
ГЛАВНАЯ МЫСЛЬ:

Главные идеи полезных книг

www.knigikratko.ru

Дорогой читатель, информируем Вас, что использование и распространение результата интеллектуальной деятельности без согласия правообладателя является незаконным и влечет ответственность, установленную ст. 1301 ГК РФ, ст. 7.12 Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях, ст. 146 Уголовного кодекса Российской Федерации. Данное нарушение влечет за собой выплату штрафа в размере до 5млн рублей, либо исправительные работы на срок до двух лет, либо принудительные работы на срок до двух лет, либо лишение свободы на тот же срок.

Каждый экземпляр скачанной Вами книги имеет уникальный идентификационный код, закрепленный именно за Вами.

**Авторский обзор по материалам книги
«Развитие мозга». Роджер Сайп**

Автор краткого обзора: Ольга Шуравина

Как заряжать мозг энергией, чтобы читать быстрее и запоминать лучше

Ваш мозг работает всегда – на вас или против вас, но постоянно. И важно понять: «по умолчанию» мозг работает так, что это не всегда помогает вам в достижении желаемых результатов. В деятельности мозга есть естественные тенденции. Одна из самых сильных – желание сохранять нынешнее положение дел. Ваш мозг вас оберегает, однако он же и вгоняет вас в «зону комфорта», находясь в которой вряд ли вы сможете развиваться.

Автор книги «Развитие мозга» Роджер Сайп не предлагает делать резких движений, он уверен – даже небольшое правильное изменение сильно повлияет на результат. Начать же

перемены он предлагает с упражнений, которые встряхнут мозг, заставят его работать активнее. Вы научитесь быстрее запоминать информацию, освоите навыки «разумного чтения». Как следствие, у вас появится больше времени на достижение ваших личных целей, на заботу о себе и своем разуме.

Как запоминать лучше

Со школы нас учили механически запоминать информацию, то есть зубрить. Это малоэффективно, так как спустя короткое время заученное «вылетало» из головы. Автор книги предлагает другие приемы, как запомнить что-либо и, главное, не забыть.

Оценка возможностей вашей памяти и способы ее улучшить

Чтобы понять, каковы возможности вашей памяти, автор книги предлагает выполнить упражнение. Ниже приведен список из 20 пунктов. Изучите его в течение пяти минут, ничего не записывайте. Полагайтесь только на собственную память.

Единорог	Палочки для еды
Электророзетка	Тарелка
Трехколесный велосипед	Черная кошка
Внедорожник	Золото
Рука	Знак доллара
Банка пива	Свеча
Хоккейная клюшка	Волшебник
Паук	Снеговик
Воздушный шарик	Сауна
Червонец (монета в 10 рублей)	Мишень для дартс

Теперь закройте файл, возьмите лист бумаги и запишите эти 20 пунктов по порядку. Когда участники семинаров проходят тест, то средний балл – 6 из 20. Это нормально, уверен автор. Проблема не в вас, а в том, что вы действовали бессистемно. Те же, кто набрал больше 10 баллов, скорее всего, применяли некую систему. Автор делает такие выводы:

- в отсутствие системы мозг способен запоминать 7 ± 2 единицы информации;
- мозг эффективно фиксирует информацию в начале и конце, а в середине возникают трудности.

Именно здесь автор и предлагает искать пути для улучшения памяти. Во-первых, информацию надо разбивать на «удобоваримые» кусочки. Во-вторых, надо создавать яркие образы. Особенность мозга в том, что он лучше запоминает именно образы. Кроме того, надо постараться выявить закономерности. Итак, вернемся к упражнению. Автор разбил список слов на четыре блока, заодно, он пронумеровал список.

