

Всем раненым воинам,
ветеранам и находящимся
при исполнении военнослужащим
по всему миру.
Спасибо за вашу службу.



Содержание



Вступительное слово	9
Введение	11
<i>Укрепляя ум, сообразительность и внимание</i>	

Часть I. ЛУЧШИЙ УМ В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ

1 Ваш ум можно укрепить (и я тому живое доказательство) <i>Три секрета, которые изменили мою жизнь</i>	29
2 Развенчиваем миф: «Я недостаточно умный / умная» <i>Из немотивированного сталелитейщика в эксперты по памяти</i>	47
3 Развенчиваем миф: «Я слишком слабый / слабая» <i>Как ежедневные занятия трансформировали мой мозг, тело и здоровье</i>	63
4 Развенчиваем миф: «Я слишком старый / старая» <i>Я сильнее, умнее и бодрее. А мне за 60</i>	78

Часть II. МОЙ ПЛАН МАГИИ ПАМЯТИ

5 Добро пожаловать в мир Когментального интеллекта! <i>Объединяя лучшее из того, что мы знаем об Эмоциональном интеллекте, ментализме, памяти, познавательных способностях и искусстве распознавания лжи</i>	95
6 Прокачка мозга № 1. Укрепление памяти и повышение концентрации <i>Изучаем интеллектуальные игры, которые развивают мозг</i>	118

7	Прокачка мозга № 2. Повышение уровня энергии и самооценки <i>Приводим тело в тонус и развиваем мозг</i>	154
8	Прокачка мозга № 3. Раскрытие тайных мотивов <i>Расшифровываем невербальные сигналы</i>	174
9	Прокачка мозга № 4. Укрепление отношений <i>Как сформировать прочные связи с людьми</i>	195
10	Прокачка мозга № 5. Развитие творчества и интуиции <i>Избавляемся от негативного мышления с помощью техники мемитации</i>	231
	Эпилог <i>Первые шаги к лучшей версии себя</i>	267
	Приложение	273
	Слова благодарности	290
	Об авторах	292
	Примечания	294

Вступительное слово



Из человека с серьезными проблемами со здоровьем Джим Кэрол превратился в одного из ведущих в мире специалистов по вопросам памяти. В школьные годы он страдал чрезмерной застенчивостью и становился объектом для насмешек со стороны сверстников. Он работал на сталелитейном заводе и, по его собственным словам, «был среднестатистическим парнем».

Когда Джиму было 49 лет, врачи диагностировали у него серьезные проблемы с сердцем. Во время назначенных врачами занятий на велотренажере вместо того, чтобы просто смотреть телевизор, он начал тренировать свой ум, работая с флэш-карточками. Он запомнил названия всех пятидесяти американских штатов и их столиц, всех лауреатов премии «Оскар», выучил словарь для игры в «Эрудит», а затем запомнил 80 тысяч почтовых индексов. Спустя всего несколько месяцев уровень его энергии и умственных способностей резко возрос.

Сейчас Джиму 64 года. Он путешествует по всему миру с ООВС¹, помогая военнослужащим, страдающим от пост-

¹ USO – United Service Organizations (Объединенная организация военной службы), частная некоммерческая организация, оказывающая поддержку американским военным, проходящим службу за рубежом (*прим. пер.*).

травматического стрессового расстройства (ПТСР) и последствий травм головного мозга. Мы с Джимом знаем, что вы можете улучшить свой ум, но для этого его нужно тренировать, как и свои мышцы. В своей впечатляющей книге «Настоящая магия памяти» Джим делится проверенными секретами, которые помогут вам укрепить память, улучшить настроение и отношения с людьми.

Джим — непревзойденный оратор и учитель. Я уверен, что его мудрость принесет пользу миллионам людей.

*Доктор медицины Дэниэл Дж. Амен,
основатель сети клиник «Амен», автор книг
«Спасение для памяти» и «Измени свой мозг, измени свою жизнь»*

Введение

Укрепляя ум, сообразительность и внимание



В 57 лет брокеру по недвижимости Брайану было очень сложно запомнить имя и особенно внешность своего клиента. «В моей профессии, если забываешь имя клиента или вообще не узнаешь его, ты совершаешь смертный грех», — говорил он.

Урожденный чикагец, Брайан отлично понимал, что успех в продажах зависит от эффективного взаимодействия с людьми. Как наладить полезные связи, если он не в состоянии запомнить детали? Если раньше проблемы с памятью приводили к мелким неприятностям вроде потери ключей или невозможности вспомнить, где его телефон, то в последнее время они стали причиной постоянных трудностей в налаживании контакта с клиентами и совершении сделок. «Я беспокоюсь, мне кажется, я теряю хватку, — говорит он. — Мне страшно, что мой ум уже не такой острый, как раньше. Что это? Ранние признаки болезни Альцгеймера? Можно ли от этого излечиться? Я еще слишком молод, чтобы о себе давала знать старость. Что происходит?»

Карла из Норфолка в штате Вирджиния задавалась теми же вопросами. «Я лейтенант Военно-морского флота США и по долгу службы должна владеть самой подробной информацией, — говорит эта тридцативось-

милетняя женщина. — А я чувствую, что моя голова как в тумане. Я постоянно устаю и ничего не могу удержать в уме. К тому же во мне много негатива. Тревожные мысли проявляются в разных формах — от простых периодов напряженности до настоящих панических атак. Иногда у меня учащается пульс, появляются дрожь, испарина и тошнота. Я все еще молода, но моему разуму просто не хватает ясности. Существует ли что-нибудь вроде «переделки» ума? Можно мне такое сделать?»

