

Внимание самому важному

От стресса и хаоса
к осмысленности
и концентрации



Нин Джеймс

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

Оглавление

С любовью для вас	19
Введение	22
Часть I. Что дает внимание?	33
Глава 1. Общество с дефицитом внимания	35
Глава 2. Слушать глазами: сила осознанного внимания	65
Часть II. Вы и близкие: будьте заботливы	89
Глава 3. Создаем персональный бренд: школа Нидо Кубейна	91
Глава 4. Главные люди в нашей жизни: регулярная забота	113
Часть III. Вы и работа: будьте продуктивны	135
Глава 5. Как определить приоритеты: создаем памятные моменты	137
Глава 6. Культура внимания: как остановить коллективное безумие	163
Часть IV. Вы и мир: будьте ответственны	185
Глава 7. Наш след на планете: исчезающий Большой Барьерный риф	187
Глава 8. Революция внимания	199
Глава в подарок. Строим корпорацию внимания	205
Библиография	225
Предметно-именной указатель	233
Об авторе	237

С любовью для вас

Дорогой читатель, благодарю вас за то, что не пролистнули первые страницы. Книга, которую вы держите в руках, родилась в ходе многочасовых бесед, сотен презентаций, она соткана из смеха и даже слез. Сегодня я представляю ее миру и мне, признаться, немного страшно. Я написала ее потому, что хотела, чтобы люди внимательнее относились друг к другу. Не все понимают, как это важно, но вы-то понимаете! Наверное, поэтому и взяли с полки мою книгу?

Я хочу, чтобы вы огляделись по сторонам, увидели наш прекрасный мир и начали по-настоящему замечать окружающих людей. Я хочу, чтобы вы не пожалели времени и с вниманием заглянули кому-нибудь в глаза. Я хочу, чтобы вы сделали паузу и, вдохнув полной грудью, ощутили жизнь во всей ее полноте.

Я хочу, чтобы каждого из нас ценили и замечали. Я хочу, чтобы никто не чувствовал себя невидимкой.

Вы — мой любимый читатель. Да-да, именно вы, потому что не пожалели времени на чтение моей книги. Спасибо вам за драгоценное внимание. Надеюсь, вы расскажете о ней друзьям и знакомым. Вы для меня сейчас главный человек на свете.

Я также хотела бы выразить глубокую благодарность моим клиентам и слушателям, которые приглашали меня выступать перед ними и делиться своими мыслями и историями.

Спасибо всем, кто вдохновлял меня, оставлял добрые комментарии в социальных сетях, рассказывал, чем и как ему помогли мои советы. Вы делаете мою жизнь намного ярче и богаче.

Никакими словами не выразить силу моей любви и признательности тем, кто перечислен ниже, но я все-таки попробую. Эти люди вдохновляли меня, поддерживали и подталкивали вперед, пока я работала над книгой. Извините, если я кого-нибудь забыла упомянуть, и знайте: я всех вас обожаю.

- Милый Энди, как хорошо, что твое спокойствие всегда уравнивает мой буйный австралийский темперамент. Ты — весь мой мир.
- Мэг, ты великий человек. У каждого из нас должен быть такой же добрый, верный, умный и отзывчивый человек, как ты. Ты знаешь все на свете.
- Низкий поклон моей семье — на обоих континентах.
- Мария, без тебя я бы точно пропала.
- Мисти, вечная благодарность за твою дружбу и молитвы.
- Кэнди, да пребудут с нами суфле, коктейли и кафтаны.
- Эйлин, прогулки и беседы с тобой — лучшее лекарство от всех болезней.
- Донован, благодаря тебе я всегда теперь буду слушать глазами.
- Патрик, Джадсон, Стейси, Джон, вы помогаете мне мыслить нестандартно, много смеяться и устраивать праздники по малейшему поводу.
- Тами, ты настоящий подарок судьбы.
- Майкл, благодаря тебе я мыслю и живу шире. Спасибо за поддержку.

