

Майкл Пауэлл

как  
Подру-  
житься  
с головой

50

УПРАЖНЕНИЙ  
НА ПРОКАЧКУ МОЗГА

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

**НЕТ  
НИ ОКОНЧАТЕЛЬНЫХ  
УСПЕХОВ,  
НИ ПРОВАЛОВ:  
СТРЕМЛЕНИЕ  
МЕНЯТЬСЯ  
ЗАСТАВЛЯЕТ  
НАС ДВИГАТЬСЯ  
ВПЕРЕД...**



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

# СОДЕРЖАНИЕ >>

Введение .....	8	Образ мыслей миллионера ...	64
Анатомия мозга .....	10	Пространственное мышление .....	66
20 продуктов для мозга .....	12	Бинауральные ритмы .....	68
10 вещей, которые развивают мозг .....	18	Практика благодарности .....	70
10 факторов, истощающих мозг .....	22	Мы учимся счастью и печали .....	72
Расслабляемся .....	28	Развиваем эмпатию .....	75
Как пережить перемены .....	32	Выращиваем клетки мозга .....	78
Эндорфиновый эффект .....	34	Развиваем интуицию .....	80
Повышаем продуктивность .....	36	Как чаще испытывать озарения .....	82
Надежда — упрямый осел .....	39	Слушаем эффективнее .....	84
Выключаем телевизор .....	40	Крепче спите .....	88
Повышаем иммунитет .....	42	Разыщите свой оптимизм .....	91
Улучшаем зрение .....	44	Массаж ушей .....	94
Преодолеваем негативные искажения мозга .....	46	Скорочтение .....	96
Рабочая память .....	48	Заменяем дурные привычки хорошими .....	98
Оттачиваем осознанность: живем здесь и сейчас .....	52	Сила дневного сна .....	102
Улучшаем долговременную память .....	54	Развиваем сосредоточенность .....	104
Улучшаем время реакции .....	57	Пересекаем среднюю линию .....	106
Совершенствуем память акупунктурой .....	60	Нейробика .....	108
Сила случайного воздействия .....	62	Побеждаем дискалькулию ...	110

Простая медитация .....	112
Нейроэкономика поможет вам разбогатеть.....	114
Сила смеха .....	118
Поднимаем настроение.....	120
Сила воли безгранична.....	123
Остановка мыслей.....	124
Негативная способность....	126
Сомневайтесь в очевидном..	129
Как стать гением.....	132
Обратный мозговой штурм .....	134
Наводим порядок.....	136
5 «почему».....	138
Шесть шляп мышления сразу.....	140
Взгляните в глаза страху ..	142
Мы отвечаем за всё в нашей жизни .....	144
Проведите SWOT-анализ....	146
Меняем дыхание — меняем сознание.....	148
Мозг: три способа нас одурачить .....	151
Пусть самоконтроль будет в удовольствие.....	154
Семь мифов о мозге .....	156
Заключение .....	159



**ВЫРАЩИВАЕМ**

# Клетки мозга



В 1928 году профессор Сантьяго Рамон-и-Кахаль опубликовал статью «Дегенерация и регенерация в нервной системе», где утверждалось: «В мозговых центрах взрослого нервные пути фиксированы, конечны, неизменны. Всё может умереть, регенерация невозможна». Эту теорию принимали на слово 70 лет, но в 1998 году в журнале *Nature Medicine* появилась новая информация: хотя большинство мозговых клеток формируется еще в утробе матери, нейрогенез — рост новых клеток мозга — происходит всю жизнь, особенно в гиппокампе.

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

«Исследователи выявили, что в мозге каждого есть популяция нервных стволовых клеток, численность которых постоянно растет, причем они могут дифференцироваться в мозговые нейроны. Проще говоря, всю нашу жизнь мы получаем терапию стволовыми клетками мозга», — говорит невролог Дэвид Перлмуттер, автор книги «Зарядите свой мозг»\*.

