

Нейл Фьоре

Легкий способ начать новую жизнь

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ СТРЕССА,
ВНУТРЕННИХ КОНФЛИКТОВ
И ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК



[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

Neil Fiore

Awaken Your Strongest Self

Break Free of Stress, Inner Conflict, and Self-Sabotage



New York Chicago San Francisco Lisbon London Madrid Mexico City
Milan New Delhi San Juan Seoul Singapore Sydney Toronto

Нейл Фьоре

Легкий способ начать новую жизнь

Как избавиться от стресса,
внутренних конфликтов
и вредных привычек

Перевод с английского Владимира Кузина

Издательство «Манн, Иванов и Фербер»
Москва, 2014

УДК 171
ББК 688.532.1
Ф97

Издано с разрешения McGraw-Hill Companies, Inc.

Фьоре, Н.

Ф97 Легкий способ начать новую жизнь. Как избавиться от стресса, внутренних конфликтов и вредных привычек / Нейл Фьоре ; пер. с англ. В. Кузина. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2014. — 304 с.

ISBN 978-5-91657-944-4

В своей новой книге профессиональный психолог Нейл Фьоре объясняет, что вредные привычки и негативные стереотипы возникают, когда наш мозг пытается справиться со стрессом. Фьоре предлагает простую, но эффективную программу, с помощью которой вы научитесь контролировать деструктивные реакции и будете осознанно управлять своей жизнью, используя для этого свое сильнейшее «я». Вы сможете раскрыть свой истинный потенциал, сосредоточиться на достижении высших целей и жить полной жизнью, победив стресс, беспокойство о будущем и самокритичный внутренний голос. Книга содержит все, что вам потребуется на этом пути, включая специальный дневник для отслеживания прогресса, различные упражнения, таблицы и тесты.

УДК 171
ББК 688.532.1

Все права защищены.
Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена
в какой бы то ни было форме без письменного разрешения
владельцев авторских прав.
Правовую поддержку издательства обеспечивает
юридическая фирма «Вегас-Лекс»

VEGAS LEX

© 2007 by Neil Fiore. All rights reserved.
© Перевод на русский язык, издание на русском языке,
оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2014

ISBN 978-5-91657-944-4

Оглавление

- 9 **Введение (Спящий должен проснуться)**
- 11 Выгоды наличия связи с вашим сильнейшим «я»
- 12 Пробудите свой «новый мозг»
- 13 Освободитесь от деструктивных стереотипов и страха
- 14 Добейтесь своих целей с меньшими усилиями
и большим спокойствием
- 15 Четыре этапа на пути к полной реализации
вашего потенциала
- 17 Предварительное тестирование для измерения
достигнутого прогресса

Этап 1 ОТКАЖИТЕСЬ ОТ ПРЕЖНИХ, НЕЭФФЕКТИВНЫХ СТЕРЕОТИПОВ

- 23 **Глава 1. Пять признаков того, что вы еще не обрели
свое сильнейшее «я»**
- 25 Выбор в пользу сопротивления страхам
- 25 Выявите пять главных областей своих проблем
- 36 Подсчет результатов и определение
вашего стиля управления собой

- 43 **Глава 2. Распространите свою идентичность
за пределы своего эго**
- 45 Вы не должны чувствовать себя лишенным связи
- 48 Избавьтесь от старой идентичности

Этап 2

ИСПОЛЬЗУЙТЕ СВОЙ «НОВЫЙ МОЗГ» И ПРОДВИГАЙТЕСЬ К СВОЕМУ СИЛЬНЕЙШЕМУ «Я»

- 61 **Глава 3. Старайтесь подняться до точки зрения
 своего сильнейшего «я»**
- 62 Найдите третью точку зрения
- 66 Актерское упражнение: смена ролей

- 75 **Глава 4. Говорите голосом своего сильнейшего «я»**
- 77 Как услышать голос своего сильнейшего «я»
- 85 Пять качеств вашего сильнейшего «я»

Этап 3

ПРОБУДИТЕ ПЯТЬ КАЧЕСТВ СВОЕГО СИЛЬНЕЙШЕГО «Я»

