

ТЕО
ЦАУСИДИС

МОЗГ с ПРЕ- ПЯТС- ТВИ- ЯМИ



7

СКРЫТЫХ
БАРЬЕРОВ,
КОТОРЫЕ
МЕШАЮТ ВАМ
ДОСТИГАТЬ
ЦЕЛЕЙ

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](#)

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	11
Введение	14
Загадка новогодних обещаний	14
Мир без успешных историй	16
Трудный путь к успеху	18
Как главный ресурс становится помехой	20
Мозг с препятствиями: почему разум не дает нам преуспеть	22
Преодоление препятствий	24
Как пользоваться этой книгой	26
Прежде чем начать	28
Препятствие № 1. Сомнение в себе	29
Чудовище внутри нас	29
Исповедь	30
Как заметить препятствие	32

[<< Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>](http://kniga.biz.ua)

Скрытый механизм: неспособность подавить страх	35
Побочные эффекты	41
Как преодолеть препятствие	44
Препятствие № 2. Прокрастинация	59
Сделать все поскорее	59
Исповедь	61
Как заметить препятствие	63
Скрытый механизм: неспособность инициировать действие	66
Побочные эффекты	77
Как преодолеть препятствие	82
Препятствие № 3. Нетерпение	95
Мнимая срочность	95
Исповедь	97
Как заметить препятствие	100
Скрытый механизм: неспособность сдержать реакцию	104
Побочные эффекты	107
Как преодолеть препятствие	111
Препятствие № 4. Многозадачность	123
Жило-было умение	123
Исповедь	125
Как заметить препятствие	127
Скрытый механизм: неспособность управлять вниманием	130
Побочные эффекты	138
Как преодолеть препятствие	142

Препятствие № 5. Негибкость	153
Скользкая дорожка упорства	153
Исповедь	155
Как заметить препятствие	157
Скрытый механизм: нехватка психической гибкости	160
Побочные эффекты	164
Как преодолеть препятствие	169
Препятствие № 6. Перфекционизм	185
Вечный поиск изъянов	185
Исповедь	187
Как заметить препятствие	189
Скрытый механизм: неспособность определять приоритеты	192
Побочные эффекты	199
Как преодолеть препятствие	203
Препятствие № 7. Негативизм	217
Искусство жаловаться	217
Исповедь	218
Как заметить препятствие	220
Скрытый механизм: неспособность к рассуждению	224
Побочные эффекты	240
Как преодолеть препятствие	246
Эпилог: одно звено за другим	261
Три совета напоследок	264
Благодарности	267

ПРЕДИСЛОВИЕ

Хочу поделиться радостью: о хорошей книге и так приятно писать, но вдвойне отрадно, когда непосредственно знаком с автором. Эта работа отражает глубокую личность, позитивного человека, общение с которым доставляет подлинное удовольствие. Вас ждет увлекательное путешествие по миру современной науки и психологической практики, которое начнется со следующих страниц.

Простым, понятным, живым языком Тео Цаусидис описывает важные экспериментальные и эмпирические данные современной науки, психологические механизмы, а также дает практические рекомендации. Эта книга не назидательная лекция, а увлекательное общение и доверительный разговор на важную и полезную тему с доброжелательным и опытным специалистом.

Наш мозг — удивительный механизм. Его потенциал продолжает поражать ученых. Каждый раз они словно заново открывают для себя этот потрясающий орган. Мозгу под силу высшие функции, достижения и свершения, однако лишь незначительная часть людей по-настоящему реализовали себя и раскрыли внутренние резервы. Тех, кто добился действительно

[<< Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>](http://kniga.biz.ua)

потрясающих успехов, совсем немного. Что же мешает человеку качественно использовать свои психические функции? Об этом вы узнаете со страниц книги Тео Цаусидиса. Его разъяснения понятны, а доводы очевидны. Он с убедительностью эксперта показывает и обосновывает, как развиваются и поддерживаются блокирующие мозг вредоносные программы и механизмы. Но главное — предлагает способы освобождения от этих ограничений.

