

УДК 159.9  
ББК 88.52  
Д60

**Додонова, Екатерина Сергеевна.**

Д60 100% внимание. 50 лайфхаков, которые повысят концентрацию внимания / Екатерина Додонова. — Москва : Эксмо, 2020. — 128 с. — (Умный шоколад).

ISBN 978-5-04-101984-6

Вы держите в руках книгу-тренажер, которая поможет оставаться внимательным и продуктивным в течение всего дня. Внутри книги: тесты на проверку внимания и памяти, советы по повышению эффективности от российских предпринимателей и психологов, развенчание мифов о многозадачности. Поработав с этой книгой, вы получите множество полезных навыков и вдохновение для дальнейшего личного роста.

**УДК 159.9  
ББК 88.52**

**ISBN 978-5-04-101984-6**

© Додонова Е.С., текст, 2020  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

# Содержание

<b>ПРЕДИСЛОВИЕ</b> .....	9
--------------------------	---

## **Урок 1**

### **ТЕСТ «НАСКОЛЬКО ВЫ ВНИМАТЕЛЬНЫ?»**

Тест на зрительную память и концентрацию внимания .....	12
Тест Мюнстерберга .....	16
Тест на уровень внимательности в жизни .....	18
Игра на внимание .....	20

## **Урок 2**

### **ВНИМАНИЕ — ГЛАВНАЯ ВАЛЮТА НАШЕГО ВРЕМЕНИ**

Ложные проблемы с памятью .....	21
Фокусируем внимание сообща .....	22
Не мы такие, мир такой! .....	23
Игра на внимание .....	30
<i>Главное из урока</i> .....	30

## **Урок 3**

### **СКРЫТЫЙ ФАКТОР ПРЕВОСХОДСТВА: ЧТО ГЕНИЙ ВНИМАНИЯ СУЛИТ КОНКРЕТНО ВАМ?**

Как работает внимание? .....	33
Трехглавый дракон внимания .....	37
Люди — лучший учебник .....	38
Как перестать отвлекаться? .....	40
Игра на внимание .....	43
<i>Главное из урока</i> .....	43

## **Практическая часть 1**

### **УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ ВНИМАНИЯ**

Тест Мюнстерберга . . . . .	45
Найдите 50 отличий . . . . .	46
Гимнастика для мозга . . . . .	48
В чем польза гимнастики для мозга? . . . . .	48
Зачеркните быстро и правильно . . . . .	50

### **Урок 4**

#### **ЗАРЯЖЕНО НА ПРОДУКТИВНОСТЬ. КАК СОЗДАТЬ ИДЕАЛЬНУЮ КАПСУЛУ ВНИМАНИЯ?**

Помеха: неправильно организованное рабочее место . . . . .	52
Решение: генеральная уборка . . . . .	53
Помеха: коварный плоский экран . . . . .	55
Решение: техника «Помодоро» . . . . .	55
Решение: двигайте глазами . . . . .	56
Помеха: мобильник и его свита: соцсети, мессенджеры, звонки . . . . .	58
Решение: отключите колокольчик Павлова . . . . .	58
Решение: включите «авиарежим» . . . . .	59
Решение: поставьте фильтры . . . . .	60
Решение: информационный детокс . . . . .	61
Решение: правило 20 секунд . . . . .	61
Решение: отпишитесь ото всех . . . . .	62
Решение: создайте список «Один раз в день» . . . . .	62
Решение: утро без телефона! . . . . .	63
Помеха: вездесущая электронная почта . . . . .	64
Решение: перестаньте без конца проверять почту . . . . .	64
Решение: не читайте мусор . . . . .	65
Помеха: эффект ведра с крабами . . . . .	65

Решение: обезвредить крабов . . . . .	66
Игра на внимание . . . . .	69
<i>Главное из урока</i> . . . . .	69