- 95 **Глава 5. Безопасность вместо стресса
 («Я» в роли защитника)**
- 97 Стресс — ваш верный помощник
- 99 Как управлять реакцией стресса: возьмите на себя
 ответственность за то, что вы чувствуете

- 109 **Глава 6. Выбор вместо внутреннего конфликта
 («Я» в роли переговорщика)**
- 111 Уникальная способность «человеческого мозга»
 делать выбор
- 116 Наступление момента выбора:
 третья точка зрения
- 122 Переход к роли переговорщика

127	Глава 7. Присутствие вместо подавленности («Я» в роли лидера)
129	Подавленность, вызванная большим количеством целей, требований и эмоций
131	Три вещи, которые вы можете делать, когда чувствуете, что завалены работой
147	Глава 8. Сосредоточенность вместо самокритики («Я» в роли учителя)
148	Самокритика и «синдром гения»
153	Как сфокусироваться на задаче
161	Глава 9. Связь вместо борьбы в одиночку («Я» в роли наставника)
162	Магия связи

Этап 4 ПРОБУДИТЕ В СЕБЕ ЛИДЕРА, ЧТОБЫ ДОСТИЧЬ ПОСТАВЛЕННЫХ ЦЕЛЕЙ

181	Глава 10. Самоэффективность и этапы изменения (Ключ к осуществлению мечты)
183	Как я перешел от внутреннего конфликта к внутреннему миру
190	Эффективная постановка цели
195	Этапы превращения вашей мечты в действительность
201	Глава 11. Ступень I. Подготовка вашего разума
202	Важно! Берегитесь подолгу оставаться в состоянии нерешительности!

206	Что если вам просто не хватает мотивации или уверенности в себе?
212	Подготовка к старту на ступени I. Осознайте цели, намерения и желания
217	Глава 12. Ступень II. Преданность изменению
218	Как подготовиться к успеху освоения материалов ступени II
230	Переход от беспокойства к удивлению
237	Глава 13. Ступень III. Осуществление действия
238	Ступень III. Выбор пути «с сердцем»
240	Разработка планов действий
246	Принятие на себя ответственности за свои привычки
253	Глава 14. Ступень IV. Сохранение долгосрочного успеха
254	Восстановление после неудач: ключ к ступени IV
260	Как планы преодоления проблем помогут избавиться от отвлекающих факторов
268	Истинная уверенность в том, что вы добьетесь успеха
269	Глава 15. Вы обрели свое сильнейшее «я»
270	Укрепление веры в себя
273	Внутренний мир и пробужденный разум
276	Приложения
288	Библиография
294	Об авторе

Введение

(Спящий должен проснуться)

Человеку нужен новый опыт... Если не происходят изменения, то что-то внутри нас продолжает спать и редко просыпается. Спящий должен проснуться.

Герцог Лето из романа Фрэнка Герберта «Дюна»

Около тридцати лет назад мне пришлось в течение девяти месяцев проходить еженедельные сеансы химиотерапии для лечения рака легких. Этот опыт пробудил во мне новое понимание жизни, которое не оставляет времени и сил на беспокойство из-за мелочей бытия. Если вам удалось однажды чудом избежать смерти и получить некий пробуждающий сигнал, то вы, вероятно, как и я, испытали огромное счастье просто от возможности жить и находиться рядом с дорогими вам людьми. Но вы когда-нибудь задумывались, какой же части вашего существа был адресован этот «звонок», кого он в вас разбудил? Я считаю, что сигнал предназначался той части вас, которая ждала возможности полностью реализовать потенциал высших структур вашего человеческого мозга — сильнейшей части вашего «я».

Представленная в этой книге четырехступенчатая программа действий покажет, как разбудить собственное сильнейшее «я»

без обязательного получения опасного «звонка». Вы узнаете, как использовать уникальную «новую» часть вашего мозга, которая есть только у человека (это хорошо развитые лобные доли, расположенные в центральной лобной части черепа, они отвечают за руководящие и организующие функции), для того чтобы жить более полной, радостной и активной жизнью.

