

ДОФАМІНОВИЙ ДЕТОКС

ЯК УНИКАТИ ВІДВЕРТАЛЬНИХ ЧИННИКІВ
І НАЛАШТУВАТИ СВІЙ МОЗОК НА
ВИКОНАННЯ СКЛАДНИХ ЗАВДАНЬ

ТІБО МОРІСС



«Моноліт Bizz»
Харків — 2025

УДК 159.91
М 79

Морісс Тібо

М 79 Дофаміновий детокс. Як уникати відвертальних чинників і налаштувати свій мозок на виконання складних завдань / Тібо Морісс ; пер. з англ. Хабарової О. О. — Харків : ТОВ «Видавництво “Моноліт Бізз”», 2025. — 120 с.

ISBN 978-617-8278-00-7

У світі, де розпорошення уваги стали нормою, наша здатність зосереджуватися і досягати цілей постійно під загрозою. «Дофаміновий детокс» — це практичний посібник, що допоможе вам звільнитися від надмірної стимуляції та навчитися фокусуватися на справді важливих завданнях. У ньому Тібо Морісс розкриває суть дофамінової залежності та пропонує ефективну систему детоксу, яка дозволить вам позбутися постійного бажання миттєвих винагород, навчитися працювати над складними завданнями, долати прокрастинацію, відчувати природну мотивацію до досягнення своїх цілей, уникати непродуктивних відвертальних чинників і підвищувати рівень концентрації. Завдяки структурованим рекомендаціям і простим крокам дофамінового детоксу, ви зможете перезавантажити свій мозок, покращити продуктивність і знайти баланс між роботою та відпочинком. Книжка буде корисна усім, хто хоче знову відчувати внутрішню зосередженість та ефективно керувати своїм часом.

УДК 159.91

© 2021 Thibaut Meurisse

All rights reserved. No portion of this book may be reproduced in any form without permission from the publisher.

© Хабарова О. О., переклад з англ., 2025

© ТОВ «Видавництво “Моноліт Бізз”», 2025

Усі права застережено, зокрема й право часткового або повного відтворення у будь-якій формі.

ISBN 978-617-8278-00-7

ЗМІСТ

Передмова до українського видання	7
Для кого призначена ця книжка?	9
Вступ	11
Частина I	
Дофамін і його роль у житті людини	15
Частина II	
Суть проблеми	21
Частина III	
Переваги детоксу	43
Частина IV	
Триетапний метод ефективного детоксу	51
Частина V	
Виконання роботи (і подолання прокрастинації)	63
Частина VI	
Запобігання «дофаміновому рецидиву»	77
Висновки	87

Інші книжки письменника	89
Книжки автора, видані англійською мовою	91
Інформація про автора	93
Подяка	95
Практичний посібник	97
Зауваги від редакції	111

ПЕРЕДМОВА ДО УКРАЇНСЬКОГО ВИДАННЯ

Чи помічали ви, що часом не можете зосередитися на виконанні важливого завдання? Чи й просто не можете спокійно сформулювати якоїсь думки, бо вашу увагу постійно від неї відвертають? Або ж ловили себе на нестерпному бажанні покинути все й поринути в тенета Facebook, Instagram, Youtube? Прагнучи перемкнути увагу, ви виходили на вулицю, та й це не рятувало: довкола яскраво сяяли білборди, закликаючи до мільйонів дій і думок, яких ви насправді не прагнули й не потребували. Навіть коли ви намагалися трохи побути на самоті, то якісь сторонні подразники влазили у вашу повсякденність і намагалися опанувати ваші думки. І серед цих подразників була не тільки реклама. Буквально все прагнуло вашої уваги. Соцмережі, розсилки новинарських сайтів, пошта, соцмережі, дзвінки від друзів, дзвінки від колег, соцмережі, сповіщення, буклети з рекламою, білборди з рекламою, газети з рекламою, соцмережі, дзвінки від родичів в Україні, дзвінки від родичів за кордоном, дзвінки від тих, хто помилився номером, соцмережі,

дзвінки від шахраїв, «Не забудьте пройти завдання цього тижня у ста тисячах ігор, які водночас вам про себе нагадують на мобілці», соцмережі, телевізор увечері... І ви зупинилися серед цієї веремії розгублені, не знаючи, на що реагувати спершу — на рекламу, на свої плани щодо особистого життя чи на соцмережі?

