

Джим Квик

КАК ПРАВИЛЬНО ЧИТАТЬ, ЧТОБЫ ПОНИМАТЬ

#МОЗГ #МЫШЛЕНИЕ #РАЗУМ #ПАМЯТЬ

ЧТО ТАКОЕ БЕЗГРАНИЧНОЕ МЫШЛЕНИЕ

КАК
ИЗМЕНИТЬ
ЖИЗНЬ

БЕЗГРА

#ЦЕЛЬ

#УБЕЖДЕНИЯ

#ПРИВЫЧКИ

НИЧЬЕ

ПРОКАЧАЙ МОЗГ, ЗАПОМИНАЙ БЫСТРЕЕ

#LIMITLESS

#ВЫХОД ЗА РАМКИ #ГЕНИАЛЬНОСТЬ

КАК ВАШИ УБЕЖДЕНИЯ
ВАС ОГРАНИЧИВАЮТ

#НЕЙРОПЛАСТИЧНОСТЬ
#СУПЕРСПОСОБНОСТИ

**#1 WALL STREET JOURNAL БЕСТСЕЛЛЕР
И ПОСТОЯННЫЙ БЕСТСЕЛЛЕР NEW YORK TIMES**

КАК ОТКРЫТЬ ВНУТРЕННИЙ ПОТЕНЦИАЛ

TREND BOOK

Джим Квик
Безграничье. Прокачай
мозг, запоминай быстрее
Серия «Trend book»

Издательский текст

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=64360167

Безграничье. Прокачай мозг, запоминай быстрее: Издательство АСТ;

М.; 2021

ISBN 978-5-17-134990-5

Аннотация

Джим Квик – тренер №1 в мире по нейродисциплине и развитию мозга. Более 25 лет автор сотрудничал с такими успешными актерами, спортсменами, директорами крупных компаний, как Хью Джекман, Уилл Смит, Бен Аффлек, Дженнифер Лоуренс, Холли Берри, Илон Маск, а также является тренером в таких крупных компаниях как Google, Virgin, Nike, Zappos, помогая раскрыть своим подопечным внутренний потенциал, стать эффективнее и продуктивнее.

В книге «Безграничье» вы найдете научно-обоснованные исследования и проверенные на опыте советы по ускорению самообучения, коммуникации, памяти, концентрации и скорочтению для получения быстрых и надежных результатов.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

Содержание

Предисловие	6
Введение	17
Часть I. Освободите свой разум	25
Глава 1. Достижение безграничности	26
«У этого мальчика проблемы с мозгами»	30
Вы ближе к цели, чем вам кажется	34
Задавайте правильные вопросы	38
Наука учиться	40
Школа профессора Ксавьера найдена!	45
Снимаем ограничения вместе	47
Модель безграничности	50
Глава 2. Почему это сейчас так важно	56
Цифровой поток	58
Конец ознакомительного фрагмента.	61

Джим Квик

Безграничье. Прокачай мозг, запоминай быстрее

Для моих студентов и читателей, а также не признающих границ героев, что живут внутри вас.

Спасибо за то, что доверяете мне и уделяете свое время.

Это книга посвящается вам.

Jim Kwik

LIMITLESS:

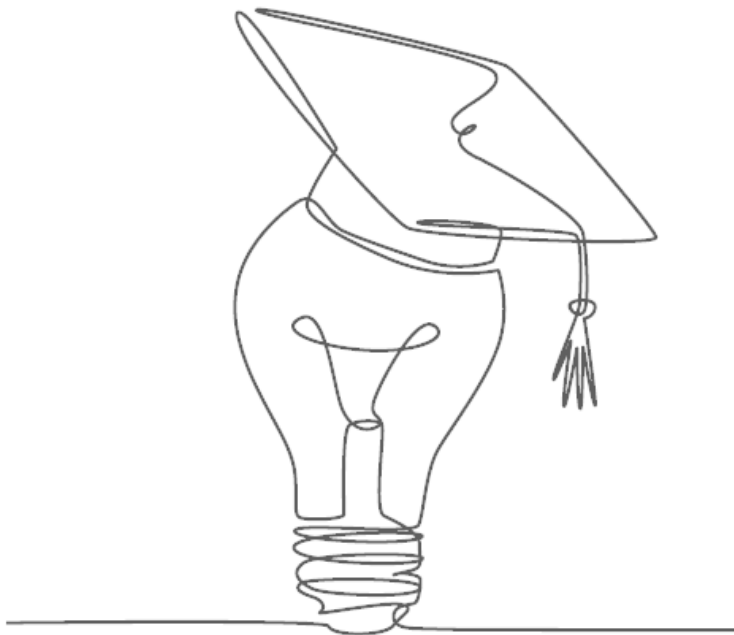
Upgrade Your Brain, Learn Anything Faster, and Unlock
Your Exceptional Life

© А. Баннов, перевод

© ООО «Издательство АСТ»

© Jim Kwik, 2020

Предисловие



Наш самый ценный дар – мозг.

Благодаря ему мы можем учиться, любить, думать, творить и даже испытать радость. Это ворота в мир эмоций, он позволяет нам жить насыщенной жизнью и поддерживать

длительные близкие отношения с друзьями, родственниками и любимыми. Именно он позволяет нам изобретать что-то новое, развиваться и достигать успехов.

Тем не менее, мало кто понимает, что мы можем улучшить работу мозга и значительно усилить наши познавательные навыки, применяя всего лишь пригоршню практических методов. Многие из нас знают, что сердечно-сосудистый аппарат можно оздоровить при помощи диеты и специальных упражнений, но мало кто догадывается, что мы можем также серьезно улучшить работу нашего мозга и, тем самым, собственную жизнь.

К сожалению, окружающий мир не способствует созданию здоровой среды для развития мозга. Прежде чем предложить дорожную карту, позволяющую людям выйти за границы своих возможностей, Джим Квик выделил четыре все более усугубляющихся отрицательных жизненных фактора, назвав их «злодеями». Именно они бросают вызов нашей способности думать, сосредотачиваться, познавать, развиваться и быть полноценным человеком.

Первый из них – это *«цифровой поток»* – бесконечный водопад информации, которая в условиях дефицита времени и завышенных ожиданий подавляет нас, внушая тревогу и бессонницу. Утопая в потоке информации и теряясь в стремительно изменяющейся реальности, мы жаждем овладеть стратегиями и инструментами, которые позволят нам сохранить некое подобие производительности, эффективности и

душевного равновесия.

Второй «злодей» – это *«цифровое отвлечение»*. Мимолетный укол цифрового дофамина подменяет собой способность к концентрации внимания, что необходимо для глубоких отношений, серьезной учебы и вдумчивой работы. Недавно я сидел рядом с одной своей подругой на лекции и заметил, что в течение всего лишь нескольких минут она несколько раз заглядывала в свой айфон. Я попросил у нее телефон и быстро глянул в приложение, учитывающее, сколько времени пользователь проводит со своим смартфоном. Выяснилось, что за день она брала смартфон в руки больше тысячи раз и получила тысячу различных уведомлений! Сообщения, уведомления в социальных сетях, электронные письма, новостные рассылки, пускай даже важные, могут снизить нашу способность к концентрации, породив привычку отвлекаться от более важных в данный момент дел.

Следующий «злодей» – это *«цифровая деменция»*. Память – это мышца, которой мы позволили атрофироваться. У карманного суперкомпьютера есть немалые преимущества, но попробуйте думать о нем, как об электрическом велосипеде. Ездить на таком легко и весело, однако он не позволит вам поддерживать физическую форму. Исследования деменции доказывают, что чем выше наши способности к обучению, – чем больше умственных «упражнений» мы выполняем, – тем ниже риск ее развития. Увы, во многих случаях

мы, в ущерб себе, передаем нашу способность к запоминанию информации «на аутсорс»¹.

И последний, вредный для деятельности мозга, «злодейский» фактор – «**цифровая дедуция**». В изобильном на информацию мире мы, судя по всему, зашли слишком далеко в вопросе того, как ее использовать – достигнув той границы, когда на технологии возлагается большая часть задач по принятию решений и даже функция критического мышления. В онлайне можно найти так много чужих мнений, что мы начали отказываться от способности делать собственные выводы. Мы никогда не позволим другому человеку принимать за нас решения, однако мы слишком расслабились, у нас вошло в привычку иметь под рукой устройства, обладающие не меньшей властью.

Совокупный эффект четырех этих цифровых «злодеев» лишает нас навыка фокусировать внимание, умения обучаться и, что самое важное, способности полноценно думать. Он крадет ясность ума, в результате чего у нас прогрессирует интеллектуальная усталость, рассеянность и теряется способность легко впитывать новые знания. В конечном итоге, мы ощущаем себя несчастными. Хотя современные технологические достижения обладают потенциалом, который мо-

¹ *Аутсорсинг* – отказ компании от ряда некритичных для себя процессов, которые отдаются на исполнение другой компании по договору предоставления услуг (*прим. пер.*). Примечания автора в дальнейшем выделяются в тексте параллельной нумерацией со «звездочкой» и приведены списком в конце книги, в разделе «Авторские примечания».