## Урок 5

### ОТСТАВИТЬ РАВНЕНИЕ НА СУПЕРГЕРОЯ! КАК ВЫЙТИ ЖИВЫМ ИЗ ЕЖЕДНЕВНОЙ ГОРЯЧКИ И МНОГОЗАДАЧНОСТИ?

Решение: осознать цену многозадачности . . . . .	72
Решение: один момент — одна задача . . . . .	73
Решение: всегда начинайте с подготовки . . . . .	75
Решение: зачистить хвосты . . . . .	75
Решение: выгрузить все из головы и выбрать главное . . . . .	77
Решение: Когда? Вместо сейчас . . . . .	78
Решение: перестаньте поливать огонь бензином . . . . .	79
Решение: метод парадокса . . . . .	80
Решение: что можно НЕ делать? . . . . .	80
Решение: придержите коней — понизьте важность . . . . .	81
Решение: да — стратегической многозадачности . . . . .	82
Решение: установка «я — обычный человек» . . . . .	83
Решение: позаботьтесь о своем здоровье . . . . .	84
Игра на внимание . . . . .	88
<i>Главное из урока</i> . . . . .	88

## Практическая часть 2

### УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ ВНИМАНИЯ

Кольца Ландольта . . . . .	89
Гимнастика для мозга . . . . .	90
Зачеркните быстро и правильно . . . . .	92
Алфавит . . . . .	94
Зачеркните цифры . . . . .	95

**Урок 6**  
**ВОСПИТАЙ СЕБЯ САМ. КАКИЕ НАВЫКИ**  
**ОПРЕДЕЛЯЮТ ВНИМАТЕЛЬНОГО ЧЕЛОВЕКА?**

1. Умение планировать и управлять проектами . . . . .	97
2. Адаптивность, гибкое мышление и поведение . . . . .	101
3. Рефлексия и умение управлять собой . . . . .	103
Игра на внимание . . . . .	110
<i>Главное из урока</i> . . . . .	110

**Урок 7**  
**ТЕСТ «ВЫ СЕЙЧАС СЕБЯ ОБГОНЯЕТЕ?»**

Тест на зрительную память и концентрацию внимания . . . . .	112
Тест Мюнстерберга . . . . .	115
Опросник «Внимание, как цель» . . . . .	117

**ОТВЕТЫ**

Приложение № 1. . . . .	120
Приложение № 2 . . . . .	121
Приложение № 3 . . . . .	121
Приложение № 4 . . . . .	122
Приложение № 5 . . . . .	122

<b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ</b> . . . . .	123
------------------------------------	-----

# Предисловие

Если вы держите в руках эту книгу, то вы, скорее всего, сами ощущаете, что в нашем мире происходят масштабные изменения. Наше внимание начинает все больше и больше рассеиваться. У деловых людей внимание постоянно скачет с задачи на задачу, которые сыпятся на них из лавины информационных потоков. Детям сложно сосредоточиться на учебе, на одном деле. У каждого из нас начинает все больше и больше формироваться «клиповое мышление» — термин, который в 1980 году впервые упомянул футуролог Элвин Тоффлер в своей книге «Третья волна».

Мы с вами привыкаем обрабатывать большое количество разнородной обрывистой информации, чаще всего делаем это поверхностно и без глубоких выводов. На своих занятиях я часто сравниваю наш мозг с мышцей, которую мы тренируем. Если вы часто фокусируетесь на важных задачах, то привыкаете держать фокус вашего внимания и доводить их до конца. Если вы постоянно скачете с одной новости на другую, постоянно листаете бесконечные сториз, не читаете длинные посты и статьи, потому что «слишком много букв» или «фу, лонгрид» — то это один из признаков клипового мышления. Чем больше вы будете это делать, тем быстрее ваш мозг натренируется потреблять только короткие сообщения, плохо усваивая длинные. Поэтому задайте себе вопрос, что вы тренируете в вашей жизни?

Сначала детям тяжело сосредоточиться на сложных текстах, а затем и на информации средней насыщенности. Поэтому в ближайшем будущем один из вероятных сценариев будет состоять в том, что детей будут обучать только примитивным основам в онлайн-формате, которые они будут в состоянии усвоить. Более сложные науки и дисциплины станут доступны для освоения только «избранной касте». За примерами далеко ходить не надо, просто посмотрите на систему ЕГЭ в школе. На своих занятиях по правильному чтению со школьниками я все чаще даю задание школьникам читать книгу не только для получения новых знаний, так как они их получают очень много

через интернет. Я помогаю им полюбить процесс чтения и читать для тренировки сосредоточения внимания и правильного анализа получаемой из текста информации.

