

Ян Хёпкер

СВОЮ
КОНЦЕНТРАЦИЮ
УЛУЧШИЛИ БОЛЕЕ

200 000

ЧИТАТЕЛЕЙ
ПО ВСЕМУ
МИРУ

КАК ПРОКАЧАТЬ КОНЦЕНТ- РАЦИЮ

научный метод управления
вниманием, решениями
и собственной жизнью

Ян Хёпкер

Как прокачать концентрацию.

Научный метод управления

вниманием, решениями

и собственной жизнью

Серия «MindCode. Главные

мировые исследования о

том, что делает нас сильнее»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73825598

*Как прокачать концентрацию: научный метод управления вниманием,
решениями и собственной жизнью:
ISBN 978-5-04-245061-7*

Аннотация

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 A4 сохранен издательский макет книги.

Содержание

Вступление	6
Конец ознакомительного фрагмента.	13

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 оп-

тимальную 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.

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 сосредоточенности 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 растрчиваете 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 хо-

рошо.

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.