

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие д-ра Питера Амуа-Куарши	18
Пролог	20
Благодарности	24
Вступление. Вы преуспеваете или просто выживаете?	27
РАЗДЕЛ 1. РУКОВОДСТВО ПО УМСТВЕННЫМ НАСТРОЯМ	37
Глава первая. Мыслить и учиться для успеха.	38
Глава вторая. Умственный настрой «Мыслитель»	48
Глава третья. Умственный настрой контролируемого мышления	56
Глава четвертая. Умственный настрой слов	63
Глава пятая. Умственный настрой контролируемых эмоций ...	67
Глава шестая. Умственный настрой прощения	73
Глава седьмая. Умственный настрой счастья	77
Глава восьмая. Умственный настрой времени	82
Глава девятая. Умственный настрой возможности	86

Глава десятая. Умственный настрой благодарности	90
Глава одиннадцатая. Умственный настрой общности	93
Глава двенадцатая. Умственный настрой поддержки	97
Глава тринадцатая. Умственный настрой здорового стресса	101
Глава четырнадцатая. Умственный настрой ожидания	104
Глава пятнадцатая. Умственный настрой силы воли	108
Глава шестнадцатая. Умственный настрой духовности	110
РАЗДЕЛ 2. ПРОФИЛЬ ОДАРЕННОСТИ	115
Глава семнадцатая. Цель Профиля одаренности	116
Глава восемнадцатая. Профиль одаренности	135
Глава девятнадцатая. Характеристики семи модулей	156
РАЗДЕЛ 3. 5-ШАГОВЫЙ ОБУЧАЮЩИЙ ПРОЦЕСС	
«ВКЛЮЧИТЕ СВОЙ МОЗГ».....	177
Глава двадцатая. Что такое обучение?	178
РАЗДЕЛ 4. НАУКА	211
Глава двадцать первая. Что такое память?	212
Глава двадцать вторая. Теория геодезического процесса обработки информации	232
Эпилог	245
Послесловие д-ра Р. Тернера	246
Приложение	248
Примечания	263
Рекомендованное чтение	276

ПРЕДИСЛОВИЕ

Примерно десять лет назад я оказался в очень непростой ситуации. В рамках программы для выпускников университетов, в которой я тоже принимал участие, мне нужно было сдать письменный экзамен по нейрофизиологии, рассчитанный на целый день. Никто из тех, кого я знал, не сдал этого экзамена, и все, завалившие его, сразу же вылетели из программы. Мне даже начало казаться, ввиду нескольких событий, произошедших ранее, что существует некий заговор, чтобы и мне тоже закрыть доступ к этой программе.

Я никак не мог запомнить огромный объем информации, хоть и прилагал максимум усилий для его штудирования, и уже начал терять надежду, пребывая на грани отчаяния. Я стал плохо спать. В таком состоянии как-то ночью, примерно в два часа, я начал переключать каналы на своем телевизоре и случайно попал на интервью с д-ром Лиф в одном из ток-шоу. Мое внимание привлекло то, как просто и доходчиво она объясняет принцип работы нашего мозга. Мне, еще недавно студенту-медику, а теперь молодому врачу, было совершенно понятно все, о чем она говорила. Когда же я узнал из ее веб-сайта, что д-р Лиф разработала обучающий процесс, который уже помог многим тысячам студентов по всему миру резко повысить свою успеваемость, надежда вновь наполнила мое сердце. Я даже осмелился задать себе вопрос: «А вдруг

и я смогу сдать экзамен, сдать который кажется делом невозможным?» Когда же я начал пользоваться программой «Включите свой мозг» и 5-шаговым обучающим процессом, как ее основным инструментом, сперва сверяясь с сайтом д-ра Лиф, а потом и по ее книге (которую я позже заказал из Южной Африки), мне уже было ясно: ответ на мой вопрос – однозначное «да»!

Сдав экзамен благодаря использованию ее методов и завершив эту программу с дипломом магистра нейрофизиологии, я в дальнейшем начал сотрудничать с д-ром Кэролайн Лиф.