жет как помочь, так и навредить, наше общество использует их таким образом, что это чревато настоящей эпидемией усталости, забывчивости, рассеянности и зависимости. И дальше будет только хуже.

Послание, содержащееся в этой книге, как никогда своевременно. Все мы от рождения владеем совершенной технологией, и нет ничего более важного, чем здоровье и работоспособность мозга, поскольку он контролирует все аспекты нашей жизни. Научиться отфильтровывать информацию, овладевать новыми навыками, разрабатывать и применять новые методики в страдающем рассеянностью мире, который тонет в потоке информации – вот что необходимо для процветания в XXI веке. Впитывание знаний, вкупе со способностью обучаться легко и быстро, позволяет осуществить все, что угодно – это означает, что сейчас самое удачное время для того, чтобы натренировать свой мозг так же, как мы тренируем тело. Аналогично тому, как все стремятся обладать здоровым телом, мы хотим иметь гибкий, сильный, энергичный и «подтянутый» ум. Это именно то, чем Джим зарабатывает себе на жизнь – он персональный тренер для вашего ума.

Четыре «суперзлодея» – это всего лишь пример тех ограничений, которые вы научитесь обходить благодаря этой книге. Для того, чтобы начать жить насыщенной, интересной жизнью, как утверждает Джим, надо перестать себя ограничивать. Он взломал код для запуска процесса личной транс-

формации с помощью придуманной им модели под названием «Безграничье». Если вы изо всех сил пытаетесь достичь цели в какой-либо области, сначала спросите себя: что же это за граница такая, в которую вы упираетесь? Скорее всего, вы ограничены в своем мышлении, мотивации или используемых способах – однако, это вовсе не ваш личный недостаток, а неудача отнюдь не указывает на возможное отсутствие нужных способностей. И вопреки тому, во что мы привыкли верить, для нас не существует никаких барьеров. Мы сами себе хозяева, и можем преодолеть границы в любое время.

Если привычный образ мышления не согласуется с нашими желаниями или целями, мы никогда не сможем их осуществить. Очень важно выявить убеждения, которые вас ограничивают, события, которые оказали на вас влияние, а также глубоко укоренившиеся взгляды и предположения о себе самом и собственных возможностях. Изучение, выявление и искоренение подобных убеждений – это первый шаг на пути к ничем не ограниченному мышлению. Моя мама всегда говорила мне, что я умный и способный, что мне все по плечу и я стану лучшим во всем, в чем мне доведется себя испытать. Эта сокровенная вера в собственные силы позволила мне преуспеть за пределами самых смелых моих фантазий. В то же время, я всегда был убежден, что личные отношения – это всегда драма, переполненная проблемами и болью, поскольку стал свидетелем развода и последовавших за ним новых свадеб своих родителей. Мне потребовалось по-

что пятьдесят лет, чтобы избавиться от этого предрассудка и стать по-настоящему счастливым в браке.

Второй секрет, позволяющий жить вне каких-либо ограничений – ваша мотивация. Джим выделяет три ключевых элемента мотивации:

– Во-первых, это ваша цель. То, что для вас важно. Например, я хочу стареть достойно, поэтому упорно жму железо и развиваю свои силовые показатели, хотя это отнюдь не самое любимое мое занятие. Однако, желание достичь цели побеждает чувство дискомфорта.

– Следующий элемент – это способность воплощать свои мечты в жизнь. Она требует много энергии, а для ее поддержания необходимо то, что называется энергетическим менеджментом. Наука о человеческом поведении имеет решающее значение для достижения ваших целей – здоровое питание, состоящее из продуктов без термической обработки, физические упражнения, управление стрессом, качественный сон, навыки общения и построения здоровых отношений (или, наоборот, избавления от токсичных).

– Наконец, сама задача должна дробиться на более мелкие составляющие, ведь идти к успеху надо маленькими шагами. Вылечите для начала один зуб, прочитайте одну страницу книги, отождествитесь один раз, помедитируйте хотя бы минуту – все это придаст вам уверенности, приведя, в конечном итоге, к большему успеху.

И последний ключ к безграничным возможностям – пра-

вильно подобранная методика. Нас учили пользоваться инструментами родом из XIX и XX века для того, чтобы жить в XXI. «Безграничье» учит нас использовать пять основных способов для достижения желаемого: Концентрация, Учеба, Улучшение памяти, Скорочтение и Критическое мышление. Использование этих усовершенствованных обучающих технологий позволяет максимально прокачать мышление и мотивацию, чтобы проще и эффективнее осуществлять собственные мечты.

Джиму не привыкать ломать барьеры. После полученной в детстве черепно-мозговой травмы его способности к концентрации и обучению оказались нарушены. Сухой школьный учитель однажды указал на него классу и произнес: «Вот мальчик, у которого проблемы с мозгами». Джим всю жизнь провел, изучая способы преодоления последствий этой травмы, чтобы излечиться и обратить свои проблемы в сверхспособности, которые могли бы помочь ему с учебой. В той или иной степени мы все страдаем от сбоев в работе нашего мозга. «Безграничность» дает рецепт для исцеления разума, переосмысления ограничивающих нас убеждений и улучшения качества жизни. Обучение навыкам познания – это и есть самая мощная сверхспособность, которая позволяет развивать любые навыки и таланты; научить вас этому – цель книги, которую вы держите в руках.

В «Безграничье» Джим Квик предлагает нам дорожную карту, пользуясь которой можно этого добиться. Большин-

ство из нас выросли, не овладев необходимыми для этого навыками, но Джим щедро делится своими познаниями на страницах этой книги. Он тридцать лет потратил, работая «на передовой» с самыми разными людьми: студентами, учителями, знаменитостями, строителями, политиками, предпринимателями и учеными. Он сотрудничал с рядом самых передовых образовательных институтов по всему миру, обучая педагогов, специалистов по учебно-воспитательной работе и студентов своим методам. Они действительно эффективны и могут принести пользу всем нам.

Не существует никакой «пилюли гениальности», однако, есть способ, как развить это качество, и его можно найти в этой книге. «Безграничье» – это план модернизации разума, чтобы в дальнейшем вы могли не только быстрее, лучше и эффективнее обучаться, но также исцелить свой мозг. Улучшить его физическое состояние вы сможете при помощи диеты, пищевых добавок, физических упражнений, медитаций, сна и множества других способов, позволяющих ускорить процесс создания новых мозговых клеток и нейронных связей между ними.

Под одной обложкой Джим объединил целых три книги. Если умственный тонус и мотивация не позволяют вам в данный момент осуществить свои мечты, то «Безграничье» – это настоящее руководство к действию, которое подскажет вам, как развить более изощренный, эффективный ум и открыть себе дорогу в яркое будущее. Ваши способности к познанию

и взгляд на окружающий мир изменятся раз и навсегда.

Марк Хайман, доктор медицины, Руководитель отдела стратегий и инноваций Клиники Кливленда, Центра функциональной медицины, Автор 12 книг-бестселлеров по версии «Нью-Йорк Таймс»

Декабрь 2019 г.



Помните, когда в детстве ваше воображение было безграничным, и вы действительно верили в магию? Лично я считала, что обладаю суперспособностями.

Мишель Фэн².

² *Мишель Фэн* (1987 г.) – американская актриса, мастер по визажу и предпринимательница, известный блогер (*прим. пер.*).

Введение



Какое ваше самое сильное желание? Серьезно, если бы джинн предложил вам исполнить всего одно желание, чего бы вы попросили?

Неограниченную возможность исполнять собственные желания, конечно же!

А теперь представьте, что я – джинн-наставник и могу исполнить одно ваше желание, связанное с обучением: изучить какой-нибудь предмет или овладеть неким навыком. Чему бы вы захотели научиться? Благодаря какому предмету или навыку можно было бы исполнять любые свои желания?

Наверное, это понимание того, как нужно правильно

учиться, правда?

Если бы вы действительно знали, как учиться эффективнее, быстрее и качественнее, этот навык можно было бы применять во всем. Вы можете научиться управлять своим мышлением или мотивацией, использовать эту методику, чтобы овладеть китайским языком, изучать маркетинг, музыку, боевые искусства, математику – все, что угодно! Ты, читатель, мог бы стать интеллектуальным супергероем! Все стало бы возможным, потому что тебя бы ничего не ограничивало!