Перед вами инструкция по применению собственного мозга. Кто читает инструкции? Далеко не все подробно их изучают, а уж тем более вовремя применяют. Но эту книгу не только полезно, но и интересно читать: она раскроется перед вами, как увлекательный путеводитель.

Автор проведет вас по темным уголкам мозга и психики, куда порой некогда, иногда лень, а чаще просто страшно заглядывать. Тео Цаусидис, как бесстрашный и неутомимый исследователь, решился подробно изучить их, а после доступно описать результаты. Простота изложения скрывает за собой большой труд по подготовке, формулированию и качественной подаче сложного, но очень важного материала.

Эта книга поможет тем, кто хочет научиться управлять своей жизнью, продуктивно влиять на себя, обоснованно и логично думать, освобождаться от стереотипов, добиваться целей и получать результаты. Опираясь на новейшие достижения науки и свой

уникальный практический опыт, автор разработал эффективную программу формирования навыков преодоления ловушек, капканов и блоков нашего мозга.

В бурном потоке перемен одно остается постоянным, а сегодня — особенно важным: способность грамотно распоряжаться уникальным инструментом под названием мозг, приобретать знания и использовать их для решения большого количества непростых задач. Книга Тео Цаусидиса дает исчерпывающее и действенное руководство по увлекательному и творческому процессу саморазвития и самообучения, помогая успешно использовать то, чем мы обладаем.

Дмитрий Ковпак, психотерапевт, кандидат медицинских наук, доцент кафедры психологии и педагогики Северо-Западного государственного медицинского университета имени И. И. Мечникова, председатель Ассоциации когнитивно-поведенческой психотерапии, вице-президент Российской психотерапевтической ассоциации

ВВЕДЕНИЕ

Вы когда-нибудь задумывались, почему одни люди достигают в жизни многоного, а другие постоянно недотягивают? Что заставляет одних сдаваться, а других — упорно идти вперед? Почему кто-то никак не может приступить к решению задач, а кому-то и напоминать об этом не надо?

Эта книга — о вас и ваших целях. Точнее, о семи главных причинах, из-за которых вы пока не достигли этих целей. Она о барьерах у вас в голове. Об укоренившихся способах думать, чувствовать и действовать, из-за которых вы не можете сдвинуться с места или сбиваетесь с пути. Вы хорошо знакомы с этими препятствиями, но, скорее всего, не понимаете, из-за чего они возникают. Лишь зная причины появления барьеров, можно от них избавиться. Эта книга приведет вас к тайнам успеха, спрятанным в глубинах человеческого сознания.

Загадка новогодних обещаний

Насколько часто у вас появляются блестящие мысли, как улучшить свою жизнь, резко повысить результативность, больше зарабатывать, серьезно продвинуться

[<< Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>](http://kniga.biz.ua)

по службе, стать спортивнее, укрепить здоровье, найти любовь, помогать другим и просто радоваться жизни?

Как часто вы обещаете себе бросить дурные привычки, а взамен приобрести новые, способствующие успеху?

Как часто вы чувствуете готовность принять важное решение, после которого жизнь уже никогда не будет прежней?

Если вы похожи на большинство людей, то как минимум раз в год! Принимать решения — самая популярная новогодняя традиция, не уступающая ожиданию двенадцатого удара курантов. Начало года — очередные обещания, новая страсть и большие надежды на красивое тело, высокие доходы и счастье в любви!

Но... так ли часто, подводя итоги, вы говорите: «Да! Все получилось!»

Скорее всего, не очень часто. Стоит новогодним праздникам закончиться, и от обещаний остаются лишь слабые воспоминания. Откровенно говоря, мы обычно не достигаем целей, объявленных за праздничным столом. Мы о них забываем, выдыхаемся, просто сдаемся. Год за годом задумываем одно и то же, даем те же обещания и повторяем те же оправдания, но результата не видно.

