

Глава 6

Как улучшить понимание и сохранение информации при чтении

Повышение скорости чтения — не самоцель. Если вы не понимаете смысла, то можете носиться взглядом по строкам со скоростью хоть миллион километров в час — пользы это не принесет. В этой главе я проясню одно понятие, три вопроса и один великолепный прием для подготовки вашего мозга к чтению, в котором скорость сочетается с пониманием. Вы также научитесь активно перерабатывать информацию, чтобы сохранять ее максимально долго.

Равновесие

Для начала развенчаем один миф: *более быстрое чтение не вредит пониманию*. Многие наши студенты боятся, что, читая быстрее, они не поймут сути текста. Я знаю, почему возникает это заблуждение; иногда действительно нужен методичный подход. Помните «передачи» при чтении? Более медленный темп полезен в определенных случаях: если материал очень трудный, относится к области специальных знаний или к теме, о которой у вас мало предварительной информации. Но считать, будто повышение скорости всегда ухудшает восприятие текста, неправильно. На самом деле верно обратное: с повышением скорости растет понимание.

Парадоксально на первый взгляд, но если немного подумать, то все становится на свои места. В основном ваша скорость

на уровне шестого класса объясняется тремя привычками, которые мы рассмотрели в главе 4:

- Отвлечение внимания.
- Регрессия.
- Субвокализация.

Доказано, что устранение этих трех привычек улучшает скорость чтения. Во многом это объясняется тем, что для борьбы с ними нужно резкое улучшение внимательности. Невозможно упорядочить работу глаз или применять специальные методы бездумно; нужно делать это *осознанно*.

Разве не логично, что повышение внимательности, которое привело к росту скорости, должно улучшить и понимание? Это подтверждается на наших семинарах, где зачастую у студентов понимание и скорость растут вместе до определенного момента. Правда, иногда понимание немного снижается *вначале*, так как на первых порах этот метод приносит неудобства, сбивает мозг с толку.

Но вспомните: скорость и понимание растут параллельно до определенного момента. Какого бы прогресса вы уже ни достигли, есть граница, после которой вы не читаете, а просто смотрите. И вам нужно найти, где она проходит в вашем случае, и постоянно отодвигать ее. Однако мы точно знаем, что рост скорости всегда *предшествует* улучшению понимания. Так что, улучшая общую эффективность чтения, полезно на время пожертвовать пониманием. Сначала уделяйте основное внимание скорости, пусть понимание догоняет ее, и дайте им сравняться на более высоком уровне; затем повторите этот цикл.

Чтобы подготовиться, задавайте себе три «разумных вопроса», прежде чем приступить к чтению любого материала.

1. Зачем я это читаю?
2. Для чего мне нужна эта информация?
3. Сколько у меня времени?

Задаваться этими тремя вопросами перед чтением любого материала — результативный прием. На ответах не стоит заикливаться: мощный толчок вашей общей эффективности дадут сами вопросы. Вы даете мозгу установку на продуктивную

работу — проводите его разминку! Эти вопросы также помогают вам сосредоточиться и понять общий контекст. Тогда ваши результаты, несомненно, улучшаются. А главное, задействуется активирующая ретикулярная система. Помните, я рассказывал об этой части мозга: она, например, обращает ваше внимание на машины той марки, которую вы решили купить. Вы спрашиваете свой мозг: «Что я здесь ищу?» Как мы знаем из введения, вы видите то, что ищете, даже на таком микроуровне, как материал для чтения.

Если бы вы изменили при чтении только одно — начали задавать себе эти вопросы, прежде чем нырять с головой в материал, — это уже серьезно повлияло бы на эффективность чтения. Самая прелесть в том, что на эти вопросы уходит всего секунд десять, а отдача от них огромная!

Зачем и как «читать разумно»

Самый действенный метод, который переведет вашу скорость чтения и понимание на новый уровень, — *получить предварительные знания*. Если вам уже многое известно о теме изучаемого материала, то ваш мозг сам предсказывает, что будет дальше. Это позволяет точно заполнять пробелы, даже когда вы движетесь с большой скоростью. Предварительные знания также позволяют инстинктивно понять, когда можно бегло просмотреть раздел, а когда вчитываться и даже делать конспект. Предварительные знания, как ракетные двигатели, выводят понимание и скорость на новую высоту. Ничто не сравнится с ними по мощности.