- Скотт, твоя дружба всегда приносит мне радость. Speak and Spill — моя рабочая семья.
- Марк, ты всегда заставляешь меня расти.
- Саймон, ты вдохновил меня на революцию внимания.
- Тамсен, без тебя мне не удалось бы нащупать тему этой книги.
- Джей-Джей, спасибо, что напоминаешь мне: главная битва в жизни — это битва с собой.
- Тео, твой дар сострадания и щедрости делает мир лучше.
- Клей, твой острый ум — дар всему миру, а твоя дружба — дар мне. Наши виртуальные беседы помогли мне сделать книгу намного лучше.
- Фил, спасибо, что слушаешь и подбадриваешь меня, а также разделяешь все мои безумные идеи.
- Джули, меня никогда не перестанет удивлять твоя способность отыскивать перлы в хаосе моих мыслей.
- Джоуи, одна-единственная беседа с тобой изменила для меня все на свете. Я обожаю тебя.
- Нидо, ты для меня высочайший образец намеренного внимания. Твои слова отдаются эхом во всем мире.

Если вы дочитали до конца этого огромного списка, вы просто молодцы! Не дожидайтесь большого повода, чтобы напомнить самым важным людям в своей жизни, как много они для вас значат. Позвоните им прямо сейчас или пошлите сообщение, напишите любовную записку, поблагодарите за все, что они делают или когда-то сделали для вас.

Давайте будем внимательны вместе.

Внимание — это вложение, которое всегда окупается.

Введение

Внимание: цена вопроса

Вы устали от того, что всегда заняты, но ни одно дело не можете довести до конца?

Вы изо дня в день бегаєте с совещания на совещание, чувствуя, что только зря тратите время?

Вы постоянно испытываете переутомление и перенапряжение?

Ваша личная жизнь и карьера страдают из-за того, что вам не удается уделить достаточно внимания ни первому, ни второму?

Если вы ответили «да» на любой из этих вопросов, не огорчайтесь. Такие проблемы не только у вас.

Уже больше пятнадцати лет я работаю с руководителями и специалистами из самых разных отраслей. В первые минуты разговора такие жалобы высказывает почти каждый мой клиент. При этом их всех объединяет кое-что еще — желание исправить ситуацию, перейти от хаотичного, наполненного беготней и стрессом существования к осмысленной, яркой и плодотворной жизни.

Вам тоже этого хочется? Полагаю, об этом мечтает большинство людей. Однако мечта, увы, нередко кажется недостижимой, ведь мир требует прилагать все больше и больше усилий. Мы работаем на износ, чтобы обеспечить родным

и близким достойный уровень жизни, а в результате у нас не остается на них ни сил, ни времени — на тех, кто нам по-настоящему дорог. И от этого очень тяжело на душе.

Многие клиенты чувствуют, что их не ценят на работе. Некоторые испытывают то же самое в кругу семьи. Мне всегда очень грустно это слышать и хочется чем-то помочь. Это желание и заставило меня написать книгу о внимательном отношении к жизни.

Еще люди часто жалуются, что им не хватает часов в сутках, чтобы переделать все дела. Знакомая проблема? Если да, то я вынуждена сообщить вам одну печальную истину, которую доношу и до своих клиентов.

У вас проблемы не со временем — у вас проблемы с вниманием.

Мне часто приходится объяснять и показывать на примерах руководителям, как повысить продуктивность и добиться интеграции профессиональной и частной жизни. (В равновесие между ними я не верю, но об этом позже.) Кажется, у нынешних руководителей отсутствует одна жизненно необходимая черта — способность быть внимательным к тому, что по-настоящему важно в определенный момент.

Говоря о проявлении внимания, я не имею в виду, что при этом вы слушаете вполуха, занимаясь другими делами, или иногда отрываете взгляд от смартфона, чтобы взглянуть на собеседника. Под этим подразумевается сознательное, безраздельное внимание, при котором вы смотрите человеку в глаза и ловите каждое его слово.

Кризис внимания я наблюдаю везде: на работе, дома, в обществе. Мы думаем, что внимательны, но обманываем себя. Сегодня способность испытывать неподдельный интерес у людей резко снизилась на всех уровнях: личном, профессиональном, гражданском. Мы растрачиваем свое внимание

на разные пустяки: его крадут современные гаджеты, информационный шум и наши собственные дурные привычки.

Общество страдает от дефицита внимания.

Быть рассеянными и отвлекаться стало для нас нормой. Мы так заиклены на цифровой технике, бесконечном списке задач и нехватке времени, что не в силах уделять внимание важным для нас людям, делам и чувствам. Несмотря на непрерывное подключение, мы, кажется, никогда еще не были так разрозненны и далеки друг от друга, собственной работы и окружающего мира.

