

Эта книга принадлежит

Контакты владельца

Эту книгу хорошо дополняют:

Помнить все

Артур Думчев

Правила мозга

Джон Медина

Жизнь на полной мощности!

Джим Лоэр и Тони Шварц

Цельная жизнь

Лес Хьюитт, Джек Кэнфилд и Марк Виктор Хансен

Roger Seip

Train Your Brain for Success

Read Smarter, Remember More,
and Break Your Own Records



WILEY

John Wiley & Sons, Inc.

Роджер Сайп

Развитие мозга

Как читать быстрее,
запоминать лучше
и добиваться больших целей

Перевод с английского Юлии Корнилович

Издательство «Манн, Иванов и Фербер»
Москва, 2014

УДК 159.953.2
ББК 88.212
С14

Издано с разрешения John Wiley & Sons International Rights Inc.
и Alexander Korzhenevski Agency

На русском языке публикуется впервые

Сайп, Р.

С14 Развитие мозга. Как читать быстрее, запоминать лучше и добиваться больших целей / Роджер Сайп ; пер. с англ. Юлии Корнилович. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2014. — 256 с.

ISBN 978-5-00057-121-7

В книге Роджера Сайпа, тренера и консультанта в области самосовершенствования, вы найдете целый арсенал идей, стратегий и конкретных методик, которые помогут вам лучше запоминать, более разумно читать и бить рекорды в любой области.

Эта книга заменит собой сразу несколько изданий, посвященных развитию памяти, интеллекта, скорочтению и управлению энергией. Читайте ее с карандашом в руке, записывайте свои мысли и выполняйте все упражнения, предлагаемые автором, и вы станете сверхэффективным профессионалом.

УДК 159.953.2
ББК 88.212

Все права защищены.
Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая фирма «Вегас-Лекс»



© Freedom Personal Development, 2012
All rights reserved. This translation published under license with the original publisher John Wiley & Sons, Inc.
© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2014

ISBN 978-5-00057-121-7

Оглавление

Предисловие	9
Введение. Как бить рекорды	11
Раздел I. Основы вашего обучения	21
Глава 1. Раскройте возможности вашей памяти	25
Глава 2. Научитесь говорить на языке своей памяти!	36
Глава 3. Применяйте новые мысленные папки в книге и в жизни	48
Глава 4. Почему вы читаете как шестиклассник и что с этим делать	65
Глава 5. Инструменты «разумного чтения»	75
Глава 6. Как улучшить понимание и сохранение информации при чтении	85
Раздел II. Компоненты рекордов в вашей жизни	93
Глава 7. Пять характеристик цели, которая заряжает вас энергией	97
Глава 8. Усиьте сосредоточенность благодаря ключевой цели	106
Глава 9. Преодоление препятствий	116
Глава 10. Распространенные мифы об управлении временем. . .	129
Глава 11. Решение двух часов. Как создать график, помогающий бить рекорды.	139
Глава 12. Мощный толчок производительности.	151
Глава 13. Основа вашего роста (часть 1). Основные ценности. . .	165
Глава 14. Основа вашего роста (часть 2). Предназначение и видение.	177

Глава 15. Главный элемент — энергия	191
Глава 16. Инструменты для управления энергией	200
Глава 17. Силовой час — ежедневная программа управления энергией.	215
Заключение. Что делать с усвоенным материалом.	227
Об авторе	229
О Planet Freedom.	231

Предисловие

Люди не реализуют свой потенциал полностью.

Почти все (и уж точно те, кого заинтересовала эта книга) хотят значительно улучшить свои результаты: расти, преуспевать и влиять на мир. Но бóльшая часть данного им Богом потенциала остается незадействованной.

Стремясь расти и развиваться как личность, большинство делают две прискорбные ошибки. Во-первых, они ищут ответы не в себе, а вовне. Они уверены, что кто-то уже создал чудо-средство, нужно только его разыскать — и все в их жизни изменится.

Конечно, никто не признается, что ищет волшебное средство. Но в глубине души большинство и в самом деле надеются, что в один прекрасный день оно появится.

Смирившись наконец с тем, что такого средства нет, люди совершают вторую ошибку: чрезмерно усложняют процесс роста. Рьяно взявшись за дело и пытаясь взвалить на себя личную ответственность, все, кроме немногих мудрецов, чересчур усложняют те простые шаги, благодаря которым достигается огромный личностный рост.

