

# ГОД ПОЛЕЗНЫХ ПРИВЫЧЕК

ВИЗУАЛЬНЫЙ ГИД ПО ОСВОЕНИЮ ПРИВЫЧЕК,  
ОПРЕДЕЛЯЮЩИХ ВАШЕ СЧАСТЬЕ И БЛАГОПОЛУЧИЕ,  
НА ОСНОВЕ 12 БЕСТСЕЛЛЕРОВ



**Smart Reading**

**Год полезных привычек.  
Визуальный гид по освоению  
привычек, определяющих  
ваше счастье и благополучие,  
на основе 12 бестселлеров  
Серия «Сборники  
саммари Smart Reading»**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=63068716](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63068716)*

*Год полезных привычек. Визуальный гид по освоению привычек,  
определяющих ваше счастье и благополучие, на основе 12 бестселлеров:*

*Смарт Ридинг; Москва; 2023*

*ISBN 978-5-6049596-0-2*

**Аннотация**

Правильное питание, польза движения, осознанность, благотворное влияние медитации... конечно, слышали. А что из этого стало нашей второй натурой? Что стало нашей привычкой и обычным делом? Часто мы вынуждены признать, что немного.

Обычно нам кажется, что изменить привычки – это нечто глобальное, требующее больших усилий и отказа от приятного

образа жизни. Хорошая новость: ничего подобного! Крошечные, едва заметные, но регулярные действия способны изменить нашу жизнь кардинально. Если мы делаем одно отжимание в день, это гораздо лучше, чем если мы вовсе ничего не делаем. Алгоритм выработки привычек хорошо изучен: любую привычку, не требующую высокого уровня мастерства, можно сформировать за 21–30 дней.

В этой книге – саммари 12 мировых бестселлеров и (для текстовой версии) 12 инфографик о формировании полезных привычек. Давайте сделаем это вместе – каждый месяц будем разбираться с тем, из чего складываются наши привычки, и приобретать те, которые важны для нашего благополучия и счастья.

В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

# Содержание

Как? Учимся формировать привычки	8
Джеймс Клир	10
10 лучших мыслей книги	11
Мощная сила крошечных привычек	14
Сфокусируйтесь на системе, забудьте про цели	17
Три уровня изменения поведения	19
Петля привычки	22
Четыре закона изменения поведения	24
Первый закон: сделать сигналы очевидными	27
Второй закон: сделать выполнение привлекательным	31
Третий закон: сделать выполнение простым	33
Четвертый закон: получать от выполнения удовлетворение	35
Привычка 1. Позитивное мышление	40
Джон Арден	42
10 лучших мыслей книги	43
Перенастройка мозга: правило 4С	46
Мозг под контролем	48
Здоровые привычки – короткий путь к эффективной работе мозга	57
Конец ознакомительного фрагмента.	62

**Год полезных привычек.  
Визуальный гид по  
освоению привычек,  
определяющих ваше  
счастье и благополучие,  
на основе 12 бестселлеров**

© Составление ООО «Смарт Ридинг», 2023

**Читать по одной полезной книге в день?  
Прочитать книгу за 30 минут? Легко!**

**Подпишитесь на библиотеку [smartreading.ru](http://smartreading.ru)**

*Нет времени читать все интересное? Мы придумали решение!*

*Саммари – это экстракт лучших идей книги. Это не сокращенная книга, а тщательно проанализированный авторский текст, из которого выделено все самое важное и интересное. Саммари можно прочитать за полчаса, а остальное*

*время посвятить практике!*

**830+ саммари** лучших книг о бизнесе, психологии, самосовершенствовании, здоровье, спорте.

**3 формата** саммари: текст, аудио и инфографика.

**Регулярные обновления** библиотеки (два новых саммари в неделю).

**Более 500 тысяч** частных и корпоративных подписчиков.

**Приложения** для iOS или Android.

Подпишитесь уже сегодня!

Скачайте приложение, читайте или слушайте саммари в любое время с телефона или планшета!



[https://itunes.apple.com/ru/app/smartreading/  
id1016647134?l=en&mt=8](https://itunes.apple.com/ru/app/smartreading/id1016647134?l=en&mt=8)

Приложение для iOS



[https://play.google.com/store/apps/details?  
id=ru.smartreading](https://play.google.com/store/apps/details?id=ru.smartreading)

Приложение для Android

**Как? Учимся  
формировать привычки  
Джеймс Клир. Разбираем  
привычки на атомы. Как  
приобрести хорошие и  
отказаться от плохих**





<https://smartreading.ru/summary-by-alias/razbiraem-privychki-na-atomy-kak-priobresti-khoroshie-i-otkazatsya-ot-plokhikh>

# Джеймс Клир

Предприниматель, писатель, спортсмен и фотограф-путешественник. Создатель Habits Academy – учебной платформы для тех, кто стремится к выработке лучших привычек в жизни и работе.

# 10 лучших мыслей книги

## 1. Привычки обладают невероятным потенциалом.

Если повторять даже самое маленькое действие ежедневно, то в конце концов можно добиться колоссального улучшения жизни.

2. Чтобы успешно внедрить привычку, нужно сначала решить, каким человеком вы хотите стать. А потом составить простой план, следовать ему и получить результат.

3. Каждая привычка начинается с сигнала, или триггера, который показывает возможное вознаграждение. Желание награды вызывает стремление ее получить. Стремление порождает действия. Действия приводят к получению награды. Без прохождения всех четырех стадий привычка не сформируется.

4. Хорошие привычки легче вырабатываются в правильной среде. Для ее формирования надо окружить себя яркими и заметными стимулами, которые будут подталкивать к действиям в правильном направлении.

5. Новые ежедневные действия должны быть максимально простыми и приносить удовольствие. Поэтому сначала – новое действие, потом – все остальные приятные дела.

6. Нужно убрать все препятствия для выполнения

**новых действий**, а действия разбить на крошечные части. Выполнение каждой части должно занимать не больше двух минут.

**7. За каждой серией правильных действий должно следовать поощрение.** Вознаградите себя за то, что следовали хорошей привычке, и за то, что воздержались от плохой.