1. Единорог	11. Палочки для еды
2. Электророзетка	12. Тарелка
3. Трехколесный велосипед	13. Черная кошка
4. Внедорожник	14. Золото
5. Рука	15. Знак доллара
6. Банка пива	16. Свеча
7. Хоккейная клюшка	17. Волшебник
8. Паук	18. Снеговик
9. Воздушный шарик	19. Сауна
10. Червонец (монета в 10 рублей)	20. Мишень для дартс

Если вы заметили, то для большинства слов порядковый номер создает полезную ассоциацию. Например, 1 – единорог; 5 – рука, то есть пять пальцев; 11 – палочки для еды и т.д. Изучите список еще раз, найдите ассоциации. Теперь закройте файл и еще раз запишите слова. Автор уверен, на этот раз результат у вас будет лучше – 15–18 правильных ответов.

Следующий способ – нарисуйте яркие образы в голове. Например:

1. Представьте белоснежного *единорога* с 1 рогом.
2. Представьте желтоватую *электророзетку* с 2 отверстиями.
3. Представьте красный *трехколесный* велосипед с 3 колесами.
4. Представьте *внедорожник* с 4 колесами, 4 дверьми и значком 4x4 на кузове.
5. Представьте свою *руку* с 5 пальцами...

Представив образы, большинство сможет выполнить упражнение на 100%, то есть воспроизведут список из 20 слов.

Как запоминать списки: система мысленных папок

Допустим, вы пришли в библиотеку и вам надо найти книгу Джека Лондона. У вас не будет проблем, вы подойдете к полке с буквой «Л» и возьмете книгу. А все потому, что информация систематизирована. Ваш мозг от природы использует систему организации

информации. Поэтому, чтобы лучше запоминать, вам надо научиться создавать систему мысленных папок или ПОК:

– «П» означает «папка» – место для хранения информации.

– «О» означает «образ» – информация в виде мысленного образа.

– «К» означает «клей» – когда у вас есть папка и информация в виде яркого образа, вам нужно вклеить его в папку. Прочный клей получается из компонентов: действия и эмоций. Чем больше *действий* и *эмоций* связано с образами, тем лучше они сохранятся в ваших папках.

Автор предлагает в качестве системы хранения информации использовать ваше тело или «Ваши телесные папки». Вот они:

1. Стопы (ваших ног).	6. Ваши ребра .
2. Ваши голени .	7. Ваши ключицы .
3. Ваши бедра .	8. Ваш рот .
4. Ваши ягодицы .	9. Ваш нос .
5. Ваш живот .	10. Ваш лоб .

Пример, как применять «телесные папки». Вам надо купить: жидкое масло, авокадо, грецкие орехи, семгу, шпинат, чернику, бобовые, брокколи, фрукты, зеленый чай, йогурт и витамины. Как запомнить список? Разложите продукты по полкам.

1. На стопах – представьте, как по ним льется жидкое масло.

2. На голених – возьмите авокадо и размажьте его по ним.

3. На бедрах – раздавите между ними несколько грецких орехов.

4. На ягодицах – представьте, как вы сидите на лососе.

5. На животе – наполните желудок шпинатом.

6. На ребрах – представьте, как по ребрам прыгают огромные ягоды черники, оставляя фиолетовые пятна.

7. На ключицах – представьте, как на них сыпятся бобовые.

8. Во рту – положите стебель брокколи в рот.

9. На носу – представьте, как Супермен ест фрукты.

10. На лбу – там стоит зеленый чайничек с йогуртом и витаминами.

Советы. Если вам немного не по себе, не переживайте – это нормальная часть обучения новому. Не оценивайте процесс, оценивайте результаты. А чтобы система давала максимальный эффект, следуйте двум советам: всегда начинайте с одной и той же папки, используйте прочный клей – яркие образы. Если вам надо запомнить более 12 пунктов, то вы

можете поместить в одну папку более одного образа. Главное, хорошо представлять себе эти образы. Другой вариант – Вы можете создать больше 10 папок. И еще один совет – в одних и тех же папках вы можете одновременно хранить информацию разного рода.