Цель, которую я поставил себе, работая над этой книгой – помочь вам осуществить это желание. Начнем с того, что я признаюсь, насколько восхищаюсь вами и уважаю вас, друзья. Потратив деньги на эту книгу и читая ее, вы уже намного опередили большинство людей, которые просто мирятся со своей жизненной ситуацией и теми ограничениями, которые она накладывает. Вы являетесь частью небольшой группы, участники которой не только хотят добиться в своей жизни большего, но и готовы сделать все возможное, чтобы достичь результата. Другими словами, вы герои этой истории – поскольку откликнулись на призыв к приключениям. Я верю, что главное испытание, через которое нам предстоит пройти – это раскрыться и полностью реализовать наш потенциал, вдохновив других последователей сделать то же самое.

Я не знаю каким был ваш жизненный путь до того момента, как вам в руки попала эта книга. Могу лишь предположить, что вам неоднократно приходилось соглашаться с

различными ограничениями, которые накладывались на вас либо другими людьми, либо вами самими. Вы читаете недостаточно быстро, чтобы идти в ногу со временем, впитывая необходимые знания. У вас недостаточно быстрый ум, чтобы преуспеть на работе. Вам не хватает мотивации, чтобы добиться цели, либо энергии, чтобы воплотить свои мечты в жизнь. Ну, и так далее.

Цель этой книги – помочь вам сбросить оковы. Положить конец трансу, в котором мы все живем: массовому гипнозу и лжи, которой мы научились от наших родителей, социальному программированию, манипуляциям СМИ и маркетингу – всему тому, что убеждает нас, что мы не можем выйти за флажки. Что, так или иначе, мы недостаточно развиты, чтобы жить, действовать, овладевать знаниями, творить или помогать созданию чего-либо.

Убежденность в том, что вы ограничены в своих возможностях, возможно, до сих пор сдерживала вас от осуществления заветной мечты – по крайней мере, до этого самого момента. Однако, поверьте, ни одно из ваших внутренних убеждений, на самом деле, не силах вас удержать. Мы все обладаем огромным внутренним потенциалом, нетронутыми запасами силы, интеллекта и целеустремленности, а также ключом к активации этих сверхспособностей – чтобы нас больше ничего не ограничивало. Больше 25 лет я работаю с людьми всех возрастов, национальностей, рас, социально-экономических статусов и уровней образования. Я об-

наружил, что независимо от того, откуда вы родом и с какими проблемами сталкиваетесь, внутри каждого сокрыт невероятный потенциал, который только ждет, чтобы его раскрыли. Любой человек, – независимо от пола, возраста, жизненного опыта и образования, – может добиться большего, чем, по его убеждению, он заслуживает и в состоянии достичь. И вы в том числе. Если мы будем работать вместе, вскоре вы отбросите любые мысли об ограничениях, как напрочь устаревшую концепцию.

На страницах этой книги я упоминаю супергероев и сверхспособности. Почему? Во-первых, я слегка фанатею от этой темы. Потому что в детстве из-за черепно-мозговой травмы и проблем с учебой, я находил отдушину в комиксах и фильмах, из которых черпал силы для дальнейшей борьбы. Я обратил внимание, что мои любимые фильмы и книги использовали один и тот же сюжет – путешествие героя. Классическая сюжетная схема Джозефа Кэмпбелла³ проявляется практически во всех знаменитых историях о приключениях, включая «Волшебника страны Оз», «Звездные войны», «Гарри Поттера», «Ешь, молись, люби», «Голодные игры», «Рокки», «Властелина колец», «Алису в стране чудес», «Матрицу» и многих других.

³ Джозеф Кэмпбелл – американский исследователь мифологии и религии. Получил широкую известность благодаря изданной в 1949 году книге «The Hero with a Thousand Faces» («Тысячеликий герой»), в которой вывел теорию мифа об архетипичном для всех мировых культур сюжете «Путешествие героя» (*прим. пер.*).

Подумайте об одной из своих любимых историй, о какой-нибудь книге или фильме из списка выше. Разве вам не знакомо это ощущение? Путешествие героя (к примеру, Гарри Поттера) начинается в обыденном мире, который знаком ему с младенчества. Но затем герой слышит зов приключений. Перед ним встает выбор – отмахнуться от призыва, оставшись в обычном мире, где ничего никогда не изменится, или прислушаться, отправившись в новый, неведомый мир. Если он прислушается к зову (как сделал Нео, выбрав красную пилюлю в «Матрице»), то повстречает гида или наставника (вроде господина Мияги из «Карате-пацана»⁴), который будет тренировать его, готовя к преодолению препятствий и достижению новых жизненных высот. Героя обучают новым способностям и навыкам, вдохновляя использовать их таким образом, как ему никогда раньше не доводилось. Он выходит за рамки наложенных на него ограничений, после чего сталкивается лицом к лицу с испытаниями. А, вернувшись обратно, в обычный мир (как Дороти в Канзас), герой приносит с собой величайшее благо – эмоции, силу, ясность ума и мудрость, которые он почерпнул в своих приключениях. Затем он делится полученным опытом и способностями с другими людьми.

«Путешествие героя» – это идеальная схема, которая придаст вам сил и укажет путь к цели. Во вселенной «Безгра-

⁴ «Карате-пацан» – американский фильм 2010 г. с участием Джеки Чана. Является ремейком одноименного фильма 1984 года (*прим. пер.*).

ничности» вы – супергерой.

Я свято убежден в том, что человеческий потенциал – это единственный безграничный ресурс в нашем мире. Все вокруг имеет границы, но человеческий разум это самая мощная сверхспособность – он не ставит предела творческим способностям, воображению, решительности, навыкам думать, рассуждать или учиться. В то же время, этот ресурс – один из наименее востребованных. Нам всем по силам стать героями собственного романа, каждый день черпая из колодца своих возможностей – при этом, мы никогда не сможем его вычерпать. Увы, людей, руководствующихся в своей жизни этим принципом, очень мало. Вот почему я написал эту книгу – дабы помочь вам осознать, что вы можете достичь полной свободы и, несмотря ни на что, сбросить с себя любые ограничения. Вам потребуется один единственный «инструмент», чтобы оставить обычный мир и шагнуть в пространство безграничных возможностей.

Таким инструментом станет эта книга. На ее страницах вы найдете описание способов, которые помогут скинуть с себя все ограничения. Вы научитесь тому, как раскрепостить свой разум и жить с большим драйвом; укрепите память, повысите целеустремленность и расширите круг интересов. Если я стану учителем в вашем «путешествии героя», то эта книга – картой, с помощью которой вы получите контроль над своим разумом, обретете мотивацию и овладеете наукой учиться. Как только это произойдет, ваши способности ста-

нут поистине безграничными.

Вот она, дверь. Вы знаете, что ждет вас по ту сторону.
Сделайте шаг вперед.



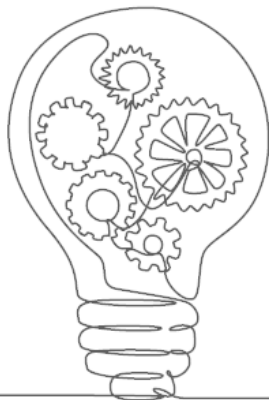
Когда яйцо разбивают снаружи – это конец жизни.

Если оно разбивается изнутри – это начало

жизни.

Все великие вещи начинаются изнутри.

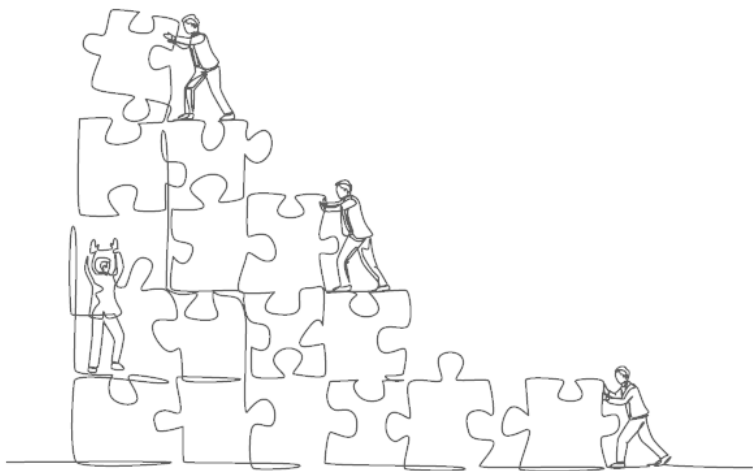
Джим Квик.



Часть I. Освободите свой разум

Нам не нужна магия, чтобы изменять мир. Вся необходимая для этого сила уже сокрыта внутри нас.

Джоан Роулинг



Глава 1. Достижение безграничности

- Я невежда.
- Я ничего не понимаю.
- Я слишком глупый, чтобы учиться.

Я рос с этими мантрами. Дня не проходило без напоминаний себе о том, что я слишком медлителен и глуп, никогда не научусь читать и вообще ничего не добьюсь в жизни. Если бы существовала пилюля, которая могла бы подзарядить мозги, стоит ее только проглотить (как в фильме 2011 года «Области тьмы»⁵, с Брэдли Купером в главной роли), я бы все за нее отдал.

