как будто усиливается, ощущается ярче и четче всего остального. В настоящий момент он самый важный. Это вызывает эмоциональный отклик, через призму которого мы и видим мир сейчас.

2. Внимание неустойчиво.

Его ресурс истощается при определенных обстоятельствах, например, когда нервничаем, ощущаем угрозу или просто находимся в плохом настроении.

3. Внимание можно развивать.

Возможно изменение работы систем внимания тренировками.

Практика осознанной медитации способна развивать мозг и изменить механизм работы разума. Благодаря этому даже в стрессовых ситуациях внимание будет защищено и готово к действию.

Осознанность – это способность обращать внимание на настоящий момент без попыток его анализировать и без эмоциональной реакции.

Однако желания измениться недостаточно. Прежде всего надо тренировать разум. Одной из форм этого процесса является тренировка осознанности. Чтобы добиться результата, как утверждает Амиши Джа, вам понадобится всего 12 минут в день.

Внимание – ваша суперспособность

Система внимания отвечает за обработку информации. Этот процесс необходим для нашего выживания и преуспевания в постоянно меняющемся мире, переполненном информацией.

Внимание дарит нам следующие способности:

1. Замедлять время.

Вы можете заниматься чем угодно и при этом ничего не упускать.

2. Путешествовать во времени.

Вы можете мысленно вернуться в прошлое, выбрать какое-нибудь счастливое воспоминание и таким образом пережить его заново.

Вы можете заглянуть в будущее, планируя и представляя, что произойдет. Или перенестись в фантастические миры, например, когда читаете или смотрите фильм.

3. Соединять все воедино.

Внимание соединяет все: вкусы, цвета, ощущения, озарения, эмоции, воспоминания, действия и решения. И это вплетается в жизненную ткань.

4. Отсекать отвлекающие факторы.

В этой особенности состоит сила внимания.

В одном известном исследовании, посвященном вниманию и отвлекающим факторам, принимали участие астронавты НАСА. Участникам предлагали посмотреть видео, в котором были две команды в форме разного цвета, каждая со своим мячом. Надо было посчитать количество пасов внутри только одной из них. Задание трудное, но реальное, если сосредоточиться. По окончании участникам был задан вопрос, сколько бросков они насчитали. За этим следовал еще один вопрос: «Вы заметили гориллу?» Участники были в недоумении: «Какая еще горилла?»

Когда видео включили снова, все увидели, что в его середине в центр поля не спеша выходит человек в костюме гориллы, останавливается, машет, иногда танцует.

Это доказательство невероятной силы внимания, которое легко отсекает ненужное и превращает танцующую гориллу в невидимку.

Мозг и внимание

Полученную информацию мозг обрабатывает разными способами. В основе этой дифференциации лежит эволюция.

У человека зрение развито лучше, чем обоняние, а у собак наоборот. Это обусловлено тем, что для выживания наши предки тысячами больше полагались на зрение. Для собак справедливо обратное.

Зрению посвящены 50% нашего мозга, т. е. его половина отвечает за визуальное восприятие. Таким образом, визуальная информация доминирует в восприятии по сравнению с другими системами чувств. В этом смысле можно говорить о предвзятости мозга.

Наш мозг можно сравнить с зоной боевых действий, где нейроны, их кластеры и сети соревнуются между собой, пытаясь выйти на первый план.

Например, вы можете поднять руку вверх, потому что нейронная сеть, отвечающая за это действие, подавила активность той, которая отвечает за опускание руки. В противном случае вы не смогли бы пошевелиться. Иногда сети действуют сообща, усиливая активность друг друга.

То, что мы используем только 10% собственного мозга, – это миф. Прямо сейчас работают все 100% мозга и миллиарды нейронов усиливают, подавляют и координируют друг друга.

Наше внимание изменяет на клеточном уровне функционирование мозга. То, на что вы будете обращать внимание, будет связано с большим количеством нейронной активности.

Это действительно суперспособность!

Формы внимания

Внимание также обладает **системой ориентирования**. Именно ее мы используем при отборе информации.

Система бдительности

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.