ВЛАДИМИР ЛАВРОВ

Трансформация мышления

КАК МЫ ПРИНИМАЕМ РЕШЕНИЯ И ДОБИВАЕМСЯ ТОГО, ЧЕГО ХОТИМ

Владимир Сергеевич Лавров

Трансформация мышления. Как мы принимаем решения и добиваемся того, чего хотим

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=28510284
ISBN 9785449016638

Аннотация

Как обуздать свои эмоции и научиться принимать верные решения? Как изменить свою судьбу и осуществить свои мечты? Всё это легко, если навести порядок в своей голове! Простая, но эффективная методика, позволяющая растормошить ваш спящий потенциал и пробудить ваше внутреннее могущество! Станьте тем, кем вы действительно хотите быть!

Содержание

Введение 5
Глава 1. Развитие мозга – результат понимания его особенностей 8
Четыре фундаментальные особенности работы нашего мозга 8
Глава 2. Как мы принимаем решения 14
Три центра принятия решений 14
Конец ознакомительного фрагмента. 16

Трансформация мышления Как мы принимаем решения и добиваемся того, чего хотим

Владимир Сергеевич Лавров

Дизайнер обложки Wilhelm Richter (1824 – 1892)

© Владимир Сергеевич Лавров, 2017
© Wilhelm Richter (1824 – 1892), дизайн обложки, 2017

ISBN 978-5-4490-1663-8
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Наш мозг пластичен и гибок от природы

Наш мозг обладает гораздо большими возможностями, чем мы привыкли думать. Если его тренировать и заставлять включаться в работу, он начнёт проявлять чудеса сообразительности и находчивости .

Поскольку одним из наиболее характерных свойств мозга является его *пластичность*, то он легко поддаётся тренировке и легко меняет свою физическую структуру, изменяя нервные связи между нейронами. Но **чтобы мозг не старел раньше времени, его надо постоянно и регулярно заставлять работать**. Вместо этого люди часто делают то, что приводит к преждевременному старению мозга:

– не любят учиться

– мало читают

– не хотят размышлять

– мало двигаются

– принимают поверхностные шаблонные решения.

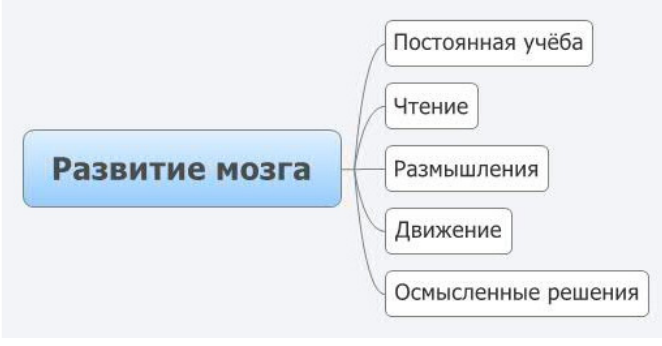
В результате *возможности мозга используются меньше, чем на 10%*.

Для того, чтобы стимулировать работу мозга, нужно использовать его по назначению :

– постоянно учиться

– много читать

– размышлять над прочитанным
– много двигаться
– принимать осмысленные взвешенные решения.



Однако всё это не гарантирует успеха в жизни. Можно много учиться, но не тому, что нужно! Можно много читать, но не те книги, что нужно! Можно много размышлять, но не о том, что нужно! Можно много двигаться, но не туда, куда нужно! Можно принимать осознанные взвешенные решения, но не в той области, от которой зависит процветание! Поэтому важно не только учиться, читать, размышлять, двигаться и принимать решения. Но и понимать, в какую сторону двигаться.

Как правило, **отправной точкой для развития мозга служит растущая неудовлетворённость своими успехами в работе, бизнесе, учёбе и творчестве** . Большин-

ство людей начинают задумываться о том, чтобы развивать свои интеллектуальные и творческие способности только столкнувшись с первыми реальными трудностями в одной из сфер жизни.