**8. Отслеживайте и фиксируйте все новые хорошие привычки – это приносит удовлетворение и мотивирует.** Используйте технологии – есть множество приложений-трекеров и других, которые помогут вам следить за прогрессом.

**9. Вовлеките свое окружение в помощь себе.** Заключайте с близкими контракты, чтобы почувствовать дополнительную ответственность за свои действия.

**10. Совершенствование – непрерывный процесс.** Сужайте фокус до крошечного элемента успеха, повторяйте его, пока не усвоите навык, а затем опирайтесь на достигнутое, чтобы перейти к новому.

# Разбираем привычки на атомы

Джеймс Кларк

Люди часто недооценивают важность маленьких ежедневных действий. Но даже почти незаметное изменение к лучшему неизбежно приведет к качественному результату.



# Мощная сила крошечных привычек

Мы часто недооцениваем важность маленьких ежедневных действий, думаем, что для достижения успеха необходимы глобальные одновременные изменения. *Но даже маленькое, почти незаметное, однопроцентное ежедневное улучшение приведет к тому, что в конце года вы будете на 37 процентов лучше в выбранной сфере, чем были в начале (как работает эта математика – см. ниже).* Принять мысль о ценности маленьких изменений трудно, потому что мы не видим результатов немедленно.

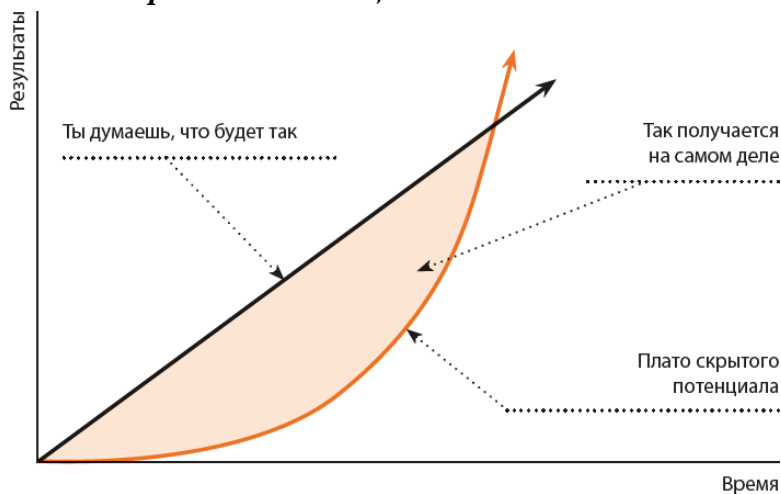
Если мы сходили в спортзал один раз, то фигура ничуть не изменилась. Если выучили новое слово на иностранном языке, то не сможем сразу на нем заговорить. Та же ситуация и с плохими привычками. Если мы съели одну конфетку, то вес не изменился. Если опоздали на деловую встречу, то коллеги простят.

Если ежедневно откладывать небольшую сумму на накопительный счет, то за год можно порадоваться неплохим результатам. А если тратить чуть больше того, чем зарабатываешь, то к концу года можно столкнуться с большими неприятностями.

Правда в том, что и плохие, и хорошие повторяющиеся действия имеют накопительный эффект. Хорошие привычки делают время нашим союзником. Вредные привычки пре-

вращают время во врага.

## *Плато скрытого потенциала*

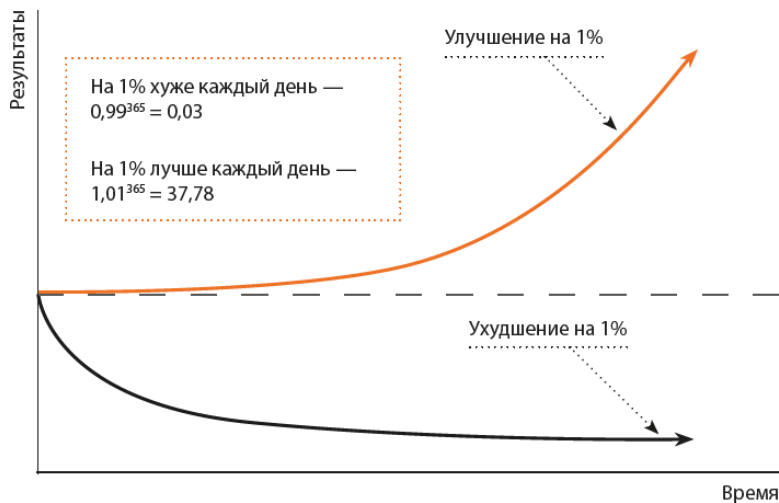


Иногда успех у других людей выглядит как мгновенный мощный рывок. На самом деле за этим стоит огромная пред-варительная ежедневная работа, которая не видна в течение долгого времени. И лишь после того, как пройден критиче-ский порог — долина разочарований или плато скрытого по-тенциала, — результат становится очевиден.

Если посадить бамбук, то первые пять лет его практиче-ски не видно, поскольку растение занято укреплением своей корневой системы. Как только бамбук прочно закрепляется в земле, он устремляется вверх, вырастая на 20 метров за

шесть недель.

Посмотрите на график и отследите кривую крошечных улучшений или маленьких ухудшений. Вы увидите, как ежедневный выбор повлияет на вас через несколько лет.





# Сфокусируйтесь на системе, забудьте про цели

Чтобы придерживаться правильного поведения постоянно, вам нужно *сосредоточиться на системе, а не на целях*.

В чем разница между системой и целями? *Цели – это результаты, которых вы хотите достичь. Система – это процесс или путь, который приведет вас к желаемым результатам*. Цель хороша для видения направления, а система идеальна для прогресса и достижения успеха.

**Концентрация исключительно на целях порождает несколько проблем:**

1. Победители и проигравшие преследуют одинаковые цели. Каждый участник спортивных состязаний мечтает получить первое место. Но победит лишь один человек – тот, кто сосредоточен на прогрессе в системе тренировок, режима дня, питания и мышления.

2. Достижение цели – это лишь мгновенное изменение. Если человек купит курс по изучению языка, то заговорит на нем по окончании обучения. Но дальше не будет никакого прогресса, если после курса не продолжать занятия на регулярной основе.