Якщо в описаному вище ви впізнали себе, та попри все, прагнете самостійно керувати своїм життям і своїми думками, то маємо приємну новину: ви в потрібний час у потрібному місці! «Дофаміновий детокс» Тібо Морісса розповість вам про те, чому і як саме гормон дофамін впливає на ваш світогляд, як нахабні рекламодавці користуються вашими часом і увагою, а найголовніше — що робити, щоб скинути з себе зайве навантаження. Автор пропонує прості, легкі до виконання й водночас дієві методи боротьби з інформаційним засміченням мозку. Тож радимо опанувати прості методики і навчитися радіти життю, а не соцмережам!

Корисного читання!

*Команда видавництва
«Моноліт Бізз»*

ДЛЯ КОГО ПРИЗНАЧЕНА ЦЯ КНИЖКА?

Відкладаєте виконання важливих справ на безрік? Чи часто відчуваєте неспокій і не можете зосередитися на поставленому завданні? Вам важко налаштуватися на досягнення важливих цілей, які можуть покращити якість вашого життя?

Тоді вам потрібен дофаміновий детокс.

У сучасному світі, де відвертальні чинники оточують нас звідусіль, наша здатність зосереджуватися стала рідкісним явищем. Адже нас постійно намагаються чимось зацікавити, ми почуваємося неспокійно, часто не знаючи про причину такого стану речей. Коли настає час сфокусуватися на пріоритетних завданнях, щоб досягти прогресу й окреслених цілей, ми нерідко знаходимо безліч інших справ, за які можна взятися. Наприклад, замість того щоб реалізовувати свої цілі, ми можемо вийти на прогулянку, випити філіжанку кави, перевірити електронну пошту чи впорядкувати файли на комп'ютері. Все це здається чудовою ідеєю — все, окрім того, що ми маємо насправді зробити.

Повторюючи щодня той самий алгоритм дій, ми легко можемо відвернути увагу від своїх головних цілей і найвеличніших мрій. Ми неспроможні впоратися зі своїми завданнями і досягаємо значно меншого, ніж здатні. У глибині душі ми розуміємо, що це підриває нашу самооцінку і породжує фрустрацію, розчарування, апатію, заздрість чи навіть злість.

Однак так не має бути.

Коли ви навчитеся позбуватися відвертальних чинників і відійдете від постійного стану потреби у стимуляції й неспокою, вам до снаги буде виконати більшість своїх найскладніших завдань. Послідовно здійснюючи подібну практику, ви підвищите свою продуктивність — і, відповідно, станете значно щасливішими.

Чи готові ви відпустити непотрібні чинники стимуляції і знову зосередити увагу задля досягнення поставлених цілей?

Зокрема, на 48-годинному курсі «Дофаміновий детокс» ви навчитеся:

- позбуватися потреби у надмірній стимуляції й почуватися зосередженими та спокійними під час робочого процесу;
- відчувати природну мотивацію до роботи над пріоритетними завданнями, які допомагають вам досягти своїх головних цілей (замість прокрастинування);
- уникати непродуктивних типів діяльності й відвертальних чинників, підвищувати свою здатність до зосередження уваги.

Якщо будь-який із зазначених вище пунктів вас зацікавив, то продовжуйте читати далі.

ВСТУП

Скажіть, чи дотримуетесь ви такої моделі поведінки:

ви знаєте, що якби могли впоратися з одним конкретним завданням, то це мало б величезний вплив на ваш загальний рівень продуктивності. Імовірно, це покращило б ваші шанси на отримання підвищення. Чи, можливо, сприяло б вашому психічному чи фізичному добробуту.

Однак складається враження, що ви ніколи не розпочнете діяти.

Замість того щоб зранку попрацювати над досягненням своєї мети, ви перевіряєте електронну пошту, переглядаєте портфель цінних паперів або ж прогортаєте стрічку новин у Facebook.

Незабаром ваше важливе завдання здаватиметься вам дедалі менш цікавим. Отож ви кажете собі, що вип'єте ще одну чашку кави. Чи переглянете ще одне відео на YouTube. Але що більше ви відкладаєте своє завдання, то важче стає почати його реалізовувати. Здається, буцімто між вами й вашим завданням з'явився невидимий ментальний бар'єр, який неможливо подолати.

