



Неочевидные
стратегии
достижения
целей

**Разум
под
контролем**

**Роджер Сайп
Робб Збнерски**

Оглавление

Введение	9
----------------	---

Часть I. Замедлите свой мозг: позвольте Слону поработать за вас

Глава 1. Замедление, ускорение, Несущийся-на-всех-парах Мозг... О чем это вообще?	29
Глава 2. Как понять и обуздать свое подсознание	43
Глава 3. Учимся понимать мозговые волны и управлять ими	70
Глава 4. Вредные настройки вашего мозга	83
Глава 5. Принцип двух миллиметров и рецепт прорыва	93

Часть II. Замедлите игру: парадоксальные стратегии и тактики, которые действительно работают

Глава 6. Контролируйте свой разум, контролируя входящую информацию: учимся программировать мозг для автоматического получения результата	113
Глава 7. Контролируйте свой разум, справившись с голосами в голове	137
Глава 8. Контролируйте свой разум при помощи силы ясности	150

Глава 9. Контролируйте свой разум, упорядочив свое время: «Решение двух часов»	160
Глава 10. Контролируйте свой разум с помощью искусства говорить «нет»	182
Глава 11. Контролируйте свой разум, расчищая жизненное пространство	198
Глава 12. Контролируйте свой разум, заботясь о теле	210
Глава 13. Контролируйте свой разум, освоив искусство тишины: помолчите и послушайте	220
Глава 14. Контролируйте свой разум, начиная с малого: настойчивость и постепенность	230
Глава 15. Обретаем контроль над страстью и мастерством	245
Заключение. Дальнейшие шаги	255
Источники	264
Об авторах	267

Введение

Хочешь ускориться? Притормози.

Дэвид Аллен. Как привести дела в порядок

История Роджера о том, как он притормозил, чтобы ускориться

Порой самые ценные жизненные и деловые уроки настигают нас в самых необычных обстоятельствах. Идея этой книги пришла мне в голову, когда во время пробежки меня обогнала семидесятивосьмилетняя пожилая леди.

В течение нескольких лет я безуспешно пытался подготовиться к марафону. Строго говоря, я бегал подобные старты несколько раз и хотел снова набрать форму, чтобы поставить личный рекорд. Но прогресса все не было. Проблема заключалась в том, что меня словно преследовали травмы: сначала голеностоп, потом колено, затем бедро. И каждый раз мне приходилось отказываться от тренировок на несколько месяцев, чтобы потом начинать всё заново. Непрерывный процесс: шаг вперед — два шага назад.

В попытках выяснить, какие существуют способы увеличения скорости бега без потери выносливости, я прочитал несколько книг, в которых советовали тренироваться в предельно медленном темпе, чтобы достичь максимального

ускорения. Когда я впервые столкнулся с этой теорией, я решил, что это какой-то нонсенс. Меня всегда учили, что, если хочешь бежать быстрее на официальном старте, ты должен бегать быстрее и на тренировках. Притормозить, чтобы достичь большей скорости, — это звучит парадоксально и странно, разве нет?

Но самое интересное, что это действительно работает. Поскольку это не книга о беге, я не буду углубляться в интересные только энтузиастам подробности, почему это работает, а предложу вам краткую версию.

Для того чтобы пробежать любую дистанцию длиннее мили*, вам приходится полагаться на свою дыхательную систему. Именно она позволяет вам преобразовывать жировую ткань в энергию и более эффективно использовать кислород. А лучшей тренировкой для дыхательной системы служит нагрузка, при которой ваш сердечный ритм ускоряется, но лишь слегка, так, что дыхание при этом даже не сбивается. И для меня этот темп был ужасно, болезненно, унижительно ме-е-е-е-едленным! Идея заключается в том, что, когда вы бежите, удерживая сердцебиение в оптимальной пульсовой зоне, вы позволяете своей дыхательной системе развиваться. А с ее укреплением тело начинает использовать кислород более эффективно, и скорость бега возрастает естественным путем. Как я уже говорил, эта теория мне показалась тогда достаточно парадоксальной, но, поскольку мои тренировки все равно не давали желаемого результата, я решил: «Хорошо, в конце концов, что я теряю?»