3. Цели препятствуют ощущению счастья. Очень часто люди чувствуют, что могут себе позволить быть довольными

ми, только когда достигли каких-то значимых целей. А если наслаждаться процессом достижения цели, то не надо ждать, чтобы почувствовать себя счастливым.

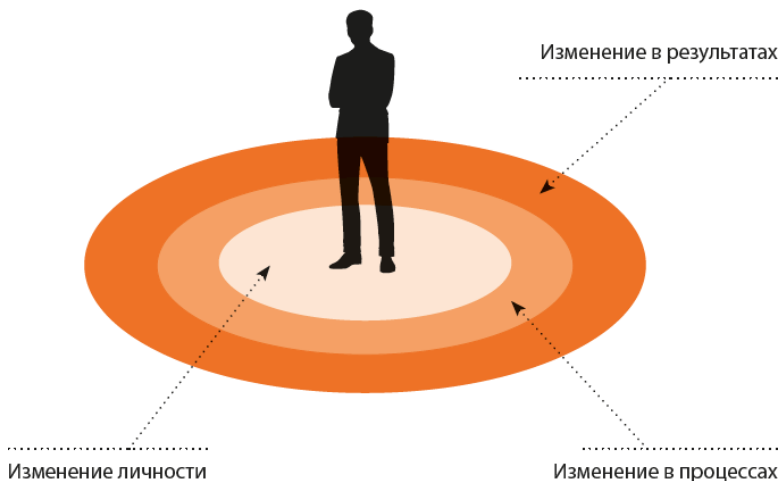
4. Цели расходятся с долгосрочным процессом. Если при напряженной подготовке к экзамену изучать новые материалы, углубляться в знания, то после его сдачи развитие в этой отрасли может остановиться, поскольку экзамен больше не мотивирует.

Если вы предприниматель, то вашей целью может быть прибыль размером миллион долларов. А системой – подбор сотрудников, поиск способов, как сократить издержки, определение маркетинговой политики.

***Если вы не достигаете успеха, то проблема не в вас, а в выбранной вами системе.*** Улучшение системы зависит от небольших, атомных привычек, которые вы можете встроить в нее и добиться замечательных результатов.

# Три уровня изменения поведения

На схеме отображены три уровня изменения поведения людей.



**Первый уровень – изменения в результатах.** Публикуете книгу, выходите на новую работу, пробегаете марафон.

**Второй уровень – изменения в процессах, изменение привычек.** Вводите новую программу тренировок, отказываетесь от вредной еды.

**Третий уровень – изменения личности.** Изменяете отношение к себе и другим, к своим убеждениям.

Когда люди планируют перемены, то часто не задумываются об изменении личности, а просто фокусируются на результатах, которых хотят достичь. Устанавливают цели и выбирают, какие действия к ним приведут.

Люди думают, что если они будут ходить в спортивный зал (процесс), то скоро приобретут красивую фигуру (результат). Но люди забывают, что их убеждения могут тормозить достижение целей. Настоящее изменение поведения — это изменение личности. У человека гораздо больше шансов тренироваться каждый день, если он считает, что он спортсмен. И бегать в любую погоду, если он верит, что он бегун.

Человек верит, что у него нет способностей к языкам, а значит, забросит изучение нового языка при первых трудностях.

Чтобы сформировать правильные убеждения, надо подтвердить их себе ежедневными маленькими действиями и победами.

Каждый раз, когда рисуете картинку, вы доказываете себе, что вы художник. Каждый раз, когда берете на себя ответственность за других, доказываете себе, что вы лидер.

### **Двухэтапный процесс для изменения:**

1. Определите тип человека, которым вы хотите быть.
2. Докажите это себе маленькими победами (атомными привычками).

*Главный фокус при изменениях должен быть на том,*

*каким человеком вы хотите стать, а не на том, что вы хотите получить.*

Это создаст петлю обратной связи: ваши привычки будут формировать вашу личность, а затем ваша личность сформирует ваши привычки.

# Петля привычки

Процесс построения новой привычки состоит из четырех стадий:

- сигнал;
- стремление;
- реакция;
- награда.

Сначала мозг ловит сигнал, что при определенном поведении человек получит награду. В ответ возникает страстное стремление заработать это вознаграждение. Происходит реакция – действия, чтобы получить желаемое. И в результате человека ждет награда.

Привычка формируется, когда проходит через все четыре стадии. Если нарушена хоть одна из них, поведение не перейдет в привычку.

*Четыре стадии, образующие неврологическую петлю обратной связи (сигнал, стремление, реакция, награда), в конечном счете позволяют создавать автоматические привычки. Это называется петлей привычки.*

Вы проходили мимо кондитерской по дороге к офису и почувствовали манящий запах выпечки. Вы захотели съесть булочку. Вы купили булочку и съели. Вы почувствовали себя довольным. Теперь покупка

булочки будет у вас ассоциироваться с дорогой к офису.

## ***Петля привычки***



# Четыре закона изменения поведения

Процесс формирования привычек можно объяснить четырьмя законами, или четырьмя правилами, изменения поведения.

## Как выработать полезные привычки

Закон 1 (сигнал)	Сделать сигналы очевидными
Закон 2 (стремление)	Сделать выполнение привлекательным
Закон 3 (реакция)	Сделать выполнение простым
Закон 4 (награда)	Получать от выполнения удовлетворение

Чтобы избавиться от плохих привычек, надо использовать противоположные правила.

## Как избавиться от плохих привычек



Закон 1 (сигнал)	Сделать сигналы незаметными
Закон 2 (стремление)	Сделать выполнение непривлекательным
Закон 3 (реакция)	Сделать выполнение трудным
Закон 4 (награда)	Не получать от выполнения удовлетворения

Если вы хотите изменить свое поведение в лучшую сторону, спросите себя:

- Как я могу сделать это очевидным?
- Как я могу сделать это привлекательным?
- Как я могу сделать это легким?
- Как я могу сделать это удовлетворяющим?

Предположим, вы решили добавить фруктов в свой рацион, чтобы улучшить здоровье.

1. Положите их на самое видное место, на красивую тарелку, не прячьте в холодильник.

2. Покупайте побольше любимых фруктов, начинайте с самых вкусных.

3. Выбирайте те фрукты, которые можно есть без предварительной подготовки, то есть яблоки, а не дыню.