В глубине души вы знаете, что я права. Конечно, вы и сами это замечали. Внимательных людей становится все меньше день ото дня.

Цена невнимания

Возможно, вы сейчас думаете: «Внимание? Тоже мне проблема!» Однако это в самом деле очень серьезно. Как вы узнаете из главы 1, недостаток внимания обходится нам очень дорого, причем я говорю не только о финансовых издержках. Каждый из нас и общество в целом несет весьма ощутимые потери из-за этого индивидуального и коллективного дефицита.

Небрежное отношение к себе и близким часто стоит нам испорченного здоровья, разрушенных отношений, упущенных карьерных возможностей. С профессиональной точки зрения недостаток внимания наносит серьезный ущерб производительности труда, лояльности сотрудников, репутации бренда, финансовому положению компании. В общечеловеческом плане наше равнодушие уже причинило серьезнейший ущерб природным ресурсам, флоре, фауне — всей планете в целом.

Дефицит внимания обходится слишком дорого.

У вас всего одна жизнь. Как вы хотите ее прожить? В тумане вечной усталости и раздражения — или занимаясь любимым делом, в окружении любимых людей? Может быть, ваши уникальные навыки и таланты пропадают, потому что вы не можете сосредоточиться на работе? У человечества есть лишь один дом — планета Земля. Какой мир мы оставим в наследство детям и внукам?

Наверное, вам кажется, что вы внимательны к себе и другим. Но умеете ли вы направлять внимание *намеренно, целенаправленно*? Может быть, вы считаете, что заняты важным делом. Так ли это? Возможно, вам кажется, что вы проявляете любовь и заботу о близких.

Беда не в том, что мы не хотим быть внимательными. Напротив, мы очень стараемся.

- Мы думаем, что *поддержание контактов* с друзьями и родственниками в социальных сетях делает наши отношения прочнее и теплее.
- Мы считаем, что выжить в современном мире можно лишь за счет многозадачности.
- Мы пытаемся делать все и для всех.
- Нам кажется, что мы обязаны постоянно быть на связи со всеми.
- Мы постоянно бегаем на тренинги и семинары.
- Мы стараемся научиться тайм-менеджменту, чтобы успевать делать больше дел.
- Мы составляем бесконечные списки дел.
- Мы больше времени тратим на сортировку этих самых списков, чем на сами дела!
- Мы покупаем новые, продвинутые ежедневники.
- Мы скачиваем новейшие приложения.

- Мы наклеиваем на календарь разноцветные стикеры.
- Мы читаем все, что попадает под руку, о том, как больше успевать.

И все равно не успеваем.

Говоря о внимании, мы часто забываем о главном.

Внимание должно быть осознанным

Вы когда-нибудь задумывались об истинной цене внимания?

В наши дни слово «внимание» иногда приобретает негативный оттенок — вероятно, потому, что ассоциируется с бесконечными селфи, которые со всех сторон кричат: «Смотри на меня!», и с любителями публиковать мельчайшие подробности своей жизни в социальных сетях. Но в книге речь идет совсем не об этом. Мы поговорим о *намеренном*, или *осознанном*, внимании, которое поможет вам наилучшим образом исполнять все роли в своей жизни.

Все мы хотим и ищем внимания. Это одна из главных человеческих потребностей. С первых же дней жизни мы получаем все необходимое — пищу, кров, тепло — благодаря родителям. Повзрослев, мы хотим, чтобы нас любили и принимали — иными словами, мечтаем о том, чтобы к нам проявляли интерес.

Не всем нужно одинаково много внимания. Кому-то хочется всенародного признания, а кому-то достаточно интереса родных и близких. Тем не менее все хотят чувствовать себя в центре *чьего-то* внимания, даже если не жаждут купаться в лучах славы.

Внимание необходимо нам и в профессиональной сфере. Чтобы выполнять поставленные задачи, добиваться результатов и преуспевать, нам нужно внимание руководителей

и подчиненных. Сотрудникам и клиентам тоже требуется внимание. Каждый человек хочет, чтобы его видели, слышали, учитывали его запросы.