Не только я считал, что из меня ничего не выйдет. Если бы вы спросили моих учителей, когда я был еще ребенком, большинство бы ответило, что я просто не в состоянии написать книгу, которую вы сейчас держите в руках. В то время они бы удивились тому, что я в состоянии просто читать, не говоря уже о том, чтобы писать.

Причиной этому стало происшествие, случившееся в детском саду, которое полностью изменило ход моей жизни. Я сидел в классе на уроке, когда за окном вдруг завывли сирены. Все вокруг обратили на это внимание, а учитель, выглянув наружу, сообщил, что видит пожарные машины. Учени-

⁵ Фильм «Limitless» (*букв.* «Безграничность») – в российском прокате выходил под названием «Области тьмы» (*прим. пер.*).

ки тут же отреагировали на эту новость, как и свойственно детям: толпой бросились к окнам. Я очень разволновался, потому что к тому времени уже был одержим историями о разных супергероях (и до сих пор одержим!). А более похожих на супергероев людей, чем пожарные, я просто не мог себе тогда представить. Поэтому, рванул к окну со всеми остальными.

Но вот незадача – моего роста не хватало, чтобы посмотреть на проезжающие внизу пожарные машины. В этот момент один мальчик бросился к своему стулу, намереваясь подтащить его к окну и встать сверху. Пример оказался заразительным – все дети бросились делать то же самое. Я подбежал к своей парте, схватил стул и поставил его прямо возле здорового радиатора, идущего вдоль подоконника. Запрыгнув на сиденье стула, я увидел наконец-то пожарных и замер в восхищении. Это было так захватывающе! Разинув рот, я не мог оторвать глаз от этих бравых парней, наблюдая, как они суетятся в своих кажущихся непроницаемыми костюмах вокруг ярко-красных автомобилей.

Но затем один мальчишка выхватил из-под меня стул, я потерял равновесие и полетел вниз, головой прямо на радиатор. Мне не повезло: я сильно ударился о металлическую батарею, и кровь хлынула ручьем. Без лишних промедлений меня отправили в больницу, где доктора заштопали мои раны. Однако потом они без обиняков сообщили моей маме, что полученная мною черепно-мозговая травма очень тяже-

лая.

Впоследствии мама рассказывала, что после произошедшего я очень изменился. Раньше я был жизнерадостным, уверенным в себе и любопытным ребенком, а после полученной травмы стал замкнутым, плюс у меня обнаружились проблемы с учебой; выяснилось, что мне тяжело сосредоточиться, и память у меня стала просто дырявой. Как вы понимаете, учеба в школе превратилась для меня в тяжкое испытание. Учителям приходилось повторять свои фразы снова и снова, пока я не научился притворяться, что все понял. В то время, как остальные дети учились читать, я не мог запомнить значение букв алфавита. Помните, наверное, эти читательские кружки, когда из рук в руки передавалась какая-нибудь книга, и нужно были зачитывать из нее вслух, громко и с выражением? Для меня это было худшим из испытаний – нервничать, пока книга приближается к тебе все ближе и ближе, только для того, чтобы, взглянув на страницу, осознать, что не понимаешь ни единого слова (я думаю, именно отсюда возник мой жуткий страх перед публичными выступлениями). Потребовалось целых три года, чтобы я смог наконец научиться читать – однако еще долго это занятие требовало от меня тяжких усилий и изнуряющей борьбы.

Я не уверен, что вообще смог бы научиться читать, если бы не герои, которых я увидел в комиксах. Обычные книги вовсе меня не привлекали, но увлечение комиксами заставляло двигаться вперед, до тех пор, пока я не смог сам их чи-

тать, не ожидая пока кто-нибудь сделает это для меня. Я готов был читать их даже ночью под одеялом, при свете одного лишь фонарика. Эти истории вселили в меня надежду на то, что человек может перебороть свою судьбу.

Моими любимыми супергероями в детстве были Люди Икс; не только потому, что они были самыми сильными из всех, но еще из-за того, что их никто не понимал, в то время как сами они так сильно отличались от обычных людей. Мне казалось, что у нас много общего. Они были мутантами, которые не вписывались в окружающее общество, а люди, не понимая их, старались держаться от них подальше. Точь-в-точь мой портрет – за исключением сверхспособностей. Люди Икс были изгоями, как и я. Я принадлежал их миру.

Я вырос в округе Вестчестер, пригороде Нью-Йорка, и однажды ночью сильно разволновался, обнаружив, что «Школа профессора Ксавьера для одаренных подростков»⁶, согласно комиксам, располагалась где-то рядом со мной. Когда мне было девять лет, на выходных я мог с утра до вечера колесить по своему району, пытаясь разыскать эту школу. Я стал одержим этой идеей. Мне казалось, что если бы я сумел ее найти, то оказался бы наконец в подходящем месте, где быть «другим» совсем не опасно, где я мог бы открыть и развивать свои собственные сверхспособности.

⁶ «Школа профессора Ксавьера для одаренных подростков» («Xavier's School for Gifted Youngsters») – в комиксах издательства «Марвел» также известна как «Особняк Икс»; это школа, в которой обучаются юные мутанты, овладевая своими сверхспособностями (*прим. пер.*).

«У этого мальчика проблемы с мозгами»

Но в реальном мире жизнь не сахар. Примерно в это же самое время моя бабушка, которая жила с нами и помогала меня воспитывать, начала проявлять признаки деменции. Смотреть как кто-то, кого вы любите, сходит с ума, теряя остатки памяти... это сложно описать словами. Я словно постепенно терял ее, шаг за шагом, пока она, наконец, не умерла. Бабушка была для меня целым миром, и именно из-за случившейся с ней трагедии (в сочетании со вставшими передо мной интеллектуальными вызовами) я так сильно увлекся идеей оздоровления нашего мозга.

Если вернуться к школьным дням, то надо мной тогда постоянно издевались и высмеивали – не только на игровой площадке, но и в классе тоже. Я помню, как однажды учитель начальной школы, вконец разочаровавшись от того, что я никак не мог усвоить урок, указал на меня и произнес: «У этого мальчика проблемы с мозгами». Я был просто раздавлен от осознания того, что он меня воспринимал именно так, а остальные, очевидно, считали точно так же.

Зачастую, когда вы цепляете на кого-то или на что-то ярлык, то создаете границу – ярлык превращается в барьер. Взрослым надо крайне осторожно относиться к своим словам, поскольку они серьезно влияют на внутренний мир ребенка. Всякий раз, когда я, прилагая максимум усилий, не

справлялся с очередным тестом, пролетал с выбором в спортивную команду на уроках физкультуры или просто отставал от своих одноклассников, я считал это следствием того, что у меня «проблемы с мозгами». Как я мог помыслить о том, чтобы делать что-то не хуже остальных?! Во мне был изъян. Мой разум работал иначе, чем у остальных. Даже когда я учился прилежнее, чем мои одноклассники, мои оценки никогда не соответствовали прилагаемым усилиям.

Я был слишком упрямым, чтобы сдаться, поэтому переходил из одного класса в другой, но делал это, что называется, со скрипом. Хотя я неплохо справлялся с математикой, благодаря помощи нескольких моих академически одаренных друзей, с большинством остальных предметов дела обстояли просто ужасно – особенно, с английским, чтением, иностранными языками и музыкой. Затем, во время первого года в высшей школе⁷ дело дошло до того, что я мог вообще не сдать английский. Учительница вызвала в школу моих родителей, чтобы обсудить, как мне набрать проходной балл.

Она предложила мне заняться внеклассным проектом. Я должен был написать доклад, сравнив жизнь и достижения двух гениев: Леонардо да Винчи и Альберта Эйнштейна. Если я проделаю хорошую работу с этим докладом, пояснила она, это позволит набрать мне больше очков, чтобы гаранти-

⁷ Американская школа делится на 3 этапа: начальная (с 1-го по 5-й или 6-й класс), средняя (с 6-го или 7-го по 8-й класс) и высшая школа (с 9-го по 12-й класс). В высшей школе ученики могут начать подготовку к экзаменам в вузы (прим. пер.).

рованно сдать экзамен.

Я решил, что это редчайшая возможность, шанс нажать на кнопку «перезагрузки» и начать мою, такую трудную, карьеру высшей школе с нуля. Я приложил максимум усилий, чтобы написать самый лучший доклад из всех возможных. Долгими часами я не вылезал из библиотеки после уроков, пытаюсь найти для своего доклада все что только можно про этих двух блистательных гениев. Что интересно, в ходе этих исследований я столкнулся с рядом упоминаний о том, что Альберту Эйнштейну и Леонардо да Винчи, вероятно, приходилось бороться с трудностями в учебе.