Часто бывает, что **человек проживает большую половину жизни и только в зрелости начинает осознавать важность саморазвития**. По этой причине среди зрелых людей выше процент успешных, богатых и счастливых людей, чем среди молодых, несмотря на то, что у молодых людей больше энергии и энтузиазма.

Однако у всех людей, независимо от возраста, есть возможность ***трансформировать своё мышление***. Но для того, чтобы перестроить работу своего мозга, нужно хорошо потрудиться. Потому что избавиться от навязанных с детства шаблонов мышления и негативных убеждений, заменив их новыми стандартами мышления и убеждениями наиболее успешных людей, не очень просто. Это колоссальная работа. Но она того стоит.

Глава 1. Развитие мозга – результат понимания его особенностей

Четыре фундаментальные особенности работы нашего мозга

Работа головного мозга представляет собой непрерывный процесс видоизменения структуры нейронных связей под влиянием новой информации. Либо поступающей извне, либо генерируемой изнутри.

Существует *четыре фундаментальные особенности работы нашего мозга*:

– мозг не видит разницу между реальностью и воображением

– мозг ищет и замечает в реальности только то, о чём вы думаете

– мозг большую часть времени работает без вашего сознательного участия

– мозг подвержен постоянным изменениям и метаморфозам

1. **Наш мозг не видит разницу между реальностью и воображением**

Для мозга нет разницы между объективной реальностью и вашей фантазией: **наш мозг одинаково реагирует на всё, что мы видим в реальности и на всё, о чём мы думаем, поскольку он одинаково обусловлен и программируется как сигналами извне, так и нашими собственными мыслями**. Поэтому любая позитивная мысль или мечта о светлом будущем может улучшить наше эмоциональное состояние, а негативная мысль или страх перед неизвестностью – ухудшить, невзирая на то, что есть в реальности.

На этой особенности мозга построен *эффект плацебо*:

если больному человеку дать выпить стакан простой воды, утверждая что это сильное лекарство от гриппа, то мозг даёт организму команду убрать симптомы болезни, поскольку думает, что в организм действительно попало лекарство и болезнь побеждена. То же самое справедливо и в обратном направлении: если здоровому человеку посмотреть новости о вспышке гриппа или просто начать думать о болезни, то мозг может дать организму команду повысить температуру тела и через какое-то время человек начнёт физически ощущать симптомы болезни.

2. **Наш мозг ищет и замечает в реальности только то, о чём мы думаем**

То, о чём вы думаете больше всего, становится основой вашей жизни. Если вы думаете, что вокруг вас одни проходимцы и жулики, именно так и будет, так как ваш мозг будет показывать вам всех людей именно с этой стороны. Не зная мотивов поведения других людей, вы будете думать, что они жулики просто потому, что сами убедили себя в этом, а мозг вам в этом будет активно помогать, замечая только то, о чём вы думаете и игнорируя остальное.

На этой особенности мозга построен *эффект нового автомобиля*: *когда вы покупаете себе новый автомобиль, то начинаете замечать машины именно этой марки в городском потоке, игнорируя остальные. И вам начинает казаться, что таких автомобилей больше всего в городе. В действительности это иллюзия, в которую вы попадаете*

благодаря этой особенности вашего мозга.

В точно такую же иллюзию вы попадаете, когда имеете своё мнение по какому-либо вопросу: стоит вам только один раз убедиться в каком-либо факте (или поверить в него), как вы начнёте со всех сторон видеть подтверждения этого факта. Секрет в том, что мозг просто игнорирует те факты, которые противоречат вашему мнению и подсовывает вам только такие факты, которые отражают вашу точку зрения.