Как вспомнить информацию через год

Часто вы узнаете информацию, которую важно запомнить на длительный срок – недели, месяцы или даже годы. Чтобы не забыть, ее нужно повторять. Автор предлагает подход – интервальное повторение:

- через час, пока информация еще свежа в вашем уме;
- через день, после того как вы поспали и долго занимались чем-то другим;
- через неделю: если вы вернетесь к этой информации через пять-семь дней, нейронный путь для долгосрочного воспроизведения начинает укрепляться.

Чтобы гарантировать сохранение информации, вы можете повторять ее и позже, лучше незадолго до использования. Например, быстро проговорите в уме имена людей, с которыми вам сейчас предстоит встреча; презентацию, которую будете проводить. Главное – вам не нужно постоянно повторять информацию, чтобы удержать ее на длительный срок. Ключ – интервальное повторение.

Как запоминать имена

1. На короткий срок. С каждым бывало, познакомился с человеком и через 5 секунд не можешь вспомнить имя. Тут проблема не в вашей плохой памяти, а в неумении слушать. Ваш мозг думает в семь раз быстрее, чем люди говорят, и ему легко отвлечься. В разговоре сосредоточьтесь на одном – вслушайтесь в имя собеседника. Повторите имя нового знакомого в разговоре 2–3 раза. Например: «Роджер, приятно познакомиться, Роджер».

2. На длительный срок. Бывало так, что вы встречали знакомого, но не могли припомнить его имя. Чтобы избежать таких ситуаций, используйте метод интервального повторения. Произнесите имя нового знакомого в конце разговора. Фраза «Приятно было познакомиться, Дэйв» гораздо полезнее для вашей памяти, чем просто «До свидания!» В конце того же дня освежите в памяти имена новых знакомых. В конце недели выделите 5 минут, чтобы еще раз их повторить. Мысленно представляйте имена: превращайте их в образы. Так, образом для имени Иван может послужить сказочный герой или игрушка «Ванька-встанька», а для имени Михаил – медведь – живой, игрушечный или мультипликационный.

Как научиться читать быстрее

Для начала оцените вашу скорость чтения. Возьмите небольшой текст, посчитайте в нем количество слов (этом может сделать за вас Word), засекайте время. Определите, сколько слов в минуту вы читаете.

Менее 200 слов/мин – скорость ниже среднего, значит, вы мысленно проговариваете каждое слово. Некоторые считают, что таким образом вы читаете внимательно. Однако доказано, что медленное чтение не обязательно улучшает понимание.

200–300 слов/мин – средний результат, с такой скоростью читают 90% населения. Вы хорошо научились читать по одному слову. Особенности движения ваших глаз в процессе чтения таковы, что этот метод ограничивает вашу скорость.

300–450 слов/мин – скорость выше среднего, и здесь можно сделать два вывода. Вас как читателя можно назвать мыслителем. Вам не нужно проговаривать каждое слово в уме. Кроме того, вы, вероятно, много читаете – из любви или по необходимости.

Более 450 слов/мин – это «отрегулированный» показатель. Вы сознательно или бессознательно используете приемы, позволяющие вам воспринимать два и более слова одновременно.

Автор книги отмечает, что когда его протестировали в первый раз, то он читал 340 слов в минуту. После того, как он стал выполнять ряд упражнений, скорость чтения возросла до 1000 слов в минуту.

Три привычки, которые мешают чтению

Чтобы повысить скорость чтения, сначала надо понять, что его замедляет. Ослабив любую из трех привычек, вы значительно повысите скорость чтения.

1. Отвлечение внимания или блуждание мысли. Наверняка бывало, что дочитав страницу до конца, вы понимали, что не помните ничего. Причина в том, что вы отвлеклись. «Лекарство» простое: двигайтесь быстрее! Ваш ум отвлекается из-за скуки. Если же вы увеличите скорость, то ваш мозг будет внимательнее. Ему понравится такая задача.

2. Регрессия или возврат. При чтении почти все перечитывают изученное. Это видно, если проследить за глазами читающего. Обычно это или результат отвлечения внимания, или привычка. Лучший способ устранить ее – отрезать себе путь к отступлению. Для этого используйте карточки-разделители – о них речь пойдет чуть позже.