В этой великолепной книге нет чудодейственных средств. Она проста без чрезмерных упрощений. Вы найдете в ней основные навыки и непреложные истины, существующие уже тысячи лет, но все равно отсутствующие в жизни большинства людей. Они увлекательны в освоении, интересны для изучения и поразительно легки в применении.

Я более двадцати лет знаю Роджера Сайпа, работаю и путешествую с ним. Я вижу, как он сам *делает* то, чему учит в этой книге. Самой своей жизнью Роджер доказывает: понимая и применяя изложенные здесь основные принципы, вы побеждаете.

И хотя волшебных средств нет, результаты *кажутся* чудом. Запоминать информацию в три раза лучше! Читать в два, три или даже четыре раза быстрее! Формулировать цели так, чтобы облегчить путь к ним, и распоряжаться временем, чтобы его хватало на все действительно важное!

Правда, со стороны кажется, будто это невозможно?

Это впечатление обманчиво. Здесь даны только основы, которые освоит каждый, кто серьезно подойдет к изучению этой книги. И это только начало!

Принципы и утверждения, изложенные здесь, действительно работают. Они оказались эффективными для тысяч людей — таких же, как вы. Нужно иметь смелость поверить, что вам тоже под силу создать нечто выдающееся, что у вас хватит способностей для усвоения этой гениально простой информации и ответственности для ее применения. Будьте свободными!

*Эрик Плантенберг,
президент Freedom Personal Development,
создатель Abundant Living Retreat**

* Подразделение Freedom Personal Development, занимающееся вопросами реализации человеческого потенциала в разных областях жизни. *Прим. ред.*

Введение

Как бить рекорды

Первое в своей взрослой жизни выступление мотивационного оратора я услышал в возрасте 19 лет — в мае 1989 года в Нэшвилле, в конце тренинга для продавцов, который проводила Southwestern Company*. Оратора звали Морт Атли, и он сделал одно из самых расхолаживающих заявлений на моей памяти.

«Большинство людей не получают от жизни того, чего хотят».

«Ну и тоска», — подумал я. Морту платят кучу денег за то, чтобы он мотивировал людей, а он выходит на сцену и заявляет, что большинство не получают от жизни желаемого. В моем 19-летнем мозгу пронеслось: «Спасибо за совет, Морт. А сейчас ты, наверное, заявишь, что во Франции говорят по-французски. Большинство не получают от жизни того, чего хотят, — да ну? *А зачем я, по-твоему, вообще тебя слушаю?»*

Я не хотел быть в таком большинстве, и вы наверняка тоже. Если бы вы желали быть середнячком — с финансовыми проблемами, недомоганиями и нехваткой времени, мешающими получать удовольствие от жизни, — то не читали бы эту книгу. Однако нужно понимать, что в вашем мозге есть много неосознанных схем мышления и поведения, которые вам мешают. Вот одна из них.

У вас есть сильное стремление быть посредственным.

Начиная с младших классов, из-за системы обучения и присутствующего нашему мозгу стремления к безопасности у нас появляется сильное неосознанное желание быть как все. Мы хотим слиться с толпой, стать посредственными.

* Southwestern Company (сейчас Southwestern Advantage) — американская частная компания, занимающаяся обучением студентов методам прямых продаж (учебная литература, программное обеспечение, подписки на интернет-рассылки). Основана в 1855 году. *Прим. ред.*

Почему я начинаю с этого? В основном потому, что, если вы серьезно настроены жить так, как действительно хотите, для начала нужно понять: даже в самом процветающем и продвинутом с точки зрения технологий обществе в истории человечества *быть посредственностью паршиво!*

Но, как я уже говорил, вы же не хотите быть середнячком. Поздравляю! Читая эту книгу, вы уже показываете, что посредственность не для вас. Вы хотите бить рекорды! Из моей книги вы узнаете основные принципы, которые за много веков доказали свою эффективность, помогая людям и компаниям достигать постоянного роста во всех областях: профессиональной, финансовой, физической, эмоциональной, духовной, — а также во всех видах отношений. У успеха есть прекрасная особенность: его просто достичь. Не легко, но просто. Усвойте основы, старательно применяйте их, и вы точно добьетесь желаемого.

Итак, прежде чем мы пойдем дальше, выполните небольшое упражнение. Подумайте, что сейчас вы считаете своей важнейшей целью, и запишите ее.

Я серьезно: не читайте дальше, пока не выполните это упражнение. Запишите цель, которая для вас важнее всего.