Д-р Лиф за все эти годы написала немало замечательных книг; тем не менее должен признаться, что эта книга – моя любимая по нескольким причинам. Во-первых, именно ее материал спас мою академическую карьеру. Во-вторых, я сам обучал старшеклассников и студентов, используя принципы этой книги, на личном опыте убедившись в том, как меняется и успеваемость, и эмоциональная жизнь моих подопечных. В-третьих, принципы книги оказались очень кстати и в моей семейной жизни. И, наконец, это моя любимая книга Кэролайн Лиф ввиду причин очень эмоциональных, относящихся еще к далекому 1976 году, когда мне было двенадцать лет. Именно в этом году начались школьные бунты в южноафриканском городе Соуэто, и те события потрясли мир. Я с ужасом смотрел на фотографии детей, выносящих своих убитых и раненых друзей с линии огня. Спустя несколько лет д-р Кэролайн Лиф начала работать в том регионе, также и в Соуэто, и проработала там двадцать с лишним лет, и ее труд радикальным образом изменил сотни школ и жизни сотен тысяч учащихся благодаря принципам, процессам и техникам, описанным в этой книге.

В «Думай, учись, преуспевай» д-р Лиф предлагает дорожную карту к успеху в наших школах и колледжах, на рабочем месте и в личной жизни каждого из нас. Настоятельно советую вам читать данную книгу в том порядке, в каком ее излагает автор, потому что каждый принцип и процесс опираются на предыдущий. Кратчайших путей и быстрых решений здесь просто нет и быть не может. Я призываю вас, дорогой читатель, идти строго по курсу – и верю, что это путешествие будет проделано не зря, и не только для вас, но также и для последующих поколений.

Во всем мире сейчас происходят глубокие перемены, в аудиториях, на рабочих местах и в деловых кабинетах. Информация поступает по возрастающей; однако умение обрабатывать ее не пос-

певает за скоростью информационного потока. Информационная перегрузка не только негативно сказывается на нашей работоспособности и результатах, но также и на нашем душевном благополучии. Я убежден, что эта книга – весьма своевременный ответ на данную проблему.

Питер Амуа-Куарши,
врач, старший преподаватель
основных медицинских дисциплин

Пролог

В наше время только и разговоров, что об «осознанности» и о том, что нужно находить время, чтобы уделить его саморазвитию. Но как на самом деле сделать так, чтобы заставить ум работать на себя? Как использовать ум, чтобы творить свою жизнь? Как «вкладывать» в себя, создавая такой образ жизни, который будет способствовать как здоровью мозга, так и здоровью тела? Как выйти за пределы восприятия, осознания и успокоения чувств и телесных ощущений в настоящий момент, чтобы добиться прочных долговременных перемен? Кто, в конце концов, «капитан своей души», как не вы сами?!

Легко сказать: «Я хочу позаботиться о себе», – но как действительно позаботиться об уме, который сам заботится обо всем остальном? Ответ заключается не в какой-то чудодейственной таблетке, модной диете, магическом числе, аккаунте в Инстаграме с миллионом подписчиков или популярной программе развития памяти, обещающей быстрые результаты. Все мы обладаем поистине неисчислимыми ресурсами, до которых стоит лишь руку протянуть. Наш ум невероятно силен – мы можем использовать свои мысли, чтобы повысить общий интеллектуальный уровень, когнитивную результативность, а также умственное и физическое благополучие. Поставить себе на службу эти природные ресурсы – значит, обрести власть над своим настоящим, открыть глубину и содержание в своем прошлом и получить правильное представление о своем будущем.

То, как вы понимаете и как используете свой ум, самым прямым образом указывает на то, насколько успешны вы будете. Мы все думаем, чувствуем и поступаем по-своему, совсем не так, как другие; мы все определяем, что считать для себя значительным успехом. Эта книга – о том, как помочь вам прийти туда, где вы будете преуспевать во всех этих ключевых областях, и осуществить переход к жизни, которая будет прожита достойно и наполнена осмысленным успехом. Эта книга – об умственной самопомощи. Она поведет вас за пределы осознанности к образу жизни когнитивного преобразования, которое будет одновременно естественным и непреходящим – именно таким, каким и должны обладать *совершенный вы* [1].

