

ВВЕДЕНИЕ

Ситуационно обусловленный дефицит внимания — растущая проблема большинства компаний

Эта проблема хорошо знакома многим из вас — масса отвлекающих факторов, непрестанные паузы и задержки в работе, нескончаемый гул голосов, затягивающее мерцание мониторов компьютеров, необходимость отвечать на сообщения даже во время переговоров, невероятная умственная перегрузка и чувство отчаяния, возникающее от осознания тщетности желаний сделать все хорошо и в срок. Таков современный контекст, в котором большинству из нас приходится работать. Не важно, что является причиной отвлечения — характер работы или чрезмерное количество противоречивых требований, поступающих одновременно, — конечный результат оказывается один и тот же. Вы теряете способность сосредоточиться на работе, и это очень плохо отражается на качестве труда и вашем физическом состоянии.

Разделяя чувство отчаяния по этому поводу, Энн Криттенден[1] в своей рецензии на вышедшую в 2014 году книгу Бриджид Шульте «Мне некогда!»[2] признаёт, что разумные решения, которые предлагает автор, в принципе хороши, но затем с мрачным смирением подчеркивает: «Однако, как и все советы по самопомощи, которые даются сегодня, они не могут на равных противостоять укоренившимся безразличным, если не сказать — враждебным силам, ополчившимся на эмоциональное благополучие большинства. Шульте похожа в этой ситуации на команду “Морских котиков”, вооруженную маникюрными ножницами»1.

В данной книге мы придерживаемся иного подхода. В то время как я полностью отдаю себе отчет в том, что мы столкну-

ВВЕДЕНИЕ

Ситуационно обусловленный дефицит внимания — растущая проблема большинства компаний

Эта проблема хорошо знакома многим из вас — масса отвлекающих факторов, непрестанные паузы и задержки в работе, нескончаемый гул голосов, затягивающее мерцание мониторов компьютеров, необходимость отвечать на сообщения даже во время переговоров, невероятная умственная перегрузка и чувство отчаяния, возникающее от осознания тщетности желаний сделать все хорошо и в срок. Таков современный контекст, в котором большинству из нас приходится работать. Не важно, что является причиной отвлечения — характер работы или чрезмерное количество противоречивых требований, поступающих одновременно, — конечный результат оказывается один и тот же. Вы теряете способность сосредоточиться на работе, и это очень плохо отражается на качестве труда и вашем физическом состоянии.

Разделяя чувство отчаяния по этому поводу, Энн Криттенден[1] в своей рецензии на вышедшую в 2014 году книгу Бриджид Шульте «Мне некогда!»[2] признаёт, что разумные решения, которые предлагает автор, в принципе хороши, но затем с мрачным смирением подчеркивает: «Однако, как и все советы по самопомощи, которые даются сегодня, они не могут на равных противостоять укоренившимся безразличным, если не сказать — враждебным силам, ополчившимся на эмоциональное благополучие большинства. Шульте похожа в этой ситуации на команду “Морских котиков”, вооруженную маникюрными ножницами»1.

В данной книге мы придерживаемся иного подхода. В то время как я полностью отдаю себе отчет в том, что мы столкну-

лись с невиданными ранее силами, — и согласен, что условия в современных компаниях располагают к чудовищному отвлечению от работы. Я в то же время осознаю, что любой человек способен научиться регулировать расфокусировку внимания и перегрузки так, чтобы контролировать рабочий процесс и одновременно управлять им с удовольствием, сохраняя здоровье и повышая производительность труда. Конечно, как документально и убедительно показали Криттенден, Шульте и многие другие авторы, особые силы, мешающие сегодня здоровой и размеренной жизни, угрожают нам, они похожи на невидимые клещи, норовящие ущипнуть нас всякий раз, когда мы теряем бдительность. Эти силы, насколько можно судить, не собираются отступать. Именно поэтому самые популярные сегодня советы — как рационально распределять время, составлять списки первоочередных и второстепенных дел, эффективно справляться с многозадачностью и быть более организованным — не могут работать в принципе. Эти советы — всего лишь временные костыли. На самом деле людям надо заново тренировать внимание. Вы должны понять, что основные проблемы, связанные с отвлечением и рассеянностью внимания — состоянием, которое особенно трудно контролировать именно на рабочем месте, — все же можно и должно подчинить себе. Даже если вы не в состоянии изменить обстановку на рабочем месте, вы вполне в силах научиться сосредоточиваться на главном, опираясь на планирование, подготовку и методологию, вместо того чтобы лихорадочно метаться, пытаясь решить все проблемы сразу и попусту растрачивая массу сил и энергии.