3. Субвокализация или мысленное проговаривание. Лучший способ устранить привычку – активнее использовать свои глаза и руки. Как этого добиться, также читайте далее.

Улучшайте движение глаз

При чтении мышцы останавливают глаза четыре раза в секунду. Каждая такая остановка называется фиксацией. Информация воспринимается и поступает в мозг только во время остановок. Эта особенность заложена природой – здесь вы ничего не можете изменить, однако вы в состоянии повлиять на то, сколько слов воспринимаете при каждой остановке.

Другой важный момент – поле зрения: ширина текста, который воспринимают ваши глаза при каждой остановке. У большинства людей поле зрения максимально узкое: одно слово на остановку. Отсюда и среднестатистическая скорость – 240 слов в минуту. Расширить поле зрения несложно; нужно немного натренировать глазные мышцы и недолго попрактиковаться.

Упражнение 1. Встаньте прямо и смотрите вперед. Не поворачивая головы, посмотрите как можно дальше влево. Затем как можно дальше вправо. Потом как можно быстрее пять раз подвигайте глазами налево-направо и обратно в горизонтальной плоскости. Теперь сядьте. Выполняйте это упражнение пару раз в день.

Упражнение 2. Оно приучит ваши глаза ритмичнее двигаться при чтении. Смысл в том, что вам нужно ощутить, как глаза «скачут» по странице. Перечитывайте текст пару раз в день. Не вникайте в смысл. Ваша цель в том, чтобы приучить свои глаза к ритмичным движениям. При этом засекайте время и старайтесь каждый раз улучшить результат.

Эта страница здесь для того, чтобы тренировать мелкие мышцы, благодаря которым глаза движутся слева направо. Из-за неправильных привычек при чтении эти мышцы часто действуют неупорядоченно и неэффективно. Попробуйте двигаться взглядом вперед по строке в три ритмичных скачка. Попробуйте ощутить слабые сокращения этих шести мышц, которые движут каждым глазом. Вы заметите, что одни фразы короче, а другие длиннее. Так задумано. Разным людям видна разная длина отрезка строки. При выполнении этих упражнений

пытаться охватить все слова группы одним взглядом;
смотрите на точку около середины каждой группы слов.
Иногда вы будете ощущать, будто поле
вашего зрения расширяется. Тем лучше!
Иногда же фраза будет слишком короткой.
Со временем мы будем стремиться расширять группы слов.
Так ваши глаза будут охватывать больше и больше
с одного взгляда. Читайте это упражнение два-три раза
каждый день несколько дней. Всегда пытайтесь
прочсть его быстрее, чем в предыдущий раз.
Вскоре у вас начнет получаться. Не позволяйте
своим глазам резко скользить или скакать,
когда вы смотрите на очередную фразу.
Посмотрите на ее середину. Взгляните на нее
уверенно, бегло. Уловите все за один взгляд;
потом посмотрите на следующую, и следующую,
и так до самого конца упражнения.
А теперь скажите, как долго вы читали
это упражнение? Запишите время внизу этой страницы.

Задействуйте руки и карточку-разделитель

Используя руки или карточку-разделитель, вы активнее участвуете в чтении. Уменьшается вероятность, что вы заснете! Ваш мозг «запрограммирован» природой на то, чтобы заставлять глаза замечать движения.

Палец-указка. Используйте правый или левый указательный палец. Не ручку, не костяшку, а палец! Суть в том, что при чтении вы ведете пальцем вертикально по странице вниз с постоянной скоростью – немного быстрее темпа, в котором способны двигаться ваши глаза. Нужно соблюдать постоянный темп, не останавливаясь и не возвращая палец вверх. Вы можете вести пальцем вниз по левому полю, по правому полю или по центру текста.