Любопытно, эта проблема касается только новогодних обещаний или такая часть постигает все наши планы? Может быть, мы обречены жить без успеха?

Мир без успешных историй

Успех можно определить по-разному, но хотят его все. Начинается он с *постановки цели* и заканчивается ее *достижением*. Но самое важное между этими пунктами: *работа, стремление к цели*. В этом вся соль: понять, чего вы хотите (постановка цели), поработать над воплощением задуманного (стремление) и вычеркнуть выполненное дело из списка (достижение).

*Самое простое определение
успеха: постановка, стремление
и достижение цели*

Невероятное разнообразие пособий и бесчисленное множество экспертов учат и мотивируют ставить цели и достигать их. На этом «шведском столе» само-помощи каждый найдет то, что ему по вкусу: книги, видео, подкасты, блоги, вебинары, мероприятия, тренинги, мастер-классы — обо всем, что только можно представить, от здоровья и богатства до харизмы и сексуальности. Эта индустрия похожа на супермаркет хороших советов.

Но, несмотря на все изобилие, говорят о своих желаниях многие люди, *ставят* какие-то цели уже

значительно меньшее количество, а *достигают* их практически единицы.

Доля людей, которые успешно добиваются задуманного, составляет не более 10%, независимо от условий! Так, исследования показали, что среди всех дающих новогодние обещания лишь 8% действительно их выполняют. Большинство уже через два месяца едва помнят о них!

Ежегодно продукты по саморазвитию и мотивации приносят своим авторам миллиарды долларов прибыли, однако, по статистике, чего-то добиться помогают все тем же 10% аудитории.

Представьте, что всего 10% врачей, учителей, градостроителей, бизнесменов и судей способны выполнять свои профессиональные задачи. Что значило бы для нашего общества такое низкое качество здравоохранения, образования, экономики, жизнеобеспечения и защиты прав миллионов людей, которых обслуживают все эти специалисты?

Что если задачи, которые ставите перед собой вы, постигнет та же участь? Как будет выглядеть ваша жизнь, если вы получите лишь 10% того, на что расчитывали? А если девять из десяти целей, к которым вы стремились, так и не станут реальностью? Скорее всего, 90%-ный уровень поражений в личной и профессиональной жизни, финансах, науке, гуманитарных или любых других областях очень быстро

сделал бы наш мир крайне депрессивным, безысходным и неприятным местом для жизни.

Трудный путь к успеху

Помогать людям ставить цели и достигать их — моя работа. Я вношу свою лепту в чужой успех. Обучаю клиентов самым разным навыкам и стратегиям, которые можно использовать для достижения целей. Гарантирую, что мои методики проверены и обоснованы, имеют научный фундамент, подтверждены исследованиями и используются во многих областях, в том числе в бизнесе, медицине и образовании. Я тоже пользуюсь этими приемами.

Но дело в том, что эти методики не работают сами по себе. Мы, эксперты, можем рассказывать об их эффективности и ссылаться на многочисленные рекомендации, однако в реальности многие люди все равно будут терпеть неудачи.

Они ничего не добьются, потому что самый важный элемент в любой формуле успеха не собственно метод, а человек, который его применяет. Ключ к успеху — то, что вы сделаете с полученным знанием, и это всецело зависит от вас, а не от консультанта.

Я работал с сотнями людей. Одни хотели стать успешнее в работе. Другие — научиться принимать лучшие решения или завоевать любовь. А некоторые просто мечтали о счастье.

И всегда кто-то довольно быстро получал желаемое, а кому-то приходилось потрудиться. После многих лет наблюдений я сделал важное открытие и понял, чем отличаются от остальных те самые 10% победителей. Различие не в методах, генах, особенностях личности, образовании, гендерной принадлежности или воспитании. Им присуще одно простое и заметное качество: они *не сходят с пути*. Они *работают* над тем, что хотят получить. Люди, которые добиваются успеха, *действуют*.

