

⚠ 18+

*Внимание — один
из главных
компонентов успеха*

САМ
СЕБЕ
ПСИХОЛОГ
ОСП

Управление ВНИМАНИЕМ

*Как сосредоточиться
на самом главном
и достичь успеха*

Виктор Шейнов



Сам себе психолог (Питер)

Виктор Шейнов

**Управление вниманием. Как
сосредоточиться на самом
главном и достичь успеха**

«Питер (Айлиб)»

2026

УДК 159.952
ББК 88.351.15

Шейнов В. П.

Управление вниманием. Как сосредоточиться на самом главном и достичь успеха / В. П. Шейнов — «Питер (Айлиб)», 2026 — (Сам себе психолог (Питер))

ISBN 978-5-907950-56-6

НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ, ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН И ВЛЕЧЕТ УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ.

Внимание — невидимый рычаг успеха. От того, как вы управляете собственным вниманием, зависит ваша способность творить, учиться и достигать целей. А умение направлять внимание других открывает путь к влиянию, убеждению и гармоничным отношениям. Эта книга — практический самоучитель, в котором на основе 60 реальных ситуаций показано, как работают ключевые психологические методы — от искусства убеждения и защиты от манипуляций до разрешения конфликтов и скрытого управления. Вы увидите, как внимание становится инструментом в воспитании, обучении, семье, на работе и даже в рекламе. Осваивая эти приемы, вы не просто узнаете, как управлять вниманием, — вы начнете это делать. В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.952
ББК 88.351.15

ISBN 978-5-907950-56-6

© Шейнов В. П., 2026
© Питер (Айлиб), 2026

Содержание

Об авторе	7
Глава 1. Внимание, его виды и характеристики	9
Глава 2. Управление вниманием: подход автора	12
Глава 3. Управление внутренним вниманием	15
Подключение интуиции	17
Дополнительные рекомендации	18
Активная жизненная позиция	19
Мысли, создающие хорошее настроение	20
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Виктор Шейнов
Управление вниманием
Как сосредоточиться на самом
главном и достичь успеха

© ООО Издательство "Питер", 2026

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Об авторе

*Читатель всегда стремится узнать что-нибудь об авторе.
К. Роджерс, один из создателей гуманистической психологии*

*Я не то, что со мной случилось, я то, чем я стал.
К. Юнг*

Автор этой книги – *Виктор Павлович Шейнов* – профессор, доктор социологических наук, кандидат физико-математических наук, академик Международной академии информационных технологий, профессор кафедры психологии и педагогического мастерства Республиканского института высшей школы (Минск, Республика Беларусь).

В. П. Шейнов является автором:

- 23 монографий, ряд которых переведен на английский, немецкий, французский, итальянский, португальский, латышский и польский языки;
- 15 тестовых методик научных исследований, применяемых учеными разных стран;
- более 400 статей, опубликованных в ведущих научных журналах;
- 60 книг по практической психологии (серии «Психологический бестселлер», «Библиотека успешного психолога», «Психология. Лучшее», «Сам себе психолог»), вышедших в крупнейших издательствах Москвы, Санкт-Петербурга, Минска.

Общий тираж написанных и подготовленных им изданий и публикаций – более 950 000 экземпляров. Издательства представляют его как «одного из самых читаемых отечественных авторов-психологов».

Многочисленные читатели В.П. Шейнова нередко обращаются к нему с предложениями поделиться тем, как он применял полученные психологические знания и самостоятельно разработанные методы в своей практической деятельности, при разрешении непростых ситуаций, которых за долгие годы было немало.

Им разработаны:

- методика предотвращения и разрешения конфликтов;
- технология скрытого управления;
- система защиты от манипуляций;
- психотехнологии влияния;
- эффективные правила и приемы убеждения;
- техника неотразимого комплимента;
- приемы управления вниманием.

Надеемся, читателям будет интересна и полезна демонстрация автором эффективности названных методов и технологий в процессе управления вниманием.

В заключение отметим, что В.П. Шейнов является профессиональным конфликтологом, блестяще защитившим докторскую диссертацию по теме «Управление конфликтами в организациях» и руководствующимся кредо: «Наивысшее искусство работы с конфликтами – не допускать их возникновения и развития, разрешая в зародыше». Поэтому коллеги называют его «самым бесконфликтным конфликтологом». Такая установка помогает управлять вниманием – собственным и других людей, добиваясь успеха в самых сложных жизненных ситуациях.