За последние два с лишним миллиона лет череп человека постепенно увеличивался в объеме благодаря развитию лобных долей, выполняющих функции мониторинга, планирования, социализации и лидерства. Черепа человекообразных обезьян, *Homo erectus* и неандертальцев имеют отчетливые надбровные дуги и покатые лбы, указывающие на неразвитость лобных долей, что свидетельствует об отсутствии руководящих и регулирующих функций и способного к самоанализу сознания, которые и отличают современного человека (*Homo sapiens*). Однако развитие лобных долей сделало наш лоб высоким и увеличило средний объем мозга до 1350 см³. Большая часть этого роста происходила в течение последних 120 тыс. лет (в сравнении с ростом функций мозга рептилий, существующих уже 500 млн лет, млекопитающих — 200 млн лет и приматов — 50 млн лет). Эта новая, относительно недавно развившаяся часть человеческого мозга занимается мониторингом, координацией и регулированием нашей деятельности. Все эти отдельные функции мозга более или менее мирно сосуществуют у нас в голове. «Человеческий мозг — это совокупность нескольких контуров, расположенных один над другим, так что мы имеем не единообразный, а многоуровневый мозг, формировавшийся в разные эпохи для выполнения разных задач», — пишет Роберт Орнштейн в своей книге *Multimind**. Именно взаимодействие и интеграция этих систем и функций делают вас цельной личностью со связными (а не разобщенными и непредсказуемыми) реакциями.

* Ornstein R. *Multimind*. Macmillan, 1986. *Прим. ред.*

Кто-то должен направлять разные уровни деятельности мозга и модернизировать рутинные реакции, возникшие миллионы лет назад для обеспечения выживания в природных условиях и других культурах. Этим кем-то является ваше сильнейшее «я», которое действует подобно отдельному разуму и задает высшие ценности, управляет адаптацией к меняющимся внешним условиям и интегрирует низшие мозговые функции в связанное целое.

Выгоды наличия связи с вашим сильнейшим «я»

Каждую неделю мне приходится работать с двумя десятками клиентов, которым нужны услуги психотерапевта или коуча. Все они талантливые и мотивированные люди. И мне тяжело видеть, сколько сил им приходится тратить на устранение препятствий на пути к счастью, эффективности и внутреннему покою. Я написал эту книгу для того, чтобы любой мог извлечь выгоду из практик, которые помогли тысячам людей избавиться от власти контрпродуктивных паттернов, выявить свой истинный потенциал и вернуть к жизни те части своей индивидуальности, которые находились в замороженном или спящем состоянии.

Книга не предлагает еще старательнее применять старые, неэффективные методы, основанные на ограниченном ощущении своего «я» и автоматических реакциях примитивных структур мозга. Напротив, после прочтения этой книги те части вашего «я», которые проявляли страх, сопротивление и неуверенность, больше не будут управлять вашей жизнью. Вы будете действовать, опираясь на свой человеческий мозг — самый мощный и самый совершенный мозг на всей планете!

Крайне важно, что, пробудив ваше сильнейшее «я», вы сможете сделать приоритетом полную реализацию своего потенциала. Эта книга поможет вам отойти от ограниченного взгляда на собствен-

ные возможности и освоить роли, которые сделают вашу жизнь более радостной, легкой и эффективной без необходимости ждать, пока низшие функции вашего мозга почувствуют себя уверенными и мотивированными.

Пробудите свой «новый мозг»

За минувшие 50 млн лет в ходе эволюции размер лобных долей у приматов увеличился настолько, что стал составлять более 30% от объема головного мозга (у человекообразных обезьян этот показатель составляет 11,5%, из них выделяется шимпанзе — 17%). Хорошо развитые лобные доли человека отвечают за оперативную память, функции планирования и предвидения, способность делать выбор, нейронную адаптивность (или пластичность) и умение формировать ассоциации и образы, обеспечивающие нам уникальные когнитивные способности к языкам, творчеству, изобретательству и достижению целей.

