

Оглавление

Предисловие д-ра Питера Амуа-Куарши	22
Пролог	25
Благодарности	29
Вступление.	
Вы преуспеваете или просто выживаете?	32
 ЧАСТЬ 1. РУКОВОДСТВО ПО УМСТВЕННЫМ	
НАСТРОЯМ	45
1. Мыслить и учиться для успеха	46
2. Умственный настрой «Мыслитель»	60
3. Умственный настрой контролируемого мышления	71
4. Умственный настрой слов	81
5. Умственный настрой контролируемых эмоций	87
6. Умственный настрой прощения	95
7. Умственный настрой счастья	99
8. Умственный настрой времени	106
9. Умственный настрой возможности	111

10. Умственный настрой благодарности	116
11. Умственный настрой общности	120
12. Умственный настрой поддержки	125
13. Умственный настрой здорового стресса	130
14. Умственный настрой ожидания	134
15. Умственный настрой силы воли	139
16. Умственный настрой духовности	142

ЧАСТЬ 2. ПРОФИЛЬ ОДАРЕННОСТИ 149

17. Цель Профиля одаренности	150
18. Профиль одаренности	175
19. Характеристики семи модулей	204

ЧАСТЬ 3. 5-ШАГОВЫЙ ОБУЧАЮЩИЙ ПРОЦЕСС

«ВКЛЮЧИТЕ СВОЙ МОЗГ» 233

20. Что такое обучение?	234
-------------------------------	-----

ЧАСТЬ 4. НАУКА 279

21. Что такое память?	280
22. Теория геодезического процесса обработки информации	307
Эпилог	324
Послесловие	326

Приложение	330
Примечания	345
Рекомендованное чтение	381

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 советуем 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 поспевает 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 уделять 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 невообразимыми 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, что́ 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, нам 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 практичных, 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 поразил меня. Итак, это:

- *Руководство по умственным настройам* — практическое пособие, которое даст вам понимание той силы, с какой умственный настрой может изменять мозг и развивать когни-

тивную 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 заключает в себе силу, оптимальное мышление активизирует эту силу, 5-шаговый процесс выстраивает эту силу в прочные долгосрочные изменения. Вот почему эти мощные орудия 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!

Вступление

Вы преуспеваете или просто выживаете?

В настоящее время большинство людей может иметь доступ к огромному объему информации, однако не многим известно, как усваивать эту информацию и использовать ее, чтобы быть успешным в школе, на работе и в жизни. Разрыв между категориями «что» (информацией) и «как» (обработкой и применением информации) все время ширится. Наша способность усваивать и понимать информацию одновременно и поощряется и затрудняется технологической революцией. В нынешнем мире поистине не осталось «закрытых уголков», и в то же время, как это ни парадоксально, все больше и больше людей живут в психологической самоизоляции, не зная, к чему приложить свои силы. Как результат, количество проблем в школах и университетах, корпорациях и учреждениях, а также в нашей личной жизни увеличивается, поскольку мы упускаем из виду силу умственных настроев — того, как следует думать и как учиться. И эта проблема «психологического здоровья» в настоящее время приобрела поистине глобальные масштабы!

Трудности с обучаемостью, неадекватное поведение и психические заболевания, одиночество — все свидетельствует о том, что эти явления действительно приобрели масштабы эпидемии во всем мире и ежегодно становятся причиной большего числа

смертей, чем ожирение [1]. Это заставляет нас заново переоценить свои мыслительные навыки и открыть для себя представление о «коллективной мудрости» и цели обучения, в отличие от простого накопления фрагментов случайной информации, чтобы получить «отлично» в аттестате, дать родителям повод гордиться своим чадом или самому испытать пустое чувство собственной значимости.

Написание поста в «Твиттере» размером всего в сто сорок знаков может занять несоответственно много времени и при этом не требовать глубокого мышления: ум не достигает подлинного удовлетворения. Понимаем ли мы всю разрушительность этого? И способны ли противостоять?

Собирая информацию подобно кусочкам головоломки, но при этом не складывая кусочки в единую картину, мы заглушаем свой интеллектуальный рост. Это не что иное, как преобладание количества над качеством, и последствия этого кризиса пугающе очевидны в нашем современном обществе.