Безусловно, замечательно определить свою цель и решить ее достичь. Она вдохновляет, укрепляет дух и дарит радужные перспективы. Обещание самому себе есть больше полезной пищи, найти достойную работу и чаще путешествовать — хороший стимул. *Достижение* задуманного тоже возбуждает и вознаграждает. Видеть результат своего труда приятно и радостно. Специалисты помогут сформулировать задачу, не дадут угаснуть воодушевлению и будут напоминать вам о потенциальном результате, но мало кто расскажет о самой трудоемкой и обыденной части успеха — *стремлении* к цели.

Стремление к цели — это все те шаги, которые превращают мечту в реальность. Это большие и малые задачи, которые придется ежедневно решать для воплощения замысла. Это способ преобразовать идею в план, а план — в действие. Это отслеживание прогресса и корректировка курса. Стремиться — значит

действовать. Именно об этом забывают 90% людей, которые успеха не достигают.

*Действие — неотъемлемая
часть успеха*

Какой бы ни была ваша цель: сбросить вес, написать книгу, построить дом своей мечты или найти любимого человека, — единственный способ получить желаемое — начать что-то делать. Любая поставленная задача требует действий, а они начинаются и заканчиваются в головном мозге.

Как главный ресурс становится помехой

Наш мозг создан для успеха. Он приспособлен для того, чтобы ставить цели, преследовать и достигать их. Для этого действует целый ряд механизмов — когнитивных функций, которые участвуют в получении, хранении, преобразовании и использовании данных из внутренней и внешней среды. Например, внимание — это когнитивная функция, которая сосредоточивает человека на информации, важной для текущих задач. Что полезнее: прислушаться к разговору влюбленной парочки за соседним столиком или сосредоточенно дописать абзац новой книги?

На достижение успеха работает несколько когнитивных функций. Способность формулировать намерения, представлять себе результат, планировать и прорабатывать стратегию, оценивать риски, прилагать усилия, отслеживать прогресс, преодолевать препятствия и, наконец, праздновать победу — всё это обеспечивают когнитивные функции. И хотя они никогда не прекращают свою работу, не все люди знают, как именно они действуют и как эффективно ими пользоваться. Например, довольно очевидно, что полученную информацию можно вспомнить через некоторое время. И мы знаем, что функция, отвечающая за хранение этих данных, называется *памятью*. Всем известно, что иногда память подводит. Припомните ваш последний поход за продуктами. В какой именно магазин вы зашли? Сколько еды купили? Как звали кассира, который пробивал покупки? Какая сумма была на чеке? Какая музыка играла, когда вы стояли у кассы? На сколько вопросов вы можете ответить со 100%-ной уверенностью?

Теперь задание. Когда в следующий раз отправитесь за продуктами, постарайтесь запомнить название магазина, число купленных товаров, свою одежду, имя кассира, точную стоимость покупок и мелодию, звучавшую в супермаркете. Как вы думаете, на сколько вопросов вы теперь ответите абсолютно уверенно? Очевидно, что почти на все. Значит ли это, что между визитами в супермаркет у вас улучшилась память? Сомневаюсь. Просто во второй раз

вы иначе использовали эту функцию — способность мозга хранить информацию. Вы активно сосредоточились, применяли специальные методики запоминания, а то, что было неважным и непринципиальным, стало существенным. В результате вы намного успешнее удержали в памяти эти сведения и ответили на вопросы.

То же самое верно для всех когнитивных функций. Чем лучше мы используем мозг, тем быстрее достигаем цели. Неоптимальное применение понижает шансы на успех. Эффективно использовать память — значит узнавать и запоминать информацию так, чтобы в будущем иметь данные, важные для выполнения задачи. Если ваша цель — ответить на вопросы о супермаркете, надо быть внимательным и запоминать ответы: их можно записать в блокнот или на диктофон, можно повторять в уме или заучить наизусть. Если цель — получить в этом году повышение по карьерной лестнице, можно запомнить три стратегии разговора с начальником, о которых вы недавно узнали на семинаре, и не забыть применить их при случае.

