

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение .....	7
Предисловие .....	9
Прежде чем начать .....	13
Революция в мышлении .....	15
<b>ЧАСТЬ I. УЗНАЙ СВОЙ МОЗГ .....</b>	<b>23</b>
1. Это не ваша вина <i>Почему так трудно достигать целей .....</i>	<i>24</i>
2. Знакомьтесь, горилла! <i>Как два мозга тормозят развитие .....</i>	<i>35</i>
3. Апгрейд мозга до версии 2.0 <i>Упражняйтесь, чтобы включить нейропластичность .....</i>	<i>52</i>
4. Совершенствуйте мозг <i>Качаем три главные нейромышцы .....</i>	<i>71</i>
<b>ЧАСТЬ II. СОВЛАДАЙТЕ С МЫСЛЯМИ И ЭМОЦИЯМИ .....</b>	<b>91</b>
5. Горилла на тропе войны <i>Пять уровней тренировок .....</i>	<i>92</i>
6. Привычки <i>От автопилота до осознанного контроля .....</i>	<i>110</i>

7. Страх	
<i>Страх как горячее. . . . .</i>	<i>133</i>
8. Убеждения и истории	
<i>От ограничивающих нас сказок к эпосу, где герои — мы сами. . . . .</i>	<i>160</i>
9. Стресс и тревожность	
<i>Не страдайте — волну оседлайте! . . . . .</i>	<i>194</i>
10. Тип мышления	
<i>От негативного — к позитивному . . . . .</i>	<i>219</i>

### **ЧАСТЬ III. УПРАВЛЯЙТЕ СВОИМ ПОВЕДЕНИЕМ . . 243**

11. Мозг и цели	
<i>Двигайтесь к успеху, избегая ловушек, с целями, которые нравятся мозгу . . . . .</i>	<i>244</i>
12. Как составить план	
<i>Насыщение мозга успехом. . . . .</i>	<i>267</i>
13. Нейротренировки	
<i>Ежедневные упражнения. . . . .</i>	<i>283</i>
14. Вы. Последняя граница . . . . .	303
Благодарности . . . . .	314
Список источников . . . . .	316

- в моменты, когда мы придумываем блестящее решение давно мучавшей нас проблемы;
- тогда, когда мы бесстрашно занимаемся чем-то таким, на что другие никогда не решатся;
- во времена, когда мы плывем в потоке творческой энергии.

Эти проблески счастья, надежды и воображения придают нам мощный *позитивный* импульс и вызывают к жизни нашего внутреннего гения.

## ЭЙНШТЕЙН ИЛИ ФРАНКЕНШТЕЙН: ДВА «ВОЛКА» В МОЗГЕ

Если вы, словно мультяшный Гомер Симпсон, с возгласом «доу!» хлопнете себя по лбу, то ладонь окажется прямо на префронтальной коре (ПФК).

ПФК имеет надежный послушной список. Это она помогает планировать и разрабатывать стратегии, сосредоточиваться и учиться. Она помогает предсказывать и принимать решения. И кроме того, играет большую роль в определении вашей личности как таковой. Также считается, что именно в ней живет ваш здравый смысл: когда вы так голодны, что хотите немедленно схватить чипсы, печенье или что-то еще, ПФК вмешивается и помогает отсрочить удовлетворение.

ПФК красиво разделена по центру на две половины — левую и правую. И точно так же, как ПФК выполняет ра-

боту, отличную от функционала остальной части мозга, две ее половины, в свою очередь, также имеют разные обязанности. На самом деле эти две половины настолько не похожи друг на друга и могут вызывать настолько разное поведение, что мы в рамках нашей методики дали им прозвища: Эйнштейн и Франкенштейн.

Левая сторона ПФК — это ваш «внутренний Эйнштейн». Вы можете думать о нем как о генеральном директоре мозга или о дирижере оркестра, который исполняет с помощью мозга сложные симфонии. Это перспективная и творческая сторона личности, приспособленная для поиска элегантных решений, видящая возможности. Когда мы чувствуем мотивацию, когда делаем лучшее из того, что можем, — все это работа мозга-Эйнштейна.

Правая сторона ПФК — ваш «внутренний Франкенштейн». Темный волк. Он рассказывает вам о том, что *невозможно*. Фокусируется на ограничениях, барьерах и сложностях. Франкенштейн всегда ищет — и обычно находит — доказательства того, что задуманное невыполнимо или рискованно. Или чересчур угрожает вашему статус-кво, даже если сам статус-кво уже настоятельно требует перемен. Он любит копаться в прошлом, хотя и информацию из настоящего и из окружающего мира также использует для того, чтобы держать вас «в безопасности» — или в том, что, по его мнению, безопасно. Будучи необходимым и ценным механизмом выживания, Франкенштейн частенько создает своего собственного монстра.

Поскольку у вас есть врожденная склонность к негативизму и вы уделяете больше внимания потенциальным рискам, Франкенштейн может держать вас в тупике.

У многих людей доминирует этот режим функционирования мозга. Режим пессимистического образа мысли, ограничений и запрет в большей степени ограничен текущей ситуацией и тем, *что* есть, а не тем, *что могло бы быть*. Другими словами, когда режим Франкенштейна главенствует — он является и причиной, и следствием негативного настроения.

К счастью, нейроупражнения — это ключ к правильному балансу между Эйнштейном и Франкенштейном!

