

Практические инструменты для улучшения концентрации

- [Список инструментов для улучшения концентрации](#)
- [Практика самонаблюдения](#)
- [Ведение списка задач](#)
- [Сессионная практика развития концентрации](#)
- [Спецзадания по улучшению концентрации](#)

Список инструментов для улучшения концентрации

Маст-хев добавки

- **Кофеин** - самая [изученная](#) и эффективная добавка для улучшения фокуса и концентрации внимания, позволяет блокировать чувство усталости и поддерживать высокий уровень бодрости на протяжении длительного времени. Эффект достигается как от небольших дозировок (**50 мг**, эквивалент чайной ложки растворимого кофе), так и от более крупных - **200 мг** и больше.
- **Л-Теанин** - аминокислота из чая, стимулирующая работу мозга и снижающая уровень тревожности и стресса. Несмотря на расслабляющий эффект, теанин не вызывает сонливости и помогает управлять вниманием. Эффективен как в [отдельности](#), так и при [совместном](#) приеме с кофеином. Для самостоятельного приема эффективная дозировка - **400 мг**, при совмещении с кофеином - **200 мг** (+ **160 мг** кофеина)

Вспомогательные добавки

- **Омега-3** - незаменимые полиненасыщенные жирные кислоты, которые играют ключевую роль в здоровье мозга и сердечно-сосудистой системы. Помогают улучшать [настроение](#) при депрессии, положительно влияют на некоторые аспекты [памяти](#) и [внимания](#). Несмотря на то, что для здоровых людей польза обнаруживается [не всегда](#), мы рекомендуем принимать данную добавку в виду ее безопасности и широкого спектра положительных эффектов. Оптимальная дозировка - **1-3 г** ДГК + ЭПК в день.
- **Л-Тирозин** - аминокислота, прекурсор дофамина и норадреналина. Как и креатин, помогает [справляться](#) со снижением когнитивных функций из-за усталости и стресса (например. после тренировки) благодаря восстановлению запасов упомянутых нейромедиаторов. Кроме того, может положительно влиять на рабочую [память](#) и способность к концентрации. Оптимальный способ применения - **2 г** за 30-60 минут до сильного стрессора.

- **Креатин** - популярная спортивная добавка, которая, среди прочего, имеет потенциальную [пользу](#) для когнитивных способностей, особенно во время стресса: после плохого сна, интенсивной физической нагрузки и при депрессии. Рекомендуем принимать креатин из-за его доступности, безопасности, уникальных свойств и большого потенциала. Оптимальная дозировка - **20-30 г** в первую неделю и **5 г** в последующие дни.
- **Витамины группы Б** (Б12, Б6 и фолиевая кислота) - одни из самых важных витаминов с точки зрения неврологии и здоровья мозга, широко распространены и безопасны. Они помогают [улучшать](#) память и фокус даже в небольших дозировках. Наша рекомендация - **15 мкг** Б12, **750 мкг** фолиевой кислоты и **75 мг** Б6.
- **Гинкго билоба** - часто используемая [добавка](#) для улучшения когнитивных способностей среди пожилых людей, однако является безопасной и потенциально полезной для полностью здоровых лиц. Оптимальная дозировка - **120 мг** в день

Одежда для фокуса

- **Костюм или рабочая форма.** Классический пример - медицинский халат, который часто ассоциируется с продуктивной и внимательной работой, значительно [улучшил](#) фокус и концентрацию. Рекомендуем приобрести одежду, которая имеет для вас связь с работой и продолжительным фокусом для получения психологического эффекта.
- **Толстовка с капюшоном и кепка.** Зрительный фокус связан с фокусом внимания: ограничение количества поступающей информации поможет не отвлекаться на происходящее в фоне.