Прежде чем сказать, что это невозможно, посмотрите на Тима Армстронга, CEO[3] компании AOL, человека, на котором держится эта компания. Для того чтобы победить гидру затягивающих мелочей, он в настоящее время испытывает новую систему, которую назвал «10% времени посвящаем мышлению». В соответствии с нею все сотрудники компании по меньшей мере четыре часа в неделю должны, ни на что не отвлекаясь, посвящать исключительно одному процессу — *мышлению*. Армстронг сказал мне: «Это до неузнаваемости изменило правила игры для AOL и для меня лично. Компании, которые возъ-

лись с невиданными ранее силами, — и согласен, что условия в современных компаниях располагают к чудовищному отвлечению от работы. Я в то же время осознаю, что любой человек способен научиться регулировать расфокусировку внимания и перегрузки так, чтобы контролировать рабочий процесс и одновременно управлять им с удовольствием, сохраняя здоровье и повышая производительность труда. Конечно, как документально и убедительно показали Криттенден, Шульте и многие другие авторы, особые силы, мешающие сегодня здоровой и размеренной жизни, угрожают нам, они похожи на невидимые клещи, норовящие ущипнуть нас всякий раз, когда мы теряем бдительность. Эти силы, насколько можно судить, не собираются отступать. Именно поэтому самые популярные сегодня советы — как рационально распределять время, составлять списки первоочередных и второстепенных дел, эффективно справляться с многозадачностью и быть более организованным — не могут работать в принципе. Эти советы — всего лишь временные костыли. На самом деле людям надо заново тренировать внимание. Вы должны понять, что основные проблемы, связанные с отвлечением и рассеянностью внимания — состоянием, которое особенно трудно контролировать именно на рабочем месте, — все же можно и должно подчинить себе. Даже если вы не в состоянии изменить обстановку на рабочем месте, вы вполне в силах научиться сосредоточиваться на главном, опираясь на планирование, подготовку и методологию, вместо того чтобы лихорадочно метаться, пытаясь решить все проблемы сразу и попусту растрачивая массу сил и энергии.

Прежде чем сказать, что это невозможно, посмотрите на Тима Армстронга, CEO[3] компании AOL, человека, на котором держится эта компания. Для того чтобы победить гидру затягивающих мелочей, он в настоящее время испытывает новую систему, которую назвал «10% времени посвящаем мышлению». В соответствии с нею все сотрудники компании по меньшей мере четыре часа в неделю должны, ни на что не отвлекаясь, посвящать исключительно одному процессу — *мышлению*. Армстронг сказал мне: «Это до неузнаваемости изменило правила игры для AOL и для меня лично. Компании, которые возъ-

мут на вооружение мою стратегию, получают в ближайшие годы большие конкурентные преимущества»².

Наша нынешняя проблема, ментальный тупик на рабочих местах— следствие наиболее впечатляющих успехов человечества, чудесных и удивительных изобретений, характеризующих нашу эпоху. Мы создали устройства, сберегающие труд, которые, с другой стороны, послужили катализаторами того неожиданного взрыва трудностей, каковой мы сегодня переживаем. Однако, подобно Армстронгу и другим передовым руководителям, мы можем научиться обуздывать плоды наших изобретений. Снова подхватив выпущенные из рук бразды правления, мы сможем лучше распоряжаться собственным вниманием и не отвлекаться на второстепенные вещи.

Эта книга покажет вам, как сосредоточиться на работе и начать трудиться более производительно. В первой части мы рассмотрим шесть наиболее распространенных причин отвлечения внимания и способы решения каждой из этих проблем. Во второй части содержится план управления вниманием и тренировки, позволяющие в конце концов стать более подготовленным и научиться справляться с любыми отвлекающими факторами, которые только могут быть на рабочем месте.

Однако сначала позвольте мне объяснить, почему я считаю, что вправе учить вас способам преодоления проблемы дефицита внимания.

Ситуационно обусловленный дефицит внимания

Я — дипломированный врач, занимающийся проблемами сосредоточения внимания. Сейчас, когда я пишу эти строки, мне шестьдесят четыре года, и всю свою сознательную жизнь я изучаю внимание и его связь с продуктивностью на работе. Ситуационно обусловленный дефицит внимания, или СОДВ, — это термин, введенный мною в 1994 году для описания проблемы, которая существует сейчас практически во всех организациях. Так как я специалист по синдрому дефицита внимания, многие взрослые обращались ко мне за советом, интересуясь, не страдают ли они синдромом дефицита внимания или синдромом дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ)³. Эти люди приходили ко мне, потому что утратили способность на чем-либо

мут на вооружение мою стратегию, получают в ближайшие годы большие конкурентные преимущества»².