Предложенные рекомендации основаны на шестидесятилетнем личном опыте автора по управлению вниманием и на проведенных им научных исследованиях, что заметно выделяет книгу из ряда аналогичных изданий. Плодотворность данного подхода подтверждает и приведенный ниже список литературы.

Литература

1. Знаков В.В., Почебут Л.Г., Лосик Г.В. Выдающемуся ученому, психологу Виктору Павловичу Шейнову – 80 лет! (Мировая наука в лицах) // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Психология и педагогика, 2020. – № 2. – С. 348–356.
2. Казаренков В.И. Выдающемуся ученому, автору психологических бестселлеров Виктору Павловичу Шейнову – 85 лет! // Психолого-педагогический поиск, 2025. – № 2 (74). – С. 7–12. DOI: 10.37724/RSU.2025.2.74.001.
3. Шейнов В.П. Как управлять собой. – СПб.: Питер, 2024. – 384 с.
4. Шейнов В.П. Как утрясти любой конфликт и обратить его себе на пользу. – СПб.: Питер, 2024. – 256 с.
5. Шейнов В.П. Ссоры. Секреты успешного разрешения конфликтов. – СПб.: Питер, 2024. – 256 с.
6. Шейнов В.П. Управление конфликтами. 4-е изд. – СПб.: Питер, 2019. – 576 с. (Серия «Мастера психологии»).
7. Шейнов В.П. Скрытое управление человеком. 27-е изд. – М.: АСТ; Мн.: Харвест, 2011. – 816 с.
8. Шейнов В.П. Манипулирование и защита от манипуляций. 17-е изд. – СПб.: Питер, 2014. – 304 с.
9. Шейнов В.П. Искусство убеждать: технология скрытого управления людьми. 10-е изд. – Мн.: Харвест, 2006. – 464 с.
10. Шейнов В.П. Психотехнологии влияния. – М.: АСТ; Мн.: Харвест, 2005. – 448 с.
11. Шейнов В.П. Психологическое влияние. 6-е изд. – М.: АСТ, 2013. – 800 с.
12. Шейнов В.П. Психология манипулирования. 3-е изд. – М.: АСТ; Мн.: Харвест, 2011. – 704 с.
13. Шейнов В.П. Как убедить, когда вас не слышат. – СПб.: Питер, 2019. – 352 с. (Серия «Психология. Лучшее»).
14. Шейнов В.П. Говорить нет, не испытывая чувства вины. – СПб.: Питер, 2019. – 256 с. (Серия «Психология. Лучшее»).
15. Шейнов В.П. Сила влияния: воздействия явные и скрытые. – СПб.: Питер, 2018. – 272 с. (Серия «Сам себе психолог»).
16. Шейнов В.П. Где найти недостающее время и нестандартные решения. Все успеть и преуспеть. – СПб.: Питер, 2017. – 288 с. (Серия «Сам себе психолог»).
17. Шейнов В.П. Путь победителя: От неуверенности к успеху. – СПб.: Питер, 2017. – 272 с. (Серия «Сам себе психолог»).
18. Шейнов В.П. Как воздействовать на влиятельных людей. Ум против силы. – СПб.: Питер, 2016. – 240 с. (Серия «Сам себе психолог»).
19. Шейнов В.П. Поссорься со мной, если сможешь. Психология бесконфликтного общения. – СПб.: Питер, 2016. – 224 с. (Серия «Сам себе психолог»).
20. Шейнов В.П. Тайны поведения человека. Трансактный анализ. – М.: АСТ, 2017. – 316 с. (Серия «Психология. Советы мастера»).
21. Шейнов В.П. Ложь и приемы защиты от нее. – СПб.: Питер, 2016. – 208 с. (Серия «Сам себе психолог»).
22. Шейнов В.П. Юмор как способ влияния. – СПб.: Питер, 2016. – 208 с. (Серия «Сам себе психолог»).
23. Шейнов В.П. Неотразимый комплимент. Безотказные приемы влияния. – СПб.: Питер, 2016. – 240 с. (Серия «Сам себе психолог»).

Глава 1. Внимание, его виды и характеристики

Без внимания для духа ничего нет... Внимание образует поэтому начало образования.

Гегель

Предварительное знание того, что хочешь сделать, дает смелость и ловкость.

Д. Дидро

Внимание – это избирательная направленность восприятия на тот или иной объект. Оно позволяет человеку выделять значимые для него события из окружающего потока информации.