На самом деле вы не виноваты в том, что ваше внимание становится хуже. Как метко заметила Екатерина в своей книге, раньше мы с вами жили в SPOD (стабильном) мире, а сейчас перешли в VUCA (волатильный, или быстроменяющийся) мир. Если у вас сломается любимый аудиомаягнитофон с аудиокассетами, то вы сегодня быстро не найдете, где их снова послушать. Совсем недавно песни переключали сначала в отдельный плеер, затем в память вашего телефона, а сейчас их можно включать через интернет. Если вы будете пытаться вставить вашу кассету в телефон, то это вызовет только насмешки окружающих.

Но как много людей пытаются вставить кассеты своих устаревших стратегий из прошлого мира в новом и испытывают одно разочарование. Так не работает. В нашем мире можно быть точно уверенным только в одном: завтра мир снова изменится и станет другим. И вы становитесь перед выбором, либо быть среди тех, кто катит этот мир, либо среди тех, кто смотрит на них, бездействует и ворчит: «Вы только посмотрите, куда мир катится!» Если вы держите в руках эту книгу, то вы на правильном пути к изменениям. В первую очередь начните с изменения мышления и ваших навыков нейроэффективности, где управление вниманием и вашей энергией занимает одно из важнейших мест! Виноватыми в своем ухудшении внимания могут быть только те из вас, кто начал изучать эту тему, но так ничего не попробовал и не сделал.

Потоки информации будут только расти, требуя все больше и больше вашего времени. Мне очень понравилось высказывание Кирилла Николаева: «Внимание и время — это самые ценные ресурсы в вашей жизни». Причем количество вашего внимания в течение дня ограничено. Если вы его растрастили по мелочам, то на важные задачи у вас его просто не останется. Внимание — это валюта, которую вы используете, приобретая информацию и вкладывая время вашей жизни. Причем оценить качество полученной информации (видео, аудио, статьи, сообщений в чате) вы сможете только после ее потребления. Возврату и обмену ваше потраченное внимание не принадлежит. Я рад, что в этой книге тема того, куда не стоит тратить ваш ресурс внимания, тоже затронута в 4-м уроке, так как качество вашего внимания напрямую влияет на качество вашей жизни! Выполните все упражнения из этой книги и продолжайте изучать эту тему, так как через несколько лет навыки сосредоточения внимания дадут вам личное конкурентное преимущество.

Также хочу отметить интересный ход Екатерины, что вместе с ней в книге делятся своим опытом 20 интересных личностей, рассказывая свои лайфхаки по улучшению жизни, которые прекрасно дополняют эту книгу.

В завершение я желаю вам улучшить ваше внимание и другие навыки нейроэффективности, чтобы вы смогли быть продуктивнее на работе или в учебе, а затем выделять время и внимание на самое главное — вашу жизнь!

*Павел Палагин, ведущий эксперт России  
по скорочтению и нейроэффективности.  
Автор книги-бестселлера «Скорочтение на практике».*



## УРОК 1

# Тест «Насколько вы внимательны?»

У вас проблемы с вниманием – пора в этом признаться. Ведь эта книга лежит сейчас в ваших руках неспроста. И это к лучшему. Теперь вы сможете понять степень своей рассеянности с помощью тестов из книги и развить свою внимательность, отталкиваясь от исходной точки.

Давайте приступим!