И для меня этот подход сработал: я стал бегать быстрее и продолжаю совершенствоваться. После нескольких недель

* Одна миля равна 1609,34 метра. *Прим. ред.*

регулярного, но о-о-о-о-очень медленного бега моя решимость следовать этому методу была подвергнута испытанию встречей с той очаровательной пожилой леди.

Не забывайте, что я серьезно занимался спортом с пятнадцати лет. Конечно, я не был профессиональным атлетом, но спорт, тем не менее, был важной частью моей жизни. Я всегда уделял большое внимание своей физической форме и очень любил соревноваться. А во время этих более чем неторопливых утренних пробежек (я намеренно поддерживал низкий темп, чтобы не выходить за пределы оптимальной пульсовой зоны, как вы помните) меня, разумеется, обгоняли другие бегуны. Когда это был двадцатилетний двухметровый парень в футболке легкоатлетической команды Университета Висконсина, бегущий с грацией молодой газели, я чувствовал себя нормально. И даже когда меня обошел тридцатилетний аспирант, я все еще старался не обращать на это внимания. Но когда полутораметровая старушка обошла меня на трекке, у меня появились проблемы с самооценкой. Не поймите меня неправильно, эта пожилая леди была очень мила и дружелюбно поприветствовала меня улыбкой, и тем не менее я остался позади глотать пыль.

Я просто не мог в это поверить. Меня только что обошел спортсмен в два раза старше меня самого!

(К слову, не могли бы мы сейчас не заострять внимание на том, до какой степени нелепым был тогда мой гнев? Я знаю, что это было ужасно глупо. В конце концов, мы были даже не на соревнованиях, но и в той ситуации мне хотелось быть на высоте.)

Самое главное, что этот небольшой инцидент заставил меня проанализировать свои действия. Пусть повод и был пустяковым, но он рассердил меня достаточно, чтобы я задал

себе вопрос: «Этот метод медленного бега вообще работает?» И — о, чудо! — ответ оказался положительным. Выяснилось, что всего за несколько недель время, за которое я пробегаю милю, оставаясь в оптимальной пульсовой зоне, улучшилось более чем на минуту. Да, на какую-то секунду я почувствовал себя униженным, но результаты говорили сами за себя.

Сознательно снижая скорость своего бега, я учился бегать быстрее. Невероятно.

А затем в моей голове одна за другой стали загораться лампочки понимания, и я увидел, что этот принцип — притормозить, чтобы ускориться, — на самом деле полноценный Закон Жизни как таковой. Мне стало совершенно ясно, что именно такой подход и был фундаментом, на котором основывались мой успех в работе и семейной жизни, моя финансовая стабильность и достижения в буквально каждой области.

Меня накрыло воспоминаниями. Я вспомнил своего прекрасного учителя Дэна Мура, под руководством которого начинал свою карьеру в продажах. Он научил меня технике «Ракета/Улитка», согласно которой надо работать очень быстро в промежутках между переговорами, но снижать свой темп до улиточной скорости во время самих переговоров. Вспомнил я и другого учителя, Джанет Этвуд, которая рассказала мне о правиле «Видеть цель, быть сосредоточенным, не напрягаться», включающем в себя комбинацию целенаправленной сосредоточенной работы и одновременного расслабления для достижения успеха. И даже сама концепция потока — специфического состояния сознания, при котором человек полностью включен в то, чем он занимается, — стала для меня значительно более понятной. Я заметил, что все прорывные достижения в моей жизни — периоды, когда

финансовые и профессиональные результаты приходили так быстро, что я еле успевал следить за ходом событий, — были следствием того, что я *сбавлял темп*. Это было парадоксально, противоречило здравому смыслу и логике, но факты оказались неоспоримы.

Когда я притормаживал свой Несущийся-на-всех-парах Мозг (и тем самым снижал общий темп событий), я добивался более быстрых результатов в каждой сфере своей жизни.

Как только я сбавил скорость и применил методы и подходы, описанные в этой книге, всё в моей работе и личной жизни стало лучше — продуктивнее, изящнее и проще, — а стресс существенно снизился. А разве это не то, к чему мы все стремимся?