После нескольких недель усилий я наконец-то напечатал финальный вариант доклада. Я был так горд результатом своего титанического труда, что даже сделал для него настоящую типографскую обложку. Доклад стал моим заявлением о намерениях; с его помощью я должен был показать миру, на что способен.

И вот настал день, когда я должен был зачитать свой доклад. Я положил его в рюкзак, с волнением предвкушая, как отдам его учительнице, и особенно, как она восхитится сделанной мною работой. Отдать его я планировал в конце урока, поэтому молча сидел в ожидании, когда же он наконец закончится, и пытался сосредоточиться. Но оказалось, что я не мог думать ни о чем другом, кроме как о том восхищенном взгляде, которым учительница одарит меня, выслушав мой замечательный доклад.

Но, увы, затем она бросила мне закрученный мяч, отбить который я оказался совершенно не готов. Примерно на середине урока учительница закончила занятия по предмету и объявила ученикам, что у нее есть для них сюрприз. Она сказала, что я работал над внеклассным докладом, и теперь ей хотелось бы, чтобы я представил его классу – прямо сейчас.

Большую часть своей школьной жизни я провел, изо всех сил пытаясь скукожиться за партой, чтобы меня, не дай бог, не вызвали к доске. Когда ты «недоразвитый», то ощущаешь себя так, будто предложить аудитории тебе совсем нечего. Я был застенчив сверх всякой меры и стремился не привлекать к себе внимания. Мои сверхспособности в то время ничем себя не проявляли. И еще одна важная деталь – я *смертельно* боялся публичных выступлений.

Это вовсе не преувеличение. Если бы меня в тот момент подключили к кардиографу, он бы просто сломался: так сильно колотилось мое сердце. Кроме того, я едва мог дышать. Казалось совершенно невозможным вот так просто встать перед всеми и рассказать о проделанной мною работе. Поэтому я воспользовался единственным подходящим, как мне тогда показалось, вариантом.

– Извините, но я его не сделал, – заикаясь, еле выдавил я из себя.

Выражение разочарования на лице учительницы – столь непохожее на то, что я рисовал себе в своих фантазиях, –

было таким глубоким, что мое сердце чуть не раскололось на части. Но я просто не в силах был сделать то, о чем она меня просила. Когда урок закончился, и все вышли из класса, я выбросил мой доклад в мусорку – вместе с ним туда полетела большая часть моего самоуважения и самооценки.

Вы ближе к цели, чем вам кажется

Каким-то образом, несмотря на все проблемы в школе, мне удалось поступить в местный университет. Мне казалось, что если я поступлю в колледж, у меня появится последняя возможность начать все сначала. В своих мечтах я представлял, как добьюсь того, что семья будет мною гордиться, и докажу миру (и себе прежде всего), что у меня есть потенциал стать успешным. Я оказался в новой для себя среде. Преподаватели в колледже учили студентов иначе, чем учителя в высшей школе, и никто здесь не относился ко мне предвзято. Я старался изо всех сил, но в итоге, как выяснилось, дела в колледже пошли еще хуже, чем в старших классах школы.

Через несколько месяцев мне пришлось взглянуть в лицо суровой реальности – я больше не мог позволить себе впустую тратить время и деньги (которых у меня, к тому же, не было). В тот момент я уже собрался было бросить учебу. Как-то раз я рассказал одному из своих друзей об этих планах, и он убедил меня прежде, чем принять окончатель-

ное решение, навестить вместе с ним на выходных его семью. Ему казалось, что, оказавшись подальше от кампуса, я смогу шире взглянуть на вещи. Когда мы туда приехали, его отец провел для меня небольшую экскурсию по участку вокруг дома. Между делом, он осведомился, как у меня обстоят дела с колледжем, и не сомневаюсь, что моя реакция его ошеломила. Не поверите, но я тогда по-настоящему разревелся. Не просто стоял с влажными глазами, сдерживая слезы, а натуральным образом разрыдался. Было видно, что он не понимает, в чем дело, но его невинный вопрос прорвал во мне плотину еле сдерживаемых эмоций.

Я рассказал ему «от» и «до» историю про мальчика, у которого «проблемы с мозгами», и все это время он терпеливо слушал. Когда я закончил, он посмотрел мне прямо в глаза.

– Джим, почему ты учишься в колледже? – вдруг спросил он. – Кем ты хочешь быть? Чем ты хочешь заниматься? Чего ты хочешь достичь? Чем бы ты хотел поделиться?

Я не мог тогда сразу ответить ни на один из этих вопросов, поскольку никто раньше мне их не задавал, однако у меня возникло такое чувство, что именно сейчас я просто обязан на них ответить. Я уже начал было что-то говорить, но тут он остановил меня. Затем вырвал пару листов из своего карманного блокнота и попросил, чтобы я записал на них свои ответы (в этой книге я научу вас, как задавать правильные вопросы, чтобы легко учиться и быстрее достигать поставленных целей).

Следующие несколько минут я потратил на то, чтобы записать свой список ответов. Закончив, я уже начал было сворачивать листок, чтобы сунуть в карман, но тут отец моего друга выхватил его из моих рук. Я испугался, поскольку не рассчитывал, что мои записи будет кто-то читать, особенно этот еще недавно совершенно незнакомый мне человек. Однако он развернул листок и углубился в чтение, пока я изнемогал от беспокойства.

Казалось, прошли часы, пока он, наконец, его не прочитал, хотя я уверен, что на самом деле это заняло не больше пары минут. Закончив, он произнес:

– Ты вот настолько близок к тому, – с этими словами он развел указательные пальцы примерно на фут друг от друга, – чтобы получить все, что занес в этот список.

Это утверждение показалось мне абсурдным. Я сказал ему, что мне и десяти жизней не хватит, чтобы осуществить все, что я там записал. Тогда он протянул оба пальца вперед, не меняя расстояния между ними, и коснулся ими моих висков. Таким образом он обозначил пространство, которое занимал мой мозг.

– Вот он, ключ, – произнес он. – Иди за мной. Я кое-что тебе покажу.

Мы вернулись в дом, и он отвел меня в комнату, которую я до этого не видел. Все стены в ней, от пола до потолка, были забиты полками с книгами. Вы помните, что на том этапе моей жизни я вовсе не был фанатом книг; мне пока-

залось, что я оказался в комнате, полной змей. Но что еще хуже, он стал собирать этих «змей» с полок и передавать их мне. Поглядев на заголовки, я понял, что это биографии выдающихся мужчин и женщин из разных периодов истории, а также старые пособия по личностному росту, вроде «Искусство мыслить масштабно», «Сила позитивного мышления» и «Думай и богатей».

– Джим, я хочу, чтобы каждую неделю ты прочитывал по одной из этих книг.

Моей первой мыслью было: *«Ты что, вообще ничего не услышал из того, что я тебе рассказал?»*. Впрочем, сдержавшись, вместо этого я ответил:

– Я даже не представляю, как это сделать. Вы знаете, чтение дается мне тяжело, к тому же, я так сильно загружен учебкой...

– Не позволяй учебе мешать твоему образованию, – произнес он назидательно, подняв указательный палец. Позднее я понял, что он перефразировал цитату, которую часто приписывают Марку Твену⁸.

– Послушайте, я прекрасно понимаю, что чтение этих книг может быть действительно очень полезным, – продолжал сопротивляться я. – Но мне бы не хотелось давать обещаний, которые я не смогу сдержать.

На мгновение он задумался, а затем вытащил из кармана

⁸ Оригинальная цитата звучит следующим образом: «Я никогда не позволял, чтобы мои школьные занятия мешали моему образованию» (прим. пер.).

мой список желаний и стал громко зачитывать их по порядку.

Слышать, как кто-то зачитывает вслух твои самые сокровенные мечты – в этом было что-то такое, отчего мои разум и душа погрузились в редкостное смятение. По правде говоря, многое из этого списка я хотел сделать для своей семьи – приобрести разные вещи, которые мои родители просто не могли себе позволить, либо никогда не потратились бы на них, даже если бы это было им по карману. Я не мог себе представить, что эта декламация так сильно меня зацепит. Она окрылила меня и дала мощный импульс к достижению поставленных целей (мы тоже общими усилиями раскроем вашу мотивацию в Части III этой книги). Когда список закончился, я заверил его, что сделаю все в точности, как он сказал, хотя в глубине души понятия не имел, как мне совершить подобный подвиг.