4. Если вам понравятся фрукты, которые вы выбрали, то вы будете ими наслаждаться и чувствовать себя здоровее.

А если вы решили бросить курить, то делайте по-другому.

1. Спрячьте сигареты.

2. Договоритесь, что вы будете платить штраф друзьям или коллегам, когда они увидят вас с сигаретой.
3. Выбросите все зажигалки.
4. Разрешите себе курить только на улице при плохой погоде – вы будете мерзнуть и мокнуть и не получите удовольствия от курения.

# Первый закон: сделать сигналы очевидными

Прежде чем выстраивать новые привычки или избавляться от старых, нужно разобраться с существующими. Автор советует выписать все свои повторяющиеся из дня в день действия, отметить знаком «+» положительные, «—» отрицательные и «=» нейтральные. При этом важно учитывать, какое влияние оказывают эти действия в долгосрочной перспективе именно на вас.

## Лучший способ внедрить новую привычку

Для внедрения новой привычки хорошо использовать «реализацию намерения», то есть привязать намерение сделать что-то к конкретному действию, месту или времени. Формула выглядит так:

«Когда случится **ситуация А**, я буду делать **В**».

А еще точнее:

«Я буду [делать] в [время] в [место]».

*Когда люди переводят свои намерения из неясных желаний в конкретные планы, то очень часто добиваются успеха во внедрении любых новых привычек.* Главное – совершать запланированные действия достаточно долго.

Я буду заниматься спортом каждый вечер в 17.00 в течение часа в тренажерном зале. Я буду изучать английский язык каждое утро в 9.00 в течение 30 минут за своим столом в кабинете.

## **Добавление привычек**

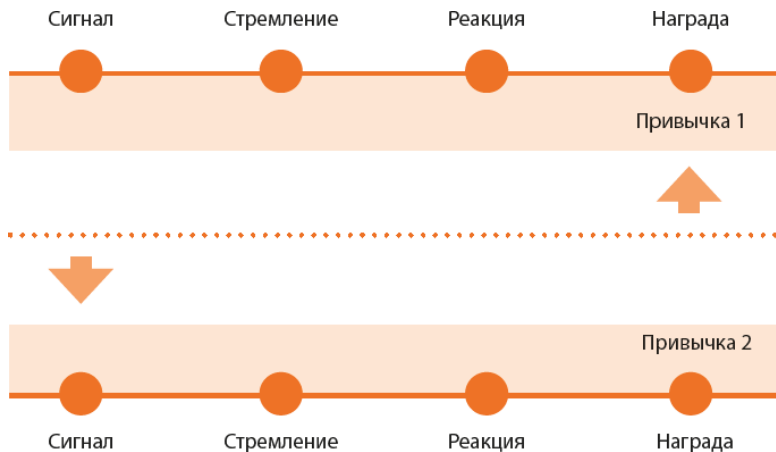
Одна из лучших стратегий по внедрению привычек – это добавление новых к уже существующим. Формула добавления привычек:

**«После [существующая привычка] я буду [новая привычка]».**

После того как утром я выпью чашку кофе и съем бутерброд, я буду медитировать пять минут.

***Когда выбранная привычка укрепитя, можно создавать целые цепочки действий.***

***Добавление привычек***



После того как утром я выпью чашку кофе и съем бутерброд, я буду медитировать пять минут. После того как я помедитирую пять минут, я буду писать список дел на день. После того как я напишу список на день, я буду делать зарядку 15 минут, а затем приму душ.

## Создайте свою окружающую среду

*Очень часто мы делаем какие-то вещи не потому, что хотим, а потому, что нас подталкивает окружающая среда.*

Для формирования правильных привычек важно **создать себе правильную окружающую среду**. Это позволит почувствовать больший контроль над своим поведением и

достигнуть успеха.

Хотите пить больше воды? Ставьте себе маленькие бутылочки на рабочий стол каждое утро и установите аппарат для воды в кабинете.

Мы съедим конфету, если она окажется в вазочке на столе. Закажем кофе, если почувствуем его запах. Не будем читать книгу, если за ней надо идти в другую комнату, а посмотрим телевизор, если пульт лежит рядом.

## **Второй закон: сделать выполнение привлекательным**

Чем привлекательнее внедрение привычки, тем более вероятно, что она приживется на долгое время. Чем больше манит награда, тем легче освоить новые действия.

### **Включите соблазны в добавление привычек**

Усовершенствованная формула добавления привычек: «после [существующая привычка] я буду [привычка, которую надо внедрить]», «после [привычка, которую надо внедрить] я буду [действие, которое я хочу]».

После того как я вернусь с обеденного перерыва, я сделаю три звонка потенциальным клиентам. После того как я сделаю три звонка потенциальным клиентам, я могу проверить соцсети.

### **Рассмотрите социальные нормы**

Социальные нормы оказывают подсознательное влияние на наше поведение. Культура, в которой мы живем, диктует нам правила и нормы. Во сколько лет заводить семью, какие праздники отмечать, где проводить отпуск. Легче при-

держиваться правил той среды, в которой ты находишься постоянно.

Чаще всего на нас влияют привычки трех основных групп:

- 1). близких людей;
- 2). большинства людей вокруг нас;
- 3). наиболее влиятельных лиц.

*Для внедрения новых привычек полезно окружить себя людьми, которые уже их имеют, ценя желаемое вами поведение, теми, с кем можно развиваться вместе.*



## Третий закон: сделать выполнение простым

Если вы хотите внедрить новую привычку, то самое главное – это повторять новые действия как можно чаще. *Идея не в том, чтобы сделать это превосходно, а в том, чтобы делать.*

Очень часто люди увязают в деталях на стадии планирования. А суть в том, что надо переходить к действиям.

Если вы хотите хорошую фигуру, то не стоит ждать, пока вы подберете идеальную диету, лучший тренажерный план и самые правильные упражнения. Начинайте тренироваться, а корректировки сделаете со временем.

## Закон наименьшего усилия

Мы тяготеем к тому, чтобы любые действия выполнять с наименьшим усилием. Именно поэтому *для внедрения новой привычки нужно создать благоприятную среду, где действия можно будет выполнять очень легко.*

Хотите выучить язык? Найдите курсы по дороге с работы к дому, а лучше – преподавателя, который будет приходить к вам домой.