3. **Наш мозг большую часть времени работает без нашего сознательного участия**

Пока вы думаете, что «думаете самостоятельно и независимо», за вас это делает мозг по заранее готовым шаблонам, навязанным другими людьми, рекламой и средствами массовой информации. Ваш мозг гоняет одни и те же мысли в течении какого-то времени и вы начинаете думать, что это ваши мысли. В действительности, как правило, «ваши мысли» – это совершенно не ваши мысли, а чужие, к которым вы привыкли и принимаете за свои.

На этой особенности мозга построен *эффект самовнушения*: *когда какая-то мысль многократно двигается в одном и том же направлении, то в мозге автоматически образуются устойчивые ассоциативные связи между определёнными нейронами, которые образуют со временем глубокую и прочную тропу, по которой та же самая мысль с каждым новым повторением идёт всё легче и всё быстрее*. Так вырабатываются **стереотипы мышления**. К примеру, если вы

каждый день будете думать: «Сосед – чмо!», то в вашем головном мозге постепенно протопчется глубокая колея между определёнными нейронами и мысли о соседе автоматически начнут течь только в этом направлении. Через какое-то время вы настолько привыкнете к этой мысли, что вам будет казаться, что по-другому и быть не может. И что бы сосед ни делал, вы будете убеждены в том, что «он – чмо!».

4. **Наш мозг подвержен постоянным изменениям и метаморфозам**

О чём бы вы не думали, на чём бы не сосредотачивали своё внимание, ваш мозг в этот момент активно генерирует новые нервные связи между нейронами, чтобы помочь вам воплотить в реальность ваши мысли, желания и убеждения. Поэтому, *если вы будете думать, что не можете зарабатывать большие деньги, ваш мозг будет приспосабливаться, находить подтверждения этой мысли и воплощать её в реальность. Но если вы измените своё убеждение на противоположное, мозг тут же отреагирует на это и начнёт строить новые нейронные связи, приспосабливаясь к новым вводным установкам*. Так что **у вас всегда есть возможность подчинить себе свой мозг и добиться всего, чего вы хотите**.

Тренируйте свой мозг, заставляйте его почаще генерировать позитивные мысли. Чем больше вы будете это делать, тем легче и быстрее у вас это будет получаться. Помните, что **любые способности могут быть улучшены, если их це-**

ленаправленно развивать, вне зависимости от пола и возраста.

Наш мозг похож на мускул: чем больше мы им пользуемся, тем сильнее он становится.

Не бойтесь экспериментировать, пробовать что-то новое, необычное, – постоянно подкидывайте своему мозгу всё более и более сложные задачи. Это заставит его развиваться.

Глава 2. Как мы принимаем решения

Три центра принятия решений

Мало кто знает, но у нас не один центр принятия решения. У нас есть *три центра принятия решений*:

– инстинктивная часть мозга (т.н. рептильный мозг)

– эмоциональная часть мозга (т.н. лимбическая система)

– рациональная часть мозга (т.н. неокортекс или кора головного мозга)

Инстинктивная часть мозга является самой древней и могущественной частью нашего мозга. Она сформировалась около 500 миллионов лет назад и её решения являются определяющими для нас.

В чистом виде встречается у рептилий, отсюда и название «рептильный мозг». Но у человека эта часть мозга тоже функционирует. И не просто функционирует, а является главной в принятии решений, поскольку реагирует всегда первой, вызывая те или иные неосознаваемые реакции. **Инстинктивная часть нашего мозга – самая глубокая и древняя, поэтому именно она отвечает за наше базовое поведение и выживание**.

В ходе эволюции у некоторых животных мозг усложнился и возникла более развитая часть мозга, – лимбическая система. Она сформировалась около 50 миллионов лет назад и отвечает за эмоции.

В чистом виде встречается у млекопитающих (например, у кошек).

В ходе эволюции млекопитающих мозг ещё более усложнился и оброс новым слоем – неокортексом, или корой головного мозга. Эта часть мозга в чистом виде есть только у человека. Но у ряда млекопитающих (например, у обезьян и дельфинов) тоже есть намёки на неокортекс.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.