Как пример можно привести то, что развитой мир, *как принято утверждать*, в настоящее время переживает эпидемию синдрома дефицита внимания с гиперактивностью [2], когда тысячи людей, молодых и пожилых, испытывают трудности с концентрацией, запоминанием, обучаемостью и сосредоточенным глубоким мышлением. Тысячам людей всех возрастов ошибочно навешивается ярлык биологически неполноценных, им прописывают медикаментозное лечение препаратами, причиняющими ущерб мозгу [3]. Вместо того чтобы поинтересоваться, что не так с нашим обществом и тем образом мышления, которое оно поощряет, мы перекладываем вину сугубо на плечи самих людей — или, конкретнее, на их мозг, — тем самым исключая их из общественной жизни.

Действительно, мы спешим навешивать ярлыки вроде «заболевание» или «расстройство», вместо того чтобы воспользоваться мудростью и внимательно вникнуть в то, что же на самом деле происходит с нашим обществом — от общей перспективы и до малейшей детали [4]. В подобной среде легко начать бояться угроз автоматизации и искусственного интеллекта, которые перестали быть исключительно сферой интересов тех, кто отслеживает тренды Силиконовой долины, — даже ученые в Оксфордском университете делают мрачные прогнозы [5]. И все же, согласно все возрастающему числу исследований, мы задаем ошибочные вопросы. Проблема заключается не столько в автоматизации, которая завоевывает наши рабочие места (и наши умы), как в той автоматизации (включая восприятие человека как биологического автомата, или *дегуманизацию*), что изменяет сам образ мышления — и, очевидно, не всегда в лучшую сторону [6]. Как технологическая революция сказывается на нашей способности мыслить, учиться, общаться и обустроить нормальную повседневную жизнь обычного человека? В самом деле, что в реальности представляет собой «работа» сегодня и в современную эпоху, здесь и сейчас? Работает ли тот способ, который мы применяем? Чему мы обучаемся? Какова цель образования? Меняется ли наше мышление?

Скажем, использование цифровых платформ, таких как планшеты и ноутбуки для чтения, может сделать нас склонными концентрироваться на отдельных деталях, вместо того чтобы воспринимать информацию более абстрактно [7]. Это влияет на понимание прочитанного и способность человека находить решение проблем.

По материалам Мирового экономического форума, в 2013 году был проведен опрос двенадцати тысяч профессий-

оналов, результаты которого опубликованы в журнале «Гарвард бизнес ревью». Выяснилось, что примерно 50 процентов опрошенных воспринимают свою работу как «не имеющую смысла и значимости» [8].

Что же делает знание значимым? Что превращает работу в призвание? Почему мы, как правило, интересуемся у людей, что они делают, а не тем, зачем они это делают? И как нам попасть из пункта А — знания — в пункт Б, то есть значимость? Да, эти вопросы могут показаться пугающими и заставить нас искать иголку мудрости в стогу информации, но все же мы задаем их, потому что мы с вами — живые люди.

Мышление, обучение, образование, технология, медицина и философия — все это должно служить построению лучшего мира со своей центральной фундаментальной целью — гуманизм и единство всех людей. Как образно выразился журналист Рутгер Брегман в своем выступлении на *TED*¹ конференции, «я верю в такое будущее, где образование будет нацелено не на то, чтобы подготовить вас к еще одной бессмысленной работе, но на то, чтобы достойно прожить свою жизнь» [9]. Это и есть *умственная самопомощь* — жизнь, прожитая достойно, жизнь, наполненная успехом. Стремление к «достойной жизни» — это стремление, которое вдохновляло людей на протяжении тысячелетий и которому они отдавали все свои силы. Можете ли вы честно сказать, что не испытываете никакого желания узнать, что же эта «хорошая жизнь» может означать лично для вас?

¹ *TED* (аббревиатура от англ. *Technology, Entertainment, Design* — «технологии, развлечения, дизайн») — американский частный некоммерческий фонд, известный прежде всего своими ежегодными конференциями. — Прим. редактора.

Нам необходимо признать, что ни общество, ни наш мозг не являются теми единственными факторами, определяющими то, как мы поступаем со своей жизнью. Нам надо также признать, что *наши собственные* мысли могут стать препятствием для нашей способности мыслить, учиться и преуспевать вне рамок любой общественной системы. Приходилось ли вам просиживать в «Инстаграме», бесцельно перелистывая страницу за страницей, будучи словно парализованным тем чувством, что ваша жизнь, по большому счету, «совсем не та», какой вы ее хотели видеть? Или на личном опыте прочувствовать, что такое «завал» на работе, невыносимый босс, похожий на героиню фильма «Дьявол носит “Прада”»? И все это продолжает двигаться по бессмысленному и бесконечному кругу — ведь вам кажется, что именно такую работу должен иметь ответственный взрослый человек, что именно этим вам и следует заниматься? Чувствовали ли вы когда-нибудь, что окончательно застряли в подготовке к экзамену, который и так, судя по всему, завалите? Порой мы сами можем быть для себя худшим врагом. И вы чувствуете, что каждый новый день на вас набрасывает что-то такое, с чем вам предстоит разбираться.

