

УДК 159.944  
ББК 88.251.5  
Б41

Переводчик Таира Мамедова  
Редактор Владимир Потапов

**Бэйли К.**

**Б41** Гиперфокус: Как я научился делать больше, тратя меньше времени / Крис Бэйли ; Пер. с англ. — М. : Альпина Паблишер, 2019. — 220 с.

ISBN 978-5-9614-2581-9

Вы заходите в комнату и вдруг понимаете, что напрочь забыли, зачем сюда направлялись? Принимая душ, ловите себя на мысли, что проблема, мучившая несколько дней, решается довольно просто? Смартфон стал черной дырой, поглощающей ваше время? Автор бестселлера «Мой продуктивный год» Крис Бэйли в своей новой книге рассказывает, как управлять самым важным ресурсом XXI века — вниманием. Он изучил множество статей, пообщался с известными исследователями внимания, провел собственные эксперименты и отобрал самые эффективные техники. С их помощью вы сможете достичь состояния максимальной продуктивности — гиперфокуса, а также научитесь использовать режим расфокусировки, который подзаряжает энергией и помогает стать креативнее. Благодаря этой книге вы будете лучше концентрироваться на важных задачах, реже чувствовать себя перегруженным и уделять близким не только больше времени, но и больше внимания.

УДК 159.944  
ББК 88.251.5

*Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу [mylib@alpina.ru](mailto:mylib@alpina.ru)*

© 2018 by Chris Bailey  
This edition published by arrangement with Viking, an imprint of Penguin Publishing group, a division of Penguin Random House LLC.

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина Паблишер», 2019

ISBN 978-5-9614-2581-9 (рус.)  
ISBN 978-0-5255-2223-2 (англ.)

# СОДЕРЖАНИЕ

Глава 0	
<b>ПОЧЕМУ ВАЖНО БЫТЬ СФОКУСИРОВАННЫМ?</b>	<b>7</b>
Глава 0,5	
<b>КАК СФОКУСИРОВАТЬСЯ НА ЭТОЙ КНИГЕ</b>	<b>13</b>

## ЧАСТЬ I ГИПЕРФОКУС

Глава 1	
<b>ОТКЛЮЧАЕМ РЕЖИМ АВТОПИЛОТА</b>	<b>21</b>
Глава 2	
<b>ГРАНИЦЫ ВАШЕГО ВНИМАНИЯ</b>	<b>29</b>
Глава 3	
<b>СИЛА ГИПЕРФОКУСА</b>	<b>53</b>
Глава 4	
<b>КОНТРОЛИРУЕМ ОТВЛЕКАЮЩИЕ ФАКТОРЫ</b>	<b>73</b>
Глава 5	
<b>ФОРМИРУЕМ ПРИВЫЧКУ К ГИПЕРФОКУСУ</b>	<b>107</b>

## ЧАСТЬ II

# РАСФОКУСИРОВКА

Глава 6	
<b>СКРЫТЫЙ ТВОРЧЕСКИЙ РЕЖИМ ВАШЕГО МОЗГА</b>	<b>127</b>
Глава 7	
<b>ПОДЗАРЯДКА ВНИМАНИЯ</b>	<b>151</b>
Глава 8	
<b>СОЕДИНЯЕМ ТОЧКИ</b>	<b>163</b>
Глава 9	
<b>СОБИРАЕМ ТОЧКИ</b>	<b>173</b>
Глава 10	
<b>СОВМЕСТНАЯ РАБОТА</b>	<b>189</b>
<b>БЛАГОДАРНОСТИ</b>	<b>203</b>
<b>ПРИМЕЧАНИЯ</b>	<b>205</b>