Наша нынешняя проблема, ментальный тупик на рабочих местах— следствие наиболее впечатляющих успехов человечества, чудесных и удивительных изобретений, характеризующих нашу эпоху. Мы создали устройства, сберегающие труд, которые, с другой стороны, послужили катализаторами того неожиданного взрыва трудностей, каковой мы сегодня переживаем. Однако, подобно Армстронгу и другим передовым руководителям, мы можем научиться обуздывать плоды наших изобретений. Снова подхватив выпущенные из рук бразды правления, мы сможем лучше распоряжаться собственным вниманием и не отвлекаться на второстепенные вещи.

Эта книга покажет вам, как сосредоточиться на работе и начать трудиться более производительно. В первой части мы рассмотрим шесть наиболее распространенных причин отвлечения внимания и способы решения каждой из этих проблем. Во второй части содержится план управления вниманием и тренировки, позволяющие в конце концов стать более подготовленным и научиться справляться с любыми отвлекающими факторами, которые только могут быть на рабочем месте.

Однако сначала позвольте мне объяснить, почему я считаю, что вправе учить вас способам преодоления проблемы дефицита внимания.

Ситуационно обусловленный дефицит внимания

Я — дипломированный врач, занимающийся проблемами сосредоточения внимания. Сейчас, когда я пишу эти строки, мне шестьдесят четыре года, и всю свою сознательную жизнь я изучаю внимание и его связь с продуктивностью на работе. Ситуационно обусловленный дефицит внимания, или СОДВ, — это термин, введенный мною в 1994 году для описания проблемы, которая существует сейчас практически во всех организациях. Так как я специалист по синдрому дефицита внимания, многие взрослые обращались ко мне за советом, интересуясь, не страдают ли они синдромом дефицита внимания или синдромом дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ)³. Эти люди приходили ко мне, потому что утратили способность на чем-либо

сосредоточиться; они все время куда-то спешили, переключаясь с одного дела на другое, неслись по жизни, как неуправляемая лодка по бурной реке. Они все время боялись отстать, хотя постоянно рвались вперед. Многозадачность, мгновенное переключение от одного проекта к другому, сочинение электронных писем с одновременными разговорами по телефону, бесконечные встречи, попытка заняться чем-то новым, лихорадочные переговоры и ощущение попусту потраченного времени в конце рабочего дня — все как будто говорит о том, что обратившиеся ко мне люди и вправду страдают синдромом дефицита внимания, хотя на самом деле чаще всего это не так. В действительности большинство из них стали жертвами перегрузок современной жизни. Я назвал их недомогание ситуационно обусловленным дефицитом внимания.

Он отличается от синдрома дефицита внимания или синдрома дефицита внимания и гиперактивности тем, что возникает под влиянием условий жизни и работы, в то время как два названных синдрома имеют генетическое происхождение. Это означает, что дефицит внимания, вызванный условиями жизни и труда, вполне устраним. Вы можете страдать им в течение рабочей недели, а затем выздороветь на время выходных или отпуска. Такой приобретенный дефицит внимания может возникать в некоторых рабочих ситуациях или при общении с определенными людьми, не проявляясь в остальное время. Поскольку приобретенный дефицит внимания является попыткой организма справиться со стрессом, а его симптомы действительно помогают в этом, они становятся устойчивыми и превращаются в привычку, сохраняющуюся у человека, даже когда темп его жизни замедляется и из нее уходит напряженность.

