



# MIND SHIFT

Барбара  
Оакли

НОВАЯ  
ЖИЗНЬ,  
ПРОФЕССИЯ  
И КАРЬЕРА  
В ЛЮБОМ  
ВОЗРАСТЕ

Сам себе психолог (Питер)

Барбара Оакли

**Mindshift. Новая жизнь, профессия  
и карьера в любом возрасте**

«Питер»

2017

УДК 159.922.63  
ББК 88.374

**Оакли Б.**

Mindshift. Новая жизнь, профессия и карьера в любом возрасте /  
Б. Оакли — «Питер», 2017 — (Сам себе психолог (Питер))

ISBN 978-5-4461-1294-4

«Mindshift» – это кардинальные перемены. Ваша жизнь рушится? Как гром среди ясного неба— внезапное увольнение. Вы опытный сотрудник, но система выкинула вас на помойку... Ваш шеф – идиот, превративший работу в ад... Вы получили блестящее образование, но оно было нужно не вам, а вашим родителям... Зарплата паршивая, а работа и того хуже... Что делать? Ответ вы найдете в книге Барбары Оакли, автора бестселлеров «Думай как математик» и «Уроки на отлично!». Только радикальные изменения в вашем отношении к жизни и работе помогут вам преуспеть и построить новую карьеру, расширив сферу увлечений.

УДК 159.922.63

ББК 88.374

ISBN 978-5-4461-1294-4

© Оакли Б., 2017

© Питер, 2017

## Содержание

Отзывы на книгу «Mindshift»	6
Глава 1	8
Перезапуск	10
Раскрыть скрытый потенциал	12
Перезапуск Грэма	14
Глава 2	19
Веселее делай, веселее будет	22
Спорт: сильный (но не всемогущий)	23
Активная роль в изменении мозга	25
Непрерывная учеба Клаудии	29
Конец ознакомительного фрагмента.	30

**Барбара Оакли**  
**Mindshift. Новая жизнь, профессия**  
**и карьера в любом возрасте**

© 2017 by Barbara Oakley

© Перевод на русский язык ООО Издательство «Питер», 2020

© Издание на русском языке, оформление ООО Издательство «Питер», 2020

© Серия «Сам себе психолог», 2020

## Отзывы на книгу «Mindshift»

*Значительные перемены возможны. Этими обнадеживающими словами Барбара Оакли открывает двери в абсолютно новый мир восприятия и развития нашего потенциала. Не мешкайте, это важно.*

*Сет Годин, «Нью-Йорк Таймс», автор бестселлера «Незаменимый»*

Мысль книги исключительно убеждающая – вы способны учиться, меняться и расти эффективнее, чем кажется. Читайте, учитесь и получайте удовольствие!

*Франциско Х. Айяла, профессор Калифорнийского университета в Ирвайне, бывший президент и председатель совета Американской ассоциации содействия развитию науки*

*Mindshift* — это великолепная книга о том, как мы обучаемся и применяем наши навыки (или осваиваем новые), чтобы выстроить комфортную профессиональную карьеру. Если вы погрязли в рутине и не понимаете, куда идти дальше по жизни, эта книга станет настоящим проводником на вашем пути. Доктор Оакли мастерски разворачивает свое повествование и раскрывает мысли, которые могут вдохновить вас на выход из зоны комфорта и начало обучения!

*Нельсон Деллис, ментальный атлет, четырехкратный победитель чемпионатов США по памяти*

Приготовьтесь! Эта книга полностью изменит ваше представление о собственных возможностях. Барбара Оакли заставит вас понять, что вы можете меняться – и кардинально, – на примере пары трюков в обучении и расскажет, почему эти методы становятся доступными практически каждому. Расширьте сознание и измените свою жизнь, прочитав эту книгу.

*Скотт Барри Кауфман, научный директор Института воображения и соавтор книги *Wired to Create: Unravelling the Mysteries of the Creative Mind**

Книга обязательна к прочтению всеми, кто пытается начать с чистого листа, обнулиться или найти себя. Путешествуя по всему миру и пробуя себя в разных дисциплинах, Барбара Оакли раскрывает эффективность комбинированного подхода к карьере, объясняет, почему беспокойные люди чаще добиваются успеха, рассказывает, как отрицательные черты могут стать преимуществом, и доказывает, что лучше расширять сферу увлечений, чем гнаться за мечтой. Прибавьте сюда вдохновляющие истории и практические советы, и вы поймете, что *Mindshift* – это книга, которая может изменить вашу жизнь.

*Дэниел Г. Пинк, «Нью-Йорк Таймс», автор бестселлеров «Драйв» и «Новый мозг»*

Делать что любишь – всегда легко. А вот найти любимое дело непросто. Эта книга полна показательных примеров – примеров людей, которые нашли обходные пути или прошли напролом.

*Адам Грант, «Нью-Йорк Таймс», автор бестселлеров «Оригиналы» и «Брать или отдавать»*

Работа Барбары Оакли выделяется своей глубиной и фундаментальностью... захватывает дух!

*Джеймс Таранто, Wall Street Journal*

Раскройте эту книгу, чтобы раскрыть сознание. В *Mindshift* – сборнике вдохновляющих историй и путеводителе по переменам в одном флаконе – Барбара Оакли показывает, как глубокое обучение, глубокая практика и глубокие трансформации рожают перемены и стимулируют прогресс.

*Гуру Мадхаван, автор книги «Думай как инженер»*

В эпоху, когда все больше американцев начинают искать пути смены карьеры и работы, *Mindshift* служит незаменимым помощником и советником. *Гленн Харлан Рейнольдс, заслуженный профессор права школы Бошама Бродмана, Университет Теннесси*

## Глава 1

### Трансформация

Карьера Грэма Кира летела на всех парах. Он не просто занимался любимым делом – он им жил.

По крайней мере, он так думал.

Грэм обожал музыку еще с начальной школы. Будучи активным ребенком, он уже в четыре года освоил скрипку, а в восемь – добавил к ней гитару. В старших классах его увлек манящий мир джаза, и он буквально стал дышать этим ярким пульсирующим ритмом.





Грэм Кир и сам был потрясен карьерными переменами и переходом от обожаемой им музыки к ненавистной математике и естественным наукам. Но сегодня он счастлив, как никогда

Грэм жил недалеко от Филадельфии, некогда бывшего дома величайших джазовых исполнителей, таких как Билли Холидей, Джон Колтрейн, Этель Уотерс и Диззи Гиллеспи. По вечерам он частенько выскальзывал за ворота просторного участка, где располагался семейный особняк в викторианском стиле, оказывался прямо на железнодорожной станции и садился на грохочущий пригородный поезд, курсирующий по линии R5 – между центром Филадельфии и Торндейлом. Он выходил на заляпанные асфальтовые тротуары Филадельфии и оказывался в волшебном мире джаз-клубов и джазовых импровизаций. Слушая джаз, он будто оживал. Потом Грэм обучался в двух лучших консерваториях – Истменовской школе музыки и Джульярдской школе, а позже попал в журнал *DownBeat* как лучший солист среди студентов.