Умственная самопомощь нераздельно связана с полноценной и насыщенной жизнью, которая природным образом выливается в успех в школе, на работе и в каждой сфере вашей жизни. Это ключ к тому, чтобы найти свое призвание – к тому, что заставляет вас подниматься по утрам, сегодня и в каждое последующее утро. Вы можете быть только самим собой и никем другим; но настоящий вы – это поистине замечательная, уникальная и вдохновляющая личность.

В самом деле, даже после многолетних исследований, даже поработав с не одной тысячей людей, я не перестаю поражаться силе нашего ума, способного:

- эффективно учиться;
- изменять обстоятельства;
- повышать творческие способности;
- улучшать память и ее функциональность;
- усиливать эмоциональный контроль, чтобы эмоции и стресс работали на вас, а не против;
- испытывать интеллектуальное удовлетворение.

Где бы вы ни находились: в школе, колледже, университете – и просто хотите узнать, как лучше учиться; или в корпоративной среде – и стремитесь улучшить свою память и работоспособность; или вы – родитель, который сидит дома с детьми либо же работает и пытается как-то уравновесить профессиональные и личные обязанности; или же просто считаете, что ваши память и умственные способности не дают такого результата, как следовало бы, – вам все равно

понадобится эта книга. Ведь вы – мыслящее существо, не перестающее обучаться. Вы постоянно мыслите и учитесь – каждое отдельное мгновение каждого отдельного дня. А значит, вам просто не обойтись без таких вопросов, как: «Что именно я должен думать и чему учиться?» и «Как я должен думать и учиться?»

Нацелены ли ваши мышление и обучение на успех?

В этой книге я предоставляю вам три практических, научно обоснованных инструмента умственной самопомощи, которые помогут развить навыки успешного мышления и обучения и достигнуть прочных долговечных перемен в вашей жизни. Я изучала, развивала и представляла эти три инструмента на протяжении свыше тридцати лет сотням тысяч людей по всему миру, – и результат поистине поразили меня. Итак, это:

- *Руководство по умственным настройкам* – практическое пособие, которое даст вам понимание той силы, с какой умственный настрой может изменять мозг и развивать когнитивную стойкость, являющуюся необходимым предусловием успеха.
- *Профиль одаренности* – этот инструмент поможет вам выявить оптимальные склонности вашего мышления, тот уникальный и неповторимый способ, которым вы обрабатываете информацию. С помощью этого инструмента вы получите представление, как работает сознание. Понимание того, как вы думаете, активирует силу умственных настроев, переводя их из разряда информации «к сведению» в реальные движущие силы перемен в вашей жизни. Хватит говорить – начинайте делать!
- *5-шаговый обучающий процесс «Включите свой мозг»* – техника успешного построения памяти и обучаемости, основанная на способе обработки информации мозгом. Мозг рассчитан на то, чтобы постоянно расти, и сила умственных настроев на самом деле может только подтолкнуть прочные успешные перемены, когда мы мыслим собственным оптимальным образом и выстраиваем полезную память.

Умственный настрой включает в себе силу, оптимальное мышление активизирует эту силу, 5-шаговый процесс умственной самопомощи приводит к прочным долгосрочным изменениям. Вот почему эти мощные ору-

дия способны помочь вам улучшить свою память, обучаемость, когнитивную и интеллектуальную отдачу, работоспособность, физические показатели, позитивно проявиться в ваших взаимоотношениях с людьми и эмоциональном здоровье.

Вы «переключите» свою жизнь из режима выживания в режим успеха!