*А для избавления от плохой привычки создайте сложные условия для ее реализации.*

Хотите меньше смотреть телевизор? Прячьте пульт в сейф, код от которого знает только ваша жена.

## Четвертый закон: получать от выполнения удовлетворение

Мы придерживаемся плохих привычек (потому что они немедленно дают чувство удовольствия), даже если осознаем, что в будущем они приведут к плохим последствиям. *Хорошие привычки внедрить сложно, потому что награда за них ощущается не сразу.*

Кардинальное правило изменения поведения: *то, за что немедленно вознаграждают, повторяют. Того, за что немедленно наказывают, избегают.*

Идея четвертого закона – ощутить немедленное удовольствие от внедрения хорошей привычки.

Хотите написать книгу? Откройте накопительный счет и после десяти написанных страниц перечисляйте себе определенную сумму. Когда книга будет написана, потратьте деньги на приятную покупку.

Сходили в зал, но фигура не изменилась. Нужно ходить регулярно год – получите красивое тело. Выпили бокал вина, расслабились, но ежедневный бокал вина не приведет к хорошему здоровью.

## Трекер привычек

Используйте трекер для отслеживания ваших новых привычек. Это может быть программа на компьютере, приложение на телефоне, обыкновенная тетрадь или даже скрепки, которые вы будете перекладывать из одной коробочки в другую. Главное, чтобы трекер вашего прогресса был хорошо заметен и удобен в использовании.

*Отслеживание положительных результатов, отметка о выполнении принесет вам немедленное удовлетворение.*

Главное правило внедрения новой привычки – *не прерывайте последовательность действий*. Решили ходить в спортзал – ходите каждый день. Если вы пропустите один раз, это можно будет назвать случайностью. Два раза – начнет формироваться привычка бросать сложное на полпути.

## Алгоритм приобретения хорошей привычки и избавления от плохой

**Закон 1. Сделайте полезные сигналы очевидными, а вредные – невидимыми.**

1. Запишите все свои ежедневные действия и разделите их на положительные, отрицательные и нейтральные.

2. Используйте формулу реализации намерения: «Я буду [делать] в [время] в [место]».
3. Используйте формулу добавления привычек: «После [существующая привычка] я буду [новая привычка]».
4. Преобразуйте свою окружающую среду, чтобы сигналы новых привычек бросались в глаза.
5. Удалите все возможные сигналы, которые провоцируют вас на следование плохой привычке.

## **Закон 2. Сделайте выполнение привлекательным для хороших привычек и неприятным – для плохих.**

1. Включите соблазн в добавление привычек.
2. Добавьте действие, которое вы очень хотите совершить, к тому, что вам надо сделать.
3. Присоединитесь к обществу, где желаемая вами привычка или поведение хорошо воспринимается и поощряется.
4. Придумайте мотивационный ритуал, сделайте что-то очень приятное для себя после того, как выполните серию из новых привычек.
5. Рассматривайте все недостатки и последствия того, что вы будете следовать плохой привычке.

## **Закон 3. Сделайте выполнение простым для хорошей привычки и сложным для плохой.**

1. Максимально уберите препятствия для исполнения новой привычки.

2. Создайте окружающую среду, благоприятную для новой привычки.
3. Отследите момент принятия решений, сделайте его легким для принятия правильного решения.
4. Разбейте привычку на маленькие части так, чтобы каждая часть была выполнима за пару минут или меньше.
5. Добавьте автоматизма и технические приспособления, чтобы было легче исполнять привычку.
6. Добавьте максимум препятствий для воплощения старой привычки.
7. Создайте окружающую среду, неблагоприятную для старой привычки.

## **Закон 4. Получайте от выполнения удовлетворение.**

1. Немедленно вознаградите себя после правильного действия.
2. Рассматривайте в подробностях все преимущества, которые дает вам внедрение хорошей привычки.
3. Используйте трекер для отслеживания внедрения привычки.
4. Никогда не пропускайте выбранное действие дважды.
5. Договоритесь с партнером, коллегой о том, что он поможет вам отслеживать ваше поведение.
6. Немедленно накажите себя после неправильного действия.

Чем раньше вы начнете вводить новые привычки, тем быстрее это изменит вашу жизнь к лучшему.

Описанные выше четыре закона – это отличная основа, которая поможет вам приобрести хорошие привычки и избавиться от плохих.

*Если к одному маленькому положительному изменению прибавить еще одно, а потом еще и еще, то произойдет мощная положительная трансформация всей жизни.*

# **Привычка 1.**

**Позитивное мышление**

**Джон Арден. Укрощение**

**амигдалы и другие**

**инструменты тренировки мозга**





<https://smartreading.ru/summary-by-alias/ukroshchenie-amigdal-y-i-drugie-instrumenty-trenirovki-mozga>

# Джон Арден

Нейрофизиолог. Более 40 лет посвятил вопросам обучения психологическому здоровью. Создал программу Training in Mental Health, которая реализуется в 24 медицинских центрах Северной Калифорнии: это самая масштабная из подобных программ в мире.

# 10 лучших мыслей книги

**1. Для сохранения душевного здоровья наш мозг нуждается в активности так же, как наши мышцы – в физических упражнениях.** Если мы не тренируем мозг, нейронные связи ослабляются.

**2. Любое осознанное усилие активизирует формирование новых нейронных связей – так устроена нейропластичность.** Но чтобы осознанно тренировать мозг, необходима концентрация.

**3. За чувство тревоги в мозге отвечает амигдала, или миндалевидное тело.** Чтобы справиться с беспокойством (и усилить нейронные связи!), тренируйте ее – как можно чаще находите возможность столкнуться с вашим страхом.

**4. Восприятие любого события зависит от нашего эмоционального состояния в этот момент.** Осознанно перенастраивая мозг, мы начинаем видеть реальность, не искаженную нашими переживаниями.

**5. Фокусируйтесь на возможностях, а не на ограничениях:** так вы заставите мозг вместо использования привычных нейронных связей формировать новые, усиливающие позитивные эмоции.