Но не думайте, что Грэм везде преуспел. Отнюдь нет. Он старательно обходил все, что не имело отношения к музыке. Математика была кошмаром – он спотыкался на алгебре и геометрии, а к статистике и высшей математике даже и не думал приближаться. В старших классах он получал скверные оценки по всем негуманитарным предметам. Сдав выпускной экзамен по химии, он пришел домой и на радостях сжег свою экзаменационную работу в камине. Накануне вступительных экзаменов в университет, пока его одноклассники судорожно вспоминали углубленную программу подготовки, Грэм отправился на джазовый концерт, щеголяя своей академической неподготовленностью.

Грэм знал, что хочет стать музыкантом, и все тут. Ему становилось не по себе от одной только *мысли* о математике и точных науках.

Но потом кое-что произошло. Не катастрофа, не смерть родных, и даже не очередной поворот судьбы. Все было гораздо проще, и от этого изменения казались еще более кардинальными.

## Перезапуск

Я восхищаюсь людьми, которые меняют сферу деятельности – чаще всего подобный маневр совершают состоятельные люди с внушительной материальной подушкой безопасности. Но даже при наличии полной страховки, для некоторых сменить карьерный путь – это как шагнуть в пропасть. Меня привлекают люди, которые по разным причинам решают заняться изучением абсолютно нового или трудного предмета, – специалист по романским языкам наверстывает пробелы в математике; средненький геймер устремляется к научным вершинам в высококонкурентном Сингапуре; человек с параличом четырех конечностей осваивает компьютерные науки на уровне бакалавра и становится куратором онлайн-курсов. В эпоху, когда темп перемен стремительно растет, я убедилась, что радикальные карьерные повороты и любовь к постоянному обучению – неважно, в вузе или нет – являются жизненно необходимой творческой силой. Однако общество часто эту силу не замечает.

Люди, меняющие специальность или начинающие изучать новые предметы, чувствуют себя дилетантами – новичками, которые никогда не смогут догнать новых коллег. Но обычно они даже не подозревают о своих возможностях и в этом похожи на волшебников, которые считают себя маглами.

Как и Грэм, я ненавидела математику и точные науки, и с детства они мне давались тяжело. Но в отличие от Грэма, у меня не было никаких ярко выраженных талантов или способностей. Я валяла дурака. Мой отец был военным, поэтому мы часто переезжали, обычно оказываясь где-то в пригородах. Стоит отметить, что в то время земля там стоила дешево, поэтому мы всегда могли держать крупных домашних животных. Каждый день после уроков я бросала учебники, запрыгивала на лошадь и срывалась прочь. Зачем же мне было думать об университете или профессиональной карьере, если я могла скакать галопом под ярким солнцем?

В нашей семье говорили исключительно на английском, и в седьмом классе я начала «плавать» в испанском. Мой мудрый отец выслушал мое нытье и сказал: «А ты не думала, что проблема может быть не в учителе, а в тебе?»

После очередного переезда, к моему удивлению, оказалось, что отец ошибся. Учитель испанского в новой школе смог вдохновить меня и показать, каково это – *думать* на разных языках. Я поняла, что мне нравятся иностранные языки, и принялась за французский и немецкий. Вдохновляющий учитель – это *важно*. Учителя не просто прививают любовь к предмету – они вселяют уверенность.

Отец настоял на том, чтобы я получила степень по математике и точным наукам. Он хотел, чтобы его дети смогли пробиться в люди. Но я все равно была убеждена, что науки – это не для меня. Я барахталась в этих предметах в начальной школе, средней школе и даже в старших классах. Мне хотелось изучать языки. В то время кредиты на обучение давали не каждому, поэтому я не пошла в университет, а поступила на военную службу, где мое изучение языков оплачивалось. И я действительно выучила язык – русский.

Вопреки всем ожиданиям – и моим подростковым планам – теперь я профессор технических наук, пустивший глубокие корни в почву математики и точных наук. Вместе с Терренсом Сейновски, профессором Университета Фрэнсиса Крика, работающим в Институте Солка, я веду самый популярный онлайн-курс в мире – *Learning How to Learn* («Учимся учиться») для Coursera<sup>1</sup> и Калифорнийского университета в Сан-Диего. За первый год существования наш MOOK – массовый открытый онлайн-курс – привлек более миллиона учащихся почти из двухсот стран. Когда вы прочтете эту книгу, количество учеников уже перевалит за отметку в

---

<sup>1</sup> <https://www.coursera.org/instructor/barboakley>

два миллиона. Подобная популяризация образования не имеет аналогов – очевидно, что люди жаждут знаний, хотят меняться и расти. Мой трудовой путь, мягко говоря, весьма разнообразен – официантка, уборщица, репетитор, писательница, жена, неработающая мать, офицер армии США, англо-русская переводчица на советских траулерах в Беринговом море, радистка на станции Южного полюса. Почти случайно я обнаружила в себе гораздо больше способностей к обучению и переменам, чем могла представить. Навыки, полученные на одной работе, помогали достичь успеха на последующих жизненных этапах. И часто информация с предыдущего места работы, казавшаяся бесполезной, становилась полезным подспорьем в дальнейшем.

Когда я вижу, как миллионы учеников со всего мира начинают осознавать потенциал к обучению и переменам, то понимаю, что пришло время для чего-то нового. Нам нужен манифест о роли *перезапуска* в формировании процветающих и творческих кругов, а также в раскрытии полноценного человеческого потенциала.

Перезапуск – это серьезная жизненная переменная, которая происходит благодаря обучению. Вот о чем рассказывает моя книга. Мы увидим, что люди, изменившиеся через обучение, – люди, которым изначально не хватало нужных знаний или которые пришли из другой области, – обеспечили нашему миру невероятное творческое и воодушевляющее развитие.

Примеры этих людей и знания о науке обучения и смены сферы деятельности вдохновят нас учиться, расти и раскрывать свой потенциал в полной мере.

## Раскрыть скрытый потенциал

Карьерный путь любого человека полон неожиданностей. Вот вы сидите, склонившись за столом и погружившись в работу, и вдруг подходит босс в сопровождении двух охранников, которые уже готовы вывести вас из офиса. Увольнение – как гром среди ясного неба; вы получаете расчет, будучи опытным сотрудником с двадцатилетним стажем, в совершенстве владеющим знаниями о системах компании – системах, которые выкинут на помойку так же, как и вас.

Или... вы работаете на идиота, и внезапно перед вами появляется привлекательная возможность вырваться из этого ада – если, конечно, вы готовы учиться чему-то новому, открывая неведомые доселе горизонты.

Возможно, вы чувствуете, что у вас нет выбора. Может быть, вы – послушный ребенок, который всегда слушался родителей, а теперь оказался зажатым в тиски высокой зарплаты и навязанной карьеры.

Быть может, вы потом и кровью пробивали себе путь к вершинам карьеры в компании, куда не так просто попасть. Вам и в голову не приходило рискнуть своей позицией. У вас теперь есть еще и дети, которым придется расплачиваться в случае вашего провала.

А вдруг... у вас умерла мать накануне важнейшего экзамена, и вы оказались в круговороте студентов, не справившихся с программой обучения, которая как будто нарочно избавляется от кого только возможно. И вы застряли на низкооплачиваемой работе.