Мозг с препятствиями: почему разум не дает нам преуспеть

Когнитивные функции подвержены сбоям, которые не позволяют сосредоточиться, мешают творчески думать и принимать решения и в итоге сказываются

на наших действиях и стремлении к достижению цели. Сбои порождают спутанность мыслей и образуют барьеры, а в итоге мы тормозим, останавливаемся, начинаем плыть по течению и даже отступать. Наши действия становятся бесцельными, неэффективными и не ведут к успеху.

Такие сбои происходят очень часто. Их настолько много, что спустя некоторое время они начинают не только вредить нашим действиям, но и негативно влиять на все сферы жизни. Мы начинаем приписывать успехи счастливой случайности, хорошим генам и полезным привычкам, а неудачи — невезению, неисправимым изъянам личности и дурным пристрастиям.

Между тем все наши мысли и действия начинаются и заканчиваются в головном мозге. Черты личности, которые традиционно ассоциируются с неэффективностью, неудачами и подавленностью, не более чем барьеры в работе мозга — следствие сбоев и неэффективного использования ресурсов. Такие препятствия — это сложившиеся привычки чувствовать, думать и поступать определенным образом, которые блокируют наше стремление к успеху. И только наш мозг — то, как мы им пользуемся — может их устраниć.

Барьеры — враги действия. Они превращают мотивацию в инерцию, результативность в имитацию деятельности, а мечты в тоску. Они порождают целый комплекс проблем, начиная со сниженной результативности и натянутых отношений и заканчивая

серьезными неприятностями со здоровьем, например депрессией и тревожностью. Медленно, но верно они убивают наши мечты.

В следующих главах мы поговорим о семи основных препятствиях. Вы узнаете, что вызывает *сомнения в себе*, которые не дают действовать, и *прокрастинацию*. Вы поймете, почему из-за *нетерпения* бросаетесь в бой раньше времени и как *многозадачность* может разбить внимание на тысячу осколков. Вы разберетесь, почему *негибкость* не позволяет замечать возможности, а *перфекционизм* отдаляет от совершенства. Вы обнаружите, что *негативный настрой* — лучший способ разрушить свои мечты. И самое главное — выясните, что нужно сделать, чтобы убрать все эти барьеры и расчистить путь к успеху.

Преодоление препятствий

У нас есть и инструменты, и умения, чтобы разрушить все препятствия. Головной мозг — мощное орудие, и зная, как им управлять, можно решить широкий спектр проблем.

Управление мозгом — это умение использовать когнитивные функции наилучшим образом, чтобы не дать сбоям превратиться в барьеры. Это очень важно для успеха, поскольку помогает привести наши действия в соответствие с поставленными целями.

Процесс управления составляют два элемента: *осознание* и *вовлеченность*. Осознание — это понимание,

что такое барьер, что его вызывает, как он препятствует достижению цели и каким образом с ним справиться. Вовлеченность — это выполнение шагов, которые вы считаете необходимыми для развития новых подходов к мышлению и действию, а также способность достигать любой поставленной задачи.

Осознание и вовлеченность работают сообща: одно без другого не существует. Чтобы действовать, нужно знать, что делать. Но просто знание не гарантирует, что человек возьмется за дело. Управление мозгом — это превращение знания в действие. Понимание хитростей работы мозга позволяет действительно поступать по-другому. Например, если вы знаете о своей склонности откладывать все на потом, то понимаете: лучше пораньше начать работать над проектом, чтобы уложиться в срок. Однако разве просто *понимание* поможет начать *работать* над проектом вовремя? Прокрастинаторы страдают не от отсутствия понимания, а от недостатка вовлеченности.