Наблюдая все больше случаев ситуационно обусловленного дефицита внимания, я написал об этой проблеме статью в Harvard Business Review, озаглавленную «Перегруженный контур: почему умные люди не могут работать с полной отдачей». В ней так же, как и в вышедшей следом книге «CrazyBusy: перенапряженные, перегруженные и близкие к отчаянию» (CrazyBusy: Overstretched, Overbooked, and About to Snap!), я утверждал, что ситуационно обусловленный дефицит внимания имеет внешнюю причину — как, например, вирусное заболевание. Это расс-

сосредоточиться; они все время куда-то спешили, переключаясь с одного дела на другое, неслись по жизни, как неуправляемая лодка по бурной реке. Они все время боялись отстать, хотя постоянно рвались вперед. Многозадачность, мгновенное переключение от одного проекта к другому, сочинение электронных писем с одновременными разговорами по телефону, бесконечные встречи, попытка заняться чем-то новым, лихорадочные переговоры и ощущение попусту потраченного времени в конце рабочего дня — все как будто говорит о том, что обратившиеся ко мне люди и вправду страдают синдромом дефицита внимания, хотя на самом деле чаще всего это не так. В действительности большинство из них стали жертвами перегрузок современной жизни. Я назвал их недомогание ситуационно обусловленным дефицитом внимания.

Он отличается от синдрома дефицита внимания или синдрома дефицита внимания и гиперактивности тем, что возникает под влиянием условий жизни и работы, в то время как два названных синдрома имеют генетическое происхождение. Это означает, что дефицит внимания, вызванный условиями жизни и труда, вполне устраним. Вы можете страдать им в течение рабочей недели, а затем выздороветь на время выходных или отпуска. Такой приобретенный дефицит внимания может возникать в некоторых рабочих ситуациях или при общении с определенными людьми, не проявляясь в остальное время. Поскольку приобретенный дефицит внимания является попыткой организма справиться со стрессом, а его симптомы действительно помогают в этом, они становятся устойчивыми и превращаются в привычку, сохраняющуюся у человека, даже когда темп его жизни замедляется и из нее уходит напряженность.

Наблюдая все больше случаев ситуационно обусловленного дефицита внимания, я написал об этой проблеме статью в Harvard Business Review, озаглавленную «Перегруженный контур: почему умные люди не могут работать с полной отдачей». В ней так же, как и в вышедшей следом книге «CrazyBusy: перенапряженные, перегруженные и близкие к отчаянию» (CrazyBusy: Overstretched, Overbooked, and About to Snap!), я утверждал, что ситуационно обусловленный дефицит внимания имеет внешнюю причину — как, например, вирусное заболевание. Это расс-

тройство проникает в головной мозг через органы чувств. Нарушение внимания в таких случаях бывает обусловлено требованиями, искушениями и возможностями, которые непрерывно атакуют наше внимание, заполняя головы ментальным шумом. По мере того как наш ум заполняется этой какофонией, лихорадочные и судорожные разряды нейронов начинают терять всякий смысл, а мозг — способность вообще хоть на чем-либо сосредоточиться.

Симптомы ситуационно обусловленного дефицита внимания постепенно овладевают личностью. Страдающий этим расстройством человек не испытывает какого-то критического ухудшения состояния, он не может сказать: «Это произошло, когда мой босс сошел с ума», или «Это случилось в день слияния компаний», или даже «Это началось, стоило мне только взяться за смартфон». Наступление ситуационно обусловленного дефицита внимания является постепенным и незаметным. Обычно человек начинает обращать внимание на то, что стал раздражаться по пустякам, что у него ухудшилась память, замечает, что рабочие дни теперь менее предсказуемы, чем раньше, но тянутся дольше. Человек обнаруживает, что перестал любить свою работу и начал ею тяготиться. Не понимая, насколько сильно изменились в связи с этим жизненные обстоятельства, он продолжает делать то, что и всегда. Он не отступает, он берет на себя ответственность. Он все «схватывает на лету» и не жалуется, хотя рабочая нагрузка превращается в чудовище, с которым человек уже не в силах справиться.

Для того чтобы наглядно проиллюстрировать эту мрачную ситуацию не менее мрачным примером, можно вспомнить историю про лягушку. Если ее бросить в котел с кипятком, то она немедленно из него выпрыгнет. Если же емкость сперва наполнить холодной водой, затем бросить туда лягушку и зажечь снизу огонь, то она сама не заметит, как сварится. Для большинства из нас огонь под котлом разожгли в тот момент, когда появился интернет, когда у ответственных сотрудников стали исчезать помощники, а компании сосредоточились на эффективности и производительности, не обращая внимания на человеческие издержки.

тройство проникает в головной мозг через органы чувств. Нарушение внимания в таких случаях бывает обусловлено требованиями, искушениями и возможностями, которые непрерывно атакуют наше внимание, заполняя головы ментальным шумом. По мере того как наш ум заполняется этой какофонией, лихорадочные и судорожные разряды нейронов начинают терять всякий смысл, а мозг — способность вообще хоть на чем-либо сосредоточиться.

