

*"Трудно поймать чёрную кошку в тёмной комнате,
особенно если тебя там нет "*
оригинал цитаты (Кун Фу-Цзы -Конфуций)

**Многие люди безуспешно ведут борьбу с самими собой.
Они думают, что им не хватает самодисциплины.
Они ошибаются. Им не хватает нужной концентрации внимания.**

Можно ли то же самое сказать о вас?

Давайте предположим, что вы – человек, который уделяет много времени своему внутреннему росту. Вы читаете много книг и проходите хорошие тренинги. Вы разносторонне развиты и с вами интересно. Ваша жизнь – как бурная река, похожая на восхитительный летящий поток с множеством удивительных открытий.

Вам нравится ваша жизнь. Но вы точно знаете, что *можете достичь гораздо большего, будь у вас чуть больше свободного времени...*

Вокруг столько всего нового и интересного, что хочется объять весь мир, однако время столь стремительно.. А вам нужно успеть поработать, уделить время семье и дому, увидеться с друзьями, заняться любимым хобби, погулять, почитать..

И вы думаете только об одном – «ГДЕ ВЗЯТЬ ВРЕМЯ НА ВСЁ, ЧТО ХОЧЕТСЯ?»

И, как большинство увлеченных и занятых людей, нехватку времени вы восполняете из одного источника – своего полноценного сна.

Нет, вы конечно знакомы с системой планирования, возможно даже пользуетесь специальной программой для оптимизации своего дня.. **Но вы всё чаще сталкиваетесь с тем, что вынуждены вновь и вновь откладывать дела, так аккуратно запланированные вами на текущий день.**

Почему ПЕРЕСТАЛ РАБОТАТЬ ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ?

Современный человек буквально тонет в море информации. Единицы из нас умеют эффективно трудиться, находясь под непрекращающимся потоком сообщений из внешнего мира.

По данным статистики в среднем мировой запас информации увеличивается на 30% в год. В результате одного из исследований выяснилось, что в 2002 году в мире было

произведено пять экзабайт цифровой информации (Один экзабайт равен одному миллиарду гигабайт, или одному квинтиллиону байт.).

А что сегодня? Телефон с выходом в Интернет есть практически у каждого школьника.

При этом разнообразии форматов общения колоссально: различные социальные сети, Skype, электронная почта.. Любой эмоцией или интересным фото можно поделиться за секунду со всем миром! Конечно же, это здорово! **Но такое обилие информации и возможностей не просто отвлекает – при отсутствии некоторых навыков это буквально выбивает из колеи запланированного дня.**

Попытки среднестатистического человека следовать своим планам обречены на провал вовсе НЕ потому, что он жутко недисциплинирован.

Всё дело в сегодняшнем потоке информации - он похож на огромный водопад. А теперь представьте себе, что вы стоите под этим водопадом и пытаетесь почитать книгу, когда вам на голову с оглушительным шумом льётся вода ...

Ваши успехи в чтении будут как минимум «так себе», не правда ли?

**Современный человек изо всех сил пытается быть эффективным.
Правда, получается это не у всех...**

Скажите, случались ли у вас в последнее время резкие перепады настроения? Еще вчера вы были на гребне головокружительного успеха, а сегодня вам не хочется делать НИЧЕГО? А бывает такое, что вы крутитесь весь день как белка в колесе, всё успеваете, а к вечеру просто падаете без сил с грустной мыслью, что «эффективность = страшная усталость»?

Что происходит с вами в эпоху «информационного шума»?

Ответьте на следующие вопросы и определите, какой способ приспособления к бешеному ритму жизни выбрали для себя вы:

1. Частое переключение внимания

- 1) Читаете ли вы одновременно несколько книг и при этом не дочитываете их до конца?
- 2) Отвлекаетесь ли вы во время работы на оповещения в Skype, социальных сетях или телефонные звонки?
- 3) А может быть, вы часто увлекаетесь чем-нибудь страстно и быстро, а потом так же быстро забываете о своём увлечении?

- 4) Присущи ли вам так называемые «эмоциональные качели» – от возбуждения до апатии?

2. Несобранность и мечтательность – как способ «закрыться в своём мире»

- 1) Долго ли вы раздумываете, прежде чем купить новую вещь?
- 2) Опаздываете ли вы на встречи независимо от того, когда начали собираться?
- 3) Есть ли у вас давнее желание внедрить в свою жизнь новую полезную привычку, которое вы никак не можете осуществить?
- 4) Есть ли у вас два или больше дел, которые вы постоянно откладываете?

3. Гиперактивность и максимальная концентрация

- 1) Вы всегда на связи и часто работаете по выходным?
- 2) Ваш день построен по четкому режиму и графику, без предварительного планирования у вас не проходит ни минуты?
- 3) Ваши дети уже привыкли к тому, что общаясь с ними, вы можете одновременно проверять почту или делать другие дела?
- 4) Бывает ли у вас иногда ощущение, что ещё секунда и ваши «предохранители просто сгорят»?

Какой бы из вышеперечисленных способов вы не выбрали для себя, так или иначе **ВЫ ПРИХОДИТЕ К СТРЕССУ** – либо вы не можете довести до конца запланированное, либо у вас не получается начать работу, либо от усталости вам уже вообще не хочется ничего.

Причина стресса – неумение грамотно распределять **КОНЦЕНТРАЦИЮ ВНИМАНИЯ**

**«Богатство информации приводит к бедности внимания»
(Герберт Саймон, лауреат Нобелевской премии по экономике)**

Что такое правильная концентрация внимания?

Какая концентрация внимания именно у вас?

И, самое главное, можем ли мы влиять на своё состояние максимальной концентрации не только усилием воли, а как то ещё – более эффективно?

**Приглашаем вас на новый тренинг
от Александры Рудамановой
«СВЕРХВНИМАНИЕ»**