ПРИМЕЧАНИЕ РОЖДЕРА

Идея необходимости «притормозить, чтобы ускориться» будет красной нитью проходить через всю книгу. Сначала мы хотели назвать ее «Улитка и Ракета», потому что это было нашим основным тезисом. Но в процессе написания и редактуры обнаружили, что наш первоначальный явный посыл расширился и превратился в нечто более сложное. Однако я очень прошу вас не упустить этот самый важный урок. И последние открытия нейрофизиологии, и опыт клиентов, прошедших наши тренинги, говорят, что для максимально быстрого получения желаемого результата необходимо сбавить темп.

История Робба

«Хе-е-е-е-ей!»

Одновременный возглас двухсот старшекласников отразился от стен школьного спортзала. Мысли судорожно металась в моей голове, потому что я знал, что будет дальше, и мне это совершенно не нравилось. Я отступил чуточку дальше,

так, чтобы видеть затылки ребят, находящихся на той же стороне, что и я. Достаточно, чтобы они не заметили, что я не собираюсь принимать участия в дальнейшем. Была очередь нашей команды.

«Это просто какая-то глупость», — думал я. Почему мы кричим друг на друга бессмысленными словами? Как это вообще должно нам помочь? Зачем школа притащила сюда этого парня, который заставляет нас выглядеть идиотами друг перед другом? Мои бессвязные мысли были прерваны оглушительным криком: «Бу-у-ум-ба!!!»

Одноклассники вокруг меня кричали во всю мощь своих легких, так, словно они хотели сдуть ребят на противоположной стороне с трибун.

«Хе-е-е-е-е-ей!!!» — прилетел ответ с той стороны.

Все засмеялись, даже я. И тут до меня дошло.

Я все пропускаю.

И тогда я решил подождать. Успокоиться и притормозить. Я начал слушать выступающего — и его слова стали обретать смысл. Если вы будете меньше времени проводить, беспокоясь о том, чтобы не выглядеть идиотом, а начнете действительно получать удовольствие от каждого момента, жизнь станет гораздо легче. В конце концов, в зале было четыреста детей, выглядящих идиотами, и все они отрывались по полной программе. Ладно, по крайней мере триста девяносто девять человек получали удовольствие. Я все пропустил.

Это был первый полученный мной урок, что иногда стоит притормозить, чтобы улучшить свои результаты. Это правило работает в самых разных ситуациях и с самыми разными людьми. Когда вы успокаиваете свои мысли, представления, убеждения, приглушаете звук историй, бесконечно проигрывающихся в вашей голове, не торопитесь действовать,

это становится вашим первым шагом на пути к той жизни, к которой вы стремитесь.

Многие годы эта идея была погребена во мне под спудом разрозненного опыта и карьерных экспериментов. Кладовщик в продуктовом магазине, ландшафтный дизайнер, продавец велосипедов, координатор сервисного центра (помогал завхозу в одном из университетов конференции Big Ten*), лаборант в компьютерном классе, младший менеджер по связям с общественностью, ивент-менеджер, ассистент в адвокатской конторе, проектный менеджер, менеджер по продажам, менеджер по глобальному маркетингу и, наверное, еще множество должностей, о которых я вольно или невольно забыл упомянуть.

И, занимаясь каждой из этих работ, рано или поздно я сталкивался с тем, что был вынужден лавировать между «Мы слишком торопимся!» и «Давайте побыстрее, нам надо уложиться в срок!». Обе эти крайности напоминают нам, что максимально высокий темп на пути к цели — не то, что на самом деле требуется. Подтверждения этому я получал практически ежедневно, общаясь с коллегами, какой бы участок своего карьерного пути ни проходил. В жизни это обычное дело: люди либо движутся слишком быстро, либо не могут поддерживать заданный темп и чувствуют, что теряют контроль над ситуацией. И сейчас самое время вернуть себе этот контроль.

* Конференция Big Ten — старейшая конференция в первом дивизионе студенческого спорта США. В настоящее время в состав конференции входит 14 университетов (в основном передовые исследовательские университеты в своих штатах, хорошо зарекомендовавшие себя в учебе и с относительно большой численностью студентов).
Прим. перев.