## ТЕСТ НА ЗРИТЕЛЬНУЮ ПАМЯТЬ И КОНЦЕНТРАЦИЮ ВНИМАНИЯ

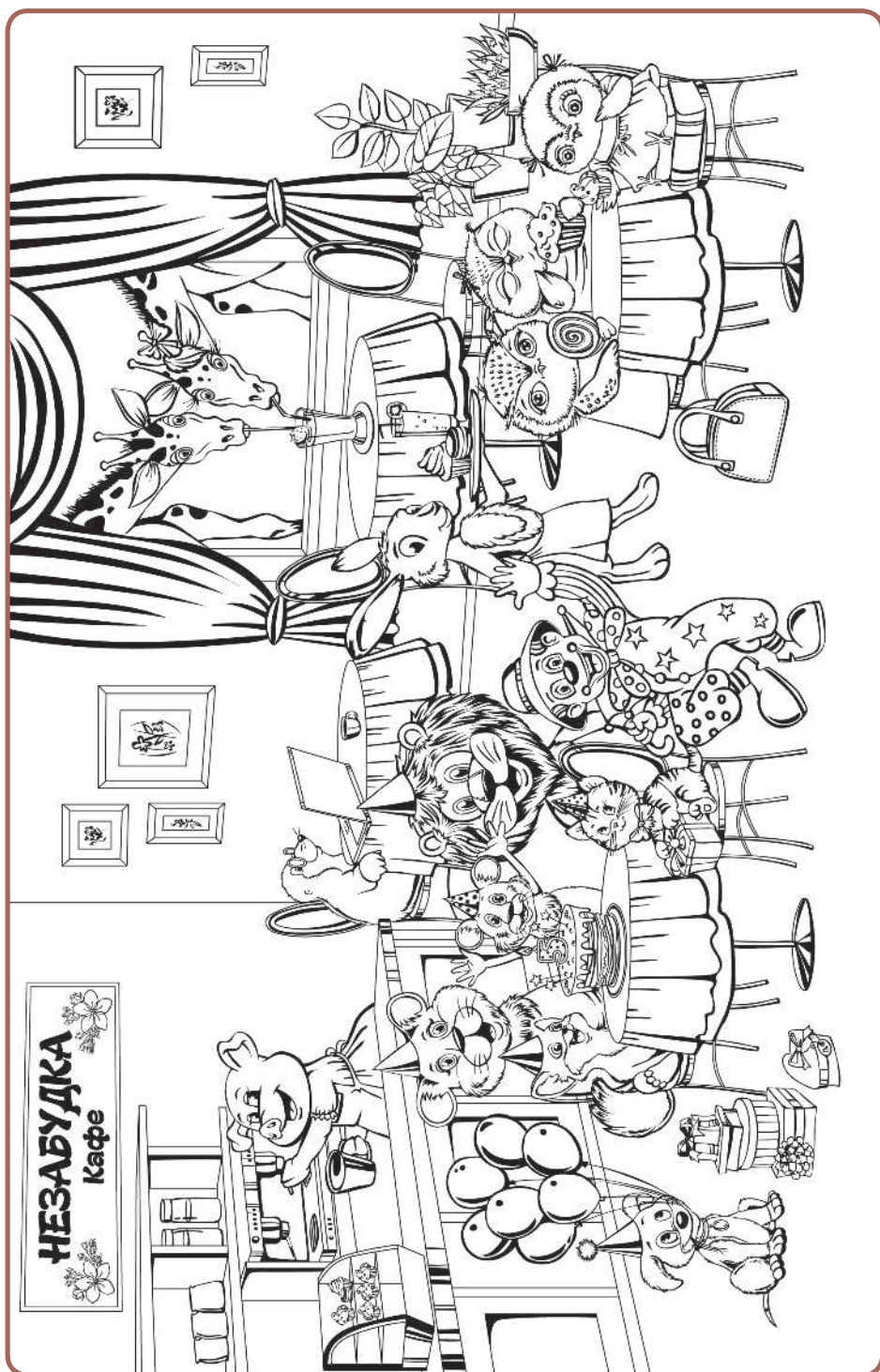
Без включенного внимания не работают мышление, память, воображение. Поэтому сейчас мы проверим не только ваше умение сосредотачиваться, но и зрительную память.