Недавние исследования специалистов по нейрологии, выполненные методом магниторезонансной томографии, показали, что «новый мозг» (лобные доли) возбуждается, когда люди, полностью погруженные в медитацию или молитву, достигают состояния трансцендентальности, внутреннего покоя и высокой сосредоточенности. Они также ощущают прочную связь как внутри себя, так и с внешним миром.

Используя четырехступенчатую программу «Пробудите свое сильнейшее „я“», вы побуждаете организующие и регулирующие способности мозга исполнять предназначенную для них роль руководителей вашей жизни. Применяя эту программу, вы научитесь распознавать автоматические и условные реакции более примитивных отделов мозга. Благодаря такому распознаванию вы можете использовать уникальную человеческую способность выбирать,

что будете делать, в соответствии со своей высшей целью, видением и ценностями.

Освободитесь от деструктивных стереотипов и страха

Программа «Пробудите свое сильнейшее „я“» развивает навыки, необходимые для установления связи с тем, что британский психиатр Энтони Сторр называет «нечто высшее по отношению к эго». Под словом «нечто» часто понимается «я», подсознание, Вселенная, высшая сила, гений, внутренняя сила, душа или дух.

В соответствии с оригинальным подходом книги ее автор обозначает это «нечто» как «сильнейшее „я“», закрепляя за ним роль защитника и лидера. Ваше эго (под которым понимается ваша индивидуальность, подсознание и повседневная идентичность — а не то, что вкладывают в смысл этого понятия психоаналитики и фрейдисты) является всего лишь частью вашего сильнейшего «я». Благодаря практике вы научитесь связывать свое эго с более широкой системой поддержки вашего сильнейшего «я» и приучите его отказываться от самонадеянной борьбы в одиночку.

Эта программа научит вас быть творцом собственной жизни. Она покажет, как освободиться от страхов и устаревших стереотипов, которые мешают вам осознать свой потенциал и достичь высших целей. При этом признание эволюции человеческого мозга и возникновения человеческого сознания не исключает веры в Бога, высшую силу или высшую мудрость Вселенной. Фактически это согласуется с концепцией осуществления нашей уникальной человеческой способности свободно выбирать свои действия, которая отличает нас от животных и недоступна нашему «низшему мозгу». Вы можете заниматься по этой программе, не меняя своих религиозных или духовных убеждений.

Добейтесь своих целей с меньшими усилиями и большим спокойствием

Применяя упражнения и методы из этой книги, большинство моих клиентов смогли достичь более глубокого ощущения внутреннего спокойствия в процессе достижения своих наиболее важных целей. Следуя этим методикам, один из моих клиентов — владелец малого предприятия — сумел удвоить свои доходы, работая меньшее количество часов. Другой клиент, весивший вначале 170 кг, похудел за год на 50 кг, не прибегая ни к какой специальной диете. Третий сумел бросить курить к свадьбе своей дочери; четвертый использовал эти методы, чтобы успешно сдать экзамен на адвоката после предыдущих семи неудачных попыток. Пятый избавился от привычного агрессивного поведения и научился, по его выражению, «быть спокойным как Будда», во время перемещений по городу в часы пик. Шестой сумел справиться со склонностью откладывать на потом, заполнил и отослал по почте налоговые декларации за пять последних лет. И этот список можно продолжать еще долго. А как я сам сумел справиться с поставленным мне диагнозом рака легких и выдержать непростое многомесячное лечение, вы узнаете из последующих глав.

Еще более важным, чем цели, которых достигли мои клиенты и я сам, является то, *насколько легко* мы сумели это сделать — после того как научились отказываться от привычной борьбы с позиций нашего сознания/эго и устанавливать связь с чем-то высшим. Отказываясь от ограниченного ощущения самоидентификации и связываясь со своим сильнейшим «я», мои клиенты сумели закончить начатые и затем отложенные книги, сценарии и докторские диссертации и, преодолев неуверенность в себе, записать и выпустить свои первые музыкальные диски. Одна клиентка даже смогла преодолеть страх перед выступлением на публике и спеть на сцене Парижской оперы! Более молодые клиенты научились справляться с синдромом дефицита внимания (ADD), что помогло им успешно закончить школу и поступить в колледжи.

