

Содержание

01

Джеймс Аллен

Как человек мыслит 11

- Человек — кузнец своего счастья
- Влияние мыслей на характер
- Влияние мыслей на обстоятельства
- Влияние мыслей на здоровье
- Влияние мыслей на достижения
- 10 лучших идей

02

Габриэль Вайнберг, Лорен Макканн

Супермышление. Большая книга ментальных моделей 25

- Как не ошибаться самому
- Как не ошибаться заодно с другими
- 10 лучших мыслей

03

Джо Боулер

Безграничный разум. Учиться, учить и жить без ограничений 45

- Гением может стать каждый
- Пора забыть про школу
- 6 ключей к безграничному мышлению

04

Дэн Хёрли

Стань умнее. Развитие мозга на практике 59

- Пределы мозга
- Что такое интеллект
- Люди и звери
- Стать еще умнее
- Супертренинг для мозга

05

Джим Квик

Без границ. Как прокачать мозг, научиться лучше учиться и раскрыть свой истинный потенциал 83

- Мальчик со сломанным мозгом
- Безграничная модель
- Ментальные установки
- Мотивация
- Методы
- 10 лучших мыслей

06

Доусон Черч

Разум для материи. Удивительная наука о том, как ваш мозг создает физическую реальность 103

- Разум для материи, наука для жизни
- Нейропластичность мозга и как мы можем на нее влиять
- Эмоции и частоты волн активности мозга
- Биомаркеры и влияние разных частот на регенерацию клеток
- «Мозг пещерного человека», кортизол и когерентность
- Семь недель практики
- 10 лучших мыслей

07

Джон Арден

Укрощение амигдалы и другие инструменты тренировки мозга121

Перенастройка мозга: правило 4С

Мозг под контролем

08

Майкл Микалко

Рисовый штурм и еще 21 способ мыслить нестандартно135

Гимнастика для мозга

Практика креативности

Командная работа и групповой разум

09

Майк Байстер, Кристин Лоберг

Быстрый ум. Как забывать лишнее и помнить нужное147

Брейнетика

Как заставить свой мозг работать более продуктивно

6 навыков продуктивного мышления

Дополнительные ресурсы и материалы

10

Кейт Раворт

Экономика пончика: семь способов мыслить как экономист XXI века167

Уникальность пончика

Меняем цель: от ВВП к пончику

Видеть всю картину

Природа, это просто человеческая природа

Здоровый подход к системному мышлению

Создаем план по распределению

Создавай для регенерации

Будь агностиком в вопросах роста

11

Рой Баумайстер, Джон Тирни

Сила воли: открывая заново самую мощную способность человека191

Для чего нам сила воли и самоконтроль

«Сила воли» — это не метафора

Откуда берется «сила» в воле?

Краткая история списка важных дел

Трудность принятия решения

Куда исчезают деньги?

Можно ли закалить силу воли?

Перехитрить себя

Как перестать злоупотреблять алкоголем

Воспитанные дети: высокая самооценка или самоконтроль?

«Девятый вал» похудения

12

Кэл Ньюпорт

Цифровой минимализм.

Фокус и осознанность в шумном мире 215

Философия канатоходцев

Неравная схватка

Цифровой минимализм и его принципы

Цифровая уборка: 30 дней и три этапа

Практики цифровых минималистов

10 лучших мыслей

01

Джеймс Аллен

Как человек МЫСЛИТ

As a Man Thinketh
by James Allen

ОБ АВТОРЕ

Джеймс Аллен (1864–1912) — английский поэт и писатель, автор 19 книг, в числе которых: «Секрет успеха», «Восемь столпов процветания», «От нищеты к силе», «Возвыситься над суетой», «Книга медитации на каждый день года» и другие. Наиболее известная книга Аллена «Как человек мыслит» («Человек мыслящий») считается классикой по саморазвитию и позитивному мышлению. Она была опубликована раньше, чем произведения Дейла Карнеги и Наполеона Хилла, и повлияла на возникновение потока бестселлеров схожей тематики.

ЗАЧЕМ ЧИТАТЬ

- Понять, для чего нам нужны страдания.
- Разобраться, кто виноват в сложившихся обстоятельствах.
- Узнать формулу построения лучшей жизни и начать совершать шаги для ее достижения.
- Вспомнить об истинных ценностях.

ЧЕЛОВЕК — КУЗНЕЦ СВОЕГО СЧАСТЬЯ

Лейтмотив произведений Джеймса Аллена — утверждение, что каждый человек в силах сам создать свое счастье. Потому что наши мысли влияют на наши здоровье, характер, обстоятельства и достижения.