Задавайте правильные вопросы

В колледж после выходных я вернулся, вооружившись целой охапкой книг. На моем столе теперь громоздились две стопки: учебники, которые я должен был читать по учебной программе, и книги, которые я обещал прочитать отцу моего друга. Масштаб того, на что я подписался, пугал меня. Как сделать так, чтобы эти стопки таяли, если чтение для меня – сущая мука? Я и так уже с трудом вгрызался в книжки из

первой стопки – а теперь-то что делать? Где мне взять столько времени? В итоге, получилось так, что я практически не ел, не спал, не занимался спортом, не смотрел телевизор и не зависал с друзьями. Вместо этого я не вылезал из библиотеки, пока однажды ночью не рухнул в обморок от истощения прямо на лестнице, заработав себе еще одну травму головы.

Очнулся я только через два дня в больнице. Сначала я подумал, что умер, и какая-то часть меня этому даже обрадовалась. Это было «темное время», низшая точка кривой моей жизни. Я таял на глазах, мой вес упал до 53-х килограммов, а организм был настолько обезвожен, что меня пришлось подключить к капельнице.

Однако, несмотря на всю тяжесть своего положения, я нашел в себе силы мысленно произнести: *«Должен быть другой способ»*. В этот момент в мою палату вошла медсестра, неся кружку чая с изображением Эйнштейна, гения, о котором я писал упомянутый ранее доклад и который вдохновлял меня учиться и докапываться до самых мелочей в начальной школе. Цитата рядом с его портретом гласила: «Проблему невозможно решить на том же уровне мышления, которое ее породило». И в этот момент меня осенило! Возможно, я задаю неправильные вопросы? Я стал гадать, в чем же, на самом деле, заключалась моя проблема? Я знал, что медленно впитываю знания, но мое отношение к этому не менялось годами. Я понял, что пытался решить свои проблемы с учебой, поступая так, как меня всегда поучали –

просто усердно работая. Но что, если бы я смог овладеть более совершенным методом обучения? Как насчет того, чтобы процесс обучения был более эффективным, действенным и даже приятным? Что, если бы я смог научиться тому, как обучаться быстрее?

В тот самый момент я решил найти такой способ, и стоило мне принять на себя это обязательство, как мое мышление начало меняться.

Я попросил медсестру принести мне каталог курсов, предлагаемых университетской программой, и пролистал его страница за страницей. Спустя пару сотен страниц я понял, что студентам предлагаются лишь курсы о том, **что** учить (к примеру, испанский язык, история, математика, естественные науки), но ничего о том, **как** учиться.

Наука учиться

Когда меня выписали из госпиталя, я был так заинтригован идеей науки учиться, что отложил в сторону свои занятия и сфокусировался на книгах, полученных от своего наставника. Я также нашел пособия по следующим темам: теория обучения взрослых, теория множественного интеллекта, нейробиология, личностный рост, педагогическая психология, скорочтение и даже древняя мнемоника (мне хотелось узнать, как допотопные культуры хранили и передавали знания, прежде чем изобрели соответствующие устройства,

такие как печатный станок и компьютеры). Я был одержим стремлением разгадать эту загадку: «Как же работает мозг, чтобы можно было его хорошенько раскатать?».

Спустя пару месяцев полного погружения в новые области исследований, которые я взвалил на себя по собственной воле, в голове у меня будто щелкнул переключатель. Моя способность фокусироваться стала сильнее. Я стал понимать новые для себя концепции, поскольку мог теперь концентрироваться – теперь меня было не так-то легко отвлечь. Мне стало проще вспоминать информацию, которую я изучал пару недель назад. Я ощутил прилив энергии и любопытства. Впервые в жизни я мог читать и сразу запоминать прочитанное. Мои новые способности придали мне чувство уверенности, которого я раньше никогда не испытывал. Моя ежедневная жизнь также изменилась – теперь все стало ясным, как божий день: я знал, что мне делать, чтобы двигаться вперед, и открыл для себя окрыляющее, неослабевающее чувство мотивации. В результате, само мое мышление изменилось, я начал верить, что в этой жизни возможно все.

В то же время я расстроился. Мне казалось, что всех этих лет неуверенности и страданий можно было бы избежать, если бы крайне важный метод мета-обучения (наука учиться) преподавался в школе. Я вспоминал всех тех учителей, что неустанно твердили мне учиться прилежнее и сильнее сконцентрироваться. Говорить ребенку, чтобы он «сосредоточился» это все равно, что предлагать ему сыграть на уку-

леле⁹ – это очень сложно сделать, если тебя раньше никогда этому не обучали.

И, сообразно пути настоящего героя, мне не оставалось ничего другого, как поделиться полученным сокровищем, теми уроками, что мне довелось выучить. Я стал обучать этим методам других студентов. Поворотный момент наступил во время работы с первокурсницей, которая хотела научиться быстрее читать, а также улучшить навыки понимания и сохранения изучаемой информации. Она очень старалась и в итоге достигла своей цели – 30 прочитанных книг за 30 дней. Я знал, «как» ей этого удалось добиться, поскольку сам научил ее способу, с которым вы ознакомитесь в Главе 14, но мне хотелось понять «зачем». Я выяснил, что у ее матери был диагностирован рак в последней стадии, и она решила спасти ее, начав изучать книги о здоровье, здоровом образе жизни и медицине – вот, что лежало в основе ее мотивации. Несколько месяцев спустя она позвонила мне и, захлебываясь слезами радости, сообщила, что рак ее матери перешел в стадию ремиссии.

В этот самый момент я понял, что если знание – это сила, то способность учиться – это наша *сверхсила*. И потенциал для обучения безграничен; нужно, чтобы нам просто показали, как этого добиться. Увидев, как изменилась жизнь этой женщины, я загорелся новой целью, у меня возникло четкое понимание своей жизненной миссии: обучать мыш-

⁹ Укулеле – миниатюрная гавайская гитара (прим. пер.).

лению, мотивации, методам усиления мозговой активности и скоростного обучения, чтобы вы смогли открыть для себя возможность жить ярко и интересно.

За прошедшие более чем два десятка лет я создал набор надежных и проверенных на практике методов для улучшения навыков обучения, многие из которых есть в этой книге. Я не только сдержал свое обещание читать по книге в неделю, но также посвятил себя служению и помощи людям: от детей с диагнозом «дислексия»¹⁰ до пожилых людей с проблемами старческой деменции. Наша команда, созданная в память о моей бабушке, активно поддерживает исследования в области болезни Альцгеймера. Также мы считаем, что каждый ребенок от рождения имеет право на образование, поэтому финансируем строительство школ по всему миру, от Гватемалы до Кении, помогая в создании условий для здравоохранения, доступа к чистой воде и обучения нуждающихся детей. Поддержку в этом нам оказывают такие удивительные организации как WE Charity¹¹ и Pencils Promise¹². Это наша миссия – помогать в воспитании лучших, более ярких

¹⁰ *Дислексия* – буквально «нарушение речи». Подразумевает неспособность к овладению чтением и письмом, что влечет неспособность к обучению (*прим. пер.*).

¹¹ *WE Charity* – благотворительное движение, основанное в 1995 году (*прим. пер.*).

¹² *Pencils Promise* – благотворительная организация, ставящая своей целью обеспечение доступа детей по всему миру к качественному образованию (*прим. пер.*).

умов. Поверьте, мы никого не оставляем за бортом.

Я обучал людей этим техникам, добившись в итоге удивительных результатов; в течение года мои более 150 000 слушателей посещают мои живые выступления, на которых я даю мастер-классы в самых разных областях знаний; я работал интеллектуальным тренером для влиятельных лиц в сфере спорта и развлечений, преподавал во множестве ведущих мировых компаний и университетов, возглавил огромную учебную онлайн-платформу с учащимися из 195 стран, а также стал ведущим топового образовательного подкаста под названием KwikBrain¹³ с десятками миллионов скачиваний и сотнями миллионов прослушиваний. В этой книге содержатся уроки и практические советы, которые я выработал за годы жизни, а также мудрые замечания и подсказки от множества экспертов, принимавших участие в наших программах.

Все вышеперечисленное нужно для того, чтобы вы поняли: посвятив свою жизнь исследованию и преподаванию этого предмета, я прекрасно осознаю, что скрывается под обложкой этой книги, и, что более важно, — я знаю, что происходит внутри вас.

¹³ Игра слов: kwik созвучно *англ.* quick (быстро, быстрый). Подразумевается «быстрое мышление», «проворный ум» и т. д. (*прим. пер.*).

Школа профессора Ксавьера найдена!

У этой истории – счастливый финал. Как вы уже знаете, я регулярно провожу тренинги для руководителей различных компаний и их рабочих коллективов. Несколько лет назад, Джим Джанопулос, впоследствии ставший генеральным директором и председателем «20th Century Fox», пригласил меня провести тренинг для своей исполнительной команды. В пятницу утром я подъехал на съемочную площадку и несколько часов общался с его ведущими сотрудниками. Они оказались очень открытыми людьми и мгновенно вникли в суть предлагаемой мною методики.

