

Дмитрий Бухер

RESTART ПЕРЕЗАГРУЗКА

Как заставить свой мозг следовать твоим желаниям
и достигать любых целей



Дмитрий Бухер

**ReStart-Перезагрузка.
Как заставить свой мозг
следовать твоим желаниям
и достигать любых целей**

«Издательские решения»

Бухер Д.

ReStart-Перезагрузка. Как заставить свой мозг следовать твоим желаниям и достигать любых целей / Д. Бухер — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-909739-2

Анализируя разные жизненные ситуации тех, кто ко мне обращался за помощью, я убедился, что все эти негативные ситуации: аварии, депрессии, чувства безысходности и отчаяния — требуют перезагрузки, очищения от негатива, выстраивания новых целей и старта на годы счастливой жизни. Так сформировалась моя методика ReStart-Перезагрузка и появилась идея этой книги. Это книга-тренинг. Самостоятельно занимаясь по методике, вы увидите, как ваша жизнь может стать яркой, насыщенной, интересной и эффективной.

ISBN 978-5-44-909739-2

© Бухер Д.
© Издательские решения

Содержание

От автора	6
Благодарность мозгу	7
Почему с мозгом надо подружиться?	8
Часть 1.	10
Крокодил, кошка и дельфин	10
Конец ознакомительного фрагмента.	12

ReStart-Перезагрузка

Как заставить свой мозг следовать твоим желаниям и достигать любых целей

Дмитрий Бухер

© Дмитрий Бухер, 2018

ISBN 978-5-4490-9739-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

От автора

Путь к этой книге начался еще в 2002 году. Как это часто бывает в жизни: когда нужно сделать что-то мощное и нестандартное, судьба подкидывает вызов и испытание.

Был 2002 год. Я жил обычной жизнью молодого человека – работа, увлечения. И вот – автомобильная авария. Один миг – и вот уже я в реанимации. Серьезная черепно-мозговая травма, нейрохирургия, долгое и медленное восстановление.

Через какое-то время, когда я уже стал поправляться, вдруг обнаружил, что «что-то с памятью моей стало»... Читаю книгу – не помню, что читал... Сложно пересказать только что прочитанную статью, или главу, или только что закончившийся фильм.

Я чувствовал, как информация не удерживается совершенно. Появилась апатия, лень, стало все равно. Но память о своем нормальном, рабочем состоянии не давала окончательно успокоиться.

Тогда-то я и задумался о том, как полностью восстановиться, вернуть хорошую и цепкую память, вернуть желание радоваться жизни.

Начал с медитаций – процесс пошел. Затем стал изучать книги о том, как работает мозг. Знакомился с научными исследованиями на эту тему, с восточными целительскими практиками.

Занимаясь каждый день, пробуя на себе разные методики, я увидел, что работает, а что – не так эффективно. Постепенно тема ресурсов, здоровья меня увлекла, я читал все больше и больше литературы, общался с профессионалами в этой сфере.

Параллельно принял решение поменять профессию и освоить еще и сферу финансов. И здесь, применяя уже опробованные практики, я увидел, что могу снова запоминать большие объемы информации, оперировать ими, анализировать.

Да и в остальных сферах жизни все стало налаживаться: здоровье полностью восстановилось, появились новые знакомства, новые крутые проекты.

Через какое-то время все мои знания, помноженные на личный опыт, стали востребованы среди моего окружения. Ко мне приходили за советом, помощью в решении тех или иных проблем.

Анализируя разные жизненные ситуации моих знакомых и тех, кто ко мне обращался за помощью, я убедился, что все эти негативные ситуации: аварии, депрессии, чувства безысходности и отчаяния – требуют перезагрузки, очищения от негатива, выстраивания новых целей и нового старта на годы и десятилетия счастливой жизни.

Так сформировалась окончательно моя методика ReStart-Перезагрузка и появилась идея этой книги. По сути это книга-тренинг. Самостоятельно занимаясь по методике, вы увидите, как ваша жизнь может стать яркой, насыщенной, интересной и эффективной.

Благодарность мозгу

По наследству от всех своих предков нам достался мощный, сильный и эффективный инструмент. Это наш мозг.

Человечество пока еще только-только постигает его возможности и силу этого суперкомпьютера. Мозг может работать на суперскоростях, в разы быстрее. Мозг может дать команду выздороветь или умереть, с помощью мозга регулируются биохимические показатели организма: уровень сахара, гормонов, нейромедиаторов.

Досадно это или, может быть, к лучшему, что мы СОЗНАТЕЛЬНО используем ресурсы мозга даже не наполовину, а наверное, всего лишь на одну десятую часть.

Если применить метафору, то мозг как мощный автомобиль, способный разогнаться до 200 км/ч, а мы на этом автомобиле ездим в соседнюю булочную на первой передаче.

Мозг обладает колоссальным потенциалом, об этом человечество догадывалось давно. Много лет наука управления собой и своим сознанием была уделом избранных и посвященных. Но сегодня век, когда информацию уже не получается спрятать, она распространяется со скоростью света, получить эти знания стало возможным для любого желающего.

Я многое проверил на себе, многое читал, общался с ведущими специалистами в российских и зарубежных клиниках – и убедился, какими колоссальными ресурсами обладает эта часть человека весом чуть больше 1 килограмма.

Поэтому благодарю мозг за то, что он есть и он способен изменять реальность вокруг. Благодарю мозг и его структуры, способные производить 10 в 16-й степени операций в секунду.

Благодарю мозг за то, что он может стать союзником и помочь достигать невероятных результатов.

Почему с мозгом надо подружиться?

В ситуации, когда вы хотите что-то достичь, только от вас и вашего мозга зависит наилучший результат.

Допустим, вы хотите новую работу. Но пока вы не сформулируете желаемый образ, который будет мотивировать вас на поиск, не настроите систему фильтров внутри – дело будет двигаться туго.

Или, к примеру, вы поставили цель – привести тело в порядок, обрести отличные формы и стать сильнее, улучшить скорость реакций. Вы можете месяцами ходить в спортзал, но если не иметь четкой программы в своем сознании – результаты будут весьма скромные.

Возьмем задачу покруче. Например, заработать миллион или возглавить крупную корпорацию. И тут та же история. Без четкой программы, без устранения самосаботажа выйти на должный уровень будет трудно.

Отчего так происходит?

Основная цель мозга – выживание. Тысячи лет эволюции научили homo sapiens выживать в самых невероятных условиях. Поэтому и мозг заточен на то, чтобы вы были в безопасности. Пока мозг не убедится, что вам ничего не угрожает – он будет саботировать все ваши попытки что-то предпринять.

Продуктивно работать с мозгом и закладывать в него новые программы мы можем только после того, как мозг будет уверен, что он и организм, за который он отвечает, в безопасности.

Таков итог эволюции, с которым нам приходится считаться.

Важная составляющая части методики ReStart-Перезагрузка – это именно искусство расслабления и достижения ровного, уверенного состояния. О том, как расслабляться, вы узнаете в практической части книги.

Еще один момент: мозг – это суперкомпьютер. А значит, к нему применима и логика работы с обычным компьютером. Хотя, положив руку на сердце, даже суперкомпьютеры корпорации IBM неспособны пока догнать по мощности наш естественный биологический процессор.

Мозг – это набор программ, работающих по определенным алгоритмам. Эти программы присваиваются и усваиваются с раннего детства через подражание окружающим, через общение со значимыми взрослыми. Часть программ закладывается генетически. И лишь небольшая толика этих алгоритмов усваивается нами сознательно. Например, когда мы учимся или когда работаем сознательно над собой.

Программы, которые «загружены» в мозг, можно вполне корректировать, деактивировать неэффективные связи и загружать те программы, которые важны. Мы сами вольны выбирать тот софт, который следует загрузить в мозг, чтобы стать спокойнее, эффективнее и получить желаемое.

Третий факт в пользу «дружбы» с мозгом – это настройка фокусов внимания. Если продолжить аналогию с работой ПК, то из-за обилия информации наш мозг напоминает компьютер, на котором одновременно запущены несколько программ. КПД внутреннего процессора снижается, концентрироваться на происходящем все сложнее. Поэтому за счет грамотной работы с мозгом мы можем принудительно ненужные программы и процессы отсекаать, но запускать только то, что наиболее актуально в текущий момент.

Результатом работы может стать хорошее самочувствие, прилив сил, умение быстро находить решения, в том числе даже самые сложные.

Правильный софт для мозга заставляет его работать на конкретные задачи. И тогда волшебным образом все начинает складываться так, как нужно: находится информация, появляются полезные знакомства, обостряется интуиция, за счет этого желаемое можно получить меньшими ресурсами.

Часть 1. Друг мой Мозг

Крокодил, кошка и дельфин

Последние 30 лет нейронаука переживает настоящий бум. Ученые принялись исследовать мозг человека вдоль и поперек.

Объектами исследования становятся само строение мозга (анатомия), то, как он работает (физиология), с помощью каких химических соединений (биохимия, исследование нейромедиаторов). Изучают ученые, как мозг реагирует на те или иные состояния и воздействия извне.

Но одним из фундаментальных открытий в теории мозга стали исследования американца Пола Маклина.

Он доказал, что мозг человека состоит из трех слоев, каждый из которых соответствует определенному этапу в эволюции.

Так появилось учение о «триедином мозге».