Или... могло произойти так, что вы окончили университет и получили блестящую новую специальность, к которой шли напролом, поскольку делали то, что любите. (Именно это, в конце концов, и советовали друзья.) И вдруг вы понимаете, что родители были правы – зарплата паршивая, работа и того хуже, и в довершение всего вы не можете сменить профессию, ведь теперь на вас висит кредит на обучение, который надо погасить.

Не исключено, впрочем, что... вы любите свою работу, но чувствуете, что хотите чего-то *большего*.

### *Что делать?*

По причине социальных и личных обстоятельств на пути к освоению новых навыков и смены профессии могут возникать всевозможные преграды (иногда непреодолимые). Хорошая новость заключается в том, что весь мир движется к новой эре, в которой перспективы и возможность получить образование, ранее доступные лишь немногим счастливым, открываются все большему числу людей – снижаются личные и финансовые затраты. Я не говорю, что перезапуск – это легко. Обычно – нет. Но сейчас планка значительно снизилась – в большинстве случаев и для множества людей.

Доступность новых способов обучения – новых методов перезагрузки – настолько головокружительна, что со всех сторон слышится коллективное: «Нет, нет и нет! Нас устраивают существующие системы карьерного роста и обучения. Только они нам помогут. Новые веяния долго не продержатся». Однако революция перезапуска набирает обороты, правда, медленно и почти незаметно. Перезагрузки, о которых идет речь, требуют не просто освоения новых навыков или смены профессии, они подразумевают пересмотр жизненной позиции и смену жизненного уклада. Перезагрузка может быть частичной, либо полной, либо чем-нибудь средним. Существуют неоспоримые доказательства того, что способности добиваться успеха в любой сфере не являются врожденными. Кэрл Дуэк из Стэнфордского университета предлагает концепцию «сознания роста», в основе которой лежит идея о том, что положительное отношение к возможности меняться может способствовать непосредственно самому изменению. К сожалению, во взрослом возрасте становится сложно понять, как подобное отношение помогает

в жизни. Как именно люди меняют интересы, навыки и карьерные пути? Каковы последние практические результаты исследования? И какую роль новые методы обучения играют в этих процессах?

В этой книге мы обратимся к опыту людей со всего мира, которые круто изменили свою карьеру и смогли преодолеть невероятные трудности обучения. Эти ученики-«второшанники» поделятся ценными впечатлениями, которые помогут вам вне зависимости от выбранного карьерного пути или интересующего предмета. Мы рассмотрим случаи, когда люди делали поворот на 360 градусов и превращались из гуманитариев в технарей. Мы увидим, что борьба с депрессией похожа на создание нового бизнеса; убедимся, что даже самым талантливым ученым иногда приходится «обнулять» карьеру; и поймем, что во время изучения трудных предметов нехватку сообразительности можно обратить в преимущество.

Мы поймем мотивацию людей и изучим приемы, помогающие не сбиться с пути, который зачастую бывает весьма обескураживающим. Пообщаемся с крутыми личностями и увидим, что в цифровую эпоху старое учить – это совсем не мертвого лечить. (Спойлер: видеоигры весьма полезны.) Познакомимся с наукой, которая описывает новые перспективы карьерных изменений и обучающих программ для взрослых, и постигнем практические приемы из области нейробиологии, которые позволят понять, как можно продолжить развитие мозга даже в зрелом возрасте. Мы также узнаем о «суперМООКовцах» – людях, которые используют онлайн-обучение для жизненного вдохновения.

Перезапуск настолько важен, что в некоторых странах существуют программы, направленные на популяризацию этой идеи. Мы перенесемся в Сингапур, одну из таких передовых стран, и узнаем о новых стратегиях, которые могут усовершенствовать развитие карьеры. На этом крошечном азиатском острове мы взглянем на инновационный подход к вопросу о любви к своему делу и «тупиковой практичности», которая зачастую сбивает с толку.

В нашем виртуальном путешествии по миру мы посмотрим на обучение с одной интересной точки зрения, а конкретно с моей вершины самого популярного образовательного курса в мире – курса, посвященного обучению. Каково это – смотреть в объектив камеры, зная, что по другую сторону сидят миллионы учеников? Вы найдете массу практических рекомендаций по выбору лучших стратегий изменения и роста при помощи обучения как онлайн, так и офлайн.

Но далеко не все сводится к высоким технологиям; простые концепции вроде интеллектуальной трансформации или даже применение аспектов «плохого» отношения в свою пользу помогают в преодолении барьеров, которые ставит перед нами жизнь. Разные ученики поделятся необычными идеями о путях обхода непреодолимых с виду препятствий.

Эта книга в большей степени описывает примеры перехода от гуманитарного набора навыков к математическим или техническим, а не наоборот. Это объясняется тем, что люди, как правило, считают переход от «гуманитарного к аналитическому» невозможным. Более того, как ни крути, но современное общество уже не мыслит себя без высоких технологий. Вне зависимости от области ваших интересов здесь вы найдете массу вдохновляющих примеров: водитель автобуса, которая справилась с депрессией, инженер-электрик, который переучился на столяра, девушка с выдающимися математическими способностями, которая обнаружила у себя талант к публичным выступлениям.

Девиз этой книги – *прорвитесь через препятствия и узнайте, на что вы способны*, – рисует необъятные горизонты. Но художник здесь *вы*. Вы увидите, что ваша способность учиться и меняться намного больше, чем можно представить.

А теперь самое время вернуться к истории Грэма.

## Перезапуск Грэма

Карьеру Грэма круто изменил один простой случай. Однажды его пригласили сыграть на гитаре в местном детском онкологическом центре. Он надеялся, что горячо любимая им музыка сможет подбодрить детей. За одним кратким визитом последовал еще один, а затем еще несколько. Грэм сильно привязался к маленьким храбрым пациентам, и от некоторых историй у него разрывалось сердце. Он был настолько тронут, что решил провести целую серию концертов для онкобольных детей.

В процессе он начал замечать неожиданные вещи. Занятия музыкой днями напролет не помогали ему реализоваться как личности. Постепенно мысль о том, что он может заботиться о пациентах, находящихся в таком уязвимом состоянии, стала для него важнее, чем выступления перед людьми, которых он, скорее всего, больше никогда не встретит.

И вдруг у него что-то щелкнуло, что-то до ужаса пугающее. Грэм решил... стать врачом.

Он чувствовал себя глупо – ничто из его прошлого не указывало на возможные успехи в математике и естественных науках. Что же заставило его поверить в свои силы?

Как и многие люди, заново пытающиеся найти себя, он решил начать с малого и сосредоточился на нужных «интеллектуальных инструментах». Он записался на занятия по высшей математике.

Грэм не стал бросаться в омут нового предмета. За несколько месяцев до занятий он купил электронную книгу по началам анализа и скачал ее на айфон, чтобы изучать основные положения в дороге. Поначалу энтузиазма было мало. Грэм либо забыл, либо не понимал многих базовых математических понятий – экспонента? Что?! Он постоянно думал: «Боже, чем я занимаюсь? Если в музыке я уже достиг многого, то здесь начинаю с нуля!»

Однако он прекрасно знал об одной из своих сильных сторон, которая укоренилась в нем за годы занятия музыкой: в самые трудные моменты спасает простое упорство. Если он смог посвятить репетициям достаточно часов, чтобы пробиться в Джульярдскую школу, то в мире не нашлось бы причины, по которой он не смог бы выучить новый материал. От него требовались лишь терпение и концентрация.