Как же приобрести предварительные знания о теме нового текста? Научитесь «разумному чтению»!

«Разумное чтение» (раньше оно называлось «хитрым») — простой процесс: вы намеренно осуществляете *обзор* материала, прежде чем *читать* его. Его можно применять к любому материалу, за исключением художественных произведений. Это может быть, например, книга вроде этой, газета или журнал. Зачем нужно «разумное чтение»?

Создатель документального или научного произведения начинает с написания *авторского плана*. Это костяк работы. Автор сначала создает краткое изложение основных идей, а затем дополняет и расширяет, чтобы сделать его интереснее. *Основные*

идеи любого документального или научного произведения со-держатся в авторском плане. Если бы вы могли ознакомиться с ним, прежде чем читать всю главу, статью и т. п., то получили бы уйму предварительных знаний. Авторский план стал бы картой, помогающей быстро сориентироваться в материале.

Но могу вас обрадовать: с этим планом можно ознакомиться заранее, просто он прячется от вас! Для обзорного прочтения главы или статьи попробуйте применить подход из трех шагов.

Шаг 1. Прочтите первый абзац: из него вы узнаете о главной теме или цели материала.

Шаг 2. Прочтите последний абзац: обычно он связывает все части воедино или подводит к следующей части текста.

Шаг 3. Прочитайте одно-два начальных предложения остальных абзацев: в них можно найти основные идеи. Если вы хотите полной уверенности, можете еще прочесть последние предложения абзацев.

Это и есть «разумное чтение» в кратком изложении. Вы будете потрясены тем, как эффективно оно может подготовить ваш ум к восприятию конкретного материала. Вот три лучших способа применения «разумного чтения»:

1. *Для отсева.* Зачастую из обзора можно вынести все, что вам хочется или нужно. Может быть, вы уже знаете больше автора, эта информация не нужна вам прямо сейчас или вообще. В таком случае можно просто пропустить этот материал. Какое облегчение!
2. *Для обзора.* Допустим, вы провели обзор текста с помощью «разумного чтения»; теперь вы знаете основные идеи. Вы дополнили свои предварительные знания и подготовили мозг к усвоению информации на очень высоком уровне.
3. *Для повторения.* Даже после прочтения материала вам может понадобиться повторить его или освежить в памяти. Возможно, вы готовитесь к тесту или хотите создать презентацию и т. п. Быстрый обзор — прекрасное средство, чтобы вспомнить материал.

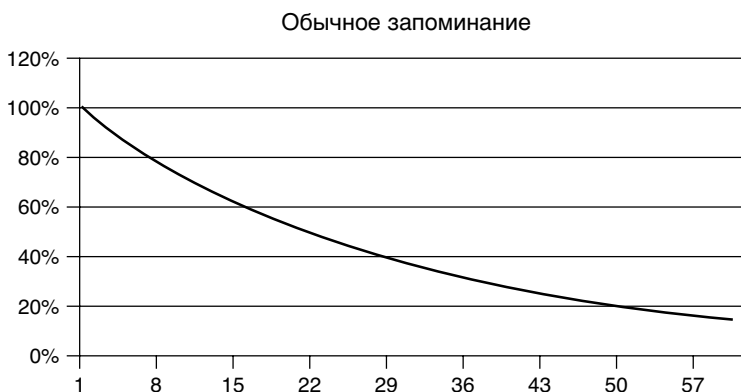
Итак, сочетая все изученное в этом разделе, вы получаете эффективный способ подготовить мозг к восприятию нужного материала и затем дать ему «карту» того, что собираетесь прочесть. Совмещая три вопроса «разумного чтения» с «разумным» обзором материала, вы и сами удивитесь тому, как быстро сможете усваивать информацию при высочайшем уровне понимания.

Я бы порекомендовал вам перед каждой следующей главой этой книги задавать себе эти три вопроса, а потом применять метод «разумного чтения». Так вы воспримете больше информации и быстрее усвоите ее.

Ключ к сохранению информации: интерактивная переработка

Последний вопрос, который мы рассмотрим здесь, — *сохранение информации*. Бывало ли, что вы прочитывали книгу, думали «Это было прекрасно!», а через день-два не могли припомнить, о чем в ней говорилось? Это вполне естественно, особенно если вы не прилагаете сознательных усилий при чтении. Есть хорошо известный график под названием «кривая забывания Эббингауза». Существует ряд ее версий, но в целом она выглядит так, как показано на рисунке 6.1.