Может быть, вы чувствуете, что вы совершенно не властны над своей жизнью или обстоятельствами, — но это не так! Ваша способность мыслить, чувствовать и выбирать изначально сильна и жизнестойка — у вас есть ум, который сильнее, чем все смартфоны на планете, вместе взятые! Вы можете перейти от выживания к успеху — и все это начинается в вашем уме. Учитывая влияние как социокультурного контекста, так и своих мыслей, вы способны пересмотреть собственное прошлое, переосмыслить настоящее и реализовать будущее.

Нейроцентричность и нейромифы: неправильные решения

Нам необходимо выйти за стены лабораторий и за рамки социальных сетей и понять, что мы живем в динамичном, сложном, постоянно развивающемся обществе — в таком обществе, которое нуждается в каждом из нас и в которое каждый из нас делает свой вклад. Пришло время привнести такое понятие, как *образ жизни*, в мир образования, профессиональную среду и повседневную жизнь. Нам надо признавать уникальную и неповторимую природу мышления и обучения в границах конкретных контекстов и культур — как в обществе, так и среди людей.

В последние годы особенную популярность снискала так называемая нейронаука, то есть комплекс дисциплин, изучающих человеческий мозг, как попытка обратиться к этим современным вызовам в сфере мышления и обучения. Складывается такое впечатление, что достаточно прибавить приставку «нейро», например нейрообразование, нейролидерство, нейродуховность и т.д., — и тогда новый учебный метод, курс, программа или книга получают большую весомость, а с нею увеличивается и ее достоверность. Вследствие такого нейроцентричного подхода возникло несколько так называемых нейромифов, которые только заглушают воображение и творческие способности человека, вместо того чтобы развивать их. Миф удовлетворяет желание быстрых, однозначных и простых объяснений и обладает способностью порождать фальшивые идеи и ложные интерпретации, которые используют и разносят средства массовой информации, чье влияние на формирование и укоренение мнений трудно переоценить.

Сведение сложной природы человечности к видимо упрощенческим нейробиологическим объяснениям — в попытке

обратиться к потребностям общества в целом — и есть один из таких примеров, но никак не решение. Подобный тип мышления ведет к неадекватным предположениям и тем самым — к неадекватному управлению процессами обучения и образования [10]. Более того, нас должно беспокоить и то, как мы думаем на индивидуальном, национальном и международном уровнях, потому что ловкий маркетинг и политики способны манипулировать невежественным населением с помощью мифов — а значит, манипулировать самими устоями демократической системы правления.

Но что же конкретно представляют собой нейромифы? Это ложные понятия о природе исследований мозга, которые столь же распространены, сколь и вредны. Они относятся к нашему пониманию того, из чего состоят обучение, образование, работа, наука и жизнь, и формируют это понимание. Исследователи провели опрос работников образовательной сферы, широкой общественности, а также людей, занимающихся нейронаукой, чтобы оценить их веру в нейромифы [11]. Результаты опроса показывают, что вера в нейромифы заметно преобладает среди широкой публики, педагогов и даже ученых-нейробиологов (высшее образование по нейробиологии не обязательно переносится на психологию или педагогику!). Вот откуда могут появляться ошибки интерпретации, приносящие больше вреда, чем пользы [12]. К примеру, немало нейромифов ложно преподносят, что есть некий конкретный фактор, ответственный за определенный результат во время обучения. Однако то, что отражают эти подходы, является серьезной недооценкой сложности поведения человека, особенно когнитивных и метакогнитивных навыков внимания, рассуждения, памяти и обучения, которые и движут процессами жизни [13].

Любопытно, что наиболее распространенный и признанный миф, вскрытый этим исследованием, — то, что люди обучаются лучше, получая информацию в предпочитаемом ими стиле обучения. В Главах 17 и 18 я детально объясню, как и почему это неверно, и предложу более обоснованное научно логическое объяснение тому, почему каждый из нас как уникальная и неповторимая личность мыслит своим индивидуальным образом. Эту тему я продолжаю исследовать и преподаю уже более тридцати лет.

