

Оглавление

ПРЕДИСЛОВИЕ

Развеиваем мифы о внимании.....9

ЧАСТЬ 1

Как устроено внимание 27

ГЛАВА 1

Умственные ресурсы конечны 29

ГЛАВА 2

Борьба за внимание 44

ГЛАВА 3

Типы внимания 60

ГЛАВА 4

Зачем, как и сколько задач мы выполняем одновременно 80

ГЛАВА 5

Последствия постоянного отвлечения внимания 102

ЧАСТЬ 2

<i>Почему мы отвлекаемся</i>	121
ГЛАВА 6	
Расцвет интернета и неспособность сосредоточиться	123
ГЛАВА 7	
Как ИИ и алгоритмы влияют на мышление	140
ГЛАВА 8	
Цифровой социум	157
ГЛАВА 9	
Личность и саморегуляция	174
ГЛАВА 10	
Счастье и электронные устройства	191
ГЛАВА 11	
Как медиа управляют вниманием	208

ЧАСТЬ 3

<i>Сосредоточенность, ритм и баланс</i>	227
ГЛАВА 12	
Свободная воля, субъектность и внимание	229
ГЛАВА 13	
Обретение сосредоточенности, ритма и баланса	244
ГЛАВА 14	
Будущее внимания	266
Благодарности	280
Примечания	283