Рис. 6.1. Кривая забывания Эббингауза*



* По горизонтали — количество повторов, по вертикали — процент информации, которую удалось запомнить. *Прим. перев.*

На ней показано, как без повторения со временем снижается процент воспроизведения изученного. Поэтому интервальные повторения (через час, день и неделю) так важны для длительного сохранения информации.

Процент сохраненного прочитанного материала обычно снижается даже быстрее, чем в случае жизненных событий или информации, с которой вы взаимодействуете более активно. Если вы читаете, не прилагая сознательных усилий (пассивно, слово за словом, без тренировки глаз и метода руки/карточки), через три дня будете помнить около 10% изученного. Это не то, чего вам хочется. К счастью, есть довольно легкие приемы, применение которых при чтении повысит сохранение информации минимум до 50%, даже 75%. Их объединяет то, что они вовлекают вас в процесс чтения. Чем больше центров мозга вы сможете задействовать в переработке читаемого, тем больше информации сохраните.

Усилитель запоминания № 1 — налаживание процесса чтения

Просто делая то, чему вы научились в последних главах, вы уже превращаете чтение в более активный и увлекательный процесс. Тренировки глаз для их упорядоченной работы, использование рук, три вопроса и «разумное чтение» настолько улучшают вашу внимательность, что сильно влияют на запоминание. Наладив процесс чтения с помощью этих методов, вы можете повысить процент сохраненной через три дня информации примерно до 50%. Это впечатляющий показатель.

Усилитель запоминания № 2 — эффективное выделение

Эффективное выделение во время чтения — еще одна отличная стратегия для улучшения запоминания. Что такое эффективное выделение? Если вы при чтении выделяете целую страницу, это неэффективно. Это неплохо (помогает найти, чему стоит уделить больше времени при втором прочтении), но запоминанию помогает мало. Эффективное выделение выглядит так, как показано в этом абзаце. Возможно, вы заметите, что при чтении такого абзаца авторский план, о котором сказано

выше, бросается в глаза. Эффективное выделение выборочно, требует осознанного обдумывания и в основном применяется в начале и конце абзаца. Это еще одна стратегия, которая может повысить долю информации, сохранившейся через три дня, примерно до 50%.

Усилитель запоминания № 3 — заметки на полях

Возможно, вы уже пользуетесь таким простым приемом, как *заметки на полях*: читаете с ручкой и оставляете примечания на полях материала. Это следующий уровень участия: вы должны думать, устанавливать связи, перерабатывать информацию в мозге и действовать руками. Заметки на полях — еще один прием, который может повысить сохранение информации минимум до 50%.

Суперусилитель запоминания — конспект

Если вы хотите суперрезультативного, железобетонного, твердо-го запоминания, нужен *конспект*. Следует держать материалы для конспекта рядом с текстом. При чтении делайте краткие перерывы, чтобы перефразировать изученное. Вы воспринимаете материал, перерабатываете его в уме, а затем объясняете на бумаге своими словами. Можно записывать ключевые слова, ассоциации с другими работами, основные пункты в виде списка, целые предложения — все, что вам пригодится. Польза конспекта в том, что вы усваиваете материал с помощью своего ума, глаз, рук и ручки. Чтобы дополнительно упорядочить этот процесс, можно купить или создать блокнот Cornell Notes* с линованными страницами и инструкциями по применению метода (стоит с ним ознакомиться). Но и при ведении конспектов в обычных блокнотах доля сохраненной информации резко растет — примерно до 75%.

Молодцы! Теперь у вас есть отличные инструменты и стратегии для более быстрого чтения, причем с улучшенными

* Система создания и организации заметок, разработанная в 1950-е годы Уолтером Поком из Корнельского университета. Лист делится на две колонки: для заметок (обычно справа) и для ключевых слов (обычно слева и вдвое уже, чем колонка для заметок). *Прим. ред.*

пониманием, внимательностью и сохранением прочитанного. Вы во всеоружии переходите к очередному этапу настройки своего мозга на успех: созданию рекордной результативности!

Закрепление пройденного и дополнительные материалы

Эта глава оптимизирована для запоминания (Memory Optimized™). Чтобы кратко повторить ее содержание и воспользоваться полезными дополнительными материалами, посетите сайт www.planetfreedom.com/trainyourbrain; код доступа вы найдете на с. 231.