Научный прогресс, конечно же, движется методом проб и ошибок. Ученые и исследователи выстраивают новые теории; находят подтверждение новым явлениям, видоизменяющие или отвергающие эту теорию. К сожалению, это «хаотичное» движение науки единственно возможное, и у неподтвержденных гипотез всегда есть шанс превратиться в мифы. И даже когда такие взгляды впоследствии разрушаются социальным процессом науки, они по-прежнему сохраняют свою силу и влияние: в них верят, на них ссылаются, их используют различные организации и корпорации, чтобы продвигать какое-то конкретное мировоззрение или планы.

На протяжении всей своей профессиональной жизни как ученый-исследователь я выступала и продолжаю выступать против этих нейромифов. В частности, уже тридцать лет я не устаю доказывать ложность двух таких нейромифов, как теория левого и правого полушарий мозга и теория стилей обучения. Вот почему меня так порадовали результаты исследования Келли Макдональд и Лорин Макграт относительно этих нейромифов [14]. Следующие распространенные мифы, которые они обнаружили, — «эффект Моцарта», дислексия, использование мозгом только десяти процентов своих возможностей, а также

то, как сахар влияет на внимание. Они также выяснили, что эти «классические» нейромифы склонны притягиваться друг к другу, так что если вы верите в один миф, то, скорее всего, будете склонны верить и другим. Я тоже подметила этот факт и в своем исследовании, проведенном среди педагогов и работников сферы психогигиены. Понадобилось затратить немало труда, чтобы заставить их переосмыслить эти нейромифы [15].

Нет недостатка также и в нейромифах, относящихся к такой теме, как память. Ведь память — это не только основа основ обучения, но и неизменная составляющая каждой сферы жизни. Неудивительно, что тема памяти стала излюбленным предметом для всевозможных фантазий и ложных идей. «Улучшайте свою память!» «Развивайте объем памяти!» «Как быстро развить исключительную память!» Это типичные примеры рекламных лозунгов для мобильных приложений, книг, биодобавок и обучающих программ. Память, однако, — сложный, еще не вполне изученный процесс, требующий интенсивной сосредоточенности, собранности и понимания. Для формирования долгосрочной памяти и привычек необходимы время и немалые усилия для их развития, так что нет и не может быть каких-то «интенсивных способов» или простых решений, когда дело доходит до построения памяти.

К сожалению, коммерческие компьютерные программы развития памяти используют как раз этот нейроцентричный подход. Подобные программы претендуют на полезность для тех, кто страдает от того, что сейчас принято называть синдромом дефицита внимания с гиперактивностью, от дислексии, речевых расстройств, плохой успеваемости в школе, деменций, умственных расстройств и многих других проблем. А, по утверждению составителей некоторых программ, с их по-

мощью можно резко нарастить коэффициент интеллекта или эмоциональный интеллект [16]. Данные программы используют по всему миру в образовательных учреждениях и клиниках. Большинство из них представляет собой цифровые платформы, предлагающие участникам различные трудные упражнения, которые, как предполагается, способствуют развитию памяти.

Однако проведенное исследование показывает, что краткосрочная память и сенсорные навыки, формирующиеся в этих так называемых брейн-играх, не обязательно развивают глубокое мышление или эффективные когнитивные навыки, которые изменяют поведение так, чтобы это способствовало успеху [17]. Эти развивающие игры не улучшают того типа интеллекта, что помогает людям размышлять, делать выводы, решать проблемы или принимать взвешенные решения. И, наоборот, умственная тренировка, которая развивает глубокое мышление и разумение и направлена на выстраивание памяти и обучения, — подобно той, что представлена в моих техниках, изложенных в этой книге, — увеличивает число нейронов, *выживаемых*, в частности, когда тренировочные задачи действительно оказываются трудными [18]. Это выживание нейронов с их дендритами² (где собирается память) означает то, что реально формируется долгосрочная, полезная и эффективная память.

Фактически же, согласно исследованию, отчет о котором опубликован Американской психологической ассоциацией (АПА), тренировка рабочей памяти посредством этих брейн-игр едва ли может предложить эффективную помощь детям, страда-

² Дендриты (от греч. δένδρον — «дерево») — ветвящийся отросток нервной клетки (нейрона), воспринимающий сигналы от других нейронов, рецепторных клеток или непосредственно от внешних раздражителей. — Прим. редактора.

ющим от расстройств обучаемости [19]. Аналогичным образом упражнения на тренировку памяти, по всей видимости, оказывают ограниченное воздействие на развитие здоровых взрослых и детей, стремящихся улучшить успеваемость или укрепить интеллектуальные и когнитивные навыки [20].