РАЗДЕЛ 1

РУКОВОДСТВО
ПО УМСТВЕННЫМ
НАСТРОЯМ

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

МЫСЛИТЬ И УЧИТЬСЯ ДЛЯ УСПЕХА

Умственный настрой – это отношение или кластер мыслей с укрепленной информацией и эмоциями, который генерирует определенное восприятие. Он формирует то, как вы видите мир и как с ним взаимодействуете. Ваше отношение способно помочь вам сделать рывок вперед, позволяя достигнуть своей мечты, или потянет вас в противоположном направлении, если проявите неосторожность. Умственные настройки выстраивают ваши ожидания на самых разных уровнях, которые будут или позитивными, или негативными.

День ото дня, каждое мгновение ваши ум и тело физически реагируют и меняются в ответ на мысли, которые пробегают в вашем уме, – ваши умственные настройки добавляют «оттенок» вашим мыслям, заставляя мозг и тело действовать за или против вас. Но по той причине, что именно вы контролируете свои умственные настройки – они не представляют собой какой-то заранее запрограммированной функции, – вы, и только вы заставляете свои мозг и тело работать на вас. Понимание того, как формируются умственные настройки и как они изменяют мышление, – это практичный и полезный способ постичь силу ума, чтобы изменить мозг. Умственные настройки помогают вам видеть силу своего восприятия, при этом оп-

тимизируя мышление, создавая правильные восприятия, давая вам возможность увидеть свою внутреннюю силу и жизнестойкость. Правильные умственные настройки – неотъемлемая составляющая преуспевания в школе, на работе и в жизни.

Ваш ум реагирует на ваш жизненный выбор, который, в свою очередь, пребывает под влиянием ваших умственных настроек. Ваша биология не контролирует вас, независимо от того, что порой у вас может быть путаница в голове и неразбериха в чувствах [1]. Стоит лишь *подумать* о чем-то – и этого достаточно, чтобы заставить ваш мозг измениться под действием волн энергии, которая генерируется на структурном уровне через выражение генов² и на химическом уровне через выброс нейротрансмиттеров. Сила ума изменять мозг невероятно обнадеживает и ободряет!

Мысли способны укреплять наш душевный покой, здоровье, видение, физическую форму, силу и еще многое и многое другое [2]. Способность думать, чувствовать, делать выбор и выстраивать мысли в умственные настройки – одно из самых сильных явлений в этой Вселенной, поскольку эта сила является источником любого человеческого творчества и воображения. Как отмечает ученый Линн Мак-Татгарт, «мысль – это непростая вещь; мысль – это вещь, влияющая на другие вещи» [3]. Куда идет ваш ум, туда же и последует ваша жизнь.

Научные данные, равно как и здравый смысл, показывают, что вера в свою способность достигнуть успеха – это предшественник успеха [4]. И, наоборот, мысли о том, что ваши возможности ограничены, – это уже само по себе ограничивающий фактор, который еще называют «эффект ноцебо» [5]. Мы можем избрать умственный настрой, укрепляющий нашу креативность и работоспособность в целом, или же – отношение, которое станет препятствием для нашего развития.

Истина заключается в том, что нас не нужно учить мыслить «нешаблонно». Нам необходимо понимать, что сам «шаблон» как таковой – не более чем плод нашего воображения; мы интеллектуальны

² Выращивание, или экспрессия, генов, генетическое выражение, – это процесс, в ходе которого наследственная информация от гена преобразуется в РНК или белок. Регуляция выражения генов позволяет клеткам контролировать собственную структуру и функцию и лежит в основе дифференцировки клеток, морфогенеза и адаптации. Выявление генов, которые являются субстратом для эволюционных изменений, так как контроль над временем, местом и количественными характеристиками экспрессии одного гена может иметь влияние на функции других генов в целом организме. – Прим. редактора.

настолько, насколько сами хотим этого. Цель этой книги заключается в том, чтобы помочь вам открыть, насколько неограниченна в действительности ваша способность мыслить. Вы можете конструировать и «лепить» свой мозг своими мыслями.

