

УДК 159.922.1
ББК 88.5
Г91

*Печатается с разрешения MarsVenus
при содействии литературного агентства Andrew Nurnberg.
Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть
воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного
разрешения владельцев авторских прав.*

John Gray
STAYING FOCUSED IN A HYPER WORLD:
Book 1 Natural Solutions For ADHD, Memory
And Brain Performance

Грэй, Джон.

Г91 Мужчины с Марса, женщины с Венеры. Как думать эффективнее. Практики для развития вашего мозга / Джон Грэй. — Москва : Издательство АСТ, 2019. — 320 с. — (Самоучитель успеха).

ISBN 978-5-17-117953-3

Миллионы людей знают Джона Грэя как автора бестселлера об отношениях Марса и Венеры. Его книги вернули миллионам пар веру в любовь и показали выход из сложнейших конфликтов. Эта книга — еще один важный шаг к успеху и процветанию для Марса и Венеры. Джон Грэй знакомит с результатами 30 лет исследований, которые он посвятил изучению работы мозга и способам повышения ее эффективности.

Вы замечали, что никак не можете сосредоточиться на действиях или мыслях? Вас ждала ответственная работа или серьезный разговор, и вы были полны энтузиазма сделать все на «отлично», но... уже через несколько минут вы отвлекались на фэйсбук, электронную почту, перекус, просмотр свежих новостей, написание смс. Ваш мозг перегружен информацией, вы устали, а дело стоит, и успешным становится кто-то другой...

Джон Грэй провел тысячи исследований, чтобы найти средства, улучшающие работу мозга, усиливающие память, концентрацию и работоспособность, и сегодня он представляет вам поистине революционные идеи!

Заставьте ваш мозг работать эффективно, и вы сможете решить множество проблем в карьере и в отношениях с людьми!

Макет подготовлен редакцией

ПРАЙМ



ISBN 978-0990346807 (англ.)
ISBN 978-5-17-117953-3

© 2014 by John Gray, and JG Publications, Inc.
© Шевцов П., перевод на русский язык, 2016
© ООО «Издательство АСТ», 2019

Оглавление

Слова благодарности	9
Предисловие 1. СДВГ – это рахит/полиомиелит/ цинга XXI века	11
Предисловие 2. «Теперь все хорошо! Я могу жить нормальной жизнью»	19
Вступление. «СДВГ не так опасен, как принято считать. На самом деле он во много раз опаснее!»	25
Введение. Болезнь, с которой все началось	37
Глава 1. Важность внимания.	67
Глава 2. Помощь природы.	77
Глава 3. Сущность СДВГ.	83
Глава 4. Первопричины СДВГ	97
Глава 5. Можно ли избавиться от СДВГ навсегда?	145
Глава 6. Влияние психостимулирующих препаратов на работу мозга вашего ребенка.	161
Глава 7. Ключ к исцелению мозга	169

Глава 8. Долговременные побочные эффекты психостимулирующих препаратов	175
Глава 9. Проверенные методы повышения работоспособности мозга	181
Глава 10. Преимущества натуральных добавок	189
Глава 11. Польза гомеопатии и физической активности при исцелении от последствий сотрясения мозга	199
Глава 12. Гидротермальная терапия при окислительном стрессе	211
Глава 13. Целебный эффект исключаящих диет	219
Приложение 1. Натуральные добавки для исцеления мозга	231
Приложение 2. Как изменить свое поведение, чтобы повысить работоспособность мозга	239
Приложение 3. Ограничение ответственности	249
Приложение 4. Примечания и источники	259

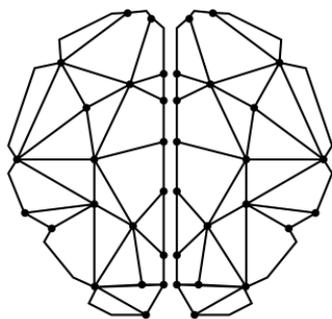


Если вы хотите получить
более подробную информацию,
посетите сайт **marsvenus.com**.



Посвящаю эту книгу своей дочери, Лорэн. Значительная часть идей, изложенных в книге, возникла благодаря тому, что меня вдохновило невероятно сильное стремление Лорэн к впечатляющим достижениям в таких сферах жизни, как здоровье и взаимоотношения с людьми.

