



Автор: Йоганн Гарі
Перекладач: Юлія Кузьменко
Оригінальна назва: Stolen Focus. Why You Can't Pay Attention
Рік видання: 2022
ISBN: 978-617-8053-01-7 (м'яка обкладинка), 978-617-8053-02-4 (електронна книжка), 978-617-8053-03-1 (аудіокнига)
Розміри: 145x215 мм

Мистецтво зосереджуватися. Як у нас вкрали увагу Йоганн Гарі

Дата українського релізу: лютий 2022

Дата оригінального англomовного релізу: січень 2022

Формати: м'яка обкладинка, аудіокнига, електронна книга

Про автора:

Йоганн Гарі — британсько-швейцарський письменник і журналіст. Писав для видань The Independent та The Huffington Post. Автор бестселерів «Chasing the Scream» та «Lost Connections» — книг на теми депресії та боротьби з наркотиками.



Про книжку:

Наше життя сповнене відволікань. Намагаючись прочитати книжку, ми постійно відволікаємось на смартфон та соцмережі, змушені вкотре перерахувати один і той самий абзац; навчання стає майже нестерпним через неможливість зосередитись на темі; ефективність роботи значно знижується через все нові електронні листи, що вигулькують на моніторі вашого комп'ютера.

Книжка розкаже, як відновити свою увагу та навчитися жити по-справжньому, зумівши відгородитися від усього неважливого і непотрібного.

Чим хороша ця книжка:

Пояснить, чому наш мозок та психіка виснажуються і втрачають змогу зосереджуватись на чомусь довше, ніж на кілька секунд та як це виправити. Розкаже, як сучасні технології, зокрема, гаджети з месенджерами та соцмережами вбивають нашу увагу, заробляючи на цьому величезні гроші

Відгуки:

Книга, яка потрібна світу, щоб виграти війну з відволіканням.

Адам Грант, автор книги "Think Again"

#ментальне здоров'я, усвідомленість, увага, психологія, мозок