Многие программы больше полагаются на «натаскивание», чем на понимание, что тоже таит в себе немалую опасность. Ведь мы не созданы для того, чтобы помнить все и всегда. Мы созданы для того, чтобы помнить то, что нам *необходимо* для того, чтобы достичь успеха и преуспевать. Это требует осмысления и глубокого, сосредоточенного анализа. Нам надо учиться тому, *чему* учиться и *как* учиться.

В Главе 20 я объясню, как выстраивать содержательную память — такую память, которая не только повышает образованность, но также укрепляет здоровье ума и отражает сложность мыслительного процесса [21]. Существует великое множество полезных техник для укрепления памяти, однако они действуют только на какой-то конкретный тип памяти, будь то мнемоника, повторение одних и тех же стимулов и т.д. Я предпочитаю сосредоточиться на том, чтобы обучить вас выстраивать память, которая *полезна*, важна и способна помочь вам процветать и преуспевать в школе, на рабочем месте и в жизни. Точно так же, как это было и у моих пациентов, лишь только научившись тому, как надо учиться, используя свой ум, вы сразу же заметите существенный рост своей способности решать проблемы и повышать свою когнитивную гибкость, *вдобавок* к построению содержательной памяти.

Все больше появляется доказательств тому, что наша мыслительная жизнь обладает невероятно сильным воздействием на наше интеллектуальное, эмоциональное, когнитивное и физи-

ческое благополучие. Наши мысли могут или ограничивать нас тем, на что, как нам кажется, мы способны, или же освобождать для развития способностей, значительно превосходящих ожидания наши или других людей. Выбирая умственный настрой, который расширяет наши способности, а не ограничивает их, мы сможем познать гораздо большее интеллектуальное удовлетворение, обрести эмоциональный контроль, умственное и физическое здоровье.

Но как нам достичь этого? Как обуздать силу мыслей, чтобы думать глубоко, учиться мощно и разбираться с проблемами стремительного цифрового века, для того чтобы наполнить жизнь смыслом? Как нам достигнуть успеха? Свыше трех десятилетий я работаю с семьями, детьми, подростками и взрослыми, которым были поставлены такие диагнозы, как синдром дефицита внимания с гиперактивностью, аутизм, деменция, или которые имели другие затруднения в обучении и эмоциональной сфере, готовя их к тому, как справляться с этими трудностями и улучшать свое мышление. Мой опыт, как профессиональный, так и личный, а также свидетельства людей, смотревших мои телепрограммы [22] и читавших мои книги, наглядно демонстрируют следующее: если научить людей углубленному мышлению, они могут добиться всего, на что нацелят свой ум. Они могут научиться тому, как учиться.

Кто и что ни говорил бы вам, вы способны обучаться. Вы можете преуспевать в жизни. Когда вы учитесь тому, как учиться, исследуя, осмысливая и овладевая искусством умственной самопомощи, вы сможете выйти за пределы осознанности, развить цельность ума и построить образ жизни на этой основе, который позволит вам преобразовать свое личное пространство, свое общество, всю страну и целый мир.

ЧАСТЬ 1

РУКОВОДСТВО ПО УМСТВЕННЫМ НАСТРОЯМ



Мыслить и учиться для успеха

Умственный настрой — это отношение или кластер мыслей с прикрепленной 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 оптимизируя мышле-

ние, создавая правильные восприятия, давая вам возможность увидеть свою внутреннюю силу и жизнестойкость. Правильные умственные настроения — 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 настроев. 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 генов³ и на химическом уровне через выброс нейротрансмиттеров. Сила ума изменять мозг невероятно обнаддеживает 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 настроения — одно из самых сильных явлений в этой Вселенной, поскольку эта сила является источником любого человеческого творчества и воображения. Как отмечает ученый Линн Мак-Таггарт, «мысль — это непростая вещь; мысль — это вещь, влияющая на другие вещи» [3]. Куда идет ваш ум, туда же и последует ваша жизнь.

³ Выражение, 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. Выражение генов является 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.*

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 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 неосязаемый, но мощный компонент того, кто мы есть как мыслящие существа [9]. По мере того как мысли движутся в мозгу на квантовых скоростях, нейроны сообщаются активным образом, исходя из непосредственно полученной информации, и эти паттерны⁴ нейронной активности трансформируют нашу

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.

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 *успокоиться*, 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 изменять 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.

