

Вернуть внимание

Куда опять
делся день?

Время течёт
быстрее

Ничего
не успеваю

После отдыха
хочется отдохнуть

Неделя прошла.
Что в ней было?

Как будто живёшь
не свою жизнь

«Время летит всё быстрее».

Очень много людей говорят о том, что время летит всё быстрее: раньше это привычно списывали на возраст, а теперь то же самое говорят и совсем молодые.

Многие не могут вспомнить, что с ними было неделю назад. Да и вообще с памятью какие-то загадочные дела происходят.

Неделя прошла — куда она делась?

И при чём здесь твоё внимание?

Внимание сейчас — больше, чем деньги.

Оно настолько ценно, что компании тратят миллиарды денег на системы, которые решают, что показать тебе следующим, чтобы любой ценой его удержать.

Одна Meta получила
за 2025 год \$196,2 млрд
рекламной выручки.

Огромные дата-центры, сжирающие электричество.
Миллионные бюджеты на исследования
персуазивных механик* — только часть этой машины.

Рекламному бизнесу нужны твои просмотры.
Следующий взгляд. Ещё *несколько секунд*.

И ты отдаёшь их. Каждый день.

*Персуазивные механики (убеждающие технологии) — это методы и элементы дизайна, которые направлены на влияние на поведение, решения и привычки пользователей.

А теперь вспомни один день.

Есть такой день, а может, неделя, которые вспоминаешь годами и о которых рассказываешь другим.

Это был насыщенный эпизод, когда происходило много разного: события быстро менялись и требовали концентрации, а что-то удивляло, смешило или пугало.

*Но главный ингредиент —
твоя вовлечённость.*

Даже сейчас вспоминаешь — и ты снова там

Чтобы вовлекаться, нужно удерживать внимание.

Это событие должно зацепить,
соприкоснуться с твоими интересами, а
лучше — резонировать с тем, что тебе
действительно ценно.

Ты включаешься в происходящее,
замечаешь детали, чувствуешь, как оно на
тебя действует, и отвечаешь на него.

*Ты проживаешь
собственный опыт.*

Те же всплески — за тридцать секунд.

А теперь те же эмоциональные крючки
упакованы в короткое видео, которое за счёт
подачи способно зацепить не меньше, чем
реально важное событие
в насыщенный день.

Один сюжет удивляет, другой злит, за ним
начинается следующий, а в твоей комнате за это
время почти ничего не меняется.

И так — ролик за роликом.



Рутинa — сон разума.

Эти всплески становятся рутиной: вчера лента, сегодня снова лента, и хотя ролики меняются, сам способ проводить время остаётся тем же.

Такие дни сливаются в памяти, и когда возвращаешься к прошедшей неделе, там всё то же: экран, экран, экран.

Даже чтобы запомнить сон, многим приходится вспоминать его после пробуждения и записывать, иначе остаётся только ощущение, что что-то снилось, а что именно — непонятно.

Но от алгоритмической рутины не остаётся даже ощущения прожитого времени. Это цифровой сон наяву, из которого ещё попробуй проснись, — и этим он опасен.

Прямоугольная коробочка — 24 на 7.

Все механизмы, которые помогают нас вовлекать, теперь круглосуточно доступны в маленькой коробочке. Не надо искать приключения или куда-то идти: достаточно движения пальца, чтобы нашлось, чему удивиться, на кого разозлиться и над чем посмеяться, а следующий сюжет уже готов.

Заодно тебя учат, как на всё это реагировать: чему возмущаться, что считать нормальным и к каким крайностям привыкать. Вместе с готовыми сюжетами ты получаешь готовые реакции, и это забирает кое-что очень ценное.

Этот подвох давно разобрали в «Вовке в Тридевятом царстве»: двое из ларца готовы всё сделать за мальчика, и получается красота — самому даже напрягаться не надо.

*Только вместе с усилием
они забирают личный опыт.*

Парадокс: там действительно много полезного.

Польза сконцентрирована в коротких тезисах: вместо огромной книги за 30–50 секунд тебе объяснят важную вещь, и это действительно классно.

Да только, как всегда, не без нюансов.

Если после полезного рилса применить увиденное, получится собственный опыт, но палец уже листает дальше — к следующей полезной вещи, которую ты тоже пока не применишь.

И таки да, система тоже несёт ответственность.

Капитал должен расти, а **твое внимание — превращаться в доход** тех, кто умеет его собирать. Поэтому его изучают, за него конкурируют и вкладывают миллиарды в способы его удержать, а тебе всё это предлагают как бесплатное развлечение.

Система прекрасно знает, сколько **твое внимание** стоит рекламодателю. Только рассказывать, **насколько оно ценно для твоей собственной жизни** и почему его стоит оставлять себе, в её бизнес-задачи не входит.

Можно грешить на телефон, социальные сети и идеологию потребления — основания для этого есть, но в первую очередь за своё состояние отвечаем мы сами. И **мы можем им управлять**, возвращая внимание и выбирая, чему его отдавать.

В этом гайде начнём возвращать тебе эту огромную ценность.



Сергей Конько

Личное сообщение

Сейчас мы устроим алгоритмам трудности с удержанием твоего внимания.

И начнём мы с того, что ты переведёшь фокус на себя и пройдёмся вниманием, как сканером с кончиков пальцев ног вверх по ногам к туловищу.

Зайдем на руки, а потом поднимемся выше через шею к голове.

И теперь ответим на вопрос - в твоём теле была какая-то зона или точка, пройдясь по которой был эмоциональный отклик? Если была - зафиксируй это в заметках

Если ничего не отзывалось, так и отметь, а запись оставь — к ней ещё вернёмся.

Эта точка ничего от тебя не хочет.



Я точка и я ничего
от тебя не хочу

Нарисуй чёрную точку на белом листе, закрепи его на уровне глаз, сядь удобно и поставь таймер на десять минут.

Зачем это всё?

Чтобы управлять своим вниманием — силой, которая нужна тебе и для харизмы, и для близости, и для собственных результатов. В разговоре именно внимание позволяет слышать интонации, замечать настроение и отвечать точно в момент, вместо того чтобы мысленно репетировать, как произвести впечатление. Так появляется **присутствие, которое притягивает сильнее заготовленных реплик.**

В личных отношениях эта способность становится качеством близости: ты слышишь, что тебе говорят, замечаешь перемены в настроении и остаёшься в контакте, когда разговор становится непростым. **Безраздельное внимание — редкая роскошь**, которую люди чувствуют сразу, потому что рядом с тобой им находится место.

В собственных делах это способность удерживать замысел, разбираться в сложном и доводить мысль до решения, пока очередное отвлечение не унесло её продолжение. **Точка даёт место для тренировки этого управления:** здесь нет захватывающего сюжета, который удерживает тебя сам, поэтому каждый раз ты возвращаешь внимание по своему решению. Именно этот навык мы и забираем с листа в жизнь.

Теперь — к точке.

Точка уже на месте, таймер запущен — смотри на её форму и край, а как только заметишь, что внимание ушло к мыслям, возвращай его к точке. Дыши обычно, моргай свободно и при усталости глаз делай перерыв. В эти десять минут входят и сосредоточенность, и отвлечения, поэтому таймер не обнуляй; продолжительность увеличивай постепенно, когда десять минут станут комфортными.



Переключаюсь, а скуки всё больше.

Один ролик не зацепил, второй тоже, и палец ускоряется: ну где же наконец что-нибудь интересное?

В экспериментах с просмотром видео люди переключались, чтобы избавиться от скуки, но получали обратный эффект — она только усиливалась.

*Развлечений больше,
а удовольствия меньше.*

Пусть ответит другая рука.

Открой запись после скана тела и верни внимание к тому ощущению, а затем возьми лист бумаги и ручку.

Привычной рукой спроси:
«Что ты хочешь мне сказать?»

Переложи ручку в другую руку и напиши ответ от имени ощущения — достаточно нескольких слов.

Снова привычной рукой напиши вопрос «Чего тебе сейчас хочется?»,
а другой рукой — ответ.

*Красивый почерк в этой переписке
никому не обещали.*

Вот как это может звучать.

— Что ты хочешь мне сказать?

— Мне скучно.

— Чего тебе сейчас хочется?

— Сидеть в лесу у костра
и орать любимую песню
под гитару.

Перечитай свою переписку и подчеркни фразу,
в которой узнаёшь себя.

Если в заметке — «ничего не отзывалось»,
напиши привычной рукой вопрос «Чего мне сейчас
хочется?»,
а другой рукой ответь.

Дай этому желанию место в жизни.

Посмотри на свою подчёркнутую фразу и подумай, как дать этому желанию место в жизни; для примера с костром это значит выбрать день и написать тем, с кем хочется выбраться.

*«В субботу за город.
Гитару берём?»»*



Услышь человека до конца.

Когда близкий человек начнёт что-то рассказывать, сосредоточься на его словах и интонации.

Если внимание уже в делах или ты готовишь ответ, вернись к его словам.

*«Я теряю нить.
Повтори, пожалуйста».*

Здесь пригодится то же действие, что у точки: заметить и вернуться, только теперь перед тобой человек, а этот разговор останется частью твоего собственного опыта.