Согласно теории П. Маклина первым в процессе эволюции развивался так называемый рептильный мозг. Он руководит основными инстинктами – самосохранения и продолжения рода, а также прочими функциями, связанными с выживанием. Похожие структуры встречаются у других млекопитающих, птиц и рептилий.

Рептильный мозг. Первый и самый древний мозг называется рептильным. Его еще называют Р-комплексом. В законченном виде он сформировался у рептилий. Рептилии реагируют на стимулы, то есть их деятельность можно рассматривать как стимул-реактивную. Если рептилию что-то притягивает, она приближается, если пугает или неприятие – она отдалается. В связи с этим у рептилий очень сильно развиты органы чувств: зрение, осязание, обоняние, ощущения. Рептилия ориентируется на еду (нужна, чтобы выжить), ее интересует спаривание (нужно, чтобы размножиться), при возникновении опасности она может либо атаковать, либо отступить. Кроме этого, если рептилию ничего не интересует, она может включить еще одну свою защитную функцию – игнорирование. Считается, что у человека этот Р-комплекс формируется до трех лет. В нем закладываются все базовые реакции и модели защиты (безусловно, не нами собой, а при условиях влияния среды).

Рептильный мозг окружен сложной лимбической системой, получившей название «мозг млекопитающего». Его функции – эмоциональные и познавательные. Лимбическая система есть уже у млекопитающих. У кошек и собак в том числе. Эта эволюционная надстройка появилась в связи с новым решением – необязательно убивать своих врагов, можно на них воздействовать эмоциями. У рептилий эмоций нет, а у кошки они есть. Кроме этого, Л-комплекс отвечает еще и за место в группе, в социуме, то есть за иерархию и свое место в ней. Эмоции, доминирование, статус – это функции Л-комплекса.

Самый новый отдел мозга – это сложноорганизованное серое вещество под названием неокортекс, или «мыслящий мозг». Неокортекс воспринимает, анализирует, сортирует сообщения, полученные от органов чувств, и отвечает за память, интеллект, речевую деятельность и сознание. Неокортекс есть только у человека и у... дельфинов.

Новая кора занимает у человека около 85% головного мозга, что, конечно, указывает на ее важность по сравнению с Р-комплексом и лимбической системой. Неокортекс отвечает за мысли, оценки, суждения, он разделяет реальность на настоящее, прошлое и будущее, может анализировать, просчитывать. Неокортекс отвечает за самоосознанность. Он может перепрошивать более низкие уровни. Когда наступает синхронизация Р-комплекса, Л-комплекса и неокортекса, у человека наступают ресурсные состояния.

Несмотря на то что функции отделов мозга во многом совпадают, они очень разные по химическому составу, структуре, действию и стилю. Иметь три мозга должно быть лучше, чем один, но по какой-то ошибке взаимодействие и координация между неокортексом и двумя более древними отделами мозга неполные. Из-за этого существует хроническая диссоциация между высшим и низшими уровнями, которую Маклин окрестил «шизофизиологией». Мы переживаем это как противоречивые влечения: сознательное и бессознательное, дикость и цивилизация, похоть и любовь, ритуал и символ, рациональное и вербальное. Временами все три уровня действуют в унисон. Как правило, это происходит в моменты пиковой жизненной активности, когда тело и ум объединяются в едином порыве и все наши действия совершаются спонтанно, без усилий. Но предсказать такие редкие моменты трудно.

Целенаправленно и системно наука изучает мозг с конца XIX века. Однако до сих пор мы очень мало знаем о нем. Физически – да, мозг довольно неплохо изучен. Но что именно заставляет его работать так, а не иначе – это тема, полная вопросов, гипотез и парадоксальных случаев.

До сих пор нейробиологи, физиологи, психиатры не пришли к единому мнению – сколько же информации может запомнить мозг человека, как на него влияют химические вещества, звуковые колебания и т. д. Тем не менее есть ряд бесспорных фактов, которые мы знаем и на которые можно опираться, работая с мозгом.

Размеры и масса мозга. Относительно всего тела человека мозг занимает только 2% его массы, но потребляет до 20% вдыхаемого кислорода. Ни один другой орган не является таким кислородозависимым, как мозг. Зевота – физиологический маркер снижения уровня кислорода. Отсюда и важность дыхательных практик, которые помогают мозгу оставаться в активном и работоспособном состоянии.

Активность мозга во время сна. Даже если человек спит, то мозг не спит. Во сне он работает так же интенсивно, как во время бодрствования. А по мнению исследователей из Калифорнийского университета, во сне мозг работает в 7 раз интенсивнее, чем при бодрствовании. Эти данные еще тщательно проверяются, но эмпирически можно согласиться с правотой американцев. Целебная сила сна, нормальный и здоровый сон как раз помогают справляться и с нагрузками, и с заболеваниями.

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.