Что происходит, когда вы думаете

Представьте свой ум в виде потока информации, проходящей по нервной системе. Каждая мысль обладает квантовой энергией, электрохимическими и электромагнитными сигналами, которые протекают через мозг в бессознательном уме, преимущественно вне уровня вашего восприятия (подробнее об этом см. Главу 21). Одна мысль о любимом человеке, к примеру, может вызвать позитивные структурные перемены в участке мозга, называемом *хвостатое ядро*, которое тесно связано с системой вознаграждения и ощущением счастья [6]. Подобным же образом здоровые электромагнитные сигналы и квантовые поля активируются во всем мозге и теле в ответ на положительное отношение, давая вам силы пережить день [7].

Справедливо также и обратное. Стресс, который на самом деле полезен для вас, может стать невероятно токсическим – в зависимости от восприятия ситуации [8]. Помню, как одна подруга рассказывала мне, что достаточно ей было проехать мимо прежнего места работы, как тут же начиналась сильная боль в сердце, которую она прежде испытывала ежедневно, находясь в той негативной атмосфере. Работая там, подруга подумывала даже обратиться к врачу-кардиологу, учитывая серьезность своих симптомов, вызванных стрессом. Однако эти симптомы исчезли без следа, стоило лишь ей перейти на другую работу. Исцеление в данном случае принесло не медикаментозное лечение или возможная операция, а именно решение найти другую работу – как фактор умственной самопомощи!

Исследования в квантовой физике и связи «ум – тело» показывают, что сигналы ума, которые считаются нефизическими волнами света или пучками энергии, формируют от 90 до 99 процентов того, кто мы есть. Эти волны являются нашей доминирующей реальностью; мы не можем игнорировать неощутимый, но мощный компонент того, кто мы есть как мыслящие существа [9]. По мере того как мысли движутся в мозгу на квантовых скоростях, нейроны активируются определенным образом, исходя из непосредственно

полученной информации, и эти паттерны⁴ нейронной активности трансформируют нашу нейронную структуру (вы узнаете об этом больше в Главе 22). По сути, ваш образ мышления посредством принятых вами умственных настроев будет влиять на нейронные соотношения в вашем мозге и, как следствие, – на ваши слова и поступки. А слова и поступки, в свою очередь, будут влиять на мозг, – и на этом умственном настрое формируется цикл обратной связи. Цикл обратной связи может быть изменен в любое время, как только вы решите изменить свой умственный настрой. Например, вот что показывает одно интересное исследование: вместо того чтобы пытаться усложиться, стараясь совладать с тревожным ожиданием, вроде вызова к начальнику, публичного выступления или письменного экзамена по математике, лучше переосмыслить тревогу как радостное возбуждение, при этом делая медленные глубокие вдохи и выдохи (чтобы рассеять кортизол⁵). Это помогало людям лучше справляться с тревожным ожиданием. Решение переключиться от умственного настроя тревоги к умственному настрою возможности изменяло рабочий режим организма [10].

У вас есть столько сил, чтобы процветать, а не просто выживать! К примеру, когда люди делают осознанный выбор поддерживать умственный настрой благодарности, происходит выброс нейротрансмиттеров вознаграждения, таких как дофамин, приводящих к ощущению общей собранности и просветленности ума. Путь к успеху начинается с нашего мышления, а мозг, в свою очередь, тоже будет реагировать на это соответствующим образом.

Если, однако, вы бомбардируете 75–100 триллионов клеток мозга и тела токсическими сигналами от негативных мыслей, вы тем самым негативно влияете на квантовые действия и генетическое выражение в клетках, *тренируя* их воспроизводить негативизм в будущем. Мысля подобным образом, вы развиваете отрицательный умственный настрой, который может устроить неразбериху в вашем уме, мозге и теле. Эти негативные умственные настрои, однако, не

⁴ Паттерн (англ. *pattern* – «образец, шаблон; форма, модель; схема, диаграмма») – схема-образ, действующая как посредствующее представление, или чувственное понятие, благодаря которому в режиме одновременности восприятия и мышления выявляются закономерности, как они существуют в природе и обществе. – Прим. редактора.

⁵ Кортизол (англ. *cortisol*) – биологически активный гормон, который является регулятором углеводного обмена организма, а также принимает участие в развитии стрессовых реакций, за что его еще называют «гормоном стресса». – Прим. редактора.