Приведу несколько определений понятия «внимание», раскрывающих его разные грани.

Внимание – это процесс и состояние *настройки* человека на *восприятие* приоритетной информации и выполнение поставленных задач. Внимание (настройка) характеризуется уровнем (интенсивностью, концентрацией), объемом (широтой, распределением), избирательностью, скоростью переключения, длительностью и устойчивостью (Большой психологический словарь. – С. 74–75).

Внимание – это *сосредоточение мыслей или зрения и слуха* на чем-либо (Ожегов С.И. Словарь русского языка. – С. 72).

Внимание – это *направленность и сосредоточенность сознания* на определенном объекте (явлении, деятельности). Объектом внимания может быть все что угодно: предметы и их свойства, явления, отношения, действия, мысли, чувства других людей и свой собственный внутренний мир.

Огромна роль внимания в сложных формах внутренней деятельности, о чем свидетельствует и приведенное в эпиграфе мнение великого философа.

Внимание – необходимый элемент каждой деятельности: чтобы делать что-то, следует сосредоточить на этом внимание – свое или другого человека, если хотите, чтобы он этим занялся.

Чем сильнее интерес, тем длительнее и интенсивнее сосредоточение. Внимание может быть чрезвычайно устойчивым, когда человек осознает значимость выполняемой работы.

Рассмотрим виды внимания.

Непроизвольное внимание – вид внимания, при котором отсутствует сознательный выбор направления и регуляции. Оно устанавливается и поддерживается *независимо от сознательного намерения* человека.

Непроизвольное внимание – это сосредоточение сознания на объекте в силу его особенности как раздражителя. Такое внимание вызывают новизна, а также начало и прекращение действия раздражителя. Более сильный раздражитель на фоне действующих привлекает особое внимание человека.

Непроизвольное внимание вырабатывалось в процессе эволюции и заботится о нашем выживании. Яркий свет, громкий звук, сильный запах, высокая скорость движения – все яркое и громкое мгновенно вызывает реакцию. Непроизвольное внимание поворачивает нас к тем вещам и событиям, которые могут быть нам важны.

Однако у этого полезного механизма есть недостаток: в данном случае не мы управляем ситуацией, а ситуация управляет нами. Непроизвольное внимание возникает независимо от сознания и нашего желания, неожиданно и непредсказуемо, под влиянием разнообразных раз-

дражителей, действующих на тот или иной анализатор организма. Вспомните, как сложно не реагировать на громкий звук клаксона, слепящий свет фар или резкий запах.

Непроизвольное внимание способно помешать человеку, отвлечь его от целенаправленной деятельности. В то же время оно может использоваться *для привлечения внимания другого человека* к какому-то объекту в интересах конкретного лица.

Непроизвольное внимание можно использовать для привлечения внимания к себе. Например, так часто делают женщины для воздействия на окружающих: яркая одежда и макияж, сильный запах духов. Любой человек привлечет непроизвольное внимание своим эксцентричным поведением.

Произвольное внимание – это сознательно регулируемое сосредоточение на объекте, *направляемое требованиями деятельности*. оно мотивировано и направляется на объект *под влиянием принятых решений и поставленных целей*, является результатом целевого усилия воли, нашего осознанного намерения. Волевое усилие переживается как напряжение, *мобилизация сил на достижение поставленной цели*.

Произвольное внимание качественно отличается от непроизвольного. Умение управлять своим вниманием не дается с рождения: обычно человек вырабатывает его в процессе самовоспитания. Начиная с детского возраста, мы можем некоторое время сосредоточиться на каком-то предмете или задаче. И не потому, что нам это интересно, а потому, что нужно.

Характерные особенности произвольного внимания – целеустремленность, дисциплина и организованность умственной деятельности, способность противостоять сторонним отвлекающим факторам. Его примерами могут служить чтение неинтересного текста (например, скучного документа или учебника), монотонная трудовая деятельность, длительное наблюдение за каким-то объектом, удержание мысли при написании текста или подготовке выступления.

Послепроизвольное внимание – вид внимания, которое возникает *вслед за произвольным*. Это значит, что после выполнения задачи, требующей сознательного направления внимания, человек продолжает его удерживать на соответствующих объектах или событиях даже после того, как подобная необходимость отпала.