А теперь перечитайте ее и представьте, что желаемое уже сбылось. Вообразите, будто заработали нужную сумму, получили повышение по службе, избавились от лишних 9 кг или встретили свой идеал.

Как вы себя чувствуете? Здорово, правда? Полагаю, это неплохой старт. Книга объяснит вам, как взять зернышко идеи и прорастить его так, чтобы оно принесло не просто мимолетное ощущение радости, а плоды в виде *реального результата*, причем эффективно, радостно и увлеченно.

Начнем с трех особенностей мышления, влияющих на успех. Понимая эти идеи и применяя их, вы автоматически начнете движение к своим целям. Чем лучше вы их понимаете, тем быстрее и легче достигнете своих целей.

Первая особенность мышления: успех дает подсказки

Это значит, что достижение целей зависит не от волшебства, удачи или обстоятельств, а от вашего *образа мышления*

и действий. Перечитайте цель, которую записали. Кому-нибудь уже удавалось добиться результатов, которые вы хотите повторить или превзойти? Трудно найти человека, который ответит «нет». Чего бы вы ни хотели достичь, у кого-то это уже получалось, и для вас это прекрасная новость. Кто бы ни добился желаемого результата, можете быть уверены: он сделал это не потому, что в чем-то лучше или удачливее вас, а благодаря определенному образу мышления и неким действиям. Если вы разовьете такие же модели мышления и привычки, то вам практически гарантированы подобные результаты. Успех дает подсказки. Следовательно, какими бы ни были ваши стартовые позиции, вы способны прийти к финишу. При этом, чтобы быстрее всего добраться до финиша, лучше всего найти того, кто это сделал, и подражать его действиям.

Отличный пример этой идеи я нашел в интервью с очень успешным профессиональным рыбаком, который специализировался на ловле окуня. Он не раз выигрывал турниры, каким бы плохим ни был клев: он всегда ловил рыбу, даже когда другие терпели неудачу. Репортер спросил его: «Как вам это удастся? В чем секрет вашего успеха?» Ответ рыбака подтверждает, что успех дает подсказки.

Рыбак: «Большинство людей считают, будто в ловле окуня главное — удача. Мол, если оказаться в нужном месте в нужное время с правильной приманкой, то поймаете рыбу, а если не повезет — уйдешь с пустыми руками. Но я узнал, что на самом деле клев окуня можно предсказать на научной основе. Если взять конкретный водоем, то по сезону и погоде можно примерно определить, где будет рыба. Тогда проще решить, какие способы подачи приманки сработают, и я нахожу рыбу и экспериментирую с блеснами и способами подачи, пока не найду эффективную. Это просто. Иногда легче, иногда труднее, но всегда лучше всего срабатывает систематический подход».

Журналист: «Звучит так легко, будто это каждому под силу».

Рыбак: «Да, наверное, так».

Журналист: «Почему же тогда не у всех такой регулярный улов, как у вас?»

Рыбак: «Вспомните, что я сказал в самом начале. Большинство считают, будто в ловле окуня главное — удача. Они просто не понимают, что могут так сильно влиять на результат, и поэтому

никогда не пытаются найти эффективные схемы действий. Они просто не знают об этом».

В жизни все так же. Да, есть обстоятельства, и зачастую непростые, которые нужно преодолевать. Но ваш успех — производное не от обстоятельств, а от вашего поведения. Да, к большинству людей не приходит успех; достаток, отношения, здоровье так и остаются для них мечтой. Они считают, что им просто не везет. А вы находите успешных людей — ставших тем, кем хотите быть вы, добившихся нужных результатов — и подражайте их действиям. Успех дает подсказки. Это то, что можно и нужно создавать по чужому образцу.

Вторая особенность мышления: что видите, то и получаете

Говоря «что видите, то и получаете», люди чаще всего имеют в виду отсутствие «подводных камней», возможность верить человеку на слово или принимать ситуацию такой, какой она кажется. Я же о другом: картины, которые вы рисуете в своем воображении, обычно воплощаются в жизни. Чем занимаются спортсмены высокого класса перед самым выступлением? Они представляют себе желаемый результат: как мяч влетает в ворота, как они идеально выполняют программу. Каким бы видом спорта они ни занимались, мысленно они видят образцовый результат.

А поступают так спортсмены потому, что знают: *это работает*. Они понимают: чем яснее они представят желаемый результат, тем скорее выступят так, чтобы добиться его. И опять-таки, это верно и в обычной жизни: чем четче вы представите желаемые результаты, тем выше вероятность, что ваши действия приведут к ним.