Практика самонаблюдения

Ваша ежедневная задача в течении этой недели – используя [таблицу](#):

- **Фиксировать каждый час проводимого времени** – в поле «Что происходило» заполняем то, что мы делали в течении каждого временного блока.
- **Фиксировать нежелательное поведение** – в поле «Было ли нежелательное поведение?» ставить отметку, если была прокрастинация, отвлечения, переключение на другие дела, отхождение от поставленной задачи.
- **Писать комментарии** при наличии нежелательного поведения или возникших трудностей – в поле «Комментарии» фиксировать причины нежелательного поведения, как этого можно было бы избежать и если вы справились с соблазном нежелательного поведения – алгоритм ваших действий.

Ответы на популярные вопросы:

- *Нужно редактировать таблицу по ссылке?*
 - Вам нужно создать копию этой таблицы и заполнять свой экземпляр.
- *Если я поставил задачу прокрастинировать, стоит ли этот час помечать как «нежелательное поведение»?*
 - Нет, нежелательное поведение – это когда вы поставили себе определенную задачу на будущий час и обнаружили что не сделали то, чего хотели. Если вы сделали ровно то, что хотели, то стоит просто заполнить в поле «Что происходило» краткое описание своих действий в течении этого времени.
- *Для чего нужна эта таблица?*
 - Таблица нужна для того, чтобы выявить паттерны поведения, которые приводят вас к трудностям с концентрацией внимания. Также, заполнение таблицы является тренировкой осознанности и самонаблюдения: вы обращаете внимание на свои отвлечения и анализируете их причины.
- *Нужно заполнять всю таблицу с 5 утра и до 2 ночи?*
 - Нет, таблица является шаблоном, который вы можете подстроить под себя. Если вы стабильно просыпаетесь в 9 утра и засыпаете в 23, то можете удалить лишние строки, либо оставлять их пустыми.

Ведение списка задач

- **Утром** – писать в чат список из 5-9 задач, которые вы планируете сделать за день.
- **Вечером** – писать в чат список выполненных за день задач (из запланированного списка).
- **В течении дня сделать 2 практики:**
 - [Контрастный душ](#)
 - [30 минут скучания](#) или [прогулка на природе](#)
 - 15 минут медитации (можем порекомендовать приложения [calm](#), [meditopia](#) и [headspace](#), но вы можете использовать любое другое, либо не использовать приложений вовсе)
 - Дыхательное упражнение([One Breath Break](#), [антистресс дыхание](#) или собственное дыхательное упражнение, снижающее стресс)

Ответы на популярные вопросы:

В утреннем списке задач могут быть перечислены практики?

Нет, практики не могут быть частью списка задач.

Что если количество задач за день не укладывается в требования?

Если у вас одна большая задача, попробуйте разбить её на подзадачи. Если же у вас слишком много задач – внесите в утренний список только то, что требует от вас усилия концентрации внимания и то, что вы считаете наиболее важным.

Сессионная практика развития концентрации

Каждый день вы выбираете 2 дела, приблизительным объемом в 45 минут каждое, для выполнения которых требуется концентрация внимания.

За каждое выполненное задание (45 минут концентрации внимания) вы получаете 50 очков, **при отсутствии нежелательного поведения в процессе его выполнения.**

В качестве инструментов, мы в сообществе можем предложить следующее:

- [Коворкинг](#)
- [Бадди-коворкинг](#)

Также, можете воспользоваться музыкой и звуками способствующими концентрации:

- <https://my.brain.fm/focus>
- <https://mynoise.net/>
- <https://www.youtube.com/@settlefm>
- <https://www.youtube.com/@MusicLabChill>
- <https://www.youtube.com/@lofihub8058>
- [dreamscape](#)
- <https://www.youtube.com/@AmbientWithFlute>
- <https://www.youtube.com/@EternalDepth>
- https://www.youtube.com/@TheDreamersMusic_Official
- <https://www.youtube.com/@conspersaprometheum>
- <https://youtube.com/@AmbientCinematics>
- <https://asoftmurmur.com/>
- <https://www.youtube.com/@MindAmend>
- <https://www.youtube.com/@dalesnale>
- [acepe.](#)

Плейлист концентрации

Предлагаем вам присоединиться к пополнению и использованию "плейлиста концентрации": https://www.youtube.com/playlist?list=PLLYvoH5NNJelUNENNOU8Y_isq1ggaBB8-

Автор идеи и создатель плейлиста temirlan, спасибо ему за это.