Симптомы ситуационно обусловленного дефицита внимания постепенно овладевают личностью. Страдающий этим расстройством человек не испытывает какого-то критического ухудшения состояния, он не может сказать: «Это произошло, когда мой босс сошел с ума», или «Это случилось в день слияния компаний», или даже «Это началось, стоило мне только взяться за смартфон». Наступление ситуационно обусловленного дефицита внимания является постепенным и незаметным. Обычно человек начинает обращать внимание на то, что стал раздражаться по пустякам, что у него ухудшилась память, замечает, что рабочие дни теперь менее предсказуемы, чем раньше, но тянутся дольше. Человек обнаруживает, что перестал любить свою работу и начал ею тяготиться. Не понимая, насколько сильно изменились в связи с этим жизненные обстоятельства, он продолжает делать то, что и всегда. Он не отступает, он берет на себя ответственность. Он все «схватывает на лету» и не жалуется, хотя рабочая нагрузка превращается в чудовище, с которым человек уже не в силах справиться.

Для того чтобы наглядно проиллюстрировать эту мрачную ситуацию не менее мрачным примером, можно вспомнить историю про лягушку. Если ее бросить в котел с кипятком, то она немедленно из него выпрыгнет. Если же емкость сперва наполнить холодной водой, затем бросить туда лягушку и зажечь снизу огонь, то она сама не заметит, как сварится. Для большинства из нас огонь под котлом разожгли в тот момент, когда появился интернет, когда у ответственных сотрудников стали исчезать помощники, а компании сосредоточились на эффективности и производительности, не обращая внимания на человеческие издержки.

Судьба дала мне уникальную возможность как специалисту наблюдать за растущей эпидемией ситуационно обусловленного дефицита внимания, разгар которой мы наблюдаем сегодня. Я стал свидетелем того, как способность людей фокусироваться на чем-либо улетучивалась, словно ее выпаривали, в то время как они отважно пытались удержать в памяти больше данных, чем способен воспринять и усвоить человеческий мозг. Поскольку именно условия современной жизни порождают дефицит внимания, вы можете проснуться здоровым человеком, а в десять часов утра получить многие из перечисленных ниже симптомов:

повышенная отвлекаемость и безостановочная спешка, даже когда в ней нет никакой объективной необходимости, а также чувство измельчания жизни — у вас масса дел, но в них нет ни глубины, ни смысла, ни радости;

неспособность уделять достаточно продолжительное время каким-либо рассуждениям, разговору, долго смотреть на картинку, абзац текста и даже на то, как садится солнце, — вы не можете этого при всем старании;

все чаще проявляющееся нетерпение, скука, неудовлетворенность, беспокойство, раздражительность, отчаяние или даже безумие — иногда чувство растерянности может граничить с паникой;

привычка то и дело перескакивать от задачи к задаче, от идеи к идее, а иногда и физически с места на место;

склонность к импульсивному принятию решений, без рассуждений, не тратя времени на обдумывание;

растущая тенденция избегать всякого мышления вообще, как будто это роскошь, на которую у вас просто нет времени;

обыкновение откладывать трудную работу или разговор на потом, но при этом заполнять день суетой и бесполезной деятельностью;

ощущение, что вы перегружены сверх меры, хотя на самом деле вы практически ничего не делали;

грызущее чувство вины за неделанную работу в сочетании с обидой за то, что эту работу возложили именно на вас;

утрата способности радоваться приятным моментам и настоящим достижениям;

Судьба дала мне уникальную возможность как специалисту наблюдать за растущей эпидемией ситуационно обусловленного дефицита внимания, разгар которой мы наблюдаем сегодня. Я стал свидетелем того, как способность людей фокусироваться на чем-либо улетучивалась, словно ее выпаривали, в то время как они отважно пытались удержать в памяти больше данных, чем способен воспринять и усвоить человеческий мозг. Поскольку именно условия современной жизни порождают дефицит внимания, вы можете проснуться здоровым человеком, а в десять часов утра получить многие из перечисленных ниже симптомов:

повышенная отвлекаемость и безостановочная спешка, даже когда в ней нет никакой объективной необходимости, а также чувство измельчания жизни — у вас масса дел, но в них нет ни глубины, ни смысла, ни радости;

неспособность уделять достаточно продолжительное время каким-либо рассуждениям, разговору, долго смотреть на картинку, абзац текста и даже на то, как садится солнце, — вы не можете этого при всем старании;