Слова
благодарности



Выражаю признательность своей жене, Бонни Грэй, за то, что уже тридцать лет она дарит мне настоящую любовь и поддерживает в моих начинаниях. Хочу поблагодарить наших дочерей – Шэннон, Джулиэт, Лорэн, их возлюбленных – Джона, Дэна, Глэйда, а также наших замечательных внучек и внуков – Софию, Бо, Брэйди и Макену. Без самоотверженности и мудрости Бонни я никогда не сумел бы не только написать эту книгу, но и достичь хотя бы тени процветания в карьере, семейной жизни и здоровье.

Разумеется, я в долгу перед командой профессионалов, которые сделали возможным выход в свет этой книги. К ним относятся Халлина Попко, моя помощница, Джон Майерс, директор по коммерческим вопросам, касающимся сайта marsvenus.com, Марси Уинн, директор по обслуживанию клиентов, Глэйд Труитт, директор по веб-дизайну и производству видеопродукции для моих блогов, Джефф Оуэнс, директор по вопросам работы сайта askmarsvenus.com.

Также благодарю всех наших коллег – специалистов по личностному росту, работающих в рамках проекта Mars Venus Life Coaches во множестве уголков земного шара. Особую благодарность выражаю своей дочери Лорэн за ее познавательный – уже, кстати, ставший очень популярным – видеоблог, размещенный на сайте marsvenus.com.

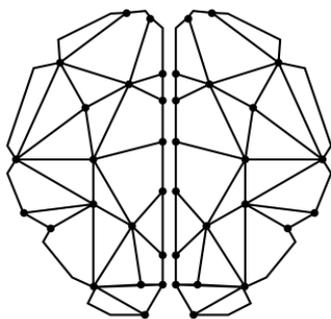
Благодарность коллективу сайта amazon.com за то, что поддерживают меня и публикуют мои книги. Благодарю Тэри Сمارт и Блэйка Лефкоу за финальную вычитку.

Выражаю признательность огромному количеству специалистов в области здоровья и благополучия. Создание этой книги было бы невозможным без их исследований.

Спасибо всем тем людям, которые, применив на практике предлагаемые мной идеи, не только добились положительных перемен в личной жизни, но и помогли своим детям восстановить нормальное функционирование мозга и подарили им возможность учиться и быть счастливыми.

Предисловие 1

СДВГ — это рахит/
полиомелит/цинга
XXI века



Многие из вас и ваших друзей согласятся с тем, что современный мир – это беспрецедентно комфортная среда. Никогда еще нам не было доступно такое количество высокотехнологичных удобств. В свое время наши прапрадедушки, прапрабабушки и их родители испытывали колоссальные трудности при выполнении тех повседневных задач, которые у нас сегодня отнимают минимум времени и почти не требуют усилий.

Наши предки вынуждены были страдать от таких болезней, как рахит, цинга, полиомиелит, и многих других, широко распространенных в конце XIX века. В 1919 году жизни миллионов людей унес грипп, то есть заболевание, которое в наши дни становится причиной смерти крайне редко. До недавнего времени даже процесс родов был очень рискованным как для матери, так и для ребенка. Кроме того, в прошлом была печальной участь душевнобольных и даже тех, кто страдал только лишь от повышенной тревожности или депрессии. Таких людей подвергали болезненному лечению электрошоком и зачастую помещали в сумасшедший дом на всю оставшуюся жизнь.

Человечество сумело пресечь распространение очень многих смертельно опасных недугов. Вот почему сейчас можно с уверенностью сказать, что мы с вами живем в раю, о котором наши далекие предки не смели даже и мечтать.

Но, несмотря на прогресс в сфере медицины и технологий, мы продолжаем страдать, не так ли? Теперь основным источником тревог, страхов и боли является такой фундаментальный вопрос, как семейная жизнь. С каждым годом все больше супружеских пар принимают решение развестись, а значительная часть населения вообще не желает создавать семью.

Тревоги и страхи, касающиеся современной семейной жизни, настолько всеобъемлющи, что нелегко приходится и взрослым людям, и подросткам, и даже маленьким детям.