⁵ Кортизол (гидрокортизон) — 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.*

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 настройки, однако, не являются вашей судьбой. Вы можете изменить любой умственный настрой, перестроив то, как вы думаете, чувствуете и поступаете. Вы можете предпочесть бомбардировать клетки своего тела позитивностью, оттачивая тем самым свою природную предрасположенность к любви [11]. Мы «запрограммированы» на склонность к оптимизму.

До тех пор пока вы в состоянии дышать, ваш мозг может продуцировать новые нейроны в процессе, который называется *нейрогенез* [12]. Стволовые клетки сохраняются и в мозге взрослого человека, генерируя новые нейроны на протяжении всей жизни; тысячи новых клеток рождаются день ото дня. Эти новые нейроны, которые добавляются к мозгу каждый день, недолговечны. Тем не менее один из наиболее эффективных способов не дать погибнуть этим клеткам (что повышает уровень токсичности в вашем мозге и теле) — мыслить и учиться оптимальным образом [13]. Именно этому я и буду учить вас в Части 3 этой книги, когда мы будем знакомиться с 5-шаговым обучающим процессом «Включите свой мозг». Разнообразные поступающие сигналы поощряют стволовые клетки формировать нейроны, которые мигрируют к месту своей активности [14]. В вашем мозге есть еще глиальные клетки, которые тоже ежедневно производят значительное количество клеток [15].

Эти клетки, по сути, являются «домоправителями» и также задействованы в процессе познания.

Фактически вы наделены силой примерно каждые десять секунд изменять токсические умственные настрйо с помощью своего индивидуализированного мышления! Ваш мозг чутко настроен на состояние вашего ума; он устроен таким образом, чтобы реагировать на ваше сознательное мышление (см. Главу 21).

Вот это поистине и означает обновлять и перестраивать свой ум и брать в плен каждую непослушную мысль. Это также значит, что вы *можете* перестраивать мозг с помощью своего умственного настрйо, когда предпочитаете быть более оптимистичными и пользуетесь здоровыми мыслительными практиками, вроде техник умственной самопомощи, которые вам предстоит изучить в этой книге. Этот процесс переосмысления и перенастройки своих умственных настрйо обратно к «запрограммированности на любовь» является неотъемлемой составляющей полноценной жизни. Идя этим путем, вы намеренно и целенаправленно обращаете внимание на то, что думаете, говорите и делаете, с помощью самоанализа и саморегуляции. И все это зиждется на том, что вы предпочитаете держать в своих мыслях.

Генетическое выражение и осознанное мышление

Ваше мышление, эмоции и поступки оказывают влияние на ваше генетическое выражение. Каждой своей мыслью вы включаете и выключаете гены, и каждая мысль, которая у вас есть, — это реакция на то, как вы видите и как воспринимаете свой жизненный опыт [16]. И действительно, научные исследования подтверждают, что только 5 процентов генетических мутаций напрямую вызывают проблемы со здоровьем [17].

Приблизительно 95 процентов генов подвержены влиянию окружающей среды и образа жизни [18]. Ваша генетическая активность в значительной степени определяется вашими мыслями, отношением и восприятием, что в своей целостности формирует ваш умственный настрой.

Так как же вам контролировать свое выражение генов? Наука эпигенетика показывает, что наши мысли контролируют нашу биологию [19], а также то, что восприятие формируется из наших мыслей, что, в свою очередь, создает наш умственный настрой. Тот образ жизни, который мы для себя выбираем, на самом деле можно проследить до генетического уровня. То, что вы думаете в каждый отдельно взятый момент, исключительно важно, ведь мысли определяют, какие сигналы получают ваши гены. Изменяя свои мысли, вы изменяете умственный настрой и так можете влиять на считывание генов и даже формировать его. Согласно исследованиям, ваш умственный настрой может даже отразиться на процессе вашего старения! [20]

Чем больше вы учитесь думать своим неповторимым и индивидуализированным способом, о чем мы поговорим в Разделе 2, тем более осозанным, саморегулирующимся и сосредоточенным станет ваше мышление; и так вы будете развивать успешные умственные настройки. Чем здоровее входящий сигнал, чем здоровее выходной показатель вашего генетического выражения, тем здоровее и успешнее будете вы сами.

Едва ли я смогу найти такие слова, чтобы вполне выразить, насколько обучение способно контролировать и приводить в действие силу умственных настроев, чтобы влиять на наши жизненные показатели. В ходе своих научных исследований, а также в моей клинической практике я снова и снова наблюдаю, насколько важным был и остается фактор позитивной

умственной самопомощи — именно для преуспевания в противоположность выживанию. И все потому, что мышление напрямую влияет на нашу память и наше умственное и физическое здоровье.