Когда все закончилось, Джим подошел ко мне и произнес: «Это было просто невероятно! Это лучший из всех тренингов, которые мы когда-либо проводили». Конечно, я был рад этим словам. Кому не понравится слушать похвалы в свой адрес? Позже, во время прогулки по территории студии, мне на глаза попала афиша к фильму «Росомаха», премьера которого должна была состояться позже в том же году. Я указал на плакат и восхищенно выдохнул:

– Вы даже не представляете, как я жду этот фильм. Я преданный фанат Росомахи.

– О, значит, ты поклонник супергероев? – улыбнулся Джим.

– Я их обожаю. Люди Икс сыграли важнейшую роль в мо-

ей жизни, — и я рассказал ему о полученной в детстве травме, о том, как благодаря комиксам научился читать, а также, как долго искал потом школу профессора Ксавьера.

Он улыбнулся мне в ответ.

— Знаешь, нам предстоит провести тридцать дней, снимая новую серию «Людей Икс», в Монреале. Не хотел бы провести вместе с нами недельку? Актеры точно будут рады с тобой поработать.

От таких предложений не отказываются. Во-первых, я никогда еще не присутствовал на киносъемках; во-вторых, это ведь не просто какой-то фильм, а кино о самих Людах Икс!

Следующим утром мы сели на борт самолета, который вся съемочная группа называла «Икс-джет». Среди пассажиров оказалась большая часть актеров, игравших роли мутантов, поэтому сидеть мне довелось между Дженнифер Лоуренс и Холли Берри. Это был лучший день в моей жизни.

Во время полета и всю последующую неделю я делился с актерами и остальными участниками команды своими методами по развитию скорочтения и запоминанию текста, которые потом здоровогодились им во время работы со сценарием. И знаете что? Первая же сцена, которую начали снимать для этого фильма, происходила в Школе профессора Ксавьера! В том самом месте, о котором я бесконечно грезил и искал целыми днями, будучи ребенком. Это был, наверное, самый сюрреалистичный момент из всех, которые мне довелось испытать в своей жизни. Скажите, какая ваша самая за-

ветная мечта? Та, что всегда с нами, и зудит, словно заноза в мозгу? Представьте ее в мельчайших подробностях. Визуализируйте ее. Прочувствуйте. Поверьте в нее. И работайте круглыми днями над тем, чтобы ее осуществить.

Удивительно, но это еще не самая лучшая часть истории. Вернувшись из поездки, я обнаружил, что меня дожидается дома какая-то посылка. На вид она казалась огромной, размером с экран телевизора. Разорвав упаковку, я вытащил наружу большую фотографию в рамке – на ней красовался весь актерский состав «Людей Икс» вместе... со мной! А чуть ниже председатель студии написал следующие слова:

«Джим, огромное тебе спасибо за то, что поделился с нами своими сверхспособностями. Я знаю, что самого детства ты без устали искал школу твоих любимых супергероев. Ну, что же, вот фото твоего класса».

Оригинальное цветное фото команды супергероев можно посмотреть на сайте LimitlessBook.com/classphoto.

Снимаем ограничения вместе

Снятие ограничений – это акт или процесс, подразумевающий отбрасывание в сторону некорректных предубеждений, ограничивающих личностный потенциал, и осознание того, что при выборе правильного формата мышления, мотивации и методик любые ограничения окажутся

несостоятельными.

Большую часть своей жизни я позволял внешним ограничениям определять мое поведение. Я получил в детстве ужасную травму и, как мне тогда казалось, это навсегда определило всю мою дальнейшую жизнь. Однако, благодаря помощи некоторых очень важных для меня людей, я осознал, что все эти ограничения на самом деле вовсе не являются ограничениями. Что это всего лишь препятствия, которые надо преодолеть, и психологические блоки, от которых необходимо избавиться. И как только я этого добился, мои способности к обучению и любым иным видам деятельности стали воистину безграничными.

«Безграничность» – это не просто овладение навыками ускоренного обучения и скорочтения, а также развитие невероятно сильной памяти. Да, вы научитесь всему этому (и еще многому другому). Однако, быть безграничным вовсе не означает быть идеальным. Нет, речь идет о том, что вы вырываетесь за пределы тех возможностей, которые считаете для себя конечными. Вы впитываете ограничения, слушая поучения родителей, подчиняясь требованиям общества и культурных традиций, опираясь на свой жизненный опыт – однако, ровно таким же образом, от них можно избавиться. Любые из этих ограничений – лишь временные препятствия на вашем пути, и их можно научиться преодолевать. За годы работы я выяснил, что большинство людей старается «приземлить» свои мечты, ужать их до такого состояния, чтобы

они соответствовали текущим жизненным обстоятельствам. Нам свойственно внушать себе, что обстоятельства, в которых мы оказались, убеждения, с которыми мы согласились, и та наклонная, по которой мы сейчас катимся – это константа, которую никак не изменить. Но есть другой путь. Вы можете научиться тому, как раскрепоститься, расширить свое сознание, повысить мотивацию и овладеть методикой, которая позволит вам жить ярко и интересно. Когда вы делаете нечто, что другие люди отказываются делать – вы начинаете жить так, как они даже не мечтают. Прочитав эту книгу, вы сделаете важный шаг в этом направлении. Запомните, один шаг в правильном направлении может полностью изменить ваш пункт назначения.

Главное, когда вы начинаете делать первые шаги, это иметь соответствующую карту, «модель успеха». Вооружившись ею, вы преодолеете все препятствия, и ничто не сможет вас остановить. Вот она:¹⁴

¹⁴ *Идеация* – философский термин, означающий способность рассмотреть сущность предмета, отвлекаясь от субъективных наслоений (*прим. пер.*).



Модель безграничности

Вы можете научиться жить, творить, действовать, овладевать навыками и делиться знаниями безо всяких ограничений. В качестве доказательства, я написал для вас эту книгу. Если вы не обучаетесь либо не используете свой потенциал на полную катушку, если ваши мечты не совпадают с реальностью, тому есть причина: в вашем сознании существует некий барьер, который необходимо разрушить. Найти его

можно в следующих областях:

- ограниченное Мышление – вы поддерживаете слабую уверенность в себе и своих возможностях, довольствуясь малым и не стремясь к более амбициозным целям;
- ограниченная Мотивация – вам не хватает внутреннего драйва, отсутствует четкая цель, вы не можете собраться с силами, чтобы начать действовать;
- ограниченный набор Методов – вы действуете так, как вас учили, но эти способы недостаточно эффективны, чтобы добиться желаемых результатов.

Все это относится как к отдельным людям, так и к семьям, или даже целым организациям. У всех нас в жизни хватало борьбы, в которой мы проявляли свои лучшие стороны. В какой бы жизненной ситуации вы сейчас не находились, есть одна важная деталь – вы не одни. Я хочу помочь вам вырваться за границы возможностей, используя трехкомпонентную модель: Безграничное Мышление, Безграничная Мотивация и Безграничные Методы. Позвольте мне пояснить:

– **Мышление (ЧТО):** глубокие внутренние убеждения, наше отношение и оценочная система, которые мы вырабатываем для понимания, кто мы такие, каков мир вокруг нас, на что мы способны, чего заслуживаем и что нас ждет.

– **Мотивация (ПОЧЕМУ):** цель, к которой мы стремимся. Стимул, который дает энергию, необходимую для того, чтобы человек действовал определенным образом.

– **Метод (КАК):** конкретный процесс выполнения че-

го-либо, специфически упорядоченный, логичный и системный способ обучения.

Еще одно замечание касательно диаграммы на предыдущей странице. Как вы можете видеть, там, где «Мышление» пересекается с «Мотивацией», расположен термин «Вдохновение». Вы можете фонтанировать вдохновением, не понимая при этом, какие методы использовать и куда направить свою энергию. Там, где «Мотивация» пересекается с «Методом», стоит термин «Реализация». В данном случае, вам могут мешать собственные предубеждения относительно того, на что вы способны и чего заслуживаете – потому что, ваше мышление должным образом не настроено. Там, где пересекаются «Мышление» и «Метод», вы видите «Идеацию». Ваши амбиции могут оставаться нереализованными, поскольку вам не хватает энергии для их осуществления. Однако, там, где все эти три сферы пересекаются – в той точке вы достигаете «Безграничности». Здесь появляется четвертый компонент, который называется «Интеграция».

В этой книге вы найдете различные упражнения, примеры исследований, инструменты для развития умственных способностей и результаты захватывающей работы, проведенной на стыке когнитивистики¹⁵ и практической деятельности. Не забудем мы и про древнюю мудрость (например, про

¹⁵ *Когнитивистика* – это дисциплина, объединяющая теорию познания, когнитивную психологию, нейрофизиологию, когнитивную лингвистику, невербальную коммуникацию и теорию искусственного интеллекта (*прим. пер.*).