Учитывая, что мозг быстро учится, правильное управление может изменить подход к целям, работе и жизни в целом. Тем не менее нужно сделать важную оговорку: даже при качественном управлении препятствия невозможно устраниć полностью — они заложены в самих механизмах сознания и имеют колоссальную эволюционную ценность. Они призваны защитить человека и обеспечить его выживание. Именно поэтому ими нужно управлять, а не избавляться от них.

Смысл управления — в мониторинге, коррекции и развитии. Время от времени можно чувствовать себя неуверенно, откладывать дело до последней минуты и се-товать на неудачи вопреки обещанию никогда больше не жаловаться. Это нормально. Контролировать препятствия — значит ловить себя на подобных действиях и не давать им блокировать успех. Убрать барьеры невозможно, да и не нужно.

Как пользоваться этой книгой

«Мозг с препятствиями» — это руководство, которое поможет выйти из тупика и начать действовать. Для этого прежде всего нужно научиться узнавать характерные для каждого барьера чувства, мысли и поступки. Если понять, как они влияют на повседневную жизнь, их легче побороть. Вы узнаете стратегии, позволяющие справляться со сбоями, и вырабатывать новые привычки, стимулирующие действие. Методики, с которыми вы познакомитесь, развивают осознание, а еще больше — вовлеченность.

Каждая глава посвящена одному из препятствий. Они расположены не в случайном порядке: именно в такой последовательности эти преграды мешают идти к цели от старта до финиша. Одни не дают взяться за дело, другие — закончить.

Но даже если не читать главы по порядку, а сосредоточиться на проблемах, которые, как вам кажется,

больше всего мешают, я все равно советую изучить всю книгу. Многое из того, что вы говорите и делаете, имеет серьезные побочные эффекты и влияет на достижение целей, причем вы этого даже не осознаёте!

Каждая глава состоит из пяти разделов.

- **Исповедь.** В этом разделе я делаюсь своими и чужими историями и примерами. Вы увидите, как люди, сами того не подозревая, саботируют собственные усилия.
- **Как заметить барьер.** Здесь вы найдете подробное описание препятствия, в том числе характерные мысли, чувства и действия, которые оно рождает. Так вам будет легче заметить их у себя.
- **Скрытый механизм.** Из этих разделов вы узнаете, какие сбои в работе мозга приводят к образованию барьера и как медицина и психология объясняют эти симптомы.
- **Побочные эффекты.** Барьеры могут серьезно сказаться на здоровье, психическом равновесии, психологическом и духовном состоянии. В этом разделе вы узнаете, что происходит с жертвами мозга с препятствиями и чего можно ожидать, если никак не вмешиваться в ситуацию.
- **Как преодолеть барьер.** В заключение я расскажу о стратегиях, призванных справиться с препятствиями. С помощью этих приемов вы расчистите себе путь к успеху.

Постарайтесь читать эту книгу очень вдумчиво. Отслеживайте свои мысли, чувства и поступки. Что вы говорите себе, задумываясь о целях? Как в течение дня выполняете свои задачи? Как взаимодействуете с окружающими? Ваши дела помогают двигаться вперед или они похожи скорее на признаки барьеров в сознании?

Сосредоточьтесь на стратегиях, посмотрите, какие лучше работают, и начните их применять. Тренируйтесь. Напоминайте себе: чтобы чего-то достичь, нужно действовать. Действие — это ключ к удалению препятствий на пути к успеху.

Прежде чем начать

Прежде чем продолжить чтение книги, подумайте пару минут о своей самой желанной цели — о том, чего вам очень давно не хватает и вы пока не сумели это получить. Может быть, это жизнь без забот; по-настоящему любимая работа; развитие талантов; путешествие мечты; холст, ждущий, когда вы возьметесь за кисть; родитель, который надеется, что вы простите ему давнюю обиду.

Почему эти цели еще не стали реальностью? Какое препятствие возникло у вас на пути?

Наслаждайтесь путешествием и открытиями. Пусть этот год станет последним, когда вы повторяете новогодние обещания!