Внутренний Эйнштейн	Внутренний Франкенштейн
Гендиректор или дирижер оркестра	Ворчун, негативист
Ищет решения	Ставит барьеры
Мотиватор	Ингибитор
Как я могу...	Почему я не могу
Рациональный оптимизм	Слепой пессимизм
Возможности	Ограничения

## АКТИВИРУЙТЕ «ВНУТРЕННЕГО ЭЙНШТЕЙНА»

Чтобы активировать «внутреннего Эйнштейна» и одновременно уменьшить влияние «внутреннего Франкенштейна», мы можем использовать одно важное качество мозга: его ограниченный запас ресурсов. Несмотря на то что мозг каждый день потребляет большое количество энергии, ему все равно приходится ее сберегать. Поэтому зачастую активизация некоторых процессов в мозге может заглушить другие процессы.

Прекрасным примером этого является реакция страха. Когда вы входите в режим боя, бегства или замирания на месте, ну или же падаете в обморок, среагировав на угрозу, активность в менее важных в данный момент областях мозга снижается, потому что для него главной задачей становится среагировать на сигнал бедствия, связанный с реакцией страха. Именно так мозг распределяет энергию — на цели, наиболее важные для выживания. В конце концов, нет необходимости в сложном или абстрактном процессе мышления в левой префронтальной коре, когда вы боретесь за жизнь.

Вы можете использовать эту систему управления ресурсами в своих интересах. Поясним: активизируя нейроупражнениями процессы в левой части ПФК, вы автоматически уменьшаете активность в правой ПФК. Или, если хотите, максимизация Эйнштейна автоматически минимизирует Франкенштейна.

## ЧЕТЫРЕ УПРАЖНЕНИЯ, ЧТОБЫ ПРОБУДИТЬ «ВНУТРЕННЕГО ЭЙНШТЕЙНА»

Как и во многих других вопросах, касающихся мозга, очень важно понимать, что у вас есть выбор. Изменение главенствующего стиля мышления с Франкенштейна на Эйнштейна является одним из возможных *вариантов*, и следующие четыре упражнения, выполняемые последовательно в течение одного сеанса, могут облегчить этот переход.

1. *Перезагрузка системы*: научитесь останавливаться и практикуйте этот навык с помощью упражнения «Шесть вдохов: замедляемся».
2. *Повышение осознанности*: познакомьтесь со своим «внутренним Франкенштейном», делая упражнение «Что здесь происходит?».
3. *Совершенствование навыка внутреннего диалога*: учитесь подпитывать позитивный настрой с помощью упражнения «Убей ANTS».
4. *Развитие навыков переключения*: учитесь переходить от негативных мыслей и эмоций к позитивным, от обесценивающих к таким, которые придают сил, от деструктивных к конструктивным с помощью упражнения «Пинг-понг».

### 1. Перезагрузка системы

Переход к позитивному мышлению начинается не просто с того, чтобы стать более позитивным.

Сначала нужно успокоить свою нервную систему.

Перезагрузка может привести к следующему шагу, который принесет осознанность и видение широких возможностей выбора. Отличным способом перезагрузки является «Шесть вдохов: замедляемся».

### **УПРАЖНЕНИЕ «ШЕСТЬ ВДОХОВ: ЗАМЕДЛЯЕМСЯ»**

Сделайте шесть ритмичных вдохов и выдохов. Вдыхайте через нос, выдыхайте через рот — легко, словно вы дуете в соломинку. На вдохе говорите себе:

*«Я вдыхаю спокойствие, я выдыхаю стресс».*

*Или:*

*«Я вдыхаю спокойствие, я выдыхаю страх».*

*Или:*

*«Я вдыхаю спокойствие, я выдыхаю беспокойство и подавленность».*

Продолжая делать легкие вдохи носом и выдохи ртом, посмотрите и почувствуйте, какой будет ваша жизнь, когда вы решите выбрать вдохновляющий, позитивный настрой.

## **2. Познакомьтесь со своим «внутренним Франкенштейном»**

Придя в спокойное расположение духа, убедитесь, что осознаёте: вы, как и все другие существа на пла-



нете, имеете эволюционную предрасположенность к негативизму из-за инстинкта самосохранения. Кроме того, этот нейронный паттерн вы и сами, сознательно и подсознательно, подкрепляете своим жизненным опытом. *Осознание* тех шаблонов, которые вы сами создали и поддерживали, является отправной точкой для возможности выбора.

Это может привести к тому, что несмотря на свою генетическую предрасположенность, вы сможете делать более благоприятный выбор. Возможно, вы думаете: «Ну, это все потому, что у меня такие гены. Вот и я такой, какой есть».

Но это не так. Гены не являются предопределяющим фактором во всех ситуациях. Есть много обстоятельств, в которых генетику можно преодолеть, повышая уровень осознанности — вплоть до того, что вы сначала будете наблюдать за своими мыслями, эмоциями, ощущениями и поведением, а затем сможете модифицировать их для получения более благоприятных результатов.

### **УПРАЖНЕНИЕ «ЧТО ЗДЕСЬ ПРОИСХОДИТ?»**

Мягко и плавно перейдите от упражнения «Шесть вдохов: замедляемся» к следующему, под названием «Что здесь происходит?», и задайте себе вопросы:

- Что здесь происходит?
- Что я чувствую?