Учитель старших классов сорокачетырёхлетний Дон живет в Лос-Анджелесе. В последнее время борьба с лишним весом, низким уровнем энергии, не говоря уже о проявившихся проблемах со здоровьем, убедили его, что он может и должен жить лучше. «До сих пор благодаря моим ученикам я всегда чувствовал себя молодым, — объясняет учитель естествознания. — Все изменилось, когда меня забрали на «Скорой» при подозрении на сердечный приступ».

Как выяснилось, Дон страдал от последствий стресса и кризиса среднего возраста, а не от проблем с сердцем. Это открытие принесло ему облегчение, однако он понял, что его жизнь не может оставаться прежней. «Я всего лишь мужчина средних лет, а это значит, что у меня впереди еще очень долгая жизнь, — говорит он. — Но я чувствую себя как будто одной ногой уже в могиле. Стресс накрывает меня. Мне кажется, я теряю рассудок. Я уже не тот сообразительный, увлекающийся наукой парень, с которым раньше любили проводить время мои ученики. Мне необходимо изменить свою жизнь, но я не знаю, с чего начать».

Кэти недавно ушла на пенсию после тридцати пяти лет работы в Почтовой службе США. Этой женщине из Ат-

ланты в штате Джорджия только что исполнилось 68 лет, и она решила, что пора замедлиться. Но спустя всего полгода вожделенной пенсии Кэти столкнулась с совершенно новым (и абсолютно нежеланным) ощущением — скукой.

«Я ненавижу пенсию, — признается она. — Благодаря работе моя жизнь всегда была динамичной, я общалась с коллегами и всегда была бодрой. А теперь я все время испытываю скуку, раздражаюсь и постоянно все теряю — в том числе и свои мысли! Вместо того чтобы войти в так называемые «золотые годы», мне кажется, я подошла к своему «закату». Я хочу вернуть себе свою жизнь!».

Готовы к «переделке ума»?

Четыре человека, четыре истории — но одна общая проблема: ослабевающие умственные способности.

Брайан, Карла, Дон и Кэти, подобно миллионам американцев, чувствуют, что их ум не так ясен, как раньше. Забывают, куда положили вещи, не помнят простых деталей, путаются в именах людей и ощущают себя как в тумане, что вгоняет их в депрессию. Они постоянно чувствуют усталость, тревогу, грустят, им кажется, что они всегда на шаг отстают от остального мира.

Звучит знакомо? Чувствуете ли вы, что день за днем лишь влачите существование, вместо того чтобы жить полноценной жизнью? Каждый день напоминает вам, что на карту поставлено так много: отношения, здоровье, карьера, ваша востребованность, уверенность в себе — качество жизни.

Если такое похоже на правду, то вы не одиноки. Мы этого даже не осознаем, но вот что происходит с нашим организмом:

- ◆ *Старение иммунной системы.* С возрастом наша иммунная система обычно начинает работать против нас, атакуя не различные вирусы и бактерии, с которыми призвана бороться, а ткани нашего собственного тела. Развивается артрит суставов, кости становятся хрупкими, артерии закупориваются, ум затуманивается, вместимость легких уменьшается, и мышцы ослабевают. По данным медицинских экспертов, почти каждое возрастное заболевание связано с гиперактивностью иммунной системы. И эта гиперактивность отвечает за само старение человека.
- ◆ *Повышение уровня стресса.* Когда мы устали, заболели, когда пробираемся через дорожные пробки или опаздываем на важную встречу, тревожные мысли носятся в мозге. Если что-то угрожает нашей безопасности или обстоятельства выходят из-под нашего контроля, то приходит страх. Внезапно мозг приходит в состояние боевой готовности, включается режим «бей или беги», заполняя вены адреналином. (И никаких двойных эспрессо пить не нужно!) Но что самое неприятное — все больше людей в Америке попали в этот замкнутый круг, который можно обозначить как страх — волнение — стресс. Он лежит в основе проблем с перееданием, алкоголизмом, табакокурением, употреблением наркотиков и еще с длинным списком других видов непреодолимого влечения. И еще один неприятный момент: в течение жизни мы тратим на стресс и переживания множество часов бесценного времени, которое никогда не сможем вернуть. Стресс блокирует способность к творчеству, снижает концентрацию вни-

мания, лишает радости и чувства удовлетворения. Поэтому чрезвычайно важно каждый день спускаться с пика стресса в долину отдыха. Наш организм не приспособлен длительно находиться в состоянии страха, беспокойства или тревоги, а желает пребывать в покое, прерываемом кратковременными всплесками адреналина. (1)

- ◆ *Ухудшение памяти.* По данным Национального института психического здоровья США, с возрастом у многих из нас возникают проблемы с памятью и способностью концентрироваться — официально это называется Возрастным нарушением памяти. Однако проблемы с памятью могут возникнуть у людей любого возраста, любого происхождения и любого образа жизни... и в любой части мира. Отсюда вывод для всех: туман, который, как нам кажется, часто окутывает наш разум, очень даже настоящий. Изменения, происходящие в нашем мозге, могут влиять на нашу способность выполнять свою работу, преследовать свои интересы и даже осуществлять социальное взаимодействие.

Старение иммунной системы, повышение уровня стресса, ослабление памяти — внутри нашего тела идут настоящие боевые действия. Враг атакует нас из множества орудий и по всем фронтам. Но прежде чем терять надежду и выбрасывать белый флаг, нужно увидеть реальное положение вещей — надежда *есть* всегда.

Эти изменения, на самом деле, обратимы. (2)

Моя собственная история подтверждает, что ничто никогда не поздно и в любом возрасте можно улучшить