Карточка-разделитель. Вам понадобится карточка размером 13x7,5 см или чистый лист бумаги, сложенный вдвое. Возьмите карточку и положите над строкой, которую читаете. Да, над строкой. Этот метод сразу повышает скорость и внимательность у 90% человек. Отрезав путь к отступлению, вы даете мозгу сигнал – надо быть внимательным, так как есть только один шанс. По мере чтения перемещайте карточку по странице вниз в постоянном темпе.

Получайте предварительные знания

Действенный метод, который в разы повысит вашу скорость чтения и понимание, – получить предварительные знания. Если вам известна тема, то мозг сам восполняет пробелы, даже если вы читаете с большой скоростью. Еще предварительные знания позволяют понять, когда можно бегло просмотреть раздел, а когда вчитываться и даже делать конспект. Автор предлагает алгоритм из трех шагов под названием «разумное чтение». Овладев им, вы сможете:

- быстро понимать, стоит ли вообще читать текст;
- научитесь выхватывать основные идеи текста;
- научитесь быстро повторять уже прочитанное.

Шаг 1. Прочтите первый абзац текста: из него вы узнаете о главной теме или цели материала.

Шаг 2. Прочтите последний абзац: обычно он связывает все части воедино или подводит к следующей части текста.

Шаг 3. Прочитайте одно-два начальных предложения остальных абзацев: в них можно найти основные идеи. Если вы хотите полной уверенности, можете еще прочесть последние предложения абзацев.

Как не забыть прочитанное

Эффективное выделение. Выделяйте маркером слова-маяки или части предложения, по которым вы сможете определить суть текста.

Заметки на полях. Читая тексты, оставляйте примечание на полях. Это следующий уровень участия: вы должны думать, устанавливать связи, перерабатывать информацию в мозге и действовать руками.

Конспект. Если вы хотите твердо запомнить прочитанное, нужен конспект. Следует держать материалы для конспекта рядом с текстом. Читая, делайте краткие перерывы, чтобы перефразировать изученное. Польза конспекта в том, что вы усваиваете материал с помощью своего ума, глаз, рук.

Как заряжать мозг энергией, чтобы добиваться рекордов в жизни

Автор предлагает рассмотреть четыре компонента, которые позволяют бить рекорды, поднимать навыки на новый уровень.

1. Ставить цели, заряжающие энергией
2. Действовать осознанно и правильно распоряжаться временем.
3. Опирается на основные ценности.
4. Заботиться о своем разуме.

1. Как ставить цели, заряжающие энергией

Чтобы мозг работал оптимально, ему нужна сосредоточенность. Почему? Когда ваш ум сосредоточен, подсознание ищет и привлекает то, чего вы хотите. Единственная альтернатива – «притяжение негатива». Автор рассказывает историю своего друга, который учил дочь кататься на велосипеде. Когда у нее стало получаться, то отец выбежал на дорогу и крикнул: «Все отлично, только не врежься в столб». Естественно девочка посмотрела на столб и въехала в него. Тогда отец изменил фразу: «Все хорошо, езжай прямо ко мне». Проблема исчезла. Главный урок, который нужно вынести: ваше подсознание обязательно на чем-то сосредоточится. Осознанно предложив разуму четкую и положительную картину, вы направляете ракету к желаемой цели.

Автор также сравнивает разум с GPS-навигатором – чем точнее вы зададите координаты цели, тем быстрее мозг доведет вас до нужного результата. Как правильно задать координаты цели? Есть пять характеристик.

1. Цель должна быть значимой для вас.
2. Цель должна быть конкретной и измеримой. Надо обязательно определять крайний срок исполнения цели.
3. Цель должна быть подходящего масштаба. Как его определить? Во-первых, цель должна быть реалистична, тогда мозг поверит в ее достижимость. Во-вторых, цель должна быть достаточно велика, чтобы вам пришлось приложить усилие, выйти из зоны комфорта.
4. Цель должна быть записана, а в идеале – оформлена в виде изображения.
5. Эффективную цель нужно регулярно повторять.