Конечно, мы все разные. Мы все мыслим по-разному — и то, что мы мыслим неодинаково, отражается на эффективности построения полезной и прочной памяти. Учась тому, как мы мыслим и обучаемся, каждый из нас, как неповторимая индивидуальность, укрепляет свое чувство цели в жизни. А это, согласно недавнему исследованию, увеличивает предрасположенность к здоровой жизни и, как следствие этого, долголетию. Вот так, мысля своим оптимальным, «запрограммированным на любовь» образом [21], совместно с привычками здорового питания, сна и физических упражнений [22], мы можем развить глубоко укорененную память, при этом сокращая риск умственных расстройств, проблем с образованием и дегенеративных заболеваний. В настоящее время нет недостатка в веских доказательствах того, что контроль над внутренней мыслительной жизнью и детоксикация ума могут стать профилактикой болезни Альцгеймера [23]. Это реальная умственная самопомощь, ведущая к успеху (больше о детоксикации ума вы можете узнать, обратившись к моему компьютерному приложению на сайте drleaf.com).

Понимание своей «одаренности», то есть своего индивидуализированного мышления, и умение пользоваться 5-шаговым обучающим процессом «Включите свой мозг» приводят в действие и поддерживают в рабочем состоянии силу позитивных настроев. А те, в свою очередь, открывают прямой доступ к влиянию на свою генетическую активность, причем самым благотворным образом. Когда вы поймете и осознаете, какая

сила заключается в вашем уме, то начнете пользоваться своими мыслями так, чтобы те работали на вас, а не *против* вас.

«Запрограммированные на любовь»

Мы в буквальном смысле запрограммированы на то, чтобы мыслить позитивно и с оптимизмом [24]. Тело и мозг тонко настроены на вашу уникальность и на позитивизм вашего ума. Эта запрограммированность на любовь фактически идет от самого генетического уровня; и чем больше вы улучшаете навыки умственной самопомощи, тем положительнее ум и тело будут реагировать на это [25].

Однако же, когда у вас негативный умственный настрой, диссонирующий с вашей «запрограммированностью на любовь», это не может не причинять вред и мозгу и телу. Вы начинаете функционировать в ущербном режиме, что сказывается на вашем умственном и физическом здоровье. К счастью, вы можете побороть эту негативную спираль, приняв решение изменить свой умственный настрой, исцелить нанесенный ущерб и улучшить ваш привычный образ жизни. В ваших силах и власти переписать историю своего прошлого! [26]

Культивирование здоровых, положительных умственных настроев — это ключевой ингредиент в достижении образа жизни, нацеленного на успех и процветание. Все мы наделены значительными внутренними ресурсами для мышления, обучения и процветания в жизни, но они часто остаются невостребованными или используются неправильно. Благодаря знанию, которое получите из этой книги, вы научитесь управлять силой своего ума для достижения успеха.

Но прежде, чем вы начнете изучать, что представляют собой эти успешные умственные настроения, вам необходимо уяснить, что это означает — быть «запрограммированным на любовь». Нет ни одной структуры, ткани, клетки, белка, молекулы, атома или квантовой волны, которая была бы создана для токсического мышления: мы от природы призваны любить, тем не менее мы учимся бояться [27].

Означает ли это, что все типы страха от природы плохи? Обязательно. Мы любим жизнь, к примеру, поэтому боимся всего, что может отнять ее у нас, и, как следствие, избегаем этого: скажем, перебежать улицу перед движущимся автомобилем или поздно ночью ходить по небезопасным районам. Точно так же мы испытываем скорбь, потому что любим. *Любовь* — это своего рода обобщающий термин для всех тех свойств, которые мы как люди ценим: благодарность, радость, мир, терпение, доброта, позитивизм, счастье и т.д. Поэтому я использую выражение «умственные настроения любви» в отношении всех тех типов умственных настроений, которые помогают нам процветать, пока мы заняты нашими повседневными делами. Когда мы действуем, сохраняя умственный настрой, основанный на любви, мы укрепляем мозг, тело, ум и духовное здоровье [28]. Любовь нацелена на успех, а не просто на выживание. Жизнь, наполненная любовью, и есть та самая «достойная жизнь».

Страх, напротив, — это искаженная любовь. Это противоположность любви, подобно тому, как неблагодарность — противоположность благодарности, а жестокость — противоположность доброты. Страх съедает нас заживо, разрушая нашу способность жить той жизнью, какой мы хотим жить. Умственный настрой страха фокусируется на отсутствии любви; страх неудачи, например, заглушает творческие задатки и воображе-

ние, тормозит способности человека достигать своих целей и воплощать в жизнь свои мечты.