Но и уверенность в своих сильных сторонах не развеяла сомнений Грэма и не изменила того факта, что занятия, которые он посещал, зачастую были очень, *очень* сложными. Большинство людей, с которыми он оказался в группе, либо прошли программу обучения на подготовительных медицинских курсах в Колумбийском университете Нью-Йорка, либо были студентами, которые изучали математику в старших классах и хотели повысить средний балл за счет пересдачи предмета. Грэм чувствовал себя водителем игрушечного карта, соревнующимся с профессиональными автогонщиками. Когда он рассказал преподавателю, что его основной профиль – это музыка, профессор не смог понять, зачем Грэм решил заняться математикой. Но в итоге Грэм выбил свою пятерку с минусом. Неплохо для студента, который ненавидел точные науки в школе, а теперь окончил свой первый университетский курс по высшей математике!

Постепенно сомнения Грэма начали отступать. Но его собственные слова намного лучше передают то состояние борьбы, в котором он постоянно находился:

*Помню, как не мог заснуть перед каждым экзаменом, потому что думал: «Если не получу пятерку, то не поступлю в медицинский колледж. Я уже распрощался с карьерой музыканта, что же будет, если я провалюсь и здесь?»*

*Меня постоянно окружали напоминания о том, с чем пришлось расстаться. Во время Суперкубка меня постигла двойная неудача в виде подготовки к тестам по биохимии и органической химии, которые были назначены на понедельник. Я не смотрел игру, но никак не мог выбросить из*

головой мысли о том, что один из моих друзей в перерыве между таймами аккомпанировал на саксофоне самой Бейонсе! Пришлось закрыть Facebook, потому что лента пестрела постами друзей, которые гастролировали или выступали на статусных мероприятиях. Но я принял решение, и нельзя было отступить.

Не менее тяжелым испытанием стала необходимость противостоять родным и друзьям, которые из лучших побуждений пытались отговорить меня. Они знали, чего я добился в музыке, и не могли понять, почему я отдал предпочтение своему нынешнему занятию. Кто-то предлагал задуматься над другой, менее сложной карьерой. Они посеяли в моем сознании зерно сомнения, которое в самые трудные моменты буквально отравляло мое существование. Пришлось напомнить самому себе, зачем я выбрал новое направление, и освежить в памяти то, что повлияло на мой выбор. В то же время я скрыл свое новое занятие от друзей-музыкантов. Я не хотел ничего рассказывать, так как было важно поддерживать связи с джазовым сообществом, чтобы меня продолжали приглашать на выступления. По сути, я пытался усидеть на двух стульях.

Поначалу я ограничил свои выступления, думая, что нужно сосредоточиться на одном и взяться за работу. Однако во втором семестре я стал играть чаще. Я набрал такой же средний балл, как и в предыдущем семестре, но получил гораздо больше удовольствия от жизни в целом, поскольку у меня появилась отдушина. Выступления были для меня и социальной потребностью, и доходом в одном флаконе.

Профильные занятия давались тяжело. Поначалу меня буквально тошнило от них. Но стоило вникнуть в суть, как просыпался интерес. Мне действительно нравилось рисовать химические соединения и решать задачи по математике. Я улыбался, когда замечал какое-нибудь особо толковое решение в учебнике.

И все же я долго не мог привыкнуть к тому, что в точных науках важна каждая мелочь. Я часто убеждал себя, что тесты были составлены неправильно или что понял все как следует, но не смог показать это во время контрольной. Но до меня быстро дошло, что в классе были люди, которые без проблем решали те же самые тесты. Очевидно, что они разбирались в предмете лучше меня. И это была исключительно моя вина, а не преподавателя.

Недостаточно просто один раз что-либо понять. Надо упражняться, как с игрой на гитаре. Я задавал профессору вопросы, как во время занятий, так и лично. В старших классах я никогда не занимался с репетиторами, поскольку в принципе отрицал сам факт того, что я чего-то не понимаю. Считал, что к репетиторам ходят только «тормоза». Впоследствии мне пришлось переступить через гордость. Хотелось по-настоящему щелкать тесты как орешки, а не строить из себя гения.

Мне посчастливилось прочесть книгу «Эйнштейн гуляет по Луне»<sup>2</sup> прямо перед тем, как я записался на курсы. Я использовал несколько мнемонических техник, например метод локусов («дворец памяти») для запоминания информации. Знаю, что некоторые люди от природы обладают хорошей памятью на числа и абстрактные понятия, но я не из их числа.

---

<sup>2</sup> Фокс Д. Эйнштейн гуляет по Луне: Наука и искусство запоминания. М.: Альпина Пабlishер, 2018.

*Важно было осознать свои ограниченные способности с самого начала. Как только я понял свои слабые стороны, то смог направить все усилия на их устранение.*

Грэм решил сдать все необходимые экзамены за год в летнюю сессию. Первым предметом оказался его давний заклятый враг – химия. «Верите или нет, – рассказывал он, – но я сдал на пять. На выпускном экзамене в школе я получил тройку с плюсом, но теперь полностью изучил материал и стал другим студентом».

Грэм не остановился на достигнутом и получил пятерки по органической химии, биохимии и остальным трудным предметам, на которые десять лет назад он даже не замахивался. Грэм прошел вступительные испытания в медицинский колледж спустя неделю после последнего выпускного экзамена. Сейчас он учится на третьем курсе медицинской школы при Джорджтаунском университете. Я познакомилась с ним на онлайн-курсе «Учимся учиться», на который он записался, чтобы и дальше совершенствовать свои навыки обучения.

Музыкальное образование Грэма оказалось ценным преимуществом для его медицинской карьеры, причем во многих направлениях. Например, при аускультации – выслушивании сердцебиения – он обнаружил, что его натренированный слух, восприимчивый к малейшим различиям в тембре и ритме, позволяет ему быстрее остальных выявлять отклонения.

Конечно, преимущества музыкального образования имеют значение только в общем смысле. Врачи обязаны иметь полноценное представление о медицине как о научной дисциплине. Однако Грэм вскоре понял, что умение слышать пациентов и вникать в их проблемы не менее важно. Играя в музыкальных группах, Грэм научился слышать группу в целом и подстраивать свою партию под остальных участников. Точно так же он понял, что если дать больному возможность выговориться, не перебивая его, то это только поможет поставить правильный диагноз и установить партнерские отношения с пациентом.

Более того, Грэм обнаружил, что качества, необходимые музыкантам, очень схожи с теми, которые должны быть у врача, проводящего осмотр пациентов или процедуры. Он начал ценить годы упорных музыкальных репетиций и импровизаций, которые шагнули вместе с ним в его новую медицинскую жизнь. Грэм заметил, что умеет неплохо справляться с непредвиденными или критическими ситуациями, требующими по-новому применять накопленный опыт. Сложный переход от музыки к медицине, который вытолкнул его из зоны комфорта, парадоксальным образом позволил почувствовать себя комфортнее.