Обратите внимание, сегодня представители всех возрастных категорий подвержены недугам, из-за которых нормальная работа мозга затрудняется. Об этом не понаслышке знают даже самые успешные, состоятельные и целеустремленные люди западного мира. Расстройства и болезни, о которых идет речь, обычно обозначаются одним термином – синдром дефицита внимания и гиперактивности, или СДВГ.

Возможно, когда-нибудь вы замечали, что никак не можете сосредоточиться на собственных действиях или мыслях. Это состояние проявлялось либо как расстройство, имеющее прямое отношение к понятию СДВГ, либо было слабо выраженным, как это часто случается с большинством людей. В любом случае вы наверняка помните чувство растерянности, которое испытывали в те минуты/часы/дни.

Злая ирония заключается в том, что такие расстройства и заболевания чаще поражают тех, кто отличается блестящими мыслительными способностями и очень богатым воображением.

Печальные итоги широкой распространенности СДВГ таковы: миллионы современных малышей, подростков и взрослых испытывают значительные трудности при выполнении обыкновенных повседневных действий. А источников стресса в нашем безумном мире столько, что все мы зачастую ощущаем себя физически беспомощными и морально «парализованными».

В наши дни сплошь и рядом возникает следующая проблема. Какому-нибудь сотруднику поручают выполнить важное задание, договариваются с ним о дэдлайне, то есть крайнем сроке выполнения, и он, полный энтузиазма, намеревается приступить к работе. Человек искренне уверен, что никого не подведет. Но уже через несколько часов он чувствует, что его вдруг тянет отвлечься. И начинается: фейсбук, электронная почта, перекус, просмотр свежих новостей на канале «Си-эн-эн», отправка sms-сообщений, написание «твитов» и так далее. Цепочка отвлекающих занятий становится настолько длинной и заманчивой, что не прекращается до самой последней минуты рабочего дня. Наш «трудяга», чувствуя, что его мозг перегружен информацией, разумеется, ощущает усталость и жаждет поскорее упасть на кровать. Никакого прогресса в запланированном деле за прошедший день ему, естественно, достичь не удалось.

Наверное, вы и сами когда-нибудь были на месте такого работника.

Решить проблемы, связанные с неумением сосредоточиться, трудно потому, что сегодня они не считаются чем-то заслуживающим внимания. Если вы страдаете СДВГ, вас, вероятно, нередко называют безответственным, расхлябанным, неорганизованным или даже глупым человеком, который просто не желает ответственно подходить к выполнению своих обязанностей. Таким образом, вас постепенно исключают из общества успешных людей. Но чем дальше вы от своего круга общения, тем сильнее стресс, который вам приходится испытывать, и тем труднее фокусироваться на выполнении поручаемых заданий.

Если у вас СДВГ, то, скорее всего, родные и друзья стараются вам не доверять. Хуже всего то, что вы и сами перестаете доверять себе. Когда вам нужно заполнить налоговую декларацию, составить отчет или детальный план

по оказанию помощи нуждающимся, вы с самого начала понимаете, что нарушенное мышление не позволит вам продвинуться далеко.

Так неспособность концентрироваться на насущных задачах становится основным препятствием, мешающим вам верить в свои силы и воплощать мечты в реальность.

Я и сам страдал от подобных проблем, причем страдал большую часть своей жизни. У меня был СДВГ в относительно легкой форме. Из-за этого расстройства мне не всегда удавалось справляться с поручениями хорошо и в срок. Так что я не раз подводил людей, хотя всегда обещал и им, и самому себе прилагать максимум усилий. Каждый раз, приступая к делу с энтузиазмом, уже спустя пару часов я понимал, что мышление и внимание наотрез отказываются слушаться меня, и откладывал работу на потом.

Степень риска возникновения СДВГ и ход его развития зависят от химических процессов, происходящих в головном мозге. А характер их протекания, в свою очередь, определяется наследственностью и влиянием окружающей среды.

Вот почему проблемы с концентрацией внимания часто передаются от старшего поколения младшему. У детей, чьи родители страдают СДВГ, скорее всего, тоже проявится этот синдром.

Так случилось в нашей семье. В определенный момент мой младший сын стал учиться хуже, чем раньше. Он много раз обещал учителям, что исправится, но время шло, а проблема не разрешалась. Четверть за четвертью