Внимание — не роскошь, а необходимость. Именно оно приносит те плоды, которые все мы хотим получить в результате своих усилий. Наверное, поэтому мы так часто слышим фразу: «Будь внимательнее!». Эти слова говорят нам родители. И учителя. Потом мы повторяем их своим детям. И это не пустые слова, а важный жизненный урок.

К несчастью, по большей части внимание мы уделяем урывками, мимоходом — например, набирая сообщение за разговором. Однако тогда оно ничего не стоит, поскольку мы даем понять, что не ценим объект внимания по-настоящему.

Внимание ценно лишь тогда, когда оно намеренное и осознанное.

Намеренное внимание — это действие. Проявлять его означает смотреть на того, кто находится перед вами и требует вашего участия, слушать его и думать о нем. Такое внимание предполагает сознательный выбор, решительный поступок, творческий подход.

Внимание всегда окупается, но не всякое, а лишь намеренное внимание в отношении того, что важно в этот момент для людей, с которыми вы разговариваете, или для первоочередных задач, любимого дела.

Чтобы получить прибыль, нужно вложить деньги. То же самое и с вниманием: чтобы вам его уделяли, сначала нужно его отдать. Во что же и как нужно вложить внимание, чтобы оно окупилось? На этот вопрос я и постараюсь ответить в книге.

Если вы решили, что моя книга написана для гедонистов и нарциссов, которые хотят манипулировать людьми, чтобы получать желаемое, вы ошиблись. Выбросьте эту мысль

из головы. Книга вовсе не о том, как, давая чуть-чуть, получить взамен много. Искреннее, сознательное внимание преобразует и тех, от кого оно исходит, и тех, на кого направлено. Когда вы чутко и серьезно относитесь к окружающим, точно так же относятся и к вам.

Уделяя безраздельное внимание главным людям, делам и чувствам в своей жизни, вы получите бóльшую награду. Компания, которая заботится о сотрудниках, клиентах и потребителях, получает ответное внимание к своим продуктам и услугам. При этом ее руководство вовсе не манипулирует кем-то, тем не менее компания выгодно отличается от конкурентов. А если мы все вместе будем внимательны к планете, то появится надежда, что и в будущем Земля останется гостеприимным домом для человечества.

Намеренное внимание — это дар, который мы отдаем людям, миру и в конечном счете самим себе.

Революция в сфере внимания

Благодаря наблюдениям, исследованиям и работе с такими клиентами, как Viacom, Comcast, Paramount Pictures, Trinity Health и Johnson & Johnson, мне не раз доводилось убеждать в силе намеренного внимания. Я своими глазами видела поразительный эффект, который даже малая толика внимания производит на качество жизни. Вот почему эта идея лежит в основе моего творческого кредо, бизнес-стратегии и стремления помогать людям изменить жизнь к лучшему.

Моя миссия — избавить общество от современной патологической рассеянности и создать экономику положительного внимания.

Я хочу, чтобы мы излечились от «информационного помешательства» и обратили внимание друг на друга.

Я хотела бы увидеть революцию в сфере внимания, которая заставила бы людей отказаться от вечной занятости в пользу продуктивности, оздоровить и улучшить взаимоотношения, повысить производительность труда и обеспечить интеграцию частной и профессиональной сферы.

Я хочу, чтобы, оглядевшись, вы увидели наш прекрасный мир и стали замечать окружающих. Чтобы вы сделали паузу и взглянули кому-то в глаза. Я хочу, чтобы вы вдохнули воздух полной грудью и ощутили красоту каждого момента.

Я хочу, чтобы каждого из нас слышали и замечали, чтобы никто не чувствовал себя невидимкой.

Готовы ли вы ко мне присоединиться?

Будучи администратором, руководителем, предпринимателем, тренером, родителем, акционером или кем-то другим, кем вам приходится быть каждый день, вы как *человек, профессионал и гражданин* можете выбрать, во что вложить свои время, силы и внимание.

- Заботьтесь о близких.
- Будьте продуктивны и в качестве работника, и в качестве руководителя.
- Отвечайте за свое сообщество и нашу планету.

Давайте вместе совершим революцию в сфере внимания, чтобы те, кто окружает нас дома, на работе и в обществе, знали, как они для нас важны.