Врачи нередко рассказывают студентам о том, что в вузах дают слишком много информации для запоминания, что заставляет многих относиться к медицине как к шаблонной науке. Но на практике медицина гораздо гибче и требует интуитивного подхода и владения «искусством исцеления». В отличие от других студентов-медиков, благодаря музыке Грэм уже чувствует себя в медицине как рыба в воде.

Но это еще не все. Грэм написал мне:

*На первом курсе я еще сталкивался с трудностями в учебе. Мне казалось, что я учусь неэффективно, и поэтому я записался на ваш курс. Я занимался гораздо дольше, чем остальные, но пользы это не приносило. Ваш курс помог мне понять, что обучение должно быть активным. Я мог часами напролет перечитывать слайды, но на деле я через раз отвлекался, теряя фокус. При помощи метода помидора и постоянных самопроверок я смог добиться значительных успехов.*

Вот так. Место грандиозным переменам в жизни есть всегда – «заранее запрограммированные» увлечения или занятия, в которых вы, по вашему же мнению, преуспеваете, не должны загонять в рамки или диктовать свои правила. Люди, желающие измениться, не всегда идут в медицину. Врачи тоже уходят в кардинально другие сферы. Например, невзирая на медицин-



ское образование, полученное в Гарварде, Майкл Крайтон, автор бестселлера «Парк Юрского периода» и сценарист телесериала «Скорая помощь», так и не получил лицензию на медицинскую практику А Сунь Ятсен, один из основателей Китайской национальной народной партии, бросил медицинскую школу на Гавайях, чтобы стать революционером.

### Метод помидора



Метод помидора – это чрезвычайно действенная и, на первый взгляд, обманчиво простая техника концентрации внимания, разработанная Франческо Чирилло в 1980-х годах. Метод получил свое название благодаря таймерам, предложенным Чирилло, которые имели форму помидора. Все, что вам нужно сделать – это выключить все отвлекающие звуки и уведомления на смартфоне или компьютере, установить таймер на двадцать пять минут, а затем максимально сконцентрироваться на задаче в течение этого времени. Когда время выйдет (следующий этап не менее важен), расслабьте мозг на несколько минут – посерфите в интернете, послушайте любимую песню, прогуляйтесь по дому, перекиньтесь парой слов с друзьями. Сделайте все, чтобы комфортно отвлечься.

Эта техника отлично помогает в борьбе с прокрастинацией и держит в тонусе, даже несмотря на «встроенные» расслабляющие перерывы, которые не менее важны в обучении.

Вы наверняка скажете: «Эй, постойте! Выходит, Грэм умный и талантливый парень, который просто никогда раньше не занимался математикой и точными науками как следует!»

А как вы думаете, сколько нас в мире таких, со скрытыми талантами, навыками или особенностями, кто никогда не пытался их реализовать?

Сколько среди нас тех, кто по какой-то причине выбрал не тот путь? А сколько среди нас тех, кто смог обернуть обстоятельства в свою пользу благодаря изучению новых навыков и подходов? Сколько тех, кто со стороны делает идеальную карьеру, а на деле мечтает попробовать себя в совершенно ином деле?

#### ◆ Ценность сознания новичка

Изучение нового иногда подразумевает возврат на исходный уровень. Но это может быть увлекательным приключением!

В мире есть много как обычных, так и выдающихся людей, которые кардинально изменили свою жизнь, посвятив себя изучению нового. Вы поймете, что предыдущий опыт в различных предметных областях не обязательно станет якорем, тянущим в прошлое, от которого надо бежать. Напротив, он может послужить трамплином на творческом пути в настоящем и будущем. В следующих главах мы узнаем, что наука способна объяснить выбор сферы деятельности, научимся выпутываться из оков биологии и поймем, как можно продолжать эффективно учиться, даже когда возраст берет свое.

Добро пожаловать на борт корабля «Перезапуск»!

#### \* Расширяйте круг увлечений

Только не говорите, что ограничили себя, прислушавшись к избитому совету *следовать за своей мечтой*. Вы когда-нибудь пробовали заняться тем, что у вас действительно хорошо получается? Ставили перед собой

трудновыполнимые задачи? Спросите себя: что бы я делал и кем бы стал, если бы мне пришлось расширить круг увлечений и сделать то, где нужно было бы выложиться на максимум? Какие навыки и знания из прошлого пригодились бы мне в трудной ситуации?

Как ни удивительно, но запоминание и записывание мыслей может помочь перейти к действиям, определив истинные намерения. Возьмите лист бумаги, а еще лучше – записную книжку, которая пригодится во время чтения, набросайте заголовок «Расширение круга увлечений» и запишите ответы, краткие или развернутые, на вопросы, поставленные выше.

В книге встретится множество подобных упражнений. Они нужны для того, чтобы вам было проще синтезировать мысли и начать учиться на самом глубоком уровне. Просмотрите свои записи, когда дочитаете книгу до конца, – вы получите бесценное представление о собственных перспективах, роли образования в вашей жизни и жизненных целях.

## Глава 2

### Заучивать наизусть – не значит учиться

Все началось, когда Клаудия не смогла справиться нужду.

До этого поворотного момента с мочеиспусканием жизнь и так была не сахар. Вообще, она была сущим кошмаром. А теперь Клаудии было уже за шестьдесят, и редкие светлые моменты в ее жизни длились, как правило, не больше нескольких недель.

Проблема была в депрессии. Всю свою жизнь Клаудия страдала от тяжелого депрессивного расстройства. Несмотря на это, она всегда гордилась умением вести себя «нормально» перед другими. Иногда она думала: «Надо встать... встать с дивана». Но этого было недостаточно. «Я могу двигать ногами», – ей приходилось произносить это вслух, чтобы все-таки встать.

Но внутренний голос продолжал вопрошать: «Зачем? Оно не стоит того».

Депрессия не была вызвана чем-то конкретным. Несмотря на ранние признаки болезни, ей впервые поставили этот диагноз в восемнадцать лет, когда она пошла в университет. Клаудия не удивилась. Депрессия обвила своими щупальцами всю ее семью – от недуга страдал ее отец и несколько ее родных братьев и сестер.

Плохая наследственность. Что тут можно было поделать?

Клаудия смогла устроиться на работу с частичной занятостью – она трудилась на полставки водителем автобуса в час пик в Сиэтле, округ Кинг. Работая неполный день, она могла проводить время с семьей, готовить для домочадцев ужин, да и вообще заботиться о тех, кого она любит. Иногда врачи выписывали Клаудии новые препараты. Сперва они даже помогали, но итог был всегда один: через несколько месяцев (максимум – год) действие лекарств сходило на нет, и она возвращалась к прежнему состоянию: состоянию пустоты.

Клаудия очень хотела выйти из этой бесконечной круговерти, но постоянно вспоминала о том, какая она неудачница и что даже не знает, что такое настоящая жизнь. Она испытывала что-то вроде хронической, вездесущей боли, но знала, что не решится наложить на себя руки. Ее семья слишком много значила для нее. Она не стала бы причинять им страдания – не смогла бы. Как сказал ее психотерапевт, это станет катастрофой для ее родных. Ироническое чувство вины – результат католического воспитания – давало понять, что ее смерть обернется неприятностями, которые придется расхлебывать другим.