Сначала человек сосредоточивается на каком-то предмете или деятельности, например с помощью волевых усилий. Затем *сам этот процесс или сама деятельность вызывает нарастающий интерес*, и внимание продолжает удерживаться *без волевого усилия*. Так может продолжаться в течение длительного времени, особенно если задача была интересной и/или важной.

Понятие «послепроизвольное внимание» ввел психолог Н.Ф. Добрынин, который назвал его особой, *«высшей» формой личностной активности*. И этому есть объяснение.

Послепроизвольное внимание возникает на основе *особого личного интереса*, как *проявление направленности личности*. Оно совмещает особенности произвольного и непроизвольного внимания, поскольку тоже носит целенаправленный характер, но не требует постоянных волевых усилий.

Послепроизвольное внимание характеризуется длительной высокой сосредоточенностью и устойчивостью. с ним связывают наиболее интенсивную и плодотворную умственную деятельность, высокую производительность всех видов труда.

Самым известным и убедительным примером послепроизвольного внимания служит деятельность ученых, писателей, художников и других творческих личностей, внимание которых само постоянно возвращается к решаемым задачам. широко известная рассеянность творческих личностей появляется как раз из-за постоянно возникающего у них послепроизвольного внимания к той или иной проблеме.

Послепроизвольное внимание не возникает там, где нет настоящего интереса к делу.

Основное отличие послепроизвольного внимания от других видов внимания заключается в том, что при его возникновении *интересными и значимыми* для личности *становятся содержание и сам процесс деятельности, а не только ее результат*.

Преодолевая трудности во время произвольного сосредоточения, человек привыкает к ним. Сама деятельность сначала вызывает определенный интерес, а потом захватывает человека, *сопровождая процесс истинным удовольствием*. За счет этого, а также благодаря уменьшению интенсивности напряжения послепроизвольное внимание становится продолжительнее и производительнее. Именно с этим связана *высокая производительность и полная самоотдача человека, в том числе творческая, при занятии любимым делом*. Не зря говорят: «Занимайтесь любимым делом, и вам не придется работать ни дня в своей жизни». Ведь не принято называть работой то, от чего получаешь наслаждение.

Рассмотрим примеры послепроизвольного внимания.

1. Нередко при чтении учебника (научной статьи) с трудом удается удерживать внимание на содержании: оно скучное, нагружено терминами и «не цепляет». Но в какой-то момент вас покоряет логичность изложения и жизненность приводимых примеров. Незаметно для себя вы перестаете делать усилие, читаете без напряжения. Предмет чтения увлекает. В данном случае внимание из произвольного переходит в послепроизвольное.

2. Еще один пример перехода внимания из одного вида в другой – обучение тому, как по жестам и позам собеседника узнать его истинные намерения. При этом необходимо усилием воли удерживать внимание на новых знаниях, выполнять задания. Но как только вы начинаете применять полученные знания, учась разбираться в людях, вы получаете удовольствие от деятельности, увлекаясь ею все больше и больше. И это не проходит с течением времени: вы с удовольствием «читаете» каждого нового собеседника.

К послепроизвольному вниманию в ходе работы должны стремиться все, кто обучает детей, студентов, взрослых.

Управление вниманием призвано способствовать наиболее производительной деятельности (прежде всего умственной). А поскольку послепроизвольное внимание обеспечивает наибольшую производительность и полную самоотдачу человека, одной из главных *целей* управления вниманием становится *достижение состояния послепроизвольного внимания*.

Глава 2. Управление вниманием: подход автора

Ни одну проблему не решить, если исходить из тех понятий, при которых она возникла. Надо научиться смотреть на мир свежим взглядом.

А. Эйнштейн

Судьба всегда на стороне разумных.

Еврипид

В современном мире *внимание – главный капитал личности*. Куда мы направляем свое внимание, туда и движется наша жизнь. Поэтому грамотное управление вниманием можно сравнить с разумными финансовыми инвестициями: чем более осознанно мы распределяем этот ресурс, тем больше получаем в ответ в виде достижений, развития и качества жизни.

Внимание – это фундаментальная способность человека, определяющая успех во всех сферах. Умение управлять своим и чужим вниманием открывает двери к новым возможностям в бизнесе, коммуникации и саморазвитии.

Управление вниманием – ключевой навык в современном мире, направленный на эффективное использование одного из самых ценных ресурсов человека – его умственных способностей, умение концентрироваться на важных задачах, игнорируя отвлекающие факторы. Это основной навык для повышения продуктивности и эффективности работы.

Главные **цели управления вниманием** таковы.