Обычные люди, включая и меня, обнаружили, что рассмотрение многих проблем с позиции нашего сильнейшего «я» и «нового мозга» (что я и учу делать в этой книге) освобождает нас от власти устаревших, деструктивных поведенческих стереотипов. Концепции и упражнения этой книги быстро поставят вас на путь приведения действий в соответствие с вашими высшими ценностями и целями.

Четыре этапа на пути к полной реализации вашего потенциала

Какие шаги мы сделали для того, чтобы достичь наших целей и превратить наши мечты в реальность? По сути, мы проходили четыре этапа, описанных в этой книге. И вы тоже можете это сделать.

Этап 1. Откажитесь от старых, неэффективных стереотипов

Вы научитесь распознавать специфические слова, чувства и физические ощущения, из которых состоят инстинктивные и усвоенные реакции вашего эго на происходящие вокруг события. С помощью «прививки против страха», описанной в главе 1, вы выработаете способность распознавать свои привычки прежде, чем они смогут ввергнуть вас во многочасовое или даже многодневное эмоциональное расстройство. Вы научитесь освобождаться от страхов и неуверенности в себе и начнете заменять устаревшие поведенческие паттерны более здоровыми альтернативами.

Этап 2. Пробудите свой «новый мозг» и продвигайтесь к своему сильнейшему «я»

Вы узнаете, как переходить на новую точку зрения, которая позволит пробудить ваши лидерские качества. Вы обнаружите, что ис-

полнение роли защитника и обретение мировоззрения лидера освободят вас от прежних страхов, конфликтов и подавленности. Встав на точку зрения, обеспечиваемую «новым мозгом», вы сможете освободиться от власти своего личного и эволюционного прошлого. Вы обретете возможность направлять внимание на текущие проблемы, возможности и цели.

Этап 3. Пробудите пять качеств своего сильнейшего «я»

Вы подробно узнаете о пяти качествах сильнейшего «я». Это безопасность, выбор, присутствие, сосредоточенность и связь. Благодаря им вы сможете жить более полной жизнью, так как они обеспечат вам доступ к ресурсам, намного превосходящим ресурсы вашего эго и сознания. Научившись использовать эти пять качеств в качестве составляющих повседневной преданности самому себе, вы сможете быстро переходить от стереотипов, основанных на страхе, к более сильному, более широкому ощущению своего «я». Когда вы начнете жить под руководством своего сильнейшего «я», вы сможете минимизировать следующие пять основных проблем, таких как стресс, внутренний конфликт, самокритика, ощущения подавленности и борьбы, и максимизировать свою радость, концентрацию, внутреннюю силу и способность углублять отношения с другими людьми.

Этап 4. Разбудите в себе лидера и добейтесь поставленных целей

Вы будете использовать навыки самолидерства, чтобы лучше понимать заботы всех аспектов своего «я». Вы будете лучше понимать заботы всех составляющих вашего «я». Вы также объедините все уров-

ни своего мозга в единую команду, действующую в соответствии с насущными задачами и сосредоточенную при этом на достижении высших целей. Вы обнаружите, что самосаботаж, прокрастинация и амбивалентность практически устраняются, когда вы берете на себя управление своей внутренней командой. Достижение целей происходит быстро и практически без усилий, когда вы пробуждаете своего внутреннего лидера и приводите все части своего «я» в соответствие со своим видением и высшими ценностями. Приступая к изменениям, вы научитесь применять результаты новейших исследований, чтобы гарантировать, что у вас есть навыки и сила разума для сохранения здоровых привычек.

Ежедневно следуя этой программе, вы обретете уверенность в том, что, несмотря на сомнения и прошлые неудачи, вы можете действовать более эффективно и последовательно в соответствии с поставленными целями.

Предварительное тестирование для измерения достигнутого прогресса

Сначала используйте эти способы для оценки вашего текущего состояния, чтобы иметь возможность увидеть свой прогресс за несколько следующих недель. В главе 1 вы узнаете о препятствиях, которые будете устранять, поэтапно пробуждая сильнейшее «я». Для измерения прогресса вы можете зафиксировать свои нынешние уровни стресса, радости, внутреннего спокойствия и ощущения связи с более глубокими ресурсами с помощью приведенных ниже шкал оценки. В приложении Е вы найдете завершающий тест, результаты которого можете использовать для сравнения с нынешними уровнями и определения успехов в снижении стресса и достижении более прочного чувства внутреннего спокойствия

благодаря пробуждению вашего сильнейшего «я». Представьте, что эти шкалы являются своего рода термометрами, измеряющими текущие уровни стресса, радости, внутреннего спокойствия и связи.

1. Стресс

Обведите кружком число, соответствующее вашему уровню стресса за прошедшую неделю.

о 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

2. Радость

Обведите кружком число, соответствующее вашему уровню радости за прошедшую неделю.

о 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

3. Внутреннее спокойствие

Обведите кружком число, соответствующее вашему уровню внутреннего спокойствия за прошедшую неделю.

о 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

4. Связь

Обведите кружком число, соответствующее интенсивности вашего чувства связи с чем-то более сильным, чем вы сами, которое вы испытывали на прошедшей неделе.

о 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

Выполните предварительное тестирование силы своего намерения

Недавнее исследование личной эффективности и долговременного сохранения здоровых привычек (таких как регулярное выполнение физических упражнений, соблюдение диеты и отказ

от курения) показало, что воспринимаемый контроль и поведенческое намерение относятся к числу тех ключевых качеств, которые позволяют предсказать успех. Учась переходить к организующим функциям своего «нового мозга» — в особенности функциям выбора, регулирования беспокойства и возбуждения, долговременной приверженности и сдерживания реактивности «нижнего мозга», — вы станете более уверены в том, что ваше сильнейшее «я» обеспечит полное взаимодействие всех частей вашей личности при постановке и достижении целей. Когда ваше намерение действовать будет твердым, это действие будет подкрепляться лидерской философией и глубокими ресурсами вашего сильнейшего «я».

Следующие пять шкал позволят дать субъективную оценку ваших желаний, способностей, уверенности в себе, контроля и намерения проводить улучшения, изменять привычки и распоряжаться своей жизнью.

1. Желание/Мотивация

Насколько сильно ваше желание взять на себя ответственность за свою жизнь и улучшить ее?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. Способность

В какой степени вы считаете себя способным брать на себя ответственность за свою жизнь и улучшать ее?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3. Уверенность в своих силах

Насколько вы уверены в том, что сможете взять на себя ответственность за свою жизнь и обеспечить ее изменение и улучшение?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4. Воспринимаемый контроль

Насколько строго вы контролируете то, как вы распоряжаетесь своей жизнью, улучшаете ее и изменяете привычки?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5. Намерение

Как часто вы намереваетесь использовать упражнения и концепции из этой книги, чтобы самому распоряжаться своей жизнью, улучшать ее и изменять привычки?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Читайте эту книгу неспешно, возможно, по одной главе, и применяйте ее стратегии и методы в повседневной жизни. Вам предстоит изучить новые концепции или, в ином случае, новые способы их применения, так что обращайтесь к этой книге снова и снова, чтобы освежать в памяти ее мотивирующие примеры и упражнения. Возможно, читая эту книгу, вы захотите иметь под рукой карандаш и блокнот, чтобы записывать свои ощущения при выполнении каждого упражнения и те негативные паттерны, которые вы будете обнаруживать.

Ожидайте динамичного внутреннего сдвига в установках, точках зрения и способностях. Упражнения каждой главы помогут вам интегрировать новые умения в повседневную жизнь, что обеспечит вашу связь со своими внутренними ресурсами и сильными качествами. Для достижения этих целей вам потребуется ежедневно использовать эти концепции и упражнения, а иногда и экспериментировать с ними. Через несколько недель вы высвободите лидерский потенциал своего «нового мозга» и обнаружите, что небольшие, подверженные страхам части вашего «я» следуют вашим указаниям. В конце концов *вы* — как ваше сильнейшее «я» — сами станете распоряжаться своей жизнью.



Почитать описание и заказать
в МИФе

Смотреть книгу

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

Взрослые книги:



Проза:



Детские книги:

