

Ян Хёпкер

СВОЮ  
КОНЦЕНТРАЦИЮ  
УЛУЧШИЛИ БОЛЕЕ  
**200 000**  
ЧИТАТЕЛЕЙ  
ПО ВСЕМУ  
МИРУ

# КАК ПРОКАЧАТЬ КОНЦЕНТ- РАЦИЮ

научный метод управления  
вниманием, решениями  
и собственной жизнью

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

MindCode. Главные мировые исследования  
о том, что делает нас сильнее

Ян Хёпкер

**Как прокачать концентрацию.  
Научный метод управления  
вниманием, решениями  
и собственной жизнью**

«ЭКСМО»

2017

УДК 159.95  
ББК 88.3

## **Хёпкер Я.**

Как прокачать концентрацию. Научный метод управления вниманием, решениями и собственной жизнью / Я. Хёпкер — «Эксмо», 2017 — (MindCode. Главные мировые исследования о том, что делает нас сильнее)

ISBN 978-5-04-245061-7

В процессе научных и социальных экспериментов Ян Хёпкер пришел к тому, что и время, и деньги — это побочные продукты умения концентрировать внимание. И эта книга — ваш личный проводник в мир собранности и концентрации. Внутри вы найдете научные факты, статистику и исследования, а также практические рекомендации и упражнения. Этот сплав поможет вам научиться меньше отвлекаться, сохранять энергию, находить утраченный фокус и стать ментально сильнее. В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.95

ББК 88.3

ISBN 978-5-04-245061-7

© Хёпкер Я., 2017  
© Эксмо, 2017

# Содержание

Вступление	6
Конец ознакомительного фрагмента.	9

**Ян Хёпкер**  
**Как прокачать концентрацию**  
**Научный метод управления вниманием,**  
**решениями и собственной жизнью**

Dr. Jan Höpker

ERFOLG DURCH FOKUS UND KONZENTRATION: KONZENTRATION STEIGERN  
UND FOKUS SCHÄRFEN FÜR MEHR ERFOLG IM LEBEN

© Dr. Jan Höpker, 2017

Second fully revised edition (October 2018)

All rights reserved.

© Шимко Т.А., перевод на русский язык, 2026

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

## Вступление

Если спросить обычных людей, чего бы они хотели от жизни, то большинство из них ответят: *больше времени и больше денег*. Думаете ли вы так же?

Конечно, люди хотят не просто прибавить себе времени, они хотят успеть сделать больше для своих отношений, образования и здоровья. Им не обязательно нужно больше денег на сберегательном счете, зато они хотят шикарную машину, дом за городом или возможность наконец-то отправиться в путешествие, о котором мечтали много лет.

К сожалению, многие думают, что придется выбирать одно из двух: *либо* больше времени, но меньше денег, *либо* больше денег, но меньше времени. И эти два главных желания кажутся взаимоисключающими, потому что люди совершают серьезную ошибку. Они стремятся получить время и деньги прямым путем и постоянно натываются на невидимую стену стресса и завышенных требований.

Если вы хотите получить и то и другое – больше времени и больше денег, – то должны стремиться к другой цели: повысить сосредоточенность и концентрацию. И тогда время и деньги образуются как побочные продукты, подобно тому, как картофельные очистки образуются при чистке картофеля.

Больше времени и денег – не единственная награда за оптимальную собранность и концентрацию. В качестве бонуса вы также станете более удачливым. А все потому, что большинство отвлекающих факторов, на которые тратится драгоценное время, перестанут тянуть вниз эмоционально. Чтобы летать выше, нужно сбросить балласт.

## ОБ АВТОРЕ

Меня зовут Ян Хёпкер, мне 36 лет. Получив докторскую степень по химии, я начал тщательно изучать, как устроена человеческая жизнь и как ее можно улучшить.

Чем больше я понимал, тем больше осознавал, что наша система образования готовит нас не к счастливой и полноценной жизни, а к тому, чтобы мы стали рабами системы. Нас учат работать, но не показывают, как стать архитектором собственного счастья. Я поставил перед собой цель распространять знания, которые необходимы для самостоятельной жизни. В 2015 году я создал сайт на эту тему: [www.habitgym.de](http://www.habitgym.de).

## КАК РАБОТАЕТ ЭТА КНИГА

Книга, которую вы держите в руках, не сфокусирована на одной идее. Потому что, если вы хотите улучшить собранность и способность концентрироваться, вам придется повернуть множество различных шестеренок и потянуть за множество различных рычагов. Единого пути к успеху не существует.

Эта книга работает по-разному. Ниже я расскажу, как она улучшит вашу сосредоточенность и способность концентрироваться.

## ВЫ БУДЕТЕ МЕНЬШЕ ОТВЛЕКАТЬСЯ

Вы научитесь разумно уменьшать внутренние и внешние отвлекающие факторы. Многие из них возникают спонтанно в нашем собственном сознании. Мы отвлекаемся сами по себе. Справиться с этими факторами непросто, ведь нельзя же просто отключить свой мозг как мобильник и отправить в ящик.

Что касается внешних отвлекающих факторов, то здесь есть сложность: мозг на самом деле нуждается в определенном количестве отвлекающих факторов. Без внешних стимулов он просто начинает придумывать свои собственные – практически галлюцинирует. Идеальный способ добиться большей сосредоточенности и концентрации – заменить отвлекающие стимулы теми, что способствуют сосредоточению и концентрации.

Отвлекающим факторам в этой книге посвящена большая глава. Ведь если вам удастся обезвредить даже лишь самые сильные из них, вы уже почти у цели.

## **ВАША ВОЛЯ СТАНЕТ СИЛЬНЕЕ**

Сила воли нужна всегда, когда приходится концентрироваться на задачах, которые сами по себе не очень мотивируют. Офисные работники, школьники и студенты знакомы с этой проблемой. Вам приходится напрягать силу воли, чтобы переключить внимание на непривлекательную задачу. И время от времени то же самое требуется, чтобы не отвлекаться на все подряд.

Исследования силы воли дали поразительные результаты. Как и успех в боевых видах спорта, железная воля имеет гораздо больше общего со стратегией и техникой, чем с силой. Каждое утро мы просыпаемся с ограниченным запасом силы воли, который нужно использовать с умом. Если вы полагаетесь только на силу, вы растрачиваете свою волю, а это значит, что последние часы дня придется обходиться без нее. А следовательно, без способности сконцентрироваться.

В главе, посвященной силе воли, вы узнаете, как можно ее оптимизировать и тренировать на протяжении всего пути, даже без трудоемких упражнений.

## **ВЫ НАУЧИТЕСЬ УПРАВЛЯТЬ СВОЕЙ УМСТВЕННОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТЬЮ**

Мозг обладает всеми врожденными предпосылками для концентрации. Мы можем хорошо концентрироваться, но важно в каких условиях. То, насколько хорошо мы можем сосредоточиться, зависит от нашего поведения в прошлом. Наше текущее поведение определяет, как мы будем концентрироваться в ближайшем будущем.

Если вы знаете связи между определенными видами поведения и их влияние на силу вашей будущей способности к концентрации, вы можете управлять своей будущей способностью к концентрации из точки «здесь и сейчас». Из этой книги вы узнаете, как это сделать.

## **ВЫ УЗНАЕТЕ ПУТЬ К БУДУЩЕЙ ДЛИТЕЛЬНОЙ МОТИВАЦИИ**

Занятия, которые мотивируют, притягивают наше внимание, как магнит. В оптимальных условиях мы можем концентрироваться на этих занятиях часами почти без усилий.

Это состояние известно как «поток» и хорошо изучено с научной точки зрения. В состоянии потока мы достигаем наилучших результатов и чувствуем себя по-настоящему хорошо.

Если вы поймете взаимосвязь между мотивацией, фокусом и концентрацией, то сможете легко определить, какие виды деятельности будут магически притягивать ваше внимание в ближайшие годы. Сможете спланировать свою жизнь таким образом, чтобы состояние потока регулярно возникало в будущем.

Эта книга поможет понять, что будет мотивировать вас в ближайшие годы.

## **ВЫ ДОСТИГНЕТЕ БЕРЕГОВ, НА КОТОРЫЕ НЕВОЗМОЖНО ПОПАСТЬ С ПОМОЩЬЮ МОТИВАЦИИ ИЛИ СИЛЫ ВОЛИ**

Есть цели, которых нельзя достичь ни силой воли, ни мотивацией. Если вы регулярно расходуете всю силу воли на работе в течение дня и не имеете внутренней мотивации к спорту, вам вряд ли удастся заниматься спортом после работы, даже если вы в принципе хотели бы этого. Здесь может помочь только привычка.

О том, как легко сформировать устойчивые привычки, вы узнаете из этой книги.

## **ВЫ ВЫСТРОИТЕ НЕПРЕРЫВНЫЙ ПУТЬ К БОЛЬШЕМУ КОЛИЧЕСТВУ ВРЕМЕНИ И ДЕНЬГАМ**

## **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.