Третья особенность мышления: что ищете, то и видите

Вероятно, чаще всего в вашем воображении будут возникать картины, к которым вы приучите свой мозг. Одна из его частей, очень важная, может работать на вас или против вас. Это

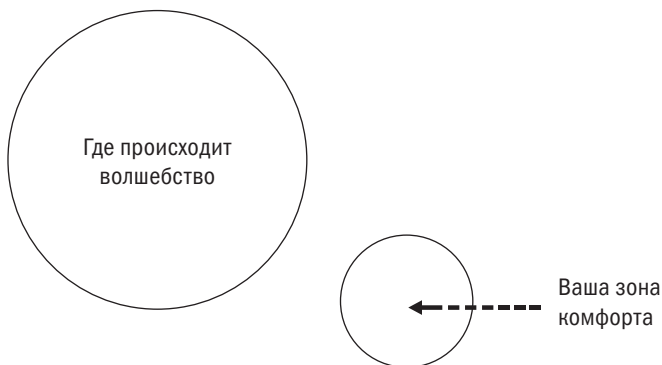
активирующая ретикулярная система (АРС), выполняющая роль «фильтра». Она обращает ваше внимание на то, что вы научите ее замечать, и отсеивает почти все остальное. Вы уже знакомы с работой этой части мозга, если, например, выбирали новую машину. Как только вы останавливались на определенной марке, где вы начинали видеть именно такие автомобили? Правильно — везде! И не потому, что они вдруг стали кучковаться вокруг вас; просто вы наконец повернули переключатель, который позволил вам их замечать. И не видеть их вы уже не могли. А теперь хорошая новость: вы можете применять АРС, чтобы достигать своих целей гораздо быстрее и легче. Позже я еще не раз вернусь к АРС; эта система очень полезна, если применять ее с толком.

Вот крайне важная идея: ваш мозг работает всегда. На вас или против вас, но постоянно. И необходимо понять: «по умолчанию» он работает так, что это не всегда помогает вам в достижении желаемых результатов. В его деятельности имеются естественные тенденции, и здесь для вас есть три новости: плохая, хорошая и прекрасная.

Плохая новость: зона комфорта сковывает вас

Одна из самых сильных тенденций работы мозга называется *гомеостатическим импульсом*; это желание сохранять нынешнее положение дел. Я подробнее вернусь к этому позже, а пока подчеркну, что в результате эволюции мозг приобрел сильную способность к выживанию; ему исключительно хорошо удается оберегать вашу жизнь. Может быть, вам не нравится, в какой ситуации вы сейчас находитесь, но факт остается фактом: она пока не привела к вашей гибели. В результате ваш мозг счел ее безопасной и будет прибегать к странным уловкам, чтобы вы и дальше в ней оставались. Знакомы ли вам случаи, когда человек похудел на 9 кг, набрал их снова и опять похудел, и так 4–5 раз? Погасил все задолженности по кредитам, а потом снова нахватал долгов? Или раз за разом вступал в отношения с представителями одного типажа? Все это примеры гомеостатического импульса, широко известного под названием «зона комфорта».

Рис. 1. Вы можете сдвинуть свою зону комфорта на новый уровень



Это плохая новость, потому что рост в зоне комфорта невозможен; расти можно только за ее пределами. Мне очень нравится иллюстрация этой идеи (рис. 1).

Если вам нужны изменения, которые приведут к долгосрочным результатам, то необходимо заняться зоной комфорта: она удерживает вас с невероятной силой.

Хорошая новость

А теперь, когда я убедил вас, что вы можете навсегда застрять в нынешней ситуации, вы должны понять: такой судьбы можно избежать. Вам, несомненно, по силам перенести свою зону комфорта туда, куда вы захотите, и вот почему.

Вы сами выбрали свою зону комфорта, понимаете вы это или нет.

Пусть неосознанно, но вы все-таки выбрали ее. Это внушает оптимизм: вы контролируете свой выбор и, следовательно, можете сознательно отказаться от нынешней зоны комфорта и выбрать другую. А главное, когда вы сдвигаете свою зону комфорта на новый уровень, ваша жизнь улучшается! Вы можете навсегда переставить свой «внутренний регулятор» на более высокую отметку. Вам придется серьезно заниматься этой задачей, учиться и получать небольшую помощь со стороны, но это вполне осуществимо.