Повышение продуктивности. Умение концентрироваться на важных задачах позволяет выполнять их быстрее и качественнее, не растрачивая энергию на второстепенные дела и отвлекающие факторы.

Улучшение осознанности. Контроль над вниманием помогает полностью погружаться в текущий момент, замечать детали и получать больше удовольствия от происходящего вокруг.

Эмоциональное благополучие. Управление вниманием помогает лучше контролировать свои мысли и эмоции, не позволяя негативным переживаниям захватывать сознание.

Главная цель – **достижение состояния полной вовлеченности в процесс**, когда человек максимально сконцентрирован на задаче и испытывает внутреннюю мотивацию к ее выполнению.

Дополнительные преимущества управления вниманием:

- улучшение качества общения с близкими;
- повышение стрессоустойчивости;
- улучшение самоконтроля.

Управление вниманием помогает справляться с информационной перегрузкой и отвлекающими факторами, что особенно важно в современном мире, где количество поступающей информации постоянно растет. Это позволяет не только повышать эффективность работы, но и улучшать качество жизни в целом, делая ее более осознанной и наполненной.

Управление вниманием – это стратегическая инвестиция в собственное развитие и качество жизни. Вот куда направляются эти инвестиции.

Личное развитие и образование. Когда мы осознанно направляем внимание на обучение и развитие навыков, это приводит к накоплению знаний, профессиональному росту и повышению конкурентоспособности.

Продуктивность и эффективность. Инвестируя внимание в важные задачи, мы повышаем качество работы, сокращаем время на выполнение дел и достигаем лучших результатов.

Эмоциональное благополучие. Умение контролировать внимание помогает управлять эмоциями, снижать уровень стресса и тревожности, улучшает общее самочувствие.

Отношения с людьми. Направляя внимание на общение с близкими, мы укрепляем связи, улучшаем взаимопонимание и создаем более глубокие отношения.

Здоровье и хорошее самочувствие. Сосредоточенность на своем физическом и ментальном состоянии помогает поддерживать здоровый образ жизни, вовремя замечать проблемы и заботиться о себе.

Творческий потенциал. Управление вниманием открывает доступ к состоянию потока, в котором рождаются новые идеи, решения и творческие озарения.

Самосознание. Инвестируя внимание в наблюдение за собой, своими мыслями и чувствами, мы развиваем осознанность и лучше понимаем себя.

Управление вниманием начинается с постановки цели, которую предполагается достичь.

Целью деятельности обычно является решение какой-то задачи, достижение определенного результата. Для этого необходим (и потому выбирается) подходящий метод решения.

Процесс реализации выбранного метода подсказывает, куда следует направить внимание – собственное и/или других лиц.

Лучшие условия для развития способности к управлению вниманием создает **активная жизненная позиция** человека. Она предполагает, что человек не только реагирует на обстоятельства, но и превосходит их, в большей степени **ориентирован на решение проблем**, имеет четкие цели и стремится к их достижению, готов изучать новое, пробовать себя в различных сферах и выходить за пределы своей зоны комфорта.

Активность личности может проявляться внешне в практических действиях с объектами, а может быть связана с постановкой и решением разнообразных задач, предполагающих рассмотрение объектов с разных сторон, выделение в них новых свойств и качеств, раскрытие их содержания, установление связей.

Связь активной жизненной позиции человека с управлением вниманием показывает следующая логическая последовательность (рис. 2.1).



Рис. 2.1. Связи между активной жизненной позицией и управлением вниманием

Основные виды внимания:

внешнее внимание – направлено на окружающий мир и людей;

внутреннее (собственное) внимание – сосредоточено на собственных мыслях и ощущениях;

непроизвольное внимание – реакция на внешние раздражители.

Управление вниманием на практике предусматривает реализацию следующих возможностей:

привлечь внимание (собственное или других лиц) к чему-то;

отвлечь внимание (собственное или других лиц) от чего-то;

проявить внимание к кому-либо – как средство демонстрации уважения, расположения к другому человеку. Проявление внимания может быть искренним или показным, чтобы вызвать расположение к себе другого с целью оказать влияние на решение им интересующей проблемы. Также человек может *проявлять внимание* к другому, чтобы показать, что тот для него значим.

Наиболее эффективное средство *проявления внимания* – неотразимые комплименты. Читателю, желающему освоить технику неотразимого комплимента, можно рекомендовать мою книгу: «Неотразимый комплимент. Безотказные приемы влияния». – СПб.: Питер, 2016 (Серия «Сам себе психолог»).