Конечно, у любого человека может быть несколько целей. Поскольку для мозга важна сосредоточенность, то сначала вам надо ограничить их количество пятью-шестью. Теперь выберите из них ключевую цель – ту, стремление к которой поддерживает большинство ваших остальных целей. Чтобы сосредоточиться и «настроить» свой разум, визуализируйте цель. Пусть вашему мозгу будет на что посмотреть! Дайте ему образы для работы.

2. Как правильно распоряжаться временем

Сегодня часто говорят о балансе в жизни. Однако вам нужен не баланс, а гармония. То есть вам надо достичь такого соотношения между важными составляющими жизни, которое вас устроит. Как добиться гармонии?

Научитесь отличать важность от срочности. Мы часто тратим время на дела, которые создают у нас мимолетное ощущение удовлетворения, но не приносят пользы. Причина в том, что мы поддаемся влиянию срочности. Ваша задача – сосредоточиться на важных делах. Чтобы понять, на какие дела вы тратите большую часть времени, взгляните на матрицу Эйзенхауэра. Определите, в каком квадрате находитесь вы. Сделав это упражнение, вы автоматически побудите свой мозг искать более продуктивные пути.

Матрица Эйзенхауэра

Квадрат 1 Важные и срочные Такие дела вызывают чувство восторга, но изнуряют, истощают ваши запасы энергии	Квадрат 2 Важные, но не срочные Потраченное здесь время – отличное вложение. Оно сокращает время, проведенное в других квадратах, приносит чувство удовлетворения
Квадрат 3 Срочные, но не важные Здесь вы тратите время на решение проблем других людей. Такие дела убивают вас, заваливая множеством мелочей	Квадрат 4 Не срочные и не важные Тратить время здесь просто скучно, такие дела разрушают вашу душу

Освойте навык «Решение двух часов». Стивен Кови писал, что все создается дважды, сначала в уме, потом в реальности. Именно поэтому автор книги предлагает вам обязательно планировать свою жизнь. «Решение двух часов» – это два часа в неделю, чтобы создать в уме ваши следующие две недели жизни. Важно выделить 2 часа, когда вам никто не будет мешать. Что делать в течение этого времени:

1. Освежите в памяти цели. Уделите 5–10 минут, чтобы повторить их. Представьте, что вы достигли ключевую цель.

2. Проанализируйте предстоящие две недели: какие запланировали встречи и дела. Спросите себя: нужна ли вообще эта встреча? приглашены ли на нее нужные люди? какие приготовления потребуются?

3. Запланируйте время для совершенствования – это время, в течение которого вы развиваетесь. Это могут быть танцы, занятия спортом, творчеством и т.д.

4. Запланируйте «зеленое время» – зеленое, потому что это цвет денег. Это время для вашей профессиональной деятельности, которая приносит доход.

5. Запланируйте «красное время» – время, за которое вам не платят напрямую, но оно становится подспорьем для «зеленого времени».

6. Планируйте «гибкое время». Наверняка к этому моменту вы обнаружили, что есть отрезки времени, на которое вы ничего не запланировали. Мудрое решение – «отложить» эти периоды в качестве «гибкого времени». Это хранилище, куда можно помещать что угодно.

7. Запланируйте время на восстановление – это время для заботы о своем уме, организме и духе.

3. Как найти свои главные ценности

Рано или поздно человек задается вопросом «В чем истинный смысл моей жизни?». Чтобы ответить на него, вам надо найти ваши истинные ценности. Автор книги предлагает для этого выполнить несложное упражнение. В таблице перечислены слова, произнесите каждое из них про себя и прочувствуйте. Одни вызовут живой отклик, другие – нет. Отметьте каждое слово, которое вас «цепляет».