В мозге есть стволовые клетки, которые развиваются в нейроны, и этот процесс регулируется ДНК. Один ген кодирует продукцию белка, называемого нейротрофическим фактором мозга (BDNF), который поддерживает жизнь существующих нейронов и рост новых нейронов и синапсов.

Перлмуттер описывает несколько способов стимуляции роста новых клеток мозга: «Ген, запускающий работу BDNF, активируется разными факторами, среди которых физкультура, куркумин и жирная кислота омега-3 — ДГК».

## 1. ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА

Эксперименты на лабораторных крысах показали связь между физической активностью и уровнями BDNF. Другие исследования утверждают: у людей с болезнью Альцгеймера регулярные занятия спортом позволяют улучшить когнитивные функции, в том числе память, речь и внимание, до 1800%.

## 2. КУРКУМИН

Куркумин — основное активное вещество куркумы — повышает BDNF. По мнению ученых, в том числе и поэтому в Индии (где куркума очень популярна) болезнь Альцгеймера встречается в четыре раза реже, чем в США.

## 3. ДОКОЗАГЕКСАЕНОВАЯ КИСЛОТА (ДГК)

ДГК — жирная кислота омега-3, которая в высоких концентрациях содержится в водорослях и рыбьем жире. Доктор Карин Юрко-Мауро провела исследование, в котором участвовали 485 здоровых людей с жалобами на память (средний возраст 70 лет). В тестах на обучаемость и память те, кто принимал капсулы ДГК в течение полугода, сделали почти вдвое меньше ошибок, чем те, кто принимал плацебо. «ДГК усилила способности к обучению и запоминанию: люди как будто помолодели на три года». В Японии ДГК используется для повышения питательности некоторых продуктов, а студенты принимают ее перед экзаменами.

\* Перлмуттер Д., Виллодо А. Зарядите свой мозг. М.: Эксмо, 2013.

КАК ПОДРУЖИТЬСЯ С ГОЛОВОЙ



РАЗВИВАЕМ

# интуицию

Интуиция – хитрая штука, с ней связано столько эзотерической ахинеи, что у многих она ассоциируется с экстрасенсорными способностями, общением с Вселенной и высшими силами. Можете, конечно, продолжать верить в это. Но, изучая интуицию, мы обычно понемногу развенчиваем наши эзотерические иллюзии. Можно увеличить свой потенциал благодаря несложным ежедневным занятиям.

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

Интуиция подразумевает перевод информации из подсознания в область сознательного, чтобы с ее помощью делать верный выбор. Например, здравый смысл и так подсказывает, что не стоит парковаться в неблагополучном районе. Но рациональный подход не всегда дает полную картину. Бывает, что парковка ярко освещена, но вы чувствуете: что-то не так. Возможно, подсознание отметило кого-то в тени или вы видели репортаж о волне автомобильных краж на этой стоянке, но в сознании не связали эти два факта. Прислушайтесь к интуиции и двигайтесь дальше. Чем это грозит? Вы потратите лишние пять минут на поиск парковки.

Если ваши намерения чисты, вы меньше сосредоточены на себе и, вероятно, доверяете интуиции. Многие учились игнорировать свои чувства и принимать решения, опираясь на факты. Но если вы работаете с людьми, важно развивать эмпатию (см. стр. 75) и чувствительность к невербальной информации. Социальное взаимодействие — сложное многоуровневое явление. Наше эго и нетерпеливость могут помешать восприятию важных сигналов.

## **ВНИМАТЕЛЬНОСТЬ И НАБЛЮДАТЕЛЬНОСТЬ**

Чем более открыто вы воспринимаете окружение и контекст, тем больше шансов развить интуицию. Наблюдательные люди иногда поражают окружающих прозорливостью, хотя на самом деле они просто хорошо умеют смотреть и слушать.

## **ДНЕВНИК ИНТУИТИВНЫХ ВПЕЧАТЛЕНИЙ**

Дневниковые записи помогут выявлять важные совпадения (синхронию), следить за эффективностью вашей интуиции, получать удовольствие от новых и интересных связей. У человека есть мощный инстинкт — создавать и замечать закономерности. Это позволяет привести порядок в мир, который иногда кажется на удивление хаотичным.