Ответы на вопросы:

Что входит в нежелательное поведение? Под нежелательным поведением можно понимать:

- Многозадачность (в момент ожидания чего-то в рамках одной задачи, решил быстро сделать другую задачу)
- Отвлечение внимания с основной задачи (отвлекся на уведомление, не касающееся работы, вспомнил о чём-то)
- Прокрастинация (начал делать, но встретил сильное сопротивление и захотел полистать ленту, проверить почту)

Можно ли сделать одно трудное дело, продолжительностью 90 минут, вместо двух по 45?

Да, можно – при условии, что вы уверены в том, что сможете быть в состоянии потока на протяжении всего отрезка времени.

Спецзадания по улучшению концентрации

Спецзадание: цифровая чистота

Признаки, по которым вам нужна цифровая чистота:

- 1) Вы машинально берете телефон в руки, когда вам скучно или вы устали.
- 2) Вы каждый день проверяете свои соцсети и проводите не меньше часа, читая новости и посты друзей.
- 3) Опубликовав пост, вы несколько раз заходите в соцсеть, чтобы проверить, сколько лайков под ним оставили или какие комментарии написали.
- 4) Проснувшись, вы некоторое время остаетесь в постели, просматривая соцсети, почту или читая новости.
- 5) Вас беспокоит, что вы слишком много времени проводите в сети.
- 6) Вы очень давно не встречались с друзьями офлайн и предпочитаете обмениваться сообщениями.

Принцип в очищении тот, же, что была в ситуации с очищением физического пространства: ко всему, с чем мы взаимодействуем в цифровом пространстве мы применяем принцип 3-х критериев:

- это должно приносить в жизнь ценность;
- использование этого должно быть самым эффективным путем поддержания этой ценности;
- использование этого должно иметь свое место и время – оно должно органично вписываться в жизнь, не вытесняя другие ценности и активности

Начать можно с вопроса: **«Как я это использую?»**

Очищаем цифровое пространство

- Удаляем ненужные приложения. Нужные объединяем по контексту.
- Выгружаем старые фотографии и файлы на внешние диски или в облако.
- Переименовываем нужные файлы и папки в понятные названия, удобные для текстового поиска.
- Закрываем открытые в браузере вкладки. Если необходимо – сохраняем их в списки прочтения или группы (зависит от браузера). Очищаем историю просмотров.
- Очищаем папку загрузок: удаляем ненужное и переносим в соответствующие места нужное.
- Очищаем рабочий стол. Ставим нейтральные, однотонные обои. Оставляем только самые используемые ярлыки.
- Актуализируем или очищаем список «Смотреть позже», «Читать позже», избранного Телеграмм,

Очищаем регулярный поток информации

- Проверяем платные подписки на сервисы. Отписываемся от неактуального.
- Анализируем подписки в социальных сетях и youtube – отписываемся от того, что считаем нежелательным или ненужным (новости, политика, мемы) – того, что не приносит в нашу жизнь долгосрочной ценности.
- Анализируем новости друзей, скрываем из ленты тех, что создают шум.
- Отписываемся от ненужных email рассылок.
- Ставим блокировщик рекламы (например [AdGuard](#) или [Adblock Plus](#)).
- Выключаем уведомления от приложений и соцсетей. Составляем список исключений для работы, доставки (и подобного), близких людей и уведомлений от **«Простого Сообщества»**.
- Настраиваем режим «Не беспокоить»: составляем расписание доступности.

Очищаем мысли

- Очищаем «Входящие» в таск-менеджере.

- Записываем все идеи, планы, мечты, цели в одно место. Это могут быть: желания что-то сделать, ожидающие или висящие процессы, долги, обещания.
- Актуализируем задачи по «Матрице Эйзенхауэра». Определяем новые приоритеты.