Писатель рассказал, как мысли воздействуют на перечисленные составляющие и что, по его мнению, является показателем правильного мышления. Возьмите эту информацию на вооружение, чтобы сделать свою жизнь содержательнее и интереснее.

Предупреждаем: не все идеи Аллена вписываются в современные реалии, но большинство применимы и сейчас, будто написаны нашим современником, а не человеком, жившим более ста лет назад.

ВЛИЯНИЕ МЫСЛЕЙ НА ХАРАКТЕР

Характер человека — сумма его мыслей. Без них не совершается ни один поступок, будь он намеренным или спонтанным. Благородный характер (доброжелательный, честный и т. п.) — результат непрерывных усилий человека, длительного процесса правильного мышления, тогда как неблагородный (склочный, жестокий и т. п.) формируется из-за постоянного потворства порочным наклонностям и собственному эгоизму. Как говорится, «человек таков, каковы его мысли». Мы создаем и разрушаем себя сами своими же мыслями. Правильные мысли приближают нас к совершенству, ложно направленные опускают до уровня животного. Между двумя этими крайностями заключен весь диапазон человеческих характеров.

Человек — господин своих мыслей и творец характера. Он сам создает свое окружение, условия жизни и судьбу.

Даже в моменты слабости и унижения, проявляя себя как плохие управляющие мыслями, мы вновь становимся хозяевами положения, когда начинаем размышлять над сложившейся ситуацией и пытаемся найти ей объяснение, ищем плодотворные решения и направляем энергию в нужное русло. Ключ — в наших руках.

Если мы будем контролировать свои мысли (наблюдать за ними и при необходимости изменять), отслеживая их воздействие на себя, других людей, обстоятельства, связывая причину и следствие, анализируя даже незначительные повседневные события, то сможем убедиться в том, что мы творцы своего характера и судьбы. Мы способны стать такими, какими хотим быть.

ВЛИЯНИЕ МЫСЛЕЙ НА ОБСТОЯТЕЛЬСТВА

Джеймс Аллен сравнивал человеческий разум с садом: если не сажать в нем ничего полезного, сорняки со временем вытеснят цветы и фруктовые деревья. Если же вы будете выпалывать худую траву, то есть не допускать в голову ничего вредного, то увидите, как расцветут благородные мысли.

Именно мысли, в результате которых сформировался наш характер, приводят туда, где мы сейчас находимся. Где есть возможность получить опыт, который может потом пригодиться. И мы либо усваиваем урок текущих обстоятельств и оказываемся при новом положении вещей, либо ситуация повторяется.

Обстоятельства сокрушают нас до тех пор, пока мы думаем, что жизнь зависит только от внешних условий. Но как только мы осознаём, что можем изменить условия, честно пытаемся преодолеть недостатки своего характера, не сваливая вину на превратности судьбы, то быстро прогрессируем.

Обстоятельства не вынуждают человека что-либо сделать — будь то проступок или доброе дело, — если он не стремится к этому в мыслях. Человек не может ни с того ни с сего начать много и часто употреблять алкогольные напитки или пойти на преступление. Это происходит лишь тогда, когда он потворствует своим желаниям. Человек же с чистой душой не совершит преступление даже под воздействием ударов судьбы.

Каждый наш шаг вызывает определенные условия, отражающие нашу чистоту или моральную нечистоплотность, силу или слабость. Недостойные мысли делают людей своими заложниками, благородные — освобождают. Мы притягиваем не то, чего хотим, а то, что нам свойственно. Желания осуществляются, только если согласуются с действиями. Тот, кто хочет улучшить свою жизнь, но сам при этом не стремится стать лучше, не достигнет цели.

Бедный человек, который хочет жить лучше, но постоянно уклоняется от работы и обманывает работодателя (оправдываясь тем, что тот ему мало платит), из-за негативных мыслей, лени и бездействия в итоге погрязнет в нищете. Наниматель, занижающий зарплату служащим в стремлении получить большую прибыль, обанкротится и лишится репутации.

Однако о человеке нельзя судить лишь по проявлению внешних аспектов его жизни. Порядочный человек может страдать из-за бедности, а мошенник — купаться в роскоши. Аллен объясняет это тем, что нечестный человек может обладать исключительными благородными чертами характера (например, злоупотребляя доверием одних людей, помогать другим), а честный в некоторых ситуациях может быть совершенно несносным. Любой человек радуется, пожиная плоды своих благих намерений и действий, и страдает из-за плохих.