Дай своей мысли договорить.

Когда в паузе возвращается какая-то мысль, удели внимание тому, что происходит внутри, пока ты её обдумываешь. Здесь пригодится и ощущение, которое удалось заметить во время скана тела.

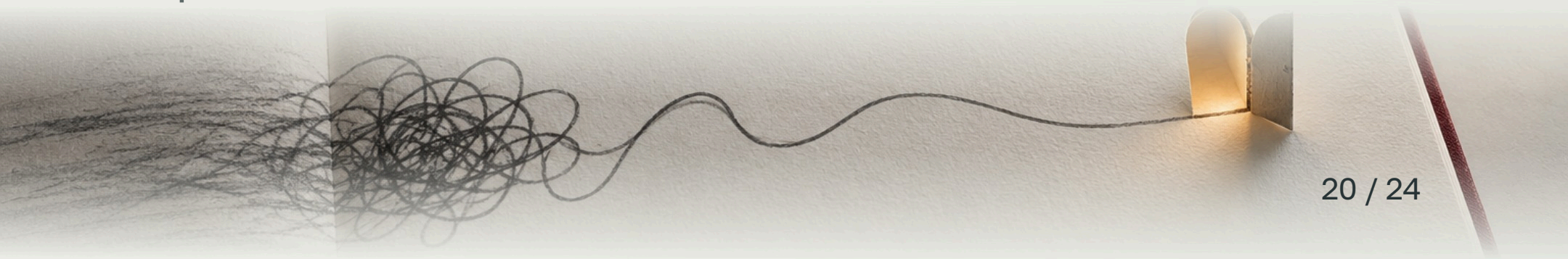
Что в этой ситуации задевает меня сильнее всего и как это отзывается во мне прямо сейчас?

Если представить, что всё разрешилось так, как мне действительно нужно, что я наконец смогу почувствовать и **чего из этого мне не хватает сейчас?**

За желанием добиться определённого исхода можно обнаружить потребность чувствовать себя в безопасности, ощущать близость или знать, что с тобой считаются. Прислушайся, какие слова подходят именно тебе.

Что я могу сделать для этой потребности уже сейчас, пока ситуация ещё не разрешилась?

Дай каждому вопросу время и замечай, насколько ответ совпадает с тем, что чувствуешь. Если слова звучат убедительно, но внутри остаётся «не совсем то», удержи здесь внимание ещё немного: что именно они пока не выражают?



Когда снова потянет к экрану

Когда замечаешь это движение, выбери, чему сейчас хочешь уделить внимание, и вспомни свою запись: какое желание или вопрос так и ждёт тебя?

К практикам можно вернуться отсюда:

Пройтись вниманием по телу

Удержать фокус на точке

Переписка двух рук

Дать своей мысли договорить

С тем, что нашлось, можно работать.

На консультацию можно прийти с записью из этого гайда: что удалось заметить, какие слова появились и с чем в жизни это перекликается.

Если узнаёшь здесь своё повторяющееся затруднение и хочешь с ним разобраться, записывайся на консультацию.

На сессии посмотрим, что происходит в этих моментах, чего тебе не хватает и как ты можешь действовать в своей ситуации.

[Записаться на консультацию](#)

[Написать Сергею в Telegram](#)

Основа практик

VNA • Body Scan

Последовательное внимание к телу по инструкции Shilagh Mirgain; эмоциональный вопрос добавлен автором.

Лючия Капаччоне • Диалог двух рук

Сокращённая авторская адаптация практики, в которой привычная рука спрашивает, а другая отвечает.

Шивананда • Yoga in Daily Life

Точка на стене, десять минут и постепенное увеличение времени; печатная стр. 44, PDF-страница 52.

Dandapani • Build Focus

Сосредоточение в обычных разговорах и ежедневных событиях.

Tam & Inzlicht • Fast-Forward to Boredom

Эксперименты о переключении цифровых видео и скуке, 2024.

Сергей Конько. Авторская адаптация практик.

Время, память и цена внимания

Уильям Джеймс • The Principles of Psychology

Глава XV: насыщенность опыта, монотонность и ощущение времени при воспоминании. Печатные стр. 624–627.

Wittmann & Lehnhoff • Age Effects, 2005

Исследование восприятия времени у людей 14–94 лет, в котором возраст объяснял лишь часть различий.

Barton & Smyth • Context-switching, 2025

Быстрое переключение коротких видео и память о намерениях. Исследование отдельного механизма.

Meta • Full Year 2025 Results

\$196,175 млрд рекламной выручки за 2025 год.