# КАК ЧАЩЕ ИСПЫТЫВАТЬ озарения



Доктор Дэвид Рок, основатель Института NeuroLeadership и генеральный директор консалтинговой компании Results Coaching Systems, предлагает позволить решать сложные проблемы бессознательному, а не нагружать этой задачей наш логический ум.

Он опросил тысячи людей, как те решают сложные проблемы, и ответы оказались похожи: озарения «всегда приходят внезапно, в момент засыпания, посреди ночи, при пробуждении, на тренировке, в душе или за рулем. Или во время приятного монотонного занятия, например вязания, работы в саду или готовки». Рок утверждает: следуя простым правилам, можно «резко повысить вероятность озарений».

1

*Во-первых — спокойствие. Рок говорит: «Озарения обычно происходят благодаря связям нескольких нейронов... [Они] нуждаются в спокойном разуме, поскольку сами спокойны». В подтверждение он цитирует невролога Марка Юнга-Бимана: «...Переменные, улучшающие способность обнаруживать слабые [нейронные] связи, могут привести к полезным озарениям». Мы обнаружим эти связи, если уменьшим фоновую активность в мозге.*

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

2

*«Вероятность озарений растет, когда вы можете заглянуть в себя и не обращать внимания на внешний мир». Разум скорее приблизится к озарению, когда блуждает.*

3

*Исследования Марка Юнга-Бимана доказывают, что «люди с более позитивным настроем решают больше задач, особенно с опорой на озарения, чем пессимисты».*

4

*Озарение «не требует сил... Если вы стремитесь к нему, не пытайтесь решить проблему... Усилия связаны с высокой электрической активностью и могут привести к тому, что вы не заметите тихие сигналы озарения. Отпустите проблему, и решение придет само».*

Когда нужно будет решить сложную проблему, не наливайте кофе, не перегружайте себя информацией и не уходите с головой в концентрацию. Всё это порождает ненужную активность мозга и усиливает беспокойство. Займитесь спокойным делом, легкой монотонной задачей, и пусть разум блуждает. Если вы проводите мозговой штурм в группе, оставьте время на обдумывание в спокойной обстановке.

Если решение не приходит, не отчаивайтесь. Вечером напомните себе о проблеме, прежде чем лечь в постель, и во время сна подсознание продолжит перебирать решения. Комик Джон Клиз знает силу подсознания. Когда он должен написать вечером скетч и ничего не выходит, он ложится спать. Наутро он не только находит очевидное решение, но даже не может вспомнить, «в чем состояла проблема накануне». Как-то раз он потерял сценарий, переписал его по памяти, а затем понял, что вторая версия лучше. Он объясняет это так: «Когда я закончил первый вариант, бессознательная часть моей психики, вероятно, продолжала работать над текстом... Я увидел, что... часть моего разума помогала мне творить».

# Слушаем

## ЭФФЕКТИВНЕЕ

Эффективное слушание — ваш самый важный вербальный навык: без него продуктивная коммуникация невозможна. Многие ошибочно полагают, будто умеют слушать, но совершают много ошибок, фокусируясь только на себе. Они обдумывают следующую реплику, перебивают, отвлекаются, дают непрошенные советы, не понимают главное — подтекст. Золотое правило слушания — поступать с другими так, как вы хотели бы, чтобы они поступали с вами. Вот десять способов стать хорошим слушателем.

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

## 1. НЕ ПЕРЕБИВАЙТЕ

Все мы иногда перебиваем других людей и даже порой считаем, что это полезно. Так вот, закройте рот и послушайте, что говорит собеседник. Понять и узнать новое можно, лишь перестав говорить. Попробуйте молчать, пока собеседник не закончит мысль, и вы заметите, как часто хочется прервать его — если бы вы не пообещали себе молчать, в такие моменты вы точно заговорили бы, не дослушав, или отвлеклись. Единственное исключение — когда надо задать вопрос (см. ниже).