Активная жизненная позиция и ориентация на решение проблем создают условия для регулярных *тренировок* управления вниманием.

Исследования показали, что активная жизненная позиция положительно влияет на здоровье и благополучие, так как способствует снижению уровня стресса, улучшению психоэмоционального состояния и повышению общей удовлетворенности жизнью. Она полезна во всех отношениях и прежде всего для продуктивной умственной работы.

Далее, в главе 3, будут изложены приемы управления внутренним вниманием, а в главах 4 и 5 – приемы управления внешним вниманием.

Глава 3. Управление внутренним вниманием

У нас не хватает характера, чтобы следовать велениям рассудка.
Ф. Ларошфуко

Мыслить – значит беседовать с самим собой.
И. Кант

Напомню основные виды внимания:

внешнее внимание – направлено на окружающий мир;
внутреннее (собственное) внимание – сосредоточено на собственных мыслях и ощущениях;

непроизвольное внимание – реакция на внешние раздражители.

Управление внешним вниманием, направленным на других, будет рассмотрено в главах 4 и 5 книги. Здесь же мы сосредоточимся на управлении внутренним вниманием.

Приемы управления внутренним вниманием, практиковавшиеся мной и моими учениками на протяжении многих творческих лет, показали эффективность предлагаемого ниже алгоритма действий.

Алгоритм управления внутренним (собственным) вниманием

1. *Устраните отвлекающие факторы:* отключите уведомления, закройте ненужные вкладки, используйте приложения для блокировки отвлекающих сайтов.

2. Сосредоточьтесь на текущем моменте. Определите *самые важные задачи*. Начинайте день с них.

3. Еще раз оцените степень важности задачи, выбранной для решения. Что вам принесет ее решение? (Это повысит интерес к ней, а именно интерес является условием возникновения слепопроизвольного внимания, которое дает самые плодотворные решения.)

4. Разбейте большую задачу на ряд небольших подзадач. Запишите, что получилось. Соответствующие записи делайте и на каждом последующем этапе действий. В менеджменте есть правило: «Нигде не записанное – пустые мечтания». Ведь большую часть своих мыслей мы успешно забываем.

5. Четко сформулируйте цель для каждой подзадачи.

6. Расставьте приоритеты в решении подзадач и действуйте в соответствии с ними.

7. Если решить первую подзадачу не удастся, начните с другой – той, которая в данный момент не вызовет у вас затруднения.

8. Переходите к следующей подзадаче, исходя из приоритетов и наличия идей для решения.

9. Если ни к одной из подзадач не подступиться (нет идей), обратитесь к искусственному интеллекту (ИИ) и попробуйте с его помощью найти подсказки для решений. Работайте только с подсказками, не копируя ответы: использование текстов ИИ будет плагиатом – все они взяты из интернета.

10. Используйте приемы стимулирования мозговой активности, которые представлены в соответствующем разделе книги.

11. Наибольшую эффективность в управлении вниманием приносит *подключение подсознания*. Перед сном задумайтесь о решаемой подзадаче. После пробуждения мысль продолжится сама – сразу или через несколько минут в состоянии полудремы, так что лучше немного потянуть с подъемом. При этом происходит более глубокое проникновение в суть рассматриваемой подзадачи, нередко обнаруживается ее решение.

12. Когда непонятно, в каком направлении сосредоточить внимание, *включите интуицию*. Ниже описан самый простой прием ее подключения.

13. Увеличивайте время творческого поиска новых идей: кроме подключения к нему времени пробуждения, заряжайтесь установкой на поиск идей при ежедневных прогулках. Значительная часть новых идей мне пришла именно в это время.

14. Делайте перерывы. В перерывах выполняйте физические упражнения.

15. Выпейте воды, крепкого чая, а лучше всего – кофе! (О пользе кофе см. в разделе «Быстро достижимый подъем активности мозга» главы 6.)

16. Попотчуйте свой мозг шоколадом (если нет проблем с лишним весом). По возможности подкрепитесь орехами, фруктами, ягодами.

17. Поскольку слеппроизвольное внимание обеспечивает наибольшую производительность и полную самоотдачу человека, одной из целей управления внутренним вниманием становится *достижение состояния слеппроизвольного внимания*. В этом состоянии необходимость управлять внутренним вниманием (в рамках конкретной задачи) отпадет – оно само найдет для себя соответствующий объект.