Настраиваем нужный поток информации

- Актуализируем рекомендации youtube: создаем новый аккаунт, в котором очень избирательно ставим лайки и смотрим только нужные для ваших целей видео.
- Составляем план/список изучения: делаем потребление информации контролируемым. Добавляем то, что мы хотим изучить для личного или профессионального развития.
- Составляем список развлечения: делаем отдых и прокрастинацию контролируемой. Добавляем то, что даст нам приятные эмоции и радость.

Формируем принципы работы с техникой

- Ставим регулярную задачу поддержание порядка во входящих заметках и задачах.
- Работая на ПК, используем полноэкранный режим приложений.
- Составляем расписание работы с техникой: не берем в руки технику с утра и откладываем за 2 часа до сна.
- Планируем время проверки соцсетей/сообщений/почты.
- Работаем циклами сфокусированной работы и отдыха 25/45/90 минут (Pomodoro).
- Ставим временные ограничения на работу определенных приложений (например, 30 минут youtube в день).
- Анализируем возможность использования аналоговой альтернативы цифровым гаджетам (блокнот вместо заметок на телефоне, будильник вместо смартфона и тд).
- Используйте фильтры экрана для снижения влияния синего света ([flux](#) или системные решения).
- Закрываем ненужные приложения после использования.

Устанавливаем приложения для продуктивного использования техники

Для анализа активности:

- [Activity Watch](#)
- [YourHour App](#)
- [StayFree](#)
- [Rize · Maximize Your Productivity](#)
- [AntiSocial Phone Usage Tracker](#)
- [ActionDash - Phone Usage Tracker & Overuse Reminder](#)
- [QualityTime](#)
- [ProcrastiTracker](#)

Для трекинга рабочего времени:

- <https://clockify.me/>
- <https://toggl.com/track/>
- <https://www.rescuetime.com/>

Для блокировки и ограничений:

- [Cold Turkey](#)
- [SelfControl](#)
- [Webtime Tracker | Peta Sittek](#)
- [TimeBoss](#)
- <https://one-sec.app/>
- [Unhook](#)
- [UnTrap](#)

Для Pomodoro таймера:

- [Forest](#)

- pomofocus.io
- [FocusDay](#)

Спецзадание: день без техники

Чтобы выполнить это спецзадание, вам нужно:

- Предупредить свою команду за день «до» об отсутствии в онлайн.
- На следующий день после выполнения спецзадания написать в чат отчет об опыте выполнения: какие были трудности, как вы их решали.

Спецзадание: 3 часа на природе

Чтобы выполнить это спецзадание, вам нужно выбраться на зеленое или голубое пространство (лес, парк, река, озеро, горы) и провести там как минимум 3 часа.

Что можно делать на природе?

- Пикник
- Рыбалка
- Шашлыки
- Хайкинг

Спецзадание: коворкинг

Чтобы выполнить это спецзадание, вам нужно поработать одну сессию в публичном коворкинге либо в приватном коворкинге со своим бадди. Назначение этого формата заключается в том, что мы чувствуем большую ответственность, находясь перед другим человеком.

Суть публичного коворкинга заключается в следующем:

- Вы подключаетесь к голосовому каналу «Коворкинг»
- Включаете демонстрацию своего экрана или видео-камеру
- В течении установленного вами времени (45-90 минут) выполняете свои задачи.

Суть приватного коворкинга заключается в следующем:

- Вы пишете в чат «Бадди. Помогаем друг другу с выполнением задач» или чат своей команды о ваших задачах, желаемом времени и продолжительности коворкинг-сессии. Например: *сегодня в 16:00 мне нужно в течении 90 минут написать статью об экологии на 5000 символов.*
- Находите человека, который работает над схожей задачей и/или в схожий промежуток времени и договариваетесь о совместной коворкинг-сессии.
- В назначенное время вы создаете приватную голосовую комнату. При желании, блокируете ее от посторонних.
- В начале сессии проговариваете свои задачи друг перед другом и приступаете к выполнению задач.
- В процессе сессии вы поглядываете за своим товарищем, фиксируя его нежелательное поведение.
- В конце сессии вы делитесь друг с другом результатами выполненных задач, делитесь опытом и ценными наблюдениями друг за другом.