все чаще проявляющееся нетерпение, скука, неудовлетворенность, беспокойство, раздражительность, отчаяние или даже безумие — иногда чувство растерянности может граничить с паникой;

привычка то и дело перескакивать от задачи к задаче, от идеи к идее, а иногда и физически с места на место;

склонность к импульсивному принятию решений, без рассуждений, не тратя времени на обдумывание;

растущая тенденция избегать всякого мышления вообще, как будто это роскошь, на которую у вас просто нет времени;

обыкновение откладывать трудную работу или разговор на потом, но при этом заполнять день суетой и бесполезной деятельностью;

ощущение, что вы перегружены сверх меры, хотя на самом деле вы практически ничего не делали;

грызущее чувство вины за неделанную работу в сочетании с обидой за то, что эту работу возложили именно на вас;

утрата способности радоваться приятным моментам и настоящим достижениям;

Содержание

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ЧАСТЬ I. ОТВЛЕКАЮЩИЕ ФАКТОРЫ: КАК СОХРАНИТЬ ВЫСОКУЮ КОНЦЕНТРАЦИЮ В ЛЮБЫХ УСЛОВИЯХ	19
ГЛАВА 1. ВЛИЯНИЕ КОМПЬЮТЕРА.....	19
ГЛАВА 2. МНОГОЗАДАЧНОСТЬ	42
ГЛАВА 3. ПЕРЕСКАКИВАНИЕ ОТ ОДНОЙ ИДЕИ К ДРУГОЙ.....	60
ГЛАВА 4. БЕСПОКОЙСТВО.....	81
ГЛАВА 5. ИГРА В ГЕРОЯ	99
ГЛАВА 6. ПРОСЧЕТЫ И УПУЩЕНИЯ	120
ЧАСТЬ II. ТРЕНИРОВКА ВНИМАНИЯ	135
ГЛАВА 7. ГИБКОСТЬ ВНИМАНИЯ	135
ГЛАВА 8. ВОСПОЛНЕНИЕ ЭНЕРГИИ	154
ГЛАВА 9. ОВЛАДЕНИЕ СИЛОЙ РАЗУМА	170
ГЛАВА 10. ОВЛАДЕНИЕ СИЛОЙ ЧЕЛОВЕЧЕСКИХ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ.....	176
ГЛАВА 11. ОВЛАДЕНИЕ СИЛОЙ ЭМОЦИЙ.....	186
ГЛАВА 12. ОВЛАДЕНИЕ СИЛОЙ СТРУКТУРЫ.....	202
ГЛАВА 13. МЫ БОЛЬШЕ НЕ ОТВЛЕКАЕМСЯ.....	213
ЭПИЛОГ.....	220
Примечания	222

Содержание

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ЧАСТЬ I. ОТВЛЕКАЮЩИЕ ФАКТОРЫ: КАК СОХРАНИТЬ ВЫСОКУЮ КОНЦЕНТРАЦИЮ В ЛЮБЫХ УСЛОВИЯХ	19
ГЛАВА 1. ВЛИЯНИЕ КОМПЬЮТЕРА.....	19
ГЛАВА 2. МНОГОЗАДАЧНОСТЬ	42
ГЛАВА 3. ПЕРЕСКАКИВАНИЕ ОТ ОДНОЙ ИДЕИ К ДРУГОЙ.....	60
ГЛАВА 4. БЕСПОКОЙСТВО.....	81
ГЛАВА 5. ИГРА В ГЕРОЯ	99
ГЛАВА 6. ПРОСЧЕТЫ И УПУЩЕНИЯ	120
ЧАСТЬ II. ТРЕНИРОВКА ВНИМАНИЯ	135
ГЛАВА 7. ГИБКОСТЬ ВНИМАНИЯ	135
ГЛАВА 8. ВОСПОЛНЕНИЕ ЭНЕРГИИ	154
ГЛАВА 9. ОВЛАДЕНИЕ СИЛОЙ РАЗУМА	170
ГЛАВА 10. ОВЛАДЕНИЕ СИЛОЙ ЧЕЛОВЕЧЕСКИХ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ.....	176
ГЛАВА 11. ОВЛАДЕНИЕ СИЛОЙ ЭМОЦИЙ.....	186
ГЛАВА 12. ОВЛАДЕНИЕ СИЛОЙ СТРУКТУРЫ.....	202
ГЛАВА 13. МЫ БОЛЬШЕ НЕ ОТВЛЕКАЕМСЯ.....	213
ЭПИЛОГ.....	220
Примечания	222