**6. Пассивная деятельность (чтение новостей, просмотр ТВ и т. д.) ухудшает состояние мозга.** Ставьте пе-

ред собой новые задачи, учитесь, путешествуйте, знакомьтесь с новыми людьми.

**7. Прокрастинация усиливает тревогу.** Если вы откладываете неприятное дело, мозг не воспринимает это как сигнал к расслаблению. Наоборот, чем дольше длится незавершенный процесс, тем выше уровень тревоги.

**8. Привычка к гиперконтролю утомительна для мозга.** Стараясь предугадать будущее и обезопасить себя от дискомфорта, мы сужаем границы своего мира и лишаем себя возможности проявить гибкость в неожиданных ситуациях.

**9. Ассоциативные, эмоционально окрашенные связи развивают нейропластичность мозга** и улучшают процесс формирования воспоминаний. Учитесь использовать ассоциации, ищите связи между явлениями.

**10. Здоровое питание и физические нагрузки критически важны для способности ясно мыслить, запоминать и концентрироваться.** Упражнения на растяжку – быстрый способ избавиться от последствий стресса и ощутить прилив энергии.

# Укрощение амигдалы

Джон Арден

Возьмите свой мозг под контроль и вырвитесь из власти автоматических мыслей и эмоций.



## СОСРЕДОТОЧЕННОСТЬ

Учитесь фокусироваться на том, что происходит здесь и сейчас



## СТАРАНИЕ

Не сдавайтесь и делайте то, что кажется сложным и даже неприятным



## СПОКОЙСТВИЕ

Сделайте жизнь упорядоченной



## СТРЕМЛЕНИЕ

Не забывайте о необходимости постоянной практики

## ПРАВИЛО 4С РАЗВИВАЙТЕ ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ



Не мыслите в духе «все или ничего», «черное и белое», «успех или провал»

Адаптируйте свое поведение к особенностям ситуации

Относитесь к неприятностям как к внешней проблеме, не затрагивающей самооценку

Относитесь к проблеме как к возможности, а не катастрофе

Страх

Мнительность

Тревожность

Рассеянность

Лень

Хаос

## УПРАВЛЯЙТЕ ТРЕВОГОЙ

### СТРЕСС

Не избегайте того, что вызывает чувство страха  
Ложное приглушение беспокойства усилит страх в будущем

Тренируйте амигдалу: ищите возможность столкнуться с вашим страхом

Не пытайтесь жестко контролировать все происходящее  
Учитесь гибкости в неожиданных ситуациях

Боритесь с прокрастинацией  
Незавершенный процесс стимулирует беспокойство

# Перенастройка мозга: правило 4С

Если вы давно думаете над тем, чтобы изменить свой образ мыслей и действий, начните с перенастройки мозга и следуйте правилу 4С (сосредоточенность, старание, спокойствие, стремление).

Мозг изменяется на протяжении всей жизни человека: под воздействием опыта в нем формируются новые нейроны и связи между ними. Этот процесс нейрофизиологи называют пластичностью. Конечно, генетические факторы оказывают на мозг свое влияние, однако оно не так велико, как было принято считать раньше.

## Сосредоточенность

Полностью сосредоточьтесь на новой информации, ситуации или действии. Если вы не научитесь концентрироваться, перенастроить мозг не получится. Процесс нейропластичности начинается с умения фокусироваться на том, что происходит здесь и сейчас.

## Старание

Любое осознанное усилие активизирует формирование новых нейронных связей в мозге. Чтобы перейти от мыслей к действиям, вам потребуется старание. Старание пригодится и в процессе перенастройки мозга до того момента, как

новый образ действий станет автоматическим. Если вы приняли решение изменить свою жизнь, не сдавайтесь и делайте то, что кажется сложным и даже неприятным.

## **Спокойствие**

После того как вы привыкнете к новому образу мыслей и действий, все начнет получаться без особых усилий. На поддержание новых навыков требуется намного меньше энергии, чем на их освоение, — и вы сможете наслаждаться ощущением уверенности и спокойствия.

## **Стремление**

Не забывайте о необходимости постоянной практики: только в этом случае новые действия станут автоматическими. Любой длительный перерыв приведет к тому, что от вас снова потребуются усилия.

Представьте, что вы жили в англоговорящей стране, свободно общались и даже думали на английском языке. Но затем вы переехали и за пять лет не произнесли ни одного английского слова. Когда вы снова попытаетесь заговорить на английском, первое время даже самые простые фразы будут даваться с трудом.

# **Мозг под контролем**

## **Как развить позитивное мышление**

Восприятие любого события зависит от вашего эмоционального состояния в этот момент. Перенастраивая ваши автоматические мысли, личностные установки и убеждения, вы добьетесь того, что они будут отражать реальность, а не ваши переживания.

### **Автоматические мысли**

Эти мысли находятся на поверхности и возникают спонтанно. Например, перед переговорами со сложным клиентом вас могут одолевать внутренние монологи: «Как я буду выглядеть?» или «Я опозорюсь».

### **Убеждения**

Убеждения не так поверхностны, как автоматические мысли, но не настолько фундаментальны, как личностные установки. Например, вы можете утверждать: «Успешные переговоры с таким клиентом – невыполнимая задача».

### **Личностные установки**

Личностные установки обобщают ваши взгляды на мир и



самого себя. Негативные личностные установки заранее настраивают вас на крах надежд и повышают уровень тревожности. Например, вы можете утверждать, что у вас никогда ничего не получается, или вы убеждены, что слишком застенчивы для проведения успешных переговоров.

Попробуйте использовать прием когнитивного переструктурирования – и со временем вы научитесь менять свой образ мыслей, а значит, и реальность.

Когнитивная ловушка	Как выбраться
Категорическое мышление в терминах «все или ничего», «черное и белое» «успех или провал»	Использовать полутона, не забывать о том, что успех не обязательно находится в крайней точке
Обобщение негативных убеждений	Не спешить с глобальными выводами после одного-двух неприятных случаев
Негативная персонификация	Относиться к неприятностям как к внешней проблеме, не позволяя им затрагивать вашу самооценку
Вера в чтение мыслей других людей	Не воспринимать каждый суровый взгляд или комментарий как адресованный лично вам
Строгое следование правилам	Адаптировать свое поведение к особенностям конкретной ситуации. Ставить под сомнение внушенные в детстве установки
Пессимизм: ожидание отрицательного результата любого начинания	Учиться к любой ситуации относиться как к возможности, а не надвигающейся катастрофе

## Как управлять чувством тревоги

За чувство тревоги в вашем мозге отвечает амигдала, или миндалевидное тело. Эта область мозга участвует в формировании эмоциональных реакций, в том числе страха. Миндалевидное тело расположено в «древней» зоне мозга и почти не контролируется сознанием. Вы еще не успели подумывать о том, что объект или человек могут быть опасны, а тело уже готово нападать или бежать.