Глава 16

Инструменты для управления энергией

В конце предыдущей главы мы рассмотрели серьезную проблему вашего разума (если не вмешиваться, то его мощный механизм выживания заставит вас топтаться на месте) и хорошую новость (у вас есть сила и власть, чтобы обойти этот механизм). А вот и прекрасная новость: еще есть пять замечательных «встроенных» инструментов для его преодоления. У всех, включая вас. У вас всегда есть доступ к ним, и обычно они не стоят ни копейки. Вы можете применять их вместе или по отдельности, когда захотите, и чем чаще, тем лучше будут результаты. Я покажу, что это за инструменты и как они помогают вам настраивать свой мозг.

Инструмент № 1. Способность смеяться...

Первый инструмент для управления энергией — смех. Вы когда-нибудь замечали, что, от души посмеявшись, чувствуете себя лучше? И неспроста: смех влияет на мозг во многом так же, как сильные наркотики. Я вовсе не призываю употреблять наркотики для развлечения, но поддерживаю восстанавливающий смех как способ управления своим уровнем энергии. Искренний смех приносит большую пользу организму и мозгу, это подтверждается документальными доказательствами. Вот цитата с новостного сайта Science Daily за апрель 2010 года:

В 1970-е годы Норман Казинс первым предположил, что юмор и смех приносят пользу здоровью. Когда у Казинса диагностировали аутоиммунное заболевание, он проделал новаторскую работу, не будучи специалистом в области медицины: с одобрения медиков и под их наблюдением документально зафиксировал использование

смеха в самолечении и добился ремиссии. Казинс опубликовал результаты самоисследования в *New England Journal of Medicine* и считается одним из основателей психосоматической медицины.

С тех пор было выявлено и документально подтверждено, что регулярный смех в ходе лечения облегчает многие заболевания: от диабета до ожирения, от сердечно-сосудистых проблем до некоторых видов рака. А вот некоторые выгоды от смеха в повседневной жизни:

- Он сжигает калории.
- Он растягивает мышцы.
- Он приносит удовольствие.
- Он способствует выделению очень полезных гормонов: эндорфинов, дофамина, серотонина, гормона роста и многих других.
- Он делает вас привлекательнее.
- Он снижает или облегчает стресс.

Смех от души — одно из лучших средств повышения энергии, и замечательно, что мы все умеем смеяться! Я восемь лет работал эстрадным комиком, но не только комики способны применять этот инструмент. Вам не обязательно уметь вызывать смех у других — вам нужно уметь смеяться по трем поводам:

...над собой

Для начала научитесь смеяться *над собой*. Я часто думаю, что одна из главных причин стресса — слишком серьезное отношение к себе! Думая о какой-то своей нынешней проблеме, мы считаем, что:

- 1) она нанесет нам непоправимый вред;
- 2) ее никогда не поймут другие;
- 3) она никогда не закончится.

Но ведь чаще всего это не так! Я понял, что в любой ситуации у нас есть выбор: решить, насколько серьезно воспринимать

себя. Умение посмеяться над собой — вопрос выбора не между «могу» или «не могу», а между «хочу» и «не хочу». Если вы не хотите смеяться над собой, я обязан сообщить вам две вещи. Первое: если вы сами не будете над собой смеяться, *найдутся те, кто сделает это за вас*. Второе: по моим наблюдениям, люди, не смеющиеся над собой, чаще предстают в нелепом виде, пока не научатся легче к себе относиться.

Я не утверждаю, что вам не стоит серьезно относиться к жизни и работе, и уж точно не заявляю, будто нужно несерьезно относиться к потребностям своей семьи или клиентов. Но не надо слишком серьезно относиться *к себе*. Чтобы считать себя центром Вселенной, требуется очень много энергии. А она может принести больше пользы, если найти ей другое применение.

...с другими людьми

Затем научитесь смеяться *с другими*. Не над ними, а *вместе с ними*. Все мы налаживаем отношения с окружающими: нам нужна помощь, чтобы двигаться вперед. А способность смеяться с другими — один из самых быстрых способов устранения барьеров между нами.

В начале своей карьеры я получил отличный совет — дважды в течение трех недель, причем из совершенно разных источников. На посвященном продажам семинаре ведущий заявил: «Если вы можете смеяться со своими клиентами, они будут у вас покупать, и точка». Я подумал, что это толковый совет, хоть и немного примитивный, так что прислушался к нему. Может быть, я принял его слишком близко к сердцу, потому что через три недели один клиент дал мне тот же совет, но в совершенно иной форме.

Я ходил по домам и продавал учебные пособия в западной Пенсильвании. После того как я продал что-то одной семье, ее глава отвел меня в сторону и сказал: «Роджер, я 25 лет работаю в продажах и управлении сбытом, и вы как продавец достигли совершенства в одной области». Я был весьма польщен и спросил: «Правда? И что это?» Он посмотрел мне прямо в глаза и сказал: «Роджер, я понял, что почти невозможно отказать идиоту, который улыбается».

Сейчас я вполне уверен, что он хотел сделать мне комплимент. А этот совет оказался очень полезным для моей карьеры.

...над неприятными ситуациями

У всех есть проблемы. Можете называть их вызовами, ситуациями и возможностями (прекрасная идея — о словах мы подробнее поговорим немного ниже), но с ними сталкиваются все. Люди, которым мы не нравимся, препятствия на пути к целям, ужасная конъюнктура рынка, нежелательные конкуренты. Список можно продолжать до бесконечности. Чем быстрее мы научимся смеяться над неприятными ситуациями, тем быстрее перейдем на новый уровень и найдем ключ к решению наших проблем и нужное миропонимание. Как сказал Эйнштейн: «Ты никогда не решишь проблему, если будешь думать так же, как те, кто ее создал».

Бывало ли так, что проблема казалась вам огромной, но потом вы смеялись, вспоминая ее? Это случается часто. Почему бы не посмеяться над ней, пока она актуальна? Я не пытаюсь преуменьшать ваши проблемы, но попробуйте этот прием. В следующий раз, когда произойдет что-то плохое, *постарайтесь* найти в этом смешное. Я не смог бы перечислить все случаи, когда поиск забавного в невыгодной деловой сделке, трудной аудитории или серьезной ошибке помог мне иначе взглянуть на ситуацию и в результате найти решение.

Как же научиться смеяться почаще? Научитесь думать как четырехлетка, ведь дошкольники — счастливые мыслители. Они:

- 1) сразу же выдают то, что приходит им в голову;
- 2) никогда не злятся дольше пяти минут;
- 3) всегда видят во всем положительную сторону;
- 4) мыслят творчески;
- 5) бесконечно удивлены и увлечены самыми простыми вещами.

Мы тоже можем делать все это, было бы желание.

Инструмент № 2. Благодарность

Возможно, самый быстрый способ дать себе заряд энергии — ощутить благодарность. Мой деловой партнер Эрик Плантенберг сказал об этом лучше всего: «Невозможно быть благодарным и при этом ощущать негатив».

Это высказывание мне очень помогло. Если я подавлен, то простой прием — сосредоточиться на том, за что я искренне благодарен, — тут же дает мне заряд энергии. А если сосредоточиться на поводах для благодарности в течение нескольких минут, заряда хватает на несколько часов. Если вам нужно быстро поднять настроение, то противоядие от негатива — благодарность. Ради своего же блага прямо сейчас ответьте на простой вопрос:

В вашей жизни есть хотя бы что-то одно, за что вы искренне благодарны?

Я не встречал человека, у которого не было бы как минимум одной причины для благодарности. Сосредоточьтесь на ответе, который пришел вам в голову. Представьте его как можно ярче. Как вы сейчас себя чувствуете? Лучше, да? Чувство благодарности, даже слабое, вызывает характерную неврологическую/биохимическую цепную реакцию, которая отлично влияет на вашу энергию. А главное, это происходит мгновенно.

Сделаем шаг дальше. Когда вы регулярно и систематически ощущаете благодарность, ваш мозг учится находить и привлекать положительную информацию, *меняя весь ваш мир к лучшему*. Мы можем выбирать, на что направить свое внимание. Помните введение, а именно принцип «что видите, то и получаете»? Образы, которые мы представляем мысленно, обычно определяют реальные результаты. Будьте внимательны. Сейчас вы нашли минимум один повод для благодарности. Выше я говорил, что у всех есть проблемы. Следовательно, если принцип «что видите, то и получаете» верен, то, когда вы сосредоточиваетесь на своих проблемах, что привлекает ваш разум? Именно — проблемы. А если вы приучитесь сосредоточиваться на том, за что признательны, ваш разум будет видеть это чаще. Что же в результате? Вы будете привлекать больше того, за что благодарны. То, на чем вы сосредоточены, определяет вашу действительность.

Здесь используется то, что в квантовой физике называется *эффектом наблюдателя*. Его суть в том, что во время эксперимента положение частицы определяется *ожиданиями* экспериментатора. Последний прямо влияет на результат экспериментов своими мыслями. В нашей жизни мысли о благодарности или

обиде действуют так же. Вы замечали, что у людей, которые часто жалуются, обычно много причин для жалоб, а одни плохие новости порождают другие? А вы обращали внимание на то, что верно и противоположное: хорошие новости притягивают больше хороших новостей?

Более того: вы когда-либо анализировали ситуацию, казавшуюся ужасной, и понимали, что на самом деле это одно из лучших событий в вашей жизни? Прекрасный пример — мой отец. Он бы первым сказал вам, что большую часть жизни почти не уделял внимания духовной сфере. Я уже упоминал, что в моей семье были случаи рака толстой кишки. В 1999 году этот диагноз поставили моему отцу, и болезнь была уже достаточно запущенной. Стало понятно: она убьет его. Лечение причинило ему столько же страданий, сколько и болезнь, и в следующие несколько лет его организм начал отказывать. Было бы совершенно естественно, если бы он чувствовал обиду, но он пошел по другому пути: из-за смертельной болезни и страха стал получать больше удовольствия от жизни, чем раньше. Незадолго до кончины отца я спросил его, как он воспринимает весь этот опыт.

Он сказал (я перефразирую): «Мой организм плох, но я очень благодарен за то, что происходит».

Я очень удивился и переспросил: «То есть как?»

Он ответил (и теперь я цитирую дословно): «Когда я узнал, что моя жизнь скоро закончится, произошло то, чего я не ожидал. Ты же знаешь, что я никогда по-настоящему не видел Бога. А теперь я вижу его во всем».

Вот это да.

Благодарность — сосредоточенность на том, за что вы признательны, — самый быстрый известный мне способ изменить некоторые физиологические особенности, улучшить свою жизнь и ощутить прилив сил.

Как же воспитать в себе это ощущение?

1. Ведите журнал благодарности. Я уже несколько раз говорил, что записанное кажется вашему разуму более реальным. Дневник благодарности, где вы записываете то, за что признательны, — очень действенный способ приучить свой мозг выделять и привлекать благодар-

ственные мысли и соответствующие результаты. Если вы не можете или не хотите вести такой дневник, то ставьте каждый день будильник, по сигналу которого будете несколько минут сосредоточиваться на всем, за что благодарны: и большое, и малое. Звучит банально, но сразу дает прилив энергии как по волшебству!

2. Делайте то, за что вы сами были бы благодарны. Многое из сделанного возвращается к вам. Испытывая благодарность, вы больше ее и получаете. Буддист сказал бы: «Невозможно осветить путь другому, не освещая путь себе». Вспомните последний случай, когда вы сделали для кого-то что-нибудь хорошее, хоть мелочь: открыли дверь или подняли и отдали человеку то, что он незаметно для себя уронил. Эти люди были благодарны за такой небольшой подарок, а *вам стало очень приятно, что вы его преподнесли!* Вы были вознаграждены вдвойне!

Инструмент № 3.

Управление источниками информации

Вы наверняка слышали такое сравнение: человеческий мозг — самый мощный компьютер в мире. Во многом это правда. В программировании есть фраза, которая, безусловно, относится к работе мозга: мусор на входе = мусор на выходе.

Компьютер не может оценивать полученную программу; он только выполняет ее *в точном соответствии с инструкциями*. То же относится и к вашему подсознанию: оно не подвергает сомнению заданную ему программу, а активно выполняет ее. Итак, если вы хотите получить рекордные результаты, то вашему мозгу понадобится соответствующая программа. Программирование разума происходит на основе входных данных, поступающих из пяти источников.

1. То, что вы читаете.
2. То, что вы смотрите.
3. То, что вы слушаете.
4. Люди, которые вас окружают.
5. Ваша речь.

Помните, какова «установка по умолчанию» вашей активирующей ретикулярной системы? Если вы сознательно не добиваетесь того, чтобы источники информации носили позитивный характер и придавали вам сил, они становятся (помимо вашей воли) негативными и истощают вашу энергию. Компромиссного варианта нет. Источники информации для мозга никогда не бывают позитивными случайно. Никогда.

Вот некоторые примеры сознательного и неосознанного взаимодействия с источниками входных данных.

То, что вы читаете

Вы все время что-то читаете — сознательно или неосознанно. Вы можете сознательно читать книгу, журнал или газету, как сейчас. Это значит, что вы сделали выбор: взять какой-то материал и впустить эту информацию в свой мозг. В идеале вы задаете себе три вопроса «разумного чтения»: «Зачем я это читаю?», «Для чего мне нужна эта информация / чего я ищущу?» и «Сколько у меня времени?» Это всегда дает положительный результат, даже если вы читаете для развлечения. Ведь вы как минимум укрепляете свои «мышцы выбора». А если поступающая информация положительно влияет на вашу жизнь, тем лучше.

Неосознанное чтение обычно выглядит так: вы проходите мимо чего-то (газеты, журнала в супермаркете, рекламного щита) и мельком читаете. Что поступает при этом в ваш мозг? Заголовки и реклама; разве это приносит вам реальную пользу?

То, что вы смотрите

Согласно данным исследований компании Nielsen*, средний американец смотрит телевизор по 142 часа в месяц, то есть более 4,5 часа в день. Возможно, это самая серьезная причина растрат энергии. Четыре с половиной часов в день? Да вы шутите! Если у вас так же, положите этому конец! Хочу максимально прояснить этот вопрос.

Если вы смотрите телевизор по 4 часа каждый день, вы не достигнете своих целей. Точка.

* Nielsen Holdings — американская публичная социологическая и маркетинговая компания, лидер в своей области. Основана в 1923 году. *Прим. ред.*

Поговорите с лидерами в разных областях и спросите, как они смотрят телевизор. Вы узнаете, что многие из них все же смотрят его, но очень мало и *всегда с какой-то целью*. Многие предпочитают передачи, относящиеся к их области, или следят за текущими событиями, или смотрят какую-нибудь одну передачу для развлечения. Но в любом случае они действуют сознательно. Никто из них не просиживает бездумно по 4 часа в день перед экраном — никто! И дело даже не в количестве часов, а в том, что само сидение перед экраном — проявление бессознательности. Невозможно посвящать этому почти 20% своей жизни без потери огромного количества энергии.

Как я уже объяснял, нашему мозгу свойственно обращать внимание на движение. Мы мыслим образами, и чем они четче и ярче, чем сильнее затрагивают наши чувства, тем прочнее оседают в памяти. Теперь вы понимаете, почему телевизионные программы так впечатляют? И почему корпорации ежегодно тратят на телерекламу намного больше 50 млрд долларов? Главный вывод: телевидение влияет на ваш мозг, как наркотик, и увиденные там образы останутся с вами. Вы замечали, что просмотр страшного кино на ночь мешает сну? Вы когда-нибудь засыпали перед телевизором и видели во сне, что очутились в телемагазине? Включенный телевизор оказывает на вас очень сильное влияние.

Однако я не призываю вас сломать телевизор, хотя знаю многих успешных людей, которые при наличии важной цели просто отказываются от его просмотра. Нужно сознательно выбирать, что смотреть. В телевидении, фильмах и интернет-видео есть много хорошего, если выбирать осознанно. Просто я не верю, что это можно делать по 4,5 часа в день.

То, что вы слушаете

Почти такое же сильное воздействие оказывает и то, что вы слушаете: музыка, радио, трансляции спортивных состязаний. Вы осознанно выбираете этот источник информации? Опять же, вы можете либо сознательно добиться того, чтобы он придавал вам сил, либо неосознанно растрачивать на него энергию.

И это важная возможность, тому есть две причины.

1. Вы можете использовать этот источник информации, делая при этом что-то еще.
2. Вы можете приобрести очень много знаний, пока занимаетесь спортом, ведете машину, покупаете продукты, принимаете душ, выполняете работу по дому и другие повседневные задачи.

Прослушивание образовательных записей и осознанно выбранной вдохновляющей музыки как минимум часть времени за рулем и при выполнении других дел, безусловно, одно из самых полезных решений. В августе 2011 года мы с моим другом Томом Вебером пообещали себе, что в течение месяца будем слушать в машине не радио, а специально выбранные записи. Мы оба ежедневно проводили по несколько часов за рулем, так что это была задача не из легких. Результаты нас ошеломили. Том сразу достиг самой высокой эффективности продаж в истории нашей компании и впоследствии не потерял позиций. Мои результаты проявились немного позже, но в октябре и ноябре того года я побил давний рекорд нашей компании по ежемесячным и ежеквартальным продажам. Дело того стоило?

Так что выключите радио на некоторое время и выберите более полезный источник.

Люди, которые вас окружают

Возможно, самый глубокий по степени влияния источник информации для разума — люди, с которыми вы проводите время. Во время выступления я обычно нахожу в аудитории человека, у которого есть дети-подростки, и спрашиваю его: «Если бы ваш подросток собрался идти гулять, какие два вопроса вы задали бы в первую очередь?»

Если не первым, то вторым всегда был: «С кем ты идешь?» Родители хотят это знать, потому что инстинктивно понимают: *их ребенок уподобляется тем, с кем общается*, по крайней мере на некоторое время. Еще родители знают: достаточно долго общаясь с этими людьми, ребенок становится таким надолго. Наконец, они понимают, что это влияние может быть положительным и отрицательным, но будет оно непременно.

И знаете что? На вас тоже прямо сейчас влияет группа — вы тоже уподобляетесь тем, с кем много общаетесь. Если они помогают вам подняться на новый уровень — прекрасно! Если нет, то, возможно, пора что-то менять. Как говорит Брайан Трейси, «неудачный выбор группы для общения сам по себе способен полностью разрушить карьеру». Знаете, каков хороший показатель вашего дохода через пять лет? Посмотрите на нынешний доход пяти своих лучших друзей. Не поймите меня превратно: я не говорю, что вы должны бросить всех бедных друзей. Но нужно осознавать влияние, которое они оказывают на вашу жизнь, и при необходимости вносить коррективы. Вы не можете изменить результат воздействия негативного источника информации, но можно сменить источник.

Ваша речь

Последний источник информации для вашего разума, который мы здесь рассмотрим, — ваша речь: то, как вы говорите. Здесь есть несколько аспектов.

Первый — ваш *внутренний диалог*. Вы знаете, что ваш разум постоянно с вами говорит? Двадцать четыре часа в сутки вы общаетесь сами с собой. Отследив это общение, вы заметите: если сознательно не следить за ним, оно будет сопровождаться сильным негативом, сомнениями и страхом. Если вы сознательно не проследите, чтобы ваш внутренний диалог был позитивным и давал силы, он отнимет у вас много энергии.

Второй аспект — *вопросы, которые вы задаете себе в случае проблем*. Есть победители и неудачники. Столкнувшись с неприятностями, неудачники склонны к рассуждениям общего характера и вопросам *почему*:

«Почему это со мной случилось?»

«Почему люди такие злые?»

«Почему мне никогда не везет?»

Победители же склонны к конкретным рассуждениям и вопросам, *как*:

«Как мне это исправить?»

«Как мне избежать этого в будущем?»

«Какие уроки я могу извлечь из этого случая?»

Разные вопросы принесут различные ответы. Вы должны преодолевать тенденцию к негативу. Стремитесь к хорошему.

Вот советы, как эффективнее управлять источниками информации для разума:

1. Выработайте привычку читать книгу о личностном росте по полчаса в день. Лучше по часу. Четверть часа — обязательно, чтобы бить рекорды.
2. Отключите телевизор на неделю и посмотрите, что произойдет.
3. Поставьте перед собой задачу: месяц слушать в машине записи о личном развитии, а не радио. Или хотя бы неделю.
4. Изучите, какое влияние оказывают на вас личные связи. Нужно ли в вашем окружении больше людей определенного типа? Или меньше? Отметьте это и действуйте соответственно.
5. Прочитайте книгу «Что говорить, когда вы говорите с собой» доктора Шеда Хелмсеттера*. Именно благодаря ей я лично постиг теорию и практику словесных аффирмаций. В год, когда я ее прочел, я утроил свой доход и получил гораздо больше удовольствия.

Инструмент № 4. Способность определять, на чем сосредоточиться

Вашу жизнь в прямом смысле создает то, на чем вы сосредоточиваетесь. Я уже не раз говорил об этом: цитировал Кови («Все создается дважды»), объяснял