Внимание окупается

Намеренное внимание — это все равно что твердая валюта. Разумные инвестиции приносят высокие, долгосрочные дивиденды. Целенаправленно уделяя безраздельное внимание

главным людям и делам в своей жизни, мы получаем щедрую отдачу на работе, дома и в обществе. Трудно ли это? Очень! Но, поверьте, полученные проценты того стоят.

В намеренном внимании восхитительно то, что оно помогает нам создать незабываемые моменты, причем не только для себя, но и для других. Я очень надеюсь, что вы выберете жизнь, полную таких светлых мгновений, которые надолго запомнятся вам и вашим родным, друзьям, коллегам. Я хочу, чтобы вы могли по праву гордиться своими успехами, чтобы ваш жизненный опыт стал самым ценным вашим наследием.

Создавать наполненные смыслом моменты — это лишь начало. Намеренное внимание окупается везде и во всем. Оно поможет вам:

как человеку

- улучшить взаимоотношения;
- интегрировать деловую и частную сферы жизни друг в друга;
- обрести четкую цель;
- создавать памятные моменты;
- повысить уровень благосостояния;

как профессионалу

- определить приоритеты;
- повысить производительность труда;
- ускорить рабочий процесс;
- увеличить прибыль;
- обеспечить лояльность сотрудников;
- расширить клиентскую базу и увеличить продажи;
- повысить степень удовлетворенности потребителей;
- сплотить коллектив и поддержать командный дух;

- привлечь и удержать лучший персонал;
- мотивировать сотрудников;
- добиться повышения;

как гражданину

- культивировать дух уважения и взаимовыручки;
- экономить природные ресурсы;
- заботиться об окружающей среде;
- оставить весомое наследие.

У каждого человека дома, на работе и в обществе есть обязательства, требующие неусыпного внимания. А какие дивиденды их выполнение приносит вам?

Внимание — йога для ума

Нам с детских лет твердили, что нужно быть внимательнее. Почему же мы так этого и не усвоили? Оказывается, дело не в том, что нам недостает ума. Просто в современном мире за внимание ведется отчаянная борьба, и в результате мы постоянно отвлекаемся, утопая в информационном шуме.

В этой книге рассказывается, как благодаря изменению привычек научиться уделять внимание только тому, что по-настоящему важно и что обязательно вознаградит вас за потраченное время. Вы сможете осознанно выбирать, кого поставить в центр своего внимания; определять приоритеты и продуктивно выполнять главные задачи; соответствовать тем переменам, которые ваша целеустремленность осуществит в окружающем мире. В книге собраны практические советы, которые можно применить на работе и дома незамедлительно. Вы узнаете, как и чем эти советы помогли руководителям, столкнувшимся с подобными проблемами.

И конечно же, мы с вами обязательно поговорим по душам. Вы узнаете обо мне такое, чего, пожалуй, не знает и моя мама, если дочитаете книгу до конца.

Я не могу повлиять на то, как устроен ваш мозг, но вы-то можете. Вероятно, вам придется расстаться с некоторыми привычками. Возможно, какие-то рекомендации придутся вам не по душе. Но я очень надеюсь, что вы не только освоите новые способы управления вниманием, но и в целом станете бережнее относиться к окружающему миру.

Если вам хватит терпения прочитать книгу до последней страницы, вы научитесь сознательно выбирать фокус внимания — конечно, если захотите потратить время и силы. Однако одним усилием дело не обойдется. Работать над собой придется много. Каждый день. Навык осознанно направлять свое внимание развивается так же, как и мышцы, — с помощью регулярных упражнений.

Вы когда-нибудь занимались йогой? Наверное, ваш инструктор говорил, что йогу нужно практиковать каждый день. Так вот, навык намеренного внимания — это йога для ума. Целенаправленная ежедневная практика. Чем больше занимаешься, тем лучше получается. И дело того стоит. Почему я в этом уверена? Да потому, что, как и вы, должна практиковаться регулярно. Я тоже только учусь. Разница между мной и вами в том, что я учусь немножко дольше.

Нужно приходиться в этот зал каждый день и работать умом и телом — такими, какие есть. Только тогда у нас появятся силы для больших и важных дел.

Давайте же будем внимательными к тому, что по-настоящему важно для каждого из нас, и наши отношения с близкими станут крепче, работа — успешнее, а мир — безопаснее. Внимательное отношение к людям — залог осмысленной и плодотворной жизни. Итак, внимание: мы начинаем!



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