Некоторые люди тешат себя тем, что страдают из-за своей доброты или честности. На самом деле их страдания вызваны недостатками, а не достоинствами: согласно закону, «зло должно быть наказано, а добро — поощряться». Что посеешь, то и пожнешь: это работает не только в физическом, но и в ментальном и моральном мире. Хорошие мысли и действия не приведут к плохим результатам, а плохие — к хорошим. Назначение страдания — избавление от недостатков. Чистому душой человеку страдания не посылаются. Как нет смысла продолжать плавить золото после удаления примесей, так и просветленная душа больше не нуждается в страданиях.

Богач страдает, когда неразумно распоряжается деньгами, бедняк — если думает, что несправедливо обделен судьбой.

Показатель чистоты мыслей — ощущение гармонии и счастья, а не количество денег на счету. Если человек чувствует себя несчастным, в его голове бродят грязные мысли. Одинаково несчастны испытывающие крайнюю нужду и потворствующие любому своему капризу. Оба эти состояния неестественны и характеризуют внутренний разлад в душе человека, привлекая вызывающие страдания обстоятельства. Ведь нам уже хорошо, когда мы просто здоровы и сыты.

Мы становимся зрелыми личностями, только когда перестаем ныть и жаловаться, что в наших проблемах виновны обстоятельства или другие

люди, и начинаем искать скрытую справедливость, регулирующую нашу жизнь. Осознав это, мы начинаем использовать обстоятельства как возможность открыть в себе скрытые резервы. Постоянно ища и находя во всём высшую справедливость, мы начинаем иначе смотреть на многие вещи, относиться к окружающим, а они, в свою очередь, начинают лучше относиться к нам.

Мысли обычно переходят в привычные действия, а те, в свою очередь, притягивают обстоятельства, в которых мы оказываемся.

Пошлые мысли могут перерасти в привычку к сексуальной невоздержанности, увеличивая риск получить заболевание, передающееся половым путем. Мысли о страхе, сомнениях и нерешительности — в слабость и мягкотелость, ведя к неудачам и рабской зависимости от чужой воли. С другой стороны, мысли о бескорыстной любви способствуют формированию преданности, которая приводит к стабильному благополучию и обладанию истинными ценностями. А мысли о смелости, уверенности в своих силах и решительности — к формированию сильного характера, притягивающего успех и дающего ощущение свободы.

Аллен уподобил мир калейдоскопу: так же как и при повороте прибора меняется узор, так и изменение хода мыслей меняет окружающую нас «картинку». По его мнению, перенаправление мыслей обязательно опосредованно повлияет на условия жизни. Освободитесь от порочных мыслей, и вы убедитесь, что мир готов прийти на помощь. Оставьте мысли о слабости и неспособности, и перед вашими твердыми намерениями на каждом шагу начнут открываться возможности. Подбодрите себя добрыми мыслями, и превратностям судьбы не удастся вас сломить.

Влияние мыслей на здоровье

По мнению Аллена, смена диеты не поможет улучшить здоровье. Важнее очистить свои мысли. Тогда не возникнет желания есть нездоровую пищу и пренебрегать уходом за телом. Потому что человек с чистыми мыслями не допустит грязи ни в чем. Кроме того, стремление к усовершенствованию своего тела и продлению его молодости поддержит разум и сохранит живость ума.

Напротив, мрачные мысли о недомогании, разочаровании, отчаянии и унынии способны высушить тело и лишит его красоты. Глубокие морщины появляются в результате глупости, чрезмерной эмоциональности или заносчивости.

Джеймс Аллен был знаком с женщиной возраста 96 лет с почти девичьим лицом и с не достигшим среднего возраста мужчиной с глубокими морщинами. Моложавое лицо дамы свидетельствовало о ее приятном и милом нраве, лицо мужчины — о бушующих страстях и неудовлетворенности жизнью.

Лица проживших праведную жизнь умиротворены, будто подсвечены лучами заходящего солнца:

«Мне довелось видеть лицо философа на смертном одре. Если бы я не знал, сколько ему лет, то ни за что не подумал бы, что передо мной лежит древний старец. Он ушел из жизни спокойно и достойно, так же как и жил», — писал Аллен.

Мысль — первоисточник жизни: если он чист, человек спокоен, а тело — здорово. Тело подчиняется командам мозга — как намеренным, так и бессознательным. Плохие мысли (в том числе страх болезни) быстро разрушают его, а радостные и доброжелательные наделяют энергией и красотой.

Нет лучшего лекаря, чем ободряющие мысли о том, что недуг будет побежден. Нет лучшего утешителя, избавляющего от печалей, чем доброжелательность. Постоянно допускать недовольные, циничные, подозрительные и завистливые мысли — значит собственными руками заточать себя в тюрьму. Но если мы всегда думаем о людях благожелательно, жизнерадостны и настойчивы в поиске хорошего, мир будет к нам добр.

