

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	6
ЧТО ТАКОЕ КОНЦЕНТРАЦИЯ ВНИМАНИЯ?	8
ПУТЬ К КОНЦЕНТРАЦИИ ВНИМАНИЯ	14
НЕ ПОЗВОЛЯЙТЕ СЕБЕ ПАДАТЬ ДУХОМ	16
ЭТАПЫ МЫШЛЕНИЯ	19
ИЗБЕГАЙТЕ ОТВЛЕКАЮЩИХ ФАКТОРОВ	21
НЕ УТРУЖДАЙТЕ СЕБЯ!	24
ПРОГРАММА УПРАЖНЕНИЙ НА 21 ДЕНЬ	32
ДЕНЬ 1—7	32
ДЕНЬ 8-14	44
ДЕНЬ 15—21	57
ОТВЕТЫ К ЗАДАНИЯМ	70