Этот механизм идеально работал тысячелетиями, сохраняя нашим предкам жизнь. Но в современном мире почти нет необходимости нападать на врага или убегать от хищника – и амигдала все чаще отправляет «ложные вызовы», предупреждая о несуществующей опасности.

Есть несколько способов научиться управлять чувством тревоги и не впадать в состояние нервного возбуждения, когда вам не угрожает реальная опасность.

Предположим, что вам некомфортно выступать перед большой аудиторией. Вы начинаете избегать столкновения со своим страхом и под разными предлогами отказываетесь от публичных выступлений. Вы снова и снова прокручиваете в голове возможные неприятные ситуации – со временем одна только мысль о докладе или презентации сможет довести вас до панической атаки.

## **Не избегайте того, что вызывает чувство страха**

Если вы избегаете неприятных, вызывающих тревогу ситуаций, то вначале чувство страха притупляется, однако со временем беспокойство только усилится.

## **Тренируйте амигдалу**

Как можно чаще находите возможность столкнуться с вашим страхом. Так вы убедитесь, что ситуация, которой вы раньше избегали, на самом деле вполне терпима. Гиперчувствительность амигдалы притупляется, когда в «опасной» ситуации не происходит ничего ужасного. Чем чаще вы будете «тренировать» амигдалу, тем реже будет срабатывать механизм ложной тревоги.

Добавьте позитивные мысленные установки, например замените «Мне страшно лететь на самолете» на «Ух ты! Еще два часа – и я буду плавать в море».

## **Боритесь с прокрастинацией**

Если вы откладываете неприятное дело, мозг вовсе не воспринимает это как сигнал к расслаблению. Наоборот, незавершенный процесс стимулирует беспокойство. Чем дольше вы прокрастинируете – тем выше будет уровень тревожности.

## **Не пытайтесь жестко контролировать все происходящее**

Если вы будете размышлять о всех неприятных ситуаци-

ях, которые могут случиться, то со стопроцентной вероятностью попадете в ловушку. Стараясь предугадать будущее и обезопасить себя от малейшего дискомфорта, вы сужаете границы своего мира и лишаете себя возможности научиться гибкости в неожиданных ситуациях.

## 7 принципов эффективной релаксации

При столкновении со стрессом вы можете пойти по пути мобилизации или релаксации.

	Мобилизация	Релаксация
Девиз	«Бей и беги»	Расслабься и сконцентрируйся
Физиологические реакции	Симпатическая нервная система возбуждена. Выделяются гормоны адреналин и норадреналин — сердцебиение и дыхание учащаются, мышцы напряжены	Активируется парасимпатическая нервная система. Сердцебиение и дыхание замедляются, мышцы расслабляются
Результат	Энергетические ресурсы истощены — организму требуется длительный период восстановления	Энергетические ресурсы восстанавливаются и накапливаются

В каждой культуре есть свои техники релаксации: занятия йогой, медитативные и молитвенные практики эффективно активируют парасимпатическую нервную систему и ведут к спокойствию ума и расслаблению тела.

<b>Концентрация внимания</b>	Вы фокусируете свое внимание на настоящем моменте → активируется префронтальная кора мозга и подавляется чрезмерная активность миндалевидного тела → уровень тревожности снижается
<b>Глубокое дыхание</b>	Вы используете специальные дыхательные техники или просто концентрируетесь на дыхании → частота сердцебиения замедляется → вы расслабляетесь
<b>Расслабляющая обстановка</b>	Найдите спокойное тихое место для упражнений на расслабление → без отвлекающих факторов вам будет легче сконцентрироваться → со временем благодаря регулярным тренировкам вы сможете расслабиться даже в шумном офисе
<b>Безоценочность</b>	Вы стараетесь избавиться от ожиданий и оценочного восприятия → вы научитесь приспосабливаться к обстоятельствам без заметного повышения уровня тревожности
<b>Расслабление тела</b>	Вы принимаете расслабленную позу и делаете упражнения на растяжку → накопившееся напряжение мышц снимается → на место взвинченности приходит ощущение покоя
<b>Осознание эмоций</b>	Вы называете свои негативные эмоции, например говорите: «Это гнев» → активность миндалевидного тела снижается → переживания постепенно исчезают
<b>Наблюдение</b>	Вы осознанно наблюдаете за своими эмоциями, физическими ощущениями и мыслями: представьте, что они движутся, как волны в океане → вы научитесь в нужный момент отстраняться от стресса

## Как улучшить память

Хорошая новость: навыки запоминания можно тренировать. Память не определяется генами: способность к запоминанию зависит только от вас.

## **Тренируйте способность к концентрации внимания**

Вы не сможете надолго запомнить информацию, если не будете по-настоящему сосредоточены на ней. Постарайтесь не перепрыгивать с одного занятия на другое: отведите каждому из них свое время.

## **Не позволяйте мозгу лениться**

Ставьте перед собой новые задачи и сведите к минимуму пассивную деятельность (чтение новостей, просмотр телепередач и т. д.). Изучайте иностранные языки, путешествуйте, знакомьтесь с новыми людьми: все это помогает поддерживать мыслительный процесс в активном состоянии благодаря формированию новых нейронных связей.

Веб-серфинг, просмотр телепередач и постоянный обмен короткими электронными сообщениями негативно влияют на функции памяти: внимание становится фрагментированным, и с каждым днем вам все сложнее концентрироваться и запоминать важную информацию.

## **Сделайте жизнь упорядоченной**

Хаос в жизни и работе ухудшает способность мозга к кодированию информации в воспоминания.

## **Используйте ассоциативные связи**

Ассоциативные, эмоционально окрашенные связи развивают нейропластичность мозга и улучшают процесс форми-

рования воспоминаний.

