

Fokus – hvorfor det er blitt så vanskelig

Kommende episode

Hvorfor er det blitt så vanskelig å konsentrere seg? En gjennomgang av to bøker om oppmerksomhet – Stolen Focus av Johann Hari og Hyperfocus av Chris Bailey – og hva de sier hver for seg og sammen.

HOVEDTEMAER

- Hvorfor oppmerksomheten er under press
- Stolen Focus av Johann Hari
- Hyperfocus av Chris Bailey
- Hyperfokus og spredt fokus
- Autopilot og hvor oppmerksomheten faktisk går
- Praktiske grep for å jobbe uforstyrret

SPØRSMÅL EPISODEN BESVARER

- Hvorfor er det blitt vanskeligere å konsentrere seg?
- Er det viljestyrken det står på, eller omgivelsene?
- Hva mener Johann Hari har stjålet oppmerksomheten vår?
- Hva er hyperfokus, og hvordan kommer man dit?
- Hvorfor er det å la tankene vandre også en form for fokus?
- Hva kan man gjøre i praksis, i en helt vanlig arbeidsdag?

HOVEDPUNKTER

- De to bøkene ser på det samme problemet fra hver sin kant – system og individ.
- Hari peker på omgivelsene: mye av dette lar seg ikke løse med viljestyrke alene.
- Bailey peker på håndverket: å styre oppmerksomheten er noe man kan øve på.
- Spredt fokus er ikke det motsatte av å jobbe – hjernen trenger begge deler.

Innholdet er allmenn informasjon, ikke individuelle helseråd.

AI brukes som verktøy i arbeidet med tekstene, og alt blir lest gjennom før det publiseres. Feil kan likevel forekomme.