18. Другой целью управления внутренним вниманием является *достижение состояния потока* – состояния наивысших возможностей, пика реализации потенциала, когда решение самых сложных задач дается легко. Вы чувствуете себя на гребне волны и фонтанируете идеями, настолько вовлечены в происходящее, что не замечаете происходящего вокруг. У вас исчезает ощущение времени, при этом вы глубоко сконцентрированы на том, чем занимаетесь, и как бы становитесь частью мира, теряя свое эго. Достижению состояния потока способствует постановка амбициозных целей, которые вдохновляют. Выбирайте их из того, что вам нравится делать, и постепенно повышайте сложность задач.

Подключение интуиции

Существуют разные возможности подключить интуицию. Самая простая – метод «орла-решки». Он действительно очень простой и весьма надежный. Прежде всего применим к ситуациям, когда вам трудно выбрать между двумя вариантами решения или направлениями для сосредоточения внимания.

Скажите себе: «Если орел – выбираю первый вариант, если решка – второй». Бросаете монету и оцениваете свои ощущения от выпавшего результата. Если испытываете некоторое облегчение, то выбираете выпавший вариант, если легкое разочарование – другой.

Данный метод можно применять и в случае более двух конкурирующих вариантов. Отсев нежелательных производится попарным сравнением вариантов путем использования описанной выше процедуры.

Дополнительные рекомендации

У многих творческих людей есть прекрасный метод, с помощью которого они управляют вниманием и создают новое. Они задают вопросы! Задавайте и вы их – сами себе.

Планируйте сложные дела на периоды максимальной продуктивности мозга, когда он работает на пределе возможностей, обеспечивая максимальную концентрацию и ясность мышления.

Согласно исследованиям, наиболее продуктивным является время с 8 до 14 часов. Длительность пика – в среднем от одного до трех часов. Мозг работает периодами высокой активности (около часа), сменяющимися периодами низкой активности (10–20 минут).

Планирование работ: сложные – на время пиков продуктивности, рутинные дела – на периоды спада активности, перерывы – между пиками.

На время пиков продуктивности влияет хронотип человека: у «жаворонков» – сдвиг на утренние часы, у «сов» – к вечернему времени, у «голубей» – равномерное распределение активности.

Методы определения собственных пиков продуктивности: ведение дневника продуктивности и наблюдение за своим состоянием в течение нескольких недель, эксперименты с временем выполнения сложных задач, наблюдение за вами окружающих, отслеживание уровня энергии и концентрации.

Достижению *высокой продуктивности мозга и управления вниманием* способствуют полноценный сон, сбалансированное питание, регулярная физическая активность. Мозг как главный орган, потребляя 20 % кислорода, поступающего в организм, лучше работает в здоровом теле. И чем дольше здоров человек, тем дольше будет полноценно функционировать мозг.

Активная жизненная позиция

Наилучшие условия для развития способности к управлению вниманием, как уже говорилось, создает активная жизненная позиция. Она предполагает, что человек не только реагирует на обстоятельства, но и превосходит их и в большей степени ориентирован на разрешение проблем, имеет четкие цели и стремится к их достижению, готов изучать новое, пробовать себя в различных сферах и выходить за пределы своей зоны комфорта.

В частности, человек с активной жизненной позицией не ждет, когда возникшие проблемы разрешит кто-то другой или что они разрешатся сами собой, а идет навстречу им. При этом стремится помогать другим в разрешении их проблем. Мозг человека с активной жизненной позицией постоянно ищет решения задач, что предполагает управление внутренним вниманием.

Тем самым активная жизненная позиция создает *наиболее благоприятные условия для регулярного, практически ежедневно повторяющегося тренинга управления вниманием.*

Именно активная жизненная позиция и постоянный тренинг управления вниманием способствовали разработке мной ряда психологических методов, представленных далее, в приложениях 1–4 и в главах об управлении внешним вниманием, а также написанию большого числа книг (см., в частности, список литературы в разделе «Об авторе»).

Управление собственным (внутренним) вниманием создает наилучшие условия для поиска новых идей и нестандартных решений, что позволяет *в максимальной степени реализовать личный творческий потенциал* и многого добиться. Ниже я покажу, как управление собственным вниманием и мыслями помогает всегда быть в хорошем настроении, что напрямую связано с продуктивностью умственной деятельности в целом.