Прекрасная новость: небольшие изменения приносят огромную пользу

Вам не нужно становиться на 100% лучше, чтобы достичь повышения результатов на 100%; достаточно стать немного лучше. Здесь действует принцип *минимального перевеса*: небольшое нужное изменение сильно влияет на конечный результат. Возьмем, например, игру в гольф: если изменить наклон головки клюшки на 1 мм, мяч не приземлится в нужном месте на поле, а улетит непонятно куда. На скачках победитель зачастую опережает соперника на считанные миллиметры, но они обычно означают четырехкратное увеличение призовой суммы. В продажах мельчайшее заметное различие между конкурентами может означать, что один получит все заказы, а другой — ни одного.

Так что у вас есть повод для оптимизма: небольшие улучшения в нужной области приведут к серьезному повышению конечного результата. Вот некоторые примеры, которые я наблюдал на практике — среди своих клиентов:

- Руководитель компании начал составлять график на неделю немного иначе, и чистая прибыль компании выросла на 125 тыс. долларов.
- Эксперт по банковской деятельности изменила один элемент в своих привычных утренних действиях, и ее доход за полгода утроился.
- Торговый представитель просто стал уделять больше внимания своей мимике, и его результаты резко выросли.
- Учитель применил самую простую форму «чтения с умом», и его ученик, раньше почти не понимавший текст, начал вникать почти во все.

И таких примеров множество. Главное то, что в конечном итоге вы сами выбираете, как использовать свой мозг. Эта книга предлагает вам конкретные инструменты и навыки, чтобы вы, применяя возможности своего мозга, уверенно шли вперед.

Как пользоваться ЭТОЙ КНИГОЙ

Это не просто интересная книга для пассивного отдыха. У нее есть две цели.

1. Стать инструментом вашего постоянного развития.
2. Дать вам доступ к системе ускоренного обучения и получения рекордных результатов.

В первом разделе мыотрегулируем ваши основные навыки обучения — мгновенное восприятие информации, хранящейся в памяти, и умение «читать разумно». Вы сможете учиться так, чтобы ваш мозг был активнее задействован и вы усваивали любую информацию быстрее и на более длительный срок. Обе части этого раздела оптимизированы для запоминания (Memory Optimized™); в конце каждой главы есть ссылки на интерактивные видеоупражнения. Memory Optimized™ означает, что вас шаг за шагом проведут через увлекательный и легкий процесс закрепления основных положений в вашей долговременной памяти. Просто следуйте указаниям, зайдите на сайт www.planetfreedom.com/trainyourbrain и введите код доступа со с. 231.

Сначала прочтите этот раздел, а главное, выполните упражнения для оптимизации запоминания. На это уйдет немного больше времени, чем на обычное чтение? Да, но в результате вы усвоите остальную информацию гораздо эффективнее и лучше запомните ее. Лучшие методы обучения не принесут вам пользы, если не применять усвоенное, а для этого нужно помнить, что вы выучили. Так что подойдите к обучению серьезно и активно.

Далее рассматриваются четыре компонента, позволяющие бить рекорды. Когда человек или компания поднимает свои результаты на новый уровень, вы можете заметить, что они используют следующие четыре метода, и тоже применить их.

1. Ставить цели, заряжающие энергией.
2. Действовать осознанно и правильно распоряжаться временем.
3. Опирается на основные ценности.
4. Заботиться о своем разуме.

Главы 7–17 посвящены тому, как с помощью этих четырех компонентов поднимать свои навыки на новый уровень. Вы разработаете конкретные планы, которые докажут свою эффективность: они помогут быстро добиться долгосрочных результатов в любой важной сфере жизни. Опять-таки к этим главам прилагаются упражнения и инструменты. Читая, делайте заметки, а потом закрепите усвоенное, прежде чем переходить к следующей главе. *Подходите к этой книге с активной позиции: читайте ее с карандашом в руке и записывайте свои мысли.*

Несомненно, вы можете стать кем угодно, делать что хотите и получить все желаемое, но с вашим нынешним мышлением это не выйдет.

Если вы хотите перейти на новую ступень, то должны научиться мыслить на более высоком уровне. Многие книги по самосовершенствованию обещают некий «ключ» или «секрет», а потом просто заявляют: «Вам это по силам!» Это, конечно, хорошо, но мы идем на шаг дальше. Мы научим вас, как добираться из пункта А в пункт Б быстро, эффективно и весело!

