

УДК 316.612  
ББК 88.3  
К63

Переводчик Ирина Евстигнеева  
Редактор Ирина Зубкова

## Компернолле Т.

К63 Освободи мозг: Что делать, когда слишком много дел / Тео Компернолле ; Пер. с англ. — М. : Альпина Паблишер, 2019. — 127 с.

ISBN 978-5-9614-1670-1

Мы живем и работаем в режиме многозадачности и постоянной подключенности, пытаюсь всё успевать. Увы, вместо удовлетворения от работы мы получаем раздражение, усталость, низкую производительность и проблемы со здоровьем. Круглосуточное нахождение «на связи» с миром и тотальное рассредоточение внимания из-за множества дел снижают производительность нашего мозга. Но можно ли сохранять высокую интеллектуальную продуктивность, продолжая активно использовать высокие технологии? Нейропсихиатр Тео Компернолле утверждает, что да — если подходить к этому с умом. Его выводы основаны на результатах более 600 современных исследований. Автор доступно и интересно рассказывает о работе мозга и о том, как понять, чем именно и насколько вы перегружены в данный момент, как отрегулировать степень вовлеченности, как сконцентрироваться на задачах, как расслабляться, и о многом другом. Вы узнаете, как помочь мозгу сбросить невидимые оковы и заработать на полную мощь. Эта книга — краткая версия фундаментального труда профессора Компернолле «Мозг освобожденный: Как предотвратить перегрузки и использовать свой потенциал на полную мощь», также вышедшего в издательстве «Альпина Паблишер».

УДК 316.612  
ББК 88.3

*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@alпина.ru](mailto:mylib@alпина.ru).*

© Theo Compernelle and Compuplications  
© 2018, Lannoo Publishers.  
For the original Edition.  
Original title: Zoo haal je meer uit je brein.  
Translated from the English language  
[www.lannoo.com](http://www.lannoo.com)  
© Издание на русском языке,  
перевод, оформление.  
ООО «Альпина Паблишер», 2019

ISBN 978-5-9614-1670-1 (рус.)  
ISBN 978-90-822058-5-5 (англ.)

# Содержание

|                                                                                                                       |            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Об авторе .....                                                                                                       | 7          |
| Предисловие .....                                                                                                     | 8          |
| <b>Ваше будущее зависит от синергии<br/>между вашим мозгом и ИКТ .....</b>                                            | <b>11</b>  |
| <b>Вы должны знать, как работает головной мозг,<br/>чтобы получить максимум от синергии<br/>между ним и ИКТ .....</b> | <b>21</b>  |
| <b>Пять оков для мозга .....</b>                                                                                      | <b>65</b>  |
| <b>Пять разрушителей оков для мозга .....</b>                                                                         | <b>95</b>  |
| <b>Заключение .....</b>                                                                                               | <b>121</b> |
| Книги, которые я рекомендую .....                                                                                     | 126        |
| Ссылки .....                                                                                                          | 126        |
| Комментарии, отзывы и вопросы .....                                                                                   | 126        |