Клаудия прожила в Сиэтле более пятидесяти лет – она считает себя коренной уроженкой роскошного зеленого «Изумрудного города»

Клаудия управляла длинным автобусом-«гармошкой». Это работа вполне ей подходила: оплата была достойной, а болезнь не мешала. Принятый в 1993 году федеральный закон об отпуске по семейным обстоятельствам и медицинским показаниям защищал ее трудовые права, поскольку распространялся, в том числе, и на сменных водителей. Обычно она работала в утренние и вечерние часы. Едущие на работу или с работы люди сильно отличались от

тех, кто пользуется общественным транспортом днем или поздно вечером. Толпы читающих, засыпающих на ходу людей, работающих в дневную смену, не провоцировали ее депрессию, а Клаудия всегда старалась избегать сложных маршрутов или проблемных людей.

И все же Клаудия балансировала на грани. Большинство людей не понимают, что значит работать водителем автобуса в крупном городе. Автобусы – это огромный, широкий и тяжелый транспорт. Водители автомобилей – не говоря уже о велосипедистах и пешеходах – зачастую подвергают свою жизнь опасности и не понимают, что автобусу нужно гораздо больше времени, чтобы затормозить. Во всех крупных городах каждый год случается множество смертельных аварий с участием автобусов. Водителей автобусов в большинстве случаев привлекают к ответственности, и после крупных аварий они, как правило, теряют работу.

В утро своей аварии Клаудия выключила будильник, надела форму, выпила кофе и вышла из дома.

Она отметилась на работе, получила допуск к рейсам, села в автобус и прошла техосмотр. Водители ездят по одним и тем же маршрутам, но каждый день меняют машину. Тем утром Клаудии достался 308-й маршрут и автобус длиной 12 метров.

При выходе на маршрут круговорот работы захватывает целиком. Остановиться – открыть двери – дождаться, пока войдут все пассажиры, – взять плату за проезд... Тронуться с места. Одновременно следить и за салоном, и за дорогой. Затормозить, подъехать к остановке. И опять все по кругу.

Вскоре автобус был заполнен до отказа, пассажиры уже стояли в проходе. Привычным движением Клаудия вырулила на выделенную полосу федеральной автомагистрали 1–5. Движение было плотным – автобус ехал в общем потоке. Все произошло, когда Клаудия подъезжала к съезду на Стюарт-стрит к центру Сиэтла – это случилось так быстро, что она даже не успела ничего запомнить.

Внезапно водитель машины, едущей впереди автобуса, резко затормозил и съехал на обочину, на узкую полосу асфальта. Клаудия успела среагировать и чудом избежала столкновения. Но это было не все.

По причине, которую Клаудия вряд ли когда-либо узнает, водитель остановившейся машины открыл дверь прямо на полосу движения автобуса и начал выходить. Прямо на Дорогу.

Клаудия посмотрела в боковое зеркало, посигналила, взяла левее и резко затормозила. Равносильно попытке развернуть и остановить двадцатитонного кита. Она оказалась на соседней полосе, где только что затормозила другая машина.

Автобус въехал в машину.

Клаудия среагировала моментально, и никто из пассажиров не пострадал. Но когда она вышла, чтобы проверить поврежденную машину, то поняла, что ее ждут серьезные последствия.

Сотни недовольных водителей и пассажиров сидели в машинах позади автобуса Клаудии. Когда приехала полиция, Клаудия на автомате прошла все необходимые процедуры. Водители автобусов должны ездить аккуратно и быть готовыми к непредвиденным обстоятельствам – даже таким безумным, как люди, внезапно бьющие по тормозам и выходящие из машины посреди шоссе. Клаудии выписали штраф за «несоблюдение дистанции».

Это был удар ниже пояса.

Клаудия справлялась с депрессией, но понимала, что эта авария способна вытолкнуть ее со спасительного островка, который она сама себе придумала, в черную пропасть. Эта мысль была мучительна.

Тем временем один из руководителей автобусной компании решил отправить ее на обследование на наркотики. Несмотря на то что она была «чиста» (чище младенца), Клаудия настолько перенервничала из-за аварии, что просто-напросто не смогла помочиться в маленький пластиковый стаканчик для анализов, который ей выдали в медицинской компании.

После третьей попытки лаборант поставил отметку о том, что Клаудия «отказалась предоставить образец мочи». Клаудия в ужасе стала умолять о последнем шансе. Лаборант неохотно согласился, и Клаудия вернулась в уборную. Она в отчаянии пыталась справиться со своим организмом.

«Вот и все, – подумала она. – Наездила. Теперь меня ждет разбирательство в транспортном суде. Все кончено».

Приняв две последние мысли, Клаудия смогла наполнить стаканчик.

Ей удалось избежать проблем, которыми могло обернуться проваленное освидетельствование. Она не стала изменять своему решению и уволилась. Теперь она стала безработной.

Тяжелая депрессия не заставила себя ждать и накрыла волной. Клаудии было не впервой – она знала себя и отчетливо понимала, чего ждать в ближайшие месяцы. Мысль о предстоящих мучениях и отсутствии работы, которая позволила бы отвлечься, была невыносимой.

Это был конец. Клаудия проиграла свою битву при Ватерлоо.

Именно в тот момент она поняла, что ей нужно измениться, чтобы уйти от боли. Не просто менять лекарства, работу или свой маленький мирок. Ей нужно изменить мозг, тело, привычки и убеждения.

Клаудия была в отчаянии, но все же твердо решила все изменить. Она сказала себе, что единственный выход – это взять ситуацию в свои руки и перестать надеяться на медицину и психотерапевта. Она решила опробовать все возможные методы: книги по саморазвитию, наставников, учителей, когнитивную нейробиологию и просто здравый смысл. Она понимала, что слишком драматизирует, но была готова на все, что не убьет ее, лишь бы научиться быть здоровой – последний большой отчаянный рывок к жизни. Она собиралась действовать методом проб и ошибок, экспериментируя над собой и придерживаясь этой стратегии до тех пор, пока в предполагаемом конце туннеля не забрезжит хотя бы слабый лучик света.

## Веселее делай, веселее будет

Примерно за месяц до увольнения Клаудия, по рекомендации психотерапевта, отправилась в кофейню и встретила там свою давнюю подругу, которая сидела за столиком с какой-то женщиной. В кофейне было людно, и Клаудия под села к ним – ее с радостью приняли. Женщины только зашли в кафе после тренировки по джазерсайзу<sup>3</sup> и увлеченно ее обсуждали. Занятие чем-то подобным в мыслях Клаудии приравнивалось к забиванию гвоздей в ногу, однако разговор с подругой запал в память.

На следующий день после аварии Клаудия отправилась на занятие по джазерсайзу, а не на работу. Для человека, воспитанного в лучших традициях католицизма, это было подходящим наказанием.

Клаудии пришлось заплатить 38 долларов за месяц занятий. Она поклялась себе, что вложение окупится – и стала ходить по старому рабочему расписанию, вместо смен. На первом занятии она встала в дальнем углу зала и пыталась вяло повторять движения, наблюдая, как остальные танцуют с неистощимым энтузиазмом. После занятия энергичный тренер спросил Клаудию, понравилось ли ей. «Я не успеваю за вами», – объяснила она, на что тренер ответил: «Старайся не отставать», – и улетел прочь.