Целостность	Дисциплина	Творчество	Благодарность	Учтивость	Разнообразие
Любовь	Душевное спокойствие	Индивидуальность	Удовлетворение	Привлекательность	Экспериментирование
Мир	Терпение	Спонтанность	Энтузиазм	Искренность	Глубина
Рост	Дети	Долголетие	Юмор	Одобрение	Легкость
Радость	Процветание	Конкуренция	Правда	Сострадание	Общение
Здоровье	Семья	Энергия	Ум	Сотрудничество	Дарение
Твердость	Восхищение	Богатство	Аккуратность	Победа	Доброта
Счастье	Безопасность	Бедность	Покой	Храбрость	Самоконтроль
Удовольствие	Общество	Наследие	Вера	Дальновидность	Выбор
Благосостояние	Изменения	Изобилие	Достижения	Убежденность	Равенство
Свобода	Духовность	Природа	Новаторство	Страсть	Люди
Преобразования	Обучение	Принятие	Красота	Справедливость	Добродетель
Власть	Смех	Сила	Гибкость	Отношения	Равновесие

Единство	Чистота	Скорость	Лидерство	Исследование	Подлинность
Гармония	Дружба	Образование	Мастерство	Качество	Надежда
Хорошая физическая форма	Высокие стандарты деятельности	Знания	Упорядоченность	Роскошь	Доверие
Приключения	Трудолюбие	Мудрость	Открытость	Верность	Влияние
Стабильность	Досуг	Честность	Ясность	Риск	Разнообразие

Посчитайте свои слова. Наверняка у вас получилось 15–30. Запишите слова на отдельном листе. Ваша задача – сократить список, ведь ваш мозг способен эффективно справляться всего с пятью-семью задачами одновременно. Как сократить? Наверняка есть слова, смысл которых одинаков – объединяйте их в одну группу. Следующий шаг – опишите, что значат для вас выбранные слова (ценности). Да, вам надо написать определение. Далее расставьте приоритеты. Завершающий этап – перепишите расставленные в порядке важности ваши ценности и их определения и поместите список на видное место.

Каждый раз, принимая решения, сверяйтесь со своими ценностями. Даже если вы примите решение, которое не соответствует ценностям, то вы это будете осознавать. В следующий раз поступите иначе. Со временем вы научите подсознание выбирать варианты, которые воплощают ваши ценности.

4. Как заботиться о своем разуме

Людей, которые показывают высокие результаты, объединяет одно качество – они старательно и систематически заботятся о своем разуме. Они внушают себе положительные мысли и отгораживаются от негатива. Почему это важно? Мозг – открытая система, которая взаимодействует с окружающей средой. А в открытой системе всегда есть приток и отток энергии. Если вы не будете заботиться о своем разуме, не будете его подпитывать, то энергия иссякнет и у вас просто не останется сил на рекорды.

Автор книги сравнивает разум с пашней. Есть идеально поле, которое засеяно зерном. На нем вырастет хлеб и... сорняки. При этом сорняки сажать не надо, они взойдут сами. А если вы не примете меры, чтобы избавляться от них, они вытеснят хлеб, который вы хотите вырастить. Ваш хлеб – это позитивные мысли, которые поднимают жизнь на новый уровень. А сорняки – негативные мысли, которые вас истощают. Чтобы понять, как вырастить богатый урожай, а не кучу сорняков, вам надо научиться влиять на свои мысли. Допустим, вы решили купить красную BMW. С этого момента вы будете обращать внимание на все красные BMW. Так устроен наш мозг. Поэтому, если вы настроитесь на энергию успеха, то

ваш разум начнет автоматически создавать положительные мысли и направлять вас к успешным ситуациям. Конечно, настроить свой разум на позитив не так просто, на это требуется время. Однако есть несколько инструментов, которые ускорят процесс.

Инструмент 1. Смех. Доказано, регулярный смех в ходе лечения облегчает многие заболевания. Смех от души – одно из лучших средств повышения энергии. Одна из главных причин стресса – слишком серьезное отношение к себе. Поэтому для начала надо научиться смеяться над собой. Обязательно смейтесь с другими людьми – не над ними, а вместе с ними. Это один из самых быстрых способов устранить барьеры. И конечно, научитесь смеяться над неприятными ситуациями. Для этого думайте как четырехлетний ребенок: он никогда не злится дольше пяти минут, всегда видит во всем положительные стороны, бесконечно удивлен и увлечен самыми простыми вещами.