Влияние мыслей на достижения

Цель как первый шаг к успеху

Люди без цели, как щепки в океане, легко становятся жертвами неурядиц и потерь. Поэтому каждому человеку нужно иметь продуманную

цель, на осуществление которой он постоянно должен себя настраивать. Она может иметь образ духовного идеала или материального предмета, но в любом случае должна полностью завладеть мыслями. Надо посвятить себя ее достижению, не предаваясь иллюзиям и напрасному ожиданию, что всё решится само собой. Это позволит полностью контролировать свои действия. Даже если вы потерпите провал за провалом на пути к цели — а это обязательно будет происходить до тех пор, пока вы не преодолеете свое бессилие, — ваш характер закалится, и это послужит трамплином к новым возможностям и успехам.

Чтобы войти в категорию сильных людей, оценивающих очередную неудачу как возможность продвижения вперед и не боящихся предпринять еще одну попытку, стоит «прокачать» силу воли и думать предметно.

Первый шаг к обретению силы воли — признать свою слабость. Второй — постоянно прилагать усилия морального плана, подобно тому как физически слабые люди становятся сильнее благодаря регулярным и продуманным нагрузкам. Если вы не готовы поставить перед собой грандиозную цель, сфокусируйте мысли на безупречном выполнении своих обязанностей, даже если они кажутся незначительными. Так удастся сосредоточиться и сконцентрироваться, обрести энергию и уверенность в себе.

Если вы четко обозначили цель, представьте этапы ее достижения. Отбросьте сомнения и страхи. Они только мешают, заставляя считать ваши действия бесполезными. Без них же вы готовы мужественно преодолеть возникающие трудности. Избавиться от сомнений и страхов поможет хорошее владение ситуацией, позволяющее разобраться в проблеме.

Когда мысль становится союзницей цели, она превращается в движущую силу. Вдохновляя себя высокими мыслями, вы можете «подняться с колен» и достичь желаемого. Без их поддержки вы обрекаете себя на безрадостное и унижительное существование. Чтобы потом не думать о собственной беспомощности, перестаньте подчиняться обстоятельствам. Если возникнет мысль о смирении с положением вещей, решить проблемы не удастся. Поэтому научитесь полностью контролировать свои мысли. Удерживать победы можно, только сохраняя бдительность.

Не стоит расслабляться. Успешные люди, уменьшая усилия, быстро возвращаются к прежним неудачам. И даже превращаются в ничтожество,

если позволяют завладеть ими высокомерным, тщеславным и порочным мыслям. Мы продвигаемся вверх благодаря самоконтролю, решимости, чистоте взглядов, а скатываемся вниз из-за развращенности, лени, моральной нечистоплотности и неупорядоченного мышления.

Нельзя достичь успеха без жертвы. Удастся ли вам преуспеть в жизни, зависит от того, сможете ли вы пожертвовать страхом, сосредоточившись на разработке и осуществлении планов, укреплении решимости и веры в свои силы. Только сконцентрировав мысли в определенном направлении, вы получите достижения. Законы успеха в бизнесе, интеллектуальной и духовной сфере одинаковы, единственное различие — в конечной цели. В зависимости от «размера» последней нужно готовиться к малым или большим жертвам.

Не утруждающие себя раздумьями лентяи замечают только внешнюю сторону вещей. О разбогатевшем человеке они говорят: «Вот счастливчик!», об умном: «Судьба всегда благосклонна к нему!», о сильном характером: «Ему всегда выпадает удачный шанс!». Они не видят, ценой каких испытаний, неудач и борьбы эти «счастливчики» достигли такого результата. Не представляют, на какие жертвы пришлось пойти, что предпринять, какие препятствия преодолеть. Невежды не хотят ничего знать о трудностях, они видят только радость тех, кто добился успеха, называя их достижения «удачей», «счастливой судьбой» или «счастливым шансом». А ведь любому человеку, чтобы получить результат, всегда следует приложить усилия. Талант, материальный достаток, острый ум — плоды усилий, сопровождающихся кропотливым мыслительным процессом и действиями.

Есть мнение, что люди становятся рабами, потому что появляется тиран. Но можно взглянуть на ситуацию иначе: кто-то начинает притеснять большинство, потому что это большинство позволяет с собой так обращаться. Истина в том, что угнетатель и угнетаемый взаимно порождают друг друга. Хотя внешне они борются друг с другом, на самом деле делают хуже самим себе. Человек, который преодолел собственную слабость и отказался от любого проявления эгоизма, не принадлежит ни к угнетенным, ни к угнетателям — он свободен.

Вселенная не благоволит жадным, нечестным и злобным, даже если видимость говорит об обратном. Она помогает честным и великодушным.