Мысли, создающие хорошее настроение

Предвкушение приятного. Что это может быть? Например:

- проснувшись, представьте себе то, что вскоре предстоит (из того, что нравится): душ комфортной температуры, кофе, интересная встреча или дело и т. п.;
- сделав паузу в работе, посмотрите программу телепередач на вечер и отметьте то, что вас интересует, – ожидание удовольствия улучшает настроение;
- предвкушайте обед (ужин);
- радуйтесь приближающемуся окончанию рабочего дня, предстоящим выходным и тем более – отпуску, который должен скоро начаться;
- если у вас есть увлечение, чаще представляйте себе, как займетесь этим, когда будете свободны.

Приятные воспоминания. Они могут быть о событиях недавних и отдаленных по времени.

Начнем с первых.

- Если утром вам удалось прогуляться пешком до работы или сделать утреннюю пробежку, то вспоминайте об этом дне. Еще раз испытайте наслаждение от утренней свежести – в воздухе и теле.

• Если у вас состоялся приятный разговор или был какой-нибудь, пусть небольшой, успех, то вспоминайте о них неоднократно в течение дня.

• Закончив дело, не хватайтесь сразу за новое, а в течение одной-двух минут насладитесь достигнутым. Такая пауза не только повышает настроение: кратковременный отдых дает новую энергию. За следующее дело вы приметесь с большим энтузиазмом и уверенностью в успехе.

• Ближе к концу рабочего дня настроение поднимает перечисление (лучше – на бумаге) сделанных дел, включая мелкие, но необходимые. (У меня за день обычно набирается с десятков таких дел. Понятно, что дело делу рознь. Например, шесть часов занятий в университете: по часу на одно дело – итого шесть дел. Написанная страница доклада, статьи или книги, полезный разговор тоже считается как одно дело.) Осознание количества сделанных полезных дел греет душу: день прошел не напрасно!

• Вечером поделитесь с близким человеком своими достижениями за день. Рассказывая о них, вы еще раз переживете радостные мгновения своих удач.

• Перед отходом ко сну вспоминайте, что приятного было за день. Если на этом не заснули – вспомните, что хорошего случилось вчера, позавчера. Позитивные мысли – сильнейшее естественное (!) снотворное. Они вызывают выделение в мозгу эндорфинов (гормонов удовольствия), которые, разносясь кровотоком по телу, расслабляют все органы, и человек засыпает.

(Я постоянно и с успехом практикую этот способ на протяжении не одного десятка лет.)

• Если вы любите свою работу или у вас есть любимое дело (увлечение), чаще вспоминайте о них и представляйте, как вновь отдаетесь любимому занятию.

Вторая группа приятных воспоминаний посвящена событиям более или менее отдаленным, но очень для вас значимым: защита диплома или получение аттестата зрелости; знакомство с любимым человеком; свадебная церемония; рождение ребенка; поступление ребенка в школу; защита диссертации; юбилей; свадьбы детей и т. п. Подобные воспоминания усиливаются, когда вы листаете фотоальбом (смотрите видеофильмы).

Обратите внимание, как оживляются герои передачи «Пока все дома» и светлеют их лица, когда ведущий Тимур Кизяков спрашивает пожилых людей, бабушек и дедушек, о знакомстве с любимым спутником жизни.

(Мне много раз приходилось слышать восторженные рассказы попутчиков о том, как они 10 (20, а то и 30) лет назад блестяще вышли из трудного положения на экзамене, при защите

диплома или даже заурядной курсовой работы. О том, какие похвалы прозвучали в их адрес от преподавателей. Люди охотно и по собственной инициативе делились этими воспоминаниями, узнав, что их попутчик – преподаватель вуза.)

«Звездные» моменты не стираются из нашей памяти и потому могут быть неиссякаемыми источниками положительных эмоций. Чаще думайте не только о достижениях, но и о своих потенциальных возможностях. Например, вы гордитесь хорошим образованием, семьей и верите, что это поможет вам добиться успеха.

Чтобы облегчить себе задачу, составьте список своих достижений, пополняйте его и, просматривая, всякий раз испытывайте прилив положительных эмоций.

Находить радостное в обыденном. Мы часто не замечаем, что в нашей жизни значительно больше хорошего, нежели плохого. «Что имеем – не храним, потерявши – плачем», – гласит народная мудрость. Нас больше радуют новые достижения, то, чего раньше не было, и сильно расстраивают неудачи в приобретениях, даже если все имеющееся значительно их превосходит.

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.