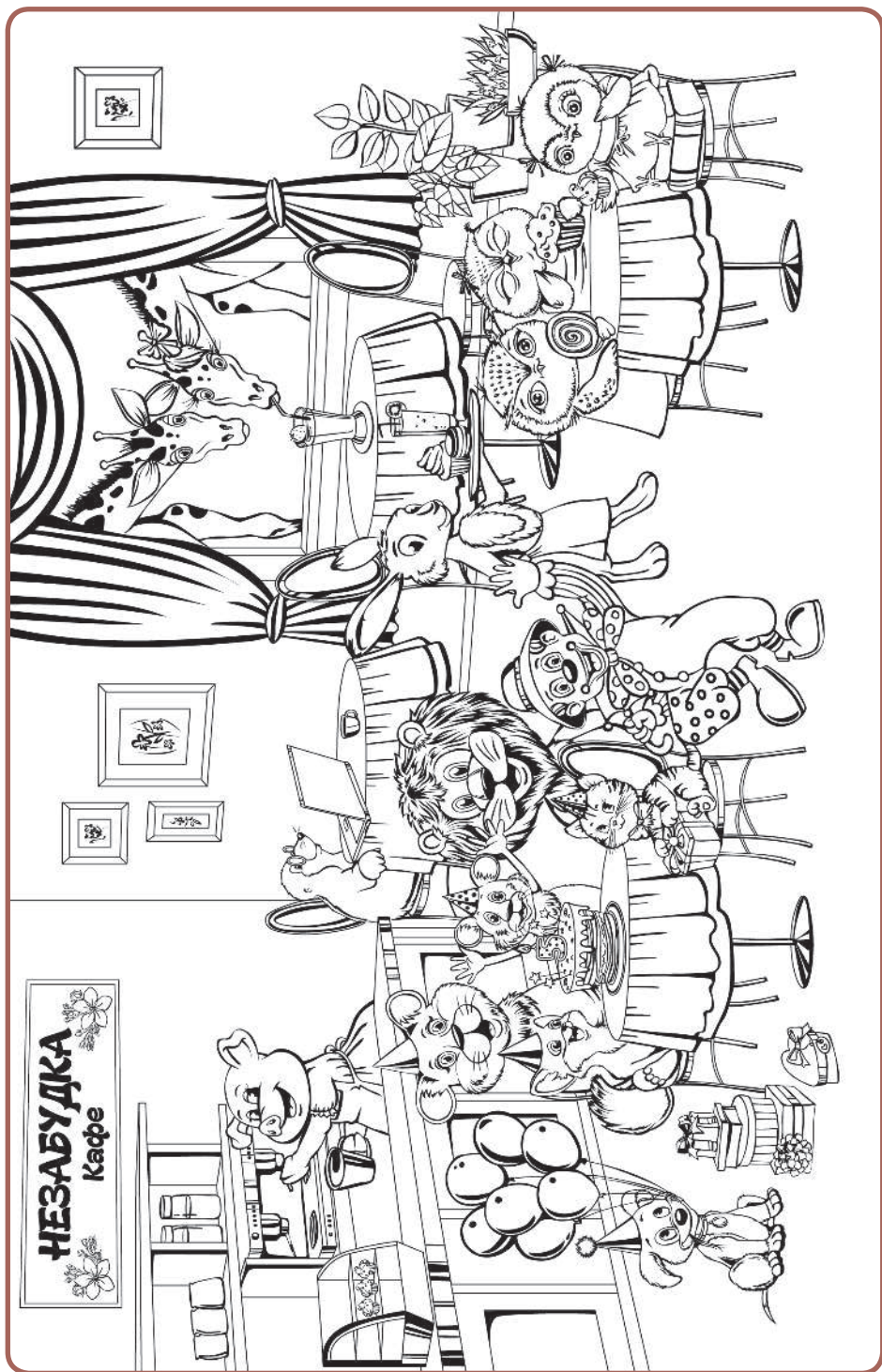
Приготовьтесь к тесту на проверку зрительной памяти и концентрации внимания.

### ИНСТРУКЦИЯ:

- ✓ засекайте на таймере одну минуту;
- ✓ в течение минуты внимательно рассмотрите картинку и запомните как можно больше деталей; как только прозвучит сигнал таймера, переверните страницу и не подглядывайте.

Отлично, время вышло. Выдохните, выпрямите спину и приступите ко второй части теста. Взгляните на новую картинку на следующей странице и найдите все ее отличия от предыдущей. Будьте честными с собой — важно получить чистый результат.





Посмотрите на изображение и запишите: «Чего не хватает на этом рисунке по сравнению с предыдущим?»

На выполнение — одна минута.

## Проверка

В приложении № 1 вы найдете правильный ответ.

Проверьте себя!

## Расшифровка теста

### Найдено 1–2 отличия

Рассеянное внимание. Его также называют «порхающим» по аналогии с бабочкой, которая, почти не задерживаясь, летает от цветка к цветку.

Вас довольно просто отвлечь, запутать, сбить с толку. Все потому, что у вас нет навыка фокусировки внимания. К счастью, внимание поддается тренировке.

Вспомните и проанализируйте: как вы проходили тест? Отвлекались ли на посторонние мысли, шумы, звонки телефона? Бегали ли глазами по рисунку назад-вперед или методично осматривали фрагмент за фрагментом? Осталось ли у вас время оторвать глаза от листа и мысленно повторить увиденное? Может, постоянно проверяли, а сколько там «натикало»? Или не выдержали и закончили задание раньше времени? Запомните ответы на вопросы: это поможет вам в дальнейшей тренировке внимания.

### Найдено 3–4 отличия

Золотая середина. Вы легко можете скатиться вниз или приложить усилия и улучшить навык внимательности — решение за вами. Я рекомендую инвестировать в свое развитие. Это было лишь игровое задание «Найди отличия», которые мы любили в детстве. В жизни задачи гораздо сложнее. Подумайте и честно признайтесь себе: насколько легко вам удастся выполнять монотонную работу, которая требует длительного сосредоточения внимания? Скорее всего, это удастся непросто. «То, что вы ищете, ищет вас», — сказал величайший поэт-суфий Руми. Поздравляю, эта книга нашла вас!

### Найдено 5–6 отличий

Вашему вниманию можно позавидовать. Но это не значит, что практики внимательности вам не нужны. В первой главе вы узнаете, почему современный мир не даст вам оставаться внимательными надолго.

## ТЕСТ МЮНСТЕРБЕРГА

В начале XX века немецко-американский психолог Гуго Мюнстерберг разработал психодиагностический тест на внимание. Тест до сих пор остается востребованным за его точность и простоту в диагностике. Его часто используют при профотборе на специальности, которые требуют хорошей избирательности и концентрации внимания, а также высокой помехоустойчивости.

### ИНСТРУКЦИЯ:

- ✓ засеки на таймере две минуты;
- ✓ из сплошного текста ниже найдите и подчеркните все узнаваемые слова;  
Пример: ргнаеютчлзыакапляджщыфхотбчжяью
- ✓ как только прозвонит сигнал таймера, отложите ручку и посчитайте. Сколько слов вы нашли?

юсбесщдрфюжзхъэаптекайюлщтрофеймэгддцитфйё  
 дискюфэъфяяьзжинхфтпфжжишфкнигачтыфжфхиомн  
 яжфхияьфиахфидюылицафжеххроифаэъстерженььхъх  
 зфокусччнлябктцоршляпагщзйзеотпамятьигшнихвоп  
 ръслинщйхептдождьфнфектыжфыъиёшмолоковэфя  
 идйуьяымаслолфбосеньяинфзпортретйфхфоцуфирти  
 жфйхйрыыбфылистокфжэъдкитдяинфпостелььэхълэхзй  
 фпалецргьифзкоьлйфтлзипгщзубыкптфтяхфойбфтхор  
 иэиьфючфджэфйрапльблыжиэтьвблэшоссеатфбчдчязв  
 розеткаччёхфбжащклумбаифьябрфшлигрильтфитхто  
 дфджинсыялдфзйфйтймрлчгфклеткакедтяюыязифихи  
 жифыапрятюэъхжурналцыйдлощдялогикаэзхжизньёэ