Но продолжил наблюдать за ней.

На следующем занятии танцевали шимми<sup>4</sup>. Клаудия не знала, как это делается, – в конце концов, приличные католички не танцуют шимми.

Или... танцуют?

Клаудия открыла для себя новый мир. Вся группа не просто танцевала шимми – они выпячивали грудь и вращали бедрами под громкие, зажигательные треки «Give it to me, baby». Они размахивали руками под ритмы «Ain't gonna let nobody get me down» и вышагивали под «It's a bright, bright sunny day».

Вскоре Клаудия поймала себя на мысли, что ей нравится происходящее.

---

<sup>3</sup> Тип фитнес-тренировки, сочетающий аэробные упражнения и танцы под джазовую музыку. – *Здесь и далее примеч. ред.*

<sup>4</sup> Танцевальное движение, быстрое покачивание плечами или бедрами. Также бальный танец.

## Спорт: сильный (но не всемогущий)

Клаудия и раньше пыталась отогнать депрессию при помощи спорта, но тогда это не сработало. Почему она вообще решила, что занятия спортом помогут ей сейчас и во второй раз все будет иначе?

Раньше нейробиологи считали, что мы рождаемся с полным набором нейронов, которые по мере старения постепенно отмирают. Теперь мы, конечно, знаем, что это совсем не так. Новые нейроны рождаются ежедневно, а именно в гиппокампе – области мозга, которая отвечает за обучение и память.

Специалист по кинезиологии<sup>5</sup> Чарльз Хиллман отмечает: «Мы обнаружили, что занятия спортом оказывают обширное благоприятное воздействие на когнитивную деятельность, в частности, на исполнительные функции, и способствует развитию внимания, оперативной памяти и многозадачности».

Психотерапевт объяснял Клаудии, что занятия спортом сильнее любого лекарства, которое можно выписать. Так и есть: спорт играет роль универсальной «кнопки перезагрузки» мозга. Отчасти это объясняется повышенной выработкой протеина, нейротрофического фактора головного мозга, который способствует росту как существующих, так и только что появившихся клеток мозга. Подобный эффект настолько сильный, что способен оборачивать вспять снижение функции мозга у пожилых людей. Нейробиолог Карл Котман из Калифорнийского университета, автор революционного исследования в этой области, сравнивает нейротрофический фактор головного мозга с «удобрением, которое защищает нейроны от повреждений, ускоряет обучение и дает синаптическую пластичность<sup>6</sup>». Спорт также способствует образованию нейромедиаторов – химических элементов, которые передают сигналы из одной клетки в другую, из одной области мозга в другую. (Помните, как Клаудия не могла заставить себя встать с дивана?) Обычное улучшение кровотока, которое обеспечивается физическими занятиями, тоже может повлиять как на когнитивные способности, так и на жизнедеятельность в целом.

С возрастом мы естественным образом начинаем терять синапсы – связи между нейронами. Представьте заржавевшие трубы, которые дают течь и перестают доставлять воду туда, где она нужна. Нейротрофический фактор мозга может замедлять и обращать вспять подобный «коррозийный» эффект. Более того, занятия спортом могут развивать способности к формированию долгосрочной памяти, хотя пока мы не знаем точно, как это происходит. Так или иначе, это ключевой фактор способности к обучению. Именно поэтому занятия спортом – это та самая волшебная палочка, по взмаху которой старение мозга может остановиться.

Однако здесь важно здраво воспринимать информацию. Если бы занятия спортом были единственным ключом к успешному обучению и оптимистичному мировоззрению, то олимпийские чемпионы все до единого были бы жизнерадостными гениями. Кроме того, многие люди, которые не могут заниматься спортом из-за физических ограничений, отлично справляются с учебой и умственной работой. (Стивен Хокинг яркий тому пример.) Пожилым людям одинаково полезно ежедневно гулять как по 10 минут бодрым шагом, так и по полчаса в спокойном темпе. (Чем сильнее нагрузка, тем лучше общая физическая форма.) Итак, что это все нам дает?

Занятия спортом активируют целый каскад нейромедиаторов, а также запускают множество других нейронных изменений, которые меняют ваше сознание, когда вы учитесь или

---

<sup>5</sup> Кинезиология – наука, изучающая развитие интеллектуального потенциала и здорового тела с помощью определенных движений тела.

<sup>6</sup> Синаптическая пластичность – возможность изменения силы синапса (величины изменения трансмембранного потенциала) в ответ на активацию постсинаптических рецепторов.

думаете в другом направлении. Спорт подготавливает почву для остальных изменений в работе сознания и стимулирует их. Обучение станет эффективнее, если совместить его с занятиями спортом. Если вы всерьез планируете ментальную перезагрузку, спорт окажет неоценимую помощь. Занятия спортом были частью плана Клаудии по выходу из депрессии. Но она знала, что этого ей будет недостаточно.

◆ Спорт

Занятия спортом – мощный катализатор любой ментальной перезагрузки, которую вы планируете. Упорство, обретаемое во время занятий, положительно влияет на обучение и настроение.



## **Активная роль в изменении мозга**

Клаудия много раз переживала гнетущие приступы депрессии. И сейчас она поняла, что если ей действительно хочется прервать этот повторяющийся сценарий, то она должна «копнуть» гораздо глубже. Она изучала принципы работы мозга, ходила к психотерапевтам – все крупницы полученных знаний постепенно собирались воедино. Для изменений была нужна перезагрузка. Как ни парадоксально, нужно оставаться собой – и полностью измениться. Для этого перезагрузка должна была стать ее основной жизненной целью.

Один из близких друзей Клаудии однажды сказал ей: «В моей жизни происходит много такого, что вполне может вогнать меня в депрессию. Но я предпочитаю не думать об этих вещах. Вот и все». «Легко сказать, – ответила Клаудия. – Мне бы так».

Представление о том, что медицина в одиночку способна волшебным образом освободить нас от депрессии, бытует как среди врачей, так и среди пациентов – в конце концов, проглотить таблетку не так уж и сложно. Клаудия и сама попадалась в эту ловушку – однажды ее упомянули в статье об эффективных антидепрессантах, на которых она просидела около года. Но вскоре после публикации той статьи Клаудия снова вернулась к привычному сниженному настроению.



Казалось, Клаудии Мэдоус суждено провести остаток жизни в депрессии. Но благодаря активной работе над собой Клаудия изменила свою судьбу

Подход Клаудии к вытягиванию самой себя за волосы из болота стал многогранным и осознанным. Нейронные изменения, как и накачанные мышцы, требуют серьезной работы. Очень серьезной.

Она экспериментировала, заставляла себя выходить из дома и заниматься тем, чем люди обычно занимаются ради удовольствия. «Ты ничем не отличаешься от них», – говорила она себе. Ее сознание постоянно пыталось сыграть с ней старую шутку, рисуя мрачные последствия запланированных занятий. Но она знала, что сознанию не стоит доверять – иногда оно заставляет делать глупости. Клаудия начала вести записи своих экспериментов. Перед тем как заняться чем-нибудь интересным, она спрашивала себя: «По шкале от 1 до 10, насколько мне сейчас будет круто?» После занятия она проводила повторную оценку и зачастую удивлялась, насколько результат превосходил ее ожидания. Со временем она начала понимать, что рабо-

тает, а что нет – и вне зависимости от своих предпочтений стала выбирать то, что было эффективнее.