Инструмент 2. Благодарность. Когда вы регулярно ощущаете благодарность, ваш мозг учится находить положительную информацию, меняя ваш мир к лучшему. Вот как можно воспитать в себе чувство благодарности.

– Ведите журнал благодарности. То, что записано, ваш разум воспринимает как более реальное. Пишите в дневнике, за что признательны, – очень действенный способ приучить свой мозг привлекать благодарственные мысли и соответствующие результаты.

– Делайте то, за что вы сами были бы благодарны. Испытывая благодарность, вы больше ее и получаете. Буддист сказал бы: «Невозможно осветить путь другому, не освещая путь себе».

Инструмент 3. Источники информации. Ваш мозг – самый мощный компьютер в мире. Следите за тем, что туда поступает. Прежде, чем что-то прочитать, задайте себе вопросы: зачем я это читаю, для чего мне нужна информация. Аналогично анализируйте то, что вы смотрите и слушаете.

Возможно, самый глубокий по степени влияния источник информации для разума – люди, с которыми вы проводите время. Если они помогают вам подняться на новый уровень – прекрасно! Если нет, то, возможно, пора что-то менять.

Последний источник информации – ваша речь. Ваш разум постоянно с вами говорит, 24 часа в сутки вы общаетесь сами с собой. Тут важно, какие вопросы вы задаете себе в случае проблем. Неудачники думают так: почему это со мной случилось, почему мне никогда не везет. Победители склонны к конкретным рассуждениям: как мне это исправить, какие уроки я могу извлечь из этого случая. Разные вопросы принесут различные ответы. Вы должны преодолевать тенденцию к негативу. Стремитесь к хорошему.

Инструмент 4. Способность определять, на чем сосредоточиться. Когда вы перестаете думать о том, «что не так», и направляете внимание на то, «что так», вы тут же ощущаете прилив позитивной энергии. Чтобы сосредоточиться на главном, автор предлагает вспомнить свою ключевую цель.

Инструмент 5. Способность принимать меры. Ваши мысли влияют на ваши действия, и наоборот. Вы когда-нибудь замечали, что когда вы кому-нибудь улыбаетесь, вы чувствуете себя лучше. Или, убрав из машины лишнее, вы ощущаете, что стали энергичнее. Автор предлагает конкретные шаги.

– Улыбайтесь, даже через «не хочу». В мозге происходят процессы, повышающие результативность и настроение.

– Занимайтесь физическими упражнениями в любой форме. Связь между здоровым телом и здоровым духом давно доказана.

– Сделайте для кого-нибудь что-нибудь хорошее.

– Займитесь окружающей средой – устройте уборку в своей комнате, подстригитесь, съездите на автомойку – примените любые приемы, способные улучшить окружающие условия.

Инструмент 6. Сила последних 5%. Любая тренировка добавляет выносливости и энергии, если 5% оставшегося времени вы не стояли, а качественно выполняли упражнение. Например, отжимаясь 30 раз, рост мышечной работоспособности произойдет при использовании такого веса, когда последнюю пару повторений почти невозможно сделать. Отсюда выводы:

– Всегда любое занятие доводите до конца: первые 95% выполняются с единственной целью – создать для организма нагрузку, чтобы он получил стимул для роста.

– Результат дают последние 5%. Приближение к порогу истощения, а затем его пересечение, – единственная часть тренировки, которая заставляет ваш организм работать так, чтобы сделать вас сильнее, быстрее или лучше.

Помните, набрав телефонный номер на 95% правильно, вы попадете не туда, или проделав 95% пути к ресторану, вы не получаете ужина вовсе. Поэтому определите, что входит в ваши 5%, каковы те мелочи в жизни и на работе, которые приносят все результаты. Не сворачивайте с пути, и вы увидите: это самые выгодные из доступных вам инвестиций.

Прочитали книгу до конца? [Не забудьте оставить свой отзыв](#) или расскажите, как Вы применили полученные знания в жизни и бизнесе!