то, как архаичные цивилизации сохраняли информацию до изобретения соответствующих устройств, вроде печатного станка). Мы по очереди рассмотрим три главных М-понятия:

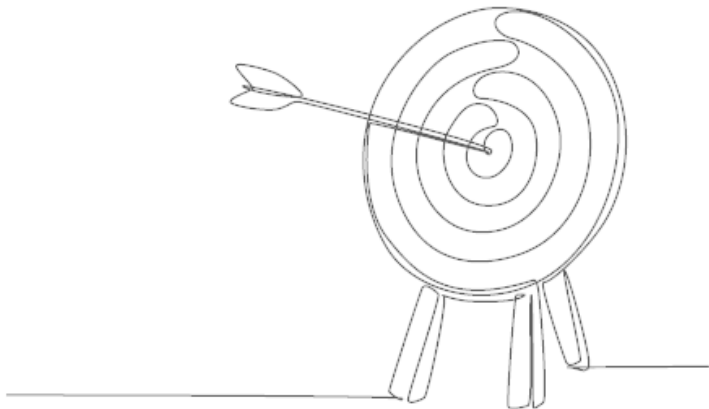
– В Части II, «Безграничное мышление», вы узнаете, на что способны, если отбросите сковывающие вас ограничения.

– В Части III, «Безграничная мотивация», вы откроете для себя, почему наличие цели – это ваша сила и ключ к высвобождению внутренней энергии и драйва.

– В Части IV, «Безграничные методы», вы поймете, как максимально эффективно учиться с помощью правильно подобранных способов – используя инструменты и методы, которые приблизят вашу жизнь к тому результату, какого вы желаете и заслуживаете.

И под конец я подарю вам десятидневный план, который придаст взрывное ускорение вашему развитию сначала на неделю, а затем на всю жизнь. Прочитав эту книгу, вы обретете безграничные способности в любой важной для вас области, будь то академическое образование, здравоохранение, карьера, отношения или личностный рост. Поскольку, на самом деле, я никогда не учился в школе для Людей Икс, мне пришлось создать ее для вас в виде онлайн-проекта «Учебная Академия Квика» (Kwik Learning Academy), в которой люди всех возрастов, из 195 стран мира, тренируются каждый день, чтобы раскрыть свои интеллектуальные сверхспособности. Считайте, что «Безграничность» это ваш учебник.

Для меня большая честь стать вашим «профессором Ксавьером», и я очень рад, что вы решили отправиться со мной в это путешествие. Итак, урок начался! И, да, еще одна приятная новость – лучшего времени для начала и представить себе нельзя.



«Сейчас мы осознали тот факт, что обучение – это процесс длиною в жизнь, который означает – находиться на одной волне с переменами. И наша самая насущная задача – это обучать людей тому, как надо учиться»

Питер Дрюкер¹⁶

¹⁶ *Питер Фердинанд Дрюкер* (1909–2005 г.) – американский ученый, экономист, один из самых влиятельных теоретиков в сфере менеджмента XX в. (прим. пер.).



Глава 2. Почему это сейчас так важно

Я твердо верю, что все мы обладаем сверхспособностями, которые только ждут своего часа, чтобы раскрыться. Говоря это, я не имею в виду возможность летать, создавать боевые железные доспехи или стрелять из глаз лазерными лучами. Нет, я подразумеваю вполне реальные, «земные» навыки: парить мыслями в мире книг, «железную» память, способность с лазерной точностью фокусировать внимание; а также безграничную креативность, ясность мышления, внимательность, превосходный психологический тонус и многое другое. В том или ином смысле, мы все являемся супергероями.

Однако, вместе со сверхспособностями, у каждого супергероя всегда есть и своя Немезида. Вспомните о суперзлодеях: о противостоящем Бэтмену Джокере или о враге Супермена Лексе Люторе. Злодеи, с которыми мы сталкиваемся, выглядят иначе, чем в кино, однако они продолжают оставаться «плохими парнями» — которых вы, как супергерои, должны одолеть и прижать к ногтю. Современные суперзлодеи встают у нас на пути и осложняют жизнь, не позволяя нам раскрыть собственный потенциал. Они сдерживают нас и грабят, лишая результативности, успеха, позитивного настроения и душевного спокойствия. Наша задача состоит в том, чтобы их распознать и победить.

Если вам доводилось читать комиксы или смотреть супер-

геройские фильмы, то вы знаете, что суперзлодеи зачастую появляются на свет самым непредсказуемым образом. Взять, к примеру, Харви Дента¹⁷, также известного как Двуликий. Начинал он с самыми благими намерениями – работал прокурором, помогая отстаивать закон и сажать плохих парней в тюрьму, а также был союзником Бэтмена. Однако, после несчастного случая половина его лица оказалась изуродована кислотой, он ожесточился, переполнившись злобой и жаждой мести. Дент стал тем, с кем ранее вел непримиримую борьбу: двуличным преступником, играющим со своими будущими жертвами в кошки-мышки. Его доброе начало оказалось исковеркано, превратившись в инструмент для достижения зловещих целей.

Четыре суперзлодея обучения тоже начинали свой путь вполне невинно – их подпитывают одни из величайших достижений человечества за последние сто лет. То есть, их породили наши технологии. Давайте сразу определимся, что технологии жизненно важны, являясь неотъемлемой частью прогресса и достижения состояния безграничности. Они позволяют нам делать все, что угодно, от общения до обучения, делая нашу жизнь намного более удобной. Однако, возможно, что мы поглощаем различные цифровые технологии так быстро, что не успеваем их переварить, и даже их создатели сочтут такую скорость чересчур экстремальной. Боль-

¹⁷ Харви Дент – бывший окружной прокурор Готэм-сити и борец с преступностью, после несчастного случая ставший заклятым врагом Бэтмена (*прим. пер.*).

шинство доступных нам современных технологий настолько блещут новизной, что мы даже не представляем себе, каким образом нужно контролировать то, как мы ими пользуемся. На базе нашей образовательной платформы Kwik Learning учатся студенты из 195-и стран мира, а записанные нами подкасты достигли уже десятков миллионов скачиваний. Наши ученики беспокоятся по поводу чрезмерной зависимости от технологий, поэтому приходят к нам, чтобы прокачать свой разум и освободиться от четырех «всадников апокалипсиса» наших дней: цифрового потока, цифрового отвлечения, цифровой деменции и цифровой дедукции. Важно отметить, что перенасыщение информацией, рассеянность, забывчивость и мышление «по умолчанию» – не являются проблемами, свойственными только нашему времени. Нет, они сопровождают нас веками. Не технология породила их, однако она способствует их серьезному усилению. Век цифровых технологий обладает множеством преимуществ, но давайте рассмотрим, как технический прогресс, с одной стороны, помогая, с другой может создавать вам проблемы.

Цифровой поток

Вам мучительно не хватает времени на обработку потоков информации? Нам выпала привилегия жить в мире, где доступ к информации ничем не ограничен. В этот информационный век не быть в курсе событий можно лишь по чистой

случайности. По сравнению с XV веком, мы теперь потребляем столько данных за один день, сколько обычному человеку в то время хватило бы на целую жизнь. Еще недавно информация передавалась неторопливо, со скоростью движения ледника, из уст в уста, через газеты или посредством вывешенного на городской площади бюллетеня. Теперь мы имеем доступ к такому большому количеству информации, что это фатально сказывается на нашем личном времени и качестве жизни. Среднестатистический человек потребляет сейчас информации в три раза больше, чем в 1960-х¹; в 2015-м исследование показало, что на обработку новостей респонденты тратят до восьми часов в день.

В интервью «NPR»¹⁸ технический репортер «New York Times» Мэтт Ричтел признал, что после двадцати лет прославления технологий с его стороны он пришел к следующей мысли: «Наука начинает, наконец, осознавать – не все то золото, что блестит, и не всякая технология одинаково полезна. Если мы поглощаем слишком много технических новшеств, словно некие явства, то эффект от такого обжорства будет соответствующий»².

В Калифорнийском университете города Сан-Франциско, изучая эффект «времени простоя»¹⁹, ученые проводили

¹⁸ National Public Radio (NPR, Национальное Общественное Радио) – крупнейшая некоммерческая организация, агрегатор новостей с 797 северо-американских радиостанций (*прим. пер.*).

¹⁹ *Время простоя* – в программировании это период, когда система недоступна

опыты над крысами, замеряя их мозговые волны во время и после стимулируемой активности. В большинстве случаев получение нового опыта стимулировало возникновение у них в мозгу нейронной активности и создание новых нейронных цепочек – в том случае, если им давалось время на отдых (то самое «время простоя»). За это время нейроны смогли пройти через врата памяти в основную часть мозга, где хранится долговременная память. Крысы оказались в состоянии сохранить полученные знания в качестве воспоминаний, что является базисом для процесса обучения.³

и не может предоставить или выполнить свою основную функцию (*прим. пер.*).

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.