### **Выводы Клаудии: радость как духовный путь**

✓ Жизнь полна парадоксов – оставайтесь самими собой, но меняйтесь. Как вам такое? Вы знаете гораздо меньше, чем думаете. Читайте книги по саморазвитию. Принимайте любую помощь.

✓ Не доверяйте сознанию. Иногда оно толкает на глупости. Найдите надежных наставников и принимайте важные решения с ними.

✓ Сознательно выбирайте и обретайте полезные привычки. Не нужно никаких волевых усилий, чтобы пользоваться зубной нитью, если это войдет в привычку.

✓ Имитировать деятельность гораздо проще, чем действовать. Поэтому обращайтесь за советом и следуйте ему. Делайте поправку на обстоятельства. Пока вы не готовы взять инициативу в свои руки, держитесь за впереди идущим. Делайте то же, что и он.

✓ Соберите спортивную сумку с вечера. Так вы будете положительнее настроены на предстоящее занятие, чем если начнете собираться утром.

✓ Проводите как можно больше времени на природе. Солнечный свет пойдет на пользу, вы увидите живую зелень или великолепные камни.

✓ Обеспечьте в доме как можно больше света. Раскройте шторы. Расположите зеркала напротив окон. Используйте фольгу и цветное стекло. Станьте сорокой – собирайте блестяшки.

✓ Занимайтесь спортом. Со временем вы будете выглядеть и чувствовать себя лучше.

✓ Окружите себя милыми безделушками, которые вам по карману, создайте красивый интерьер. Это важно.

✓ Составляйте списки. Так вы будете чувствовать себя увереннее. А если вы еще и будете выполнять все, что записали, тогда вообще будет круто.

✓ Сделайте и развесьте вдохновляющие постеры, стикеры и портреты людей, которых вы любите, прикрепите на холодильник магнитики, которые напоминают вам о чем-то хорошем.

✓ Никогда не знаешь, где найдешь друзей, поэтому постарайтесь быть приветливыми. Запоминайте имена.

✓ Не нойте.

Клаудия продолжила принимать лекарства, но понимала, что если не изменит образ мыслей, то ее сознание начнет возвращаться к старой модели поведения. Перегрузка мозга требует ежедневной и непрерывной работы.

Поскольку она была очень впечатлительна, новости о чужих трагедиях постоянно выбивали у нее почву из-под ног. Она через силу заставила себя отказаться от вечерних новостей и радио. В конце концов, там не бывает ничего хорошего. О событиях в мире и политике она узнавала от друга, который знал о ее проблеме.

Она знала, что источником боли, будь то ушибленный мизинец на ноге или новости о чужих бедах, было ее собственное восприятие. Она часто страдала от жутких историй, которые сама себе навоображала, описывая увиденное. Клаудия поняла, что вместо того, чтобы впитывать в себя чужую боль, необходимо воспринимать проблемы других рационально и научиться понимать, в каких случаях и как она может помочь.

Через три года после аварии жизнерадостная шестидесятишестилетняя Клаудия заявила:

*После того как я уволилась, в жизни многое наладилось: исчез стресс от вождения автобуса; появилось время на сон и уход за собой; завязались новые дружеские отношения, интеллектуальная стимуляция и – возможно, самое важное и самое сложное увлечение – активные занятия джасерсайзом четыре дня в неделю под веселую музыку.*

*Спустя три года после аварии я очень горжусь собой. Я и представить не могла, что добьюсь таких результатов. Я не разбогатела, не покорила горную вершину, не получила ученую степень и не сделала важных открытий. Но я научилась поднимать себя с постели без уговоров. Болезнь больше не разрушает меня; уже три года я живу без приступов глубокой депрессии, и ее не предвидится. Могу с уверенностью сказать, что научилась жить без серьезной хронической рецидивной депрессии.*

*Я действительно верю, что смогла научиться воспринимать мир менее болезненно, но подобный взгляд требует серьезных усилий и тренировок. Я понимаю, что сегодня не модно прилагать усилия для достижения целей. К сожалению, многим из нас это просто необходимо.*

*Я превратила здоровый образ жизни в свое хобби и работу. Я делаю это не потому, что хочу прожить дольше, я просто хочу чувствовать себя хорошо, пока жива. Я не хочу страдать. Откуда я знаю, что мои усилия не напрасны? Ниоткуда. Я прочитала, что перепрограммировать мозг не так уж и просто, и все из-за укрепившихся нейронных связей. Я не знаю, насколько мои сознательные усилия влияют на мое восприятие. Я лучше буду верить в то, что качество жизни зависит от меня. Радость стала моим духовным путем.*

*Я думаю, что депрессия научила меня прислушиваться к себе и обращать в первую очередь внимание на потребности. Сегодня я выбираю саму себя. И уже потом могу думать о других людях, других существах и вещах. Обучение было длительным и болезненным, но в нем нет ничего сложного. Важно правильно расставить приоритеты.*

*Прежняя я не поверила бы в это, но недавно одна из подруг сказала мне, что я – самый позитивный человек, которого она знает.*

Это правда. Я познакомилась с Клаудией в Сиэтле на встрече слушателей курса «Учимся учиться». Жизнерадостная, энергичная и веселая Клаудия сильно выделялась на фоне остальных участников, собравшихся в кофейне. Мы сразу же нашли общий язык.

## Непрерывная учеба Клаудии

Клаудия смогла кардинально изменить свой образ мышления – а ведь раньше мало кто мог поверить в подобный успех, учитывая ее наследственность и устоявшуюся модель поведения. Клаудия говорит, что обучение – это ключ к успеху «Учитесь. Запомните, что каждый может измениться. Учитесь менять свой мозг и восприятие жизни». Занятия спортом подкрепили способности Клаудии к обучению и изменениям. Клаудия изменила кое-что еще, о чем мы не упомянули. Это сыграло ключевую роль в ее перезагрузке.

Поговорим об этом позже.

### \* Время действовать

Отчасти проблема Клаудии была в том, что именно депрессия, от которой она так хотела избавиться, мешала ей начать бороться с болезнью. Клаудия попала в замкнутый круг негативных мыслей, которые обесценивали все планы. Но она хотела выздороветь, поэтому начала предпринимать меры. Она стала прислушиваться к себе, заниматься чем-то новым, например спортом, чтобы оставаться на положительном пути саморазвития. Это позволило ей добиться устойчивого здорового взгляда на жизнь.

Что именно вы хотите изменить в себе? Как использовать самоконтроль при перезапуске? Какие мысли тянут вас вниз? Обманываете себя, думая о том, что вы «генетически предрасположены» к неудачам в изучении языков или математики? Говорите себе, что слишком стары для карьерных изменений? Неожиданно попали в замкнутый круг, созданный собственными руками, и боитесь выйти из зоны комфорта – даже несмотря на постоянные разочарования? Что можно сделать и какую проверку можно себе устроить, чтобы перейти в новый круг событий, который переключит сознание на нужный уровень? Какие модели поведения помогут завершить перезапуск? Что требуется для того, чтобы «встать с дивана»?

## **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.