## **Попробуйте мнемонические приемы запоминания**

### *Дворец памяти*

Соедините то, что вы хотите запомнить, с конкретным местом в хорошо знакомом вам пространстве. Например, если вы готовитесь к презентации, соедините ее пункты с частями комнаты или предметами мебели – и во время презентации «передвигайтесь» по пространству в своем воображении.

### *Слова-кольишки*

Присоедините одно слово к другому: так их будет проще запомнить. Или придумайте ассоциацию между словами и буквами.

Например, расположение планет в Солнечной системе легко запомнить по астрономической считалочке «Мы Все Знаем: Мама Юли Утром Села На Пилюли».

### *История*

Придумайте рассказ, в котором будет ненавязчиво вплетена информация для запоминания. Чем абсурднее и смешнее получится история, тем быстрее вы запомните нужную информацию.

### *Цепочка*

Сформируйте связи между списком понятий и необычны-

ми зрительными образами. Этот метод потребует от вас довольно много времени на придумывание визуальных ассоциаций, однако он очень эффективен в создании долгосрочных воспоминаний.



# **Здоровые привычки – короткий путь к эффективной работе мозга**

## **Здоровый сон**

Если вы ожидаете от своего мозга полноценной работы, обязательно высыпайтесь. При недостатке сна в первую очередь страдает способность к концентрации внимания и ухудшается память. А после всего одной недели недостатка сна вы автоматически оказываетесь в группе риска по ожирению. Дефицит сна приводит к усиленной выработке гормона грелина, стимулирующего аппетит, и снижению выработки лептина – гормона, подавляющего аппетит.

Важно не только количество часов сна, но и их качество. Если вы постоянно просыпаетесь или не проводите достаточно времени в глубоких фазах сна, мозг не успевает восстановиться. Если вы просыпаетесь уже уставшим, исключите один за другим все факторы, нарушающие гигиену сна.

- Выключите телевизор как минимум за 2 часа до сна. Если вам мешают посторонние звуки, добавьте источник белого шума, например включите вентилятор.
- Постарайтесь не работать за компьютером перед сном: свечение экрана воспринимается мозгом как дневной свет.

- Не употребляйте алкоголь: он ведет к сокращению и быстрых, и глубоких фаз сна.
- Не злоупотребляйте напитками с содержанием кофеина. Кофеин блокирует рецепторы аденозина (нейромодулятора, играющего важную роль в стимуляции глубокого сна).
- Охладите спальню: в жарком помещении сон всегда будет поверхностным.
- Не ешьте на ночь высокобелковые продукты и продукты с высоким содержанием простых углеводов: из-за резких колебаний уровня глюкозы в крови вы можете проснуться в середине цикла сна.
- Употребляйте как можно больше продуктов, богатых витаминами группы В, кальцием и магнием: нехватка этих веществ может усилить тревожность и вызвать синдром беспокойных ног.

## **Полноценное питание**

Для поддержания здоровых биохимических реакций организму необходимо полноценное питание. Если вы едите много продуктов с высоким содержанием простых углеводов и не можете жить без кофе – вы попадаете в энергетическую ловушку: за резким подъемом уровня энергии следует резкий спад, снижается концентрация внимания и ваша работоспособность.

Сбалансированное питание важно и с точки зрения выра-

ботки нейромедиаторов (без них невозможны нейрорхимические процессы в мозге). Например, нейромедиатор ацетилхолин необходим мозгу для обработки воспоминаний. Организм синтезирует его из холина (витамина В4), который содержится в рыбе, яйцах, сое и зародышах пшеницы.

## **Простые углеводы опасны для вашего мозга**

Все знают о вреде сахара и белой пшеничной муки для здоровья. Однако, скорее всего, вы недооцениваете влияние простых углеводов на ваше эмоциональное состояние и работоспособность мозга.

Высокий уровень потребления сахара не только отрицательно влияет на вашу фигуру, но и сказывается на функциях мозга.

Исследователи из Йельского университета провели эксперимент и предложили 25 детям выпить сладкий газированный напиток. Ученые установили, что на протяжении нескольких часов после употребления напитка уровень адреналина в крови детей был выше нормы в пять раз. Также исследователи отметили возросший уровень тревожности детей и ухудшение их способности к концентрации внимания.

## **Употребляйте больше «правильных» жиров**

Мозг человека состоит из жира на 60 %. Если вы посадите ваш мозг на модную безжировую диету, ему будет не из чего строить новые клеточные мембраны. Однако не все жи-

ры полезны для организма в целом и мозга в частности. Вы точно не ошибетесь, если включите в свой рацион морскую рыбу из холодных морей (лосося, скумбрию, атлантическую сельдь). Рыбий жир содержит эйкозапентаеновую и докозагексаеновую кислоты (относятся к классу омега-3).

***Эйкозапентаеновая кислота важна для регулирования эмоционального фона организма:*** она участвует в поддержании функций серотонина и дофамина, а также играет заметную роль в обеспечении кровоснабжения мозга.

***Докозагексаеновая кислота обеспечивает полноценное взаимодействие между нейронами:*** при ее дефиците мембраны рецепторов становятся жесткими, а мозг испытывает трудности при передаче нервных импульсов.

## **Физические упражнения**

Если вы объедините изменение образа мышления с физическими упражнениями, то автоматически начнете чувствовать себя лучше. Занятия спортом – один из самых простых и эффективных методов обеспечить способность мозга к нейропластичности и гарантировать себе хорошее настроение.

**Аэробные упражнения (бег, велопрогулки) снимают тревожность**

Результаты исследований показали, что аэробные упраж-

нения сопоставимы по эффективности с антидепрессантами даже в лечении последствий посттравматических стрессовых расстройств.

## **Упражнения на растяжку снимают и физические, и эмоциональные симптомы стресса**

В состоянии стресса вы всегда ощущаете мышечное напряжение. Если стресс становится хроническим, то мышцы укорачиваются и утолщаются из-за избыточного формирования соединительной ткани. Быстрый способ избавиться от напряжения и активировать парасимпатическую нервную систему – сделать несколько упражнений на растяжку, не забывая глубоко дышать при этом.

# 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.