## 2. ПУСТЬ ДРУГИЕ ГОВОРЯТ БОЛЬШЕ, ЧЕМ ВЫ

Во время беседы старайтесь определить, кто говорит больше, и стремитесь к тому, чтобы это был собеседник. Этому учат менеджеров по продажам: когда клиент сообщает, чего хочет, сотрудник получает важную информацию. Достаточно выполнить его желание. Это правило еще эффективнее во время спора: если каждый чувствует, что его доводы не интересуют собеседника, конфликт обостряется.

## 3. ИСПОЛЬЗУЙТЕ ПРАВИЛЬНЫЙ ЯЗЫК ТЕЛА

Если вы не умеете слушать, язык тела выдаст вас. Важно стоять прямо перед собеседником (слишком часто мы общаемся, неловко стоя под прямым углом друг к другу, и потом гадаем, почему чувствуем себя неестественно). Поддерживайте зрительный контакт (но не переусердствуйте: он должен быть естественным и комфортным). Если сидите — сядьте прямо и чуть наклонитесь вперед. Иногда кивайте, улыбайтесь и используйте разную мимику. Не пытайтесь одновременно делать еще что-то: подождите, выключите телевизор, устраните все отвлекающие факторы и слушайте.

#### 4. ЗАДАВАЙТЕ ПОЯСНЯЮЩИЕ ВОПРОСЫ

Спросить или вслух подумать об услышанном — отличный способ показать, что вы вовлечены, и поддерживать разговор, а также уточнить детали. Вдобавок так вы узнаете больше. Задайте один вопрос (а не три сразу) и дождитесь ответа.

#### 5. УВАЖАЙТЕ СОБЕСЕДНИКА

Лучший способ убедить людей уважать и слушать вас — быть хорошим слушателем. Никому не понравится, если вы будете во время разговора планировать остроумный ответ или следующую реплику. Сначала проявите уважение и послушайте собеседника без осуждения.

#### 6. МЫСЛИТЕ ШИРЕ

Не судите и не пытайтесь предугадать, что скажет собеседник, иначе неправильно истолкуете его реплики. Будьте непредвзяты: вы можете не согласиться со всем, что он говорит, но всё равно надо слушать. Иногда мы так погружены в свое представление о другом человеке, что не улавливаем его реплику. Отращивайте антенны, а не рога. Слушайте спокойно, не позволяя своим идеям уводить вас в сторону, и не отвлекайтесь на то, что купить на ужин.

#### 7. СОВЕРШЕНСТВУЙТЕ НАВЫКИ КОММУНИКАЦИИ

Эффективное слушание (а не умное говорение) лучше всего совершенствует ваши разговорные навыки. Оно позволяет поддерживать разговор, а также запоминать больше. Начните следующий диалог эффективно: спросите о чем-то, связанном с вашим предыдущим разговором. Собеседник будет впечатлен вашей памятью и почувствует, что он вам интересен.

## 8. СОСРЕДОТОЧЬТЕСЬ НА СОБЕСЕДНИКЕ, А НЕ НА СЕБЕ

Если вы ощутите смущение во время взаимодействия, наверняка это будет связано с тем, что вы слишком фокусируетесь на себе. Такого не случится, если вы действительно направляете всё внимание на собеседника.

## 9. ИЩИТЕ ПОДТЕКСТ

Не принимайте всё буквально: признавайте чужие чувства и старайтесь понять, что вам хотят сказать. Возможно, вы предпочитаете говорить напрямую, но люди темнят по разным причинам: из вежливости, страха, из-за стресса или чувства опасности. Поняв подтекст, вы сможете построить непринужденный и искренний диалог.

## 10. РАЗВИВАЙТЕ НАВЫК АКТИВНОГО СЛУШАНИЯ

Для него нужно немало концентрации, осознанности и смирения, но это лучший способ проявить и внушить любовь и уважение.