Наши умственные настрои задают тон в том, как мы относимся к событиям и жизненным обстоятельствам, которые зачастую находятся вне нашего контроля. Мы созданы так, чтобы реагировать на них с умственным настроем любви. Это далеко не всегда означает, что для нас все будет складываться легко и просто; тем не менее мы всегда можем переключиться в режим успеха и куда более эффективно справиться с трудной ситуацией.

Пластичность мозга означает те перемены, которые происходят в мозге как результат выбора образа мышления и образа жизни. Пластичность мозга позволяет нам овладевать различными навыками, а также дает нам возможность тренировать себя, чтобы оставаться позитивными и в ясный день, и в непогоду — в прямом и переносном смысле. Одно из своих первых исследований по нейропластичности я провела еще в восьмидесятых годах, демонстрируя то, как намеренное, целенаправленное мышление изменяет интеллектуальную, когнитивную, эмоциональную, социальную и образовательную работоспособность [29]. В моей клинической практике сила нейропластичности продолжает проявлять себя в жизни людей, с которыми я работала, — и вы тоже способны изменять свой мозг с помощью ума и тем самым изменять свою жизнь.

Мы можем перетренировать мозг, чтобы он сосредоточивался на всем том хорошем, что есть в нашей жизни. Мы ведем себя «нормально», когда поступаем так, поскольку мы «запрограммированы на любовь». Когда мы развиваем в себе, так сказать, «отношение благодарения», это позволяет нам видеть больше возможностей, ощущать больше энергии и добиваться успеха на более высоких уровнях в своей жизни.

Я делаю особый упор на *перетренировке* мозга в противоположность тренировке мозга. Было бы некорректным предполагать, что мозг имеет тенденцию к негативности и нам следует бороться с природной склонностью мозга выискивать и замечать все нежелательное. Такой отрицательный умственный настрой как раз действует против природной склонности к оптимизму, свойственной работе мозга, и вносит разлад в паттерны мышления!

Как я уже упоминала ранее, мозг настроен на позитив, что также называется склонностью к оптимизму, или, как я его называю, *запрограммированность на любовь*. Время от времени вы можете чувствовать, словно негативная сторона преобладает в вашей жизни, однако уделите минуту, чтобы проанализировать свои мысли. О чем вы больше всего думаете? То, о чем вы больше всего думаете, будет расти; если вы думаете о чем-то ежедневно на протяжении примерно двух месяцев, ваш мозг изменится, чтобы приспособиться к этому мыслительному паттерну (больше об этом вы прочтете в Главе 21, посвященной памяти). Вы глубоко укореняете эти мысли в своем бессознательном уме, давая им всю полноту власти формировать ваш умственный настрой. А это, в свою очередь, влияет на ваши будущие мысли, слова и действия. Мы сливаемся со своим окружением; все, о чем мы больше всего размышляем, получает максимум энергии и будет доминировать над нашим мышлением — на благо или во зло нам. В Части 3 этой книги я покажу, как это происходит и как всего лишь семь минут в день целенаправленной мыслительной работы на протяжении шестидесяти трех дней способны обновить ваше мышление!

Действительно, мы можем направлять пластичность мозга, используя свой ум, чтобы тренировать мозг выстраивать нор-

мальные позитивные паттерны. Это называется *автоматизацией* и включает в себя реконцептуализацию памяти — иначе говоря, намеренную, целенаправленную, осознанную и разумную перестройку мышления (и тем самым структуры мозга) на протяжении определенного периода времени.

Автоматизация не является чем-то невероятно сложным, но она и в самом деле требует времени, дисциплинированности и усилий. Если вы спросите меня, то я с уверенностью отвечу, что вы вполне способны акцентировать внимание на своих позитивных и негативных мыслительных привычках, на своих умственных настроениях любви и страха. Ведь вы уже отработывали построение умственных настроев, пусть даже не владея сознательно техникой как таковой! Сознательный контроль над этим процессом может вывести вас на совершенно новый уровень в жизни, позволив вам успешно действовать как на личном, так и на профессиональном уровне. Вы научитесь развивать не только позитивный взгляд на жизнь, но вам также откроется чувство мастерства и интеллектуального удовлетворения, открывающее для вас более творческий подход к жизни. И теперь самое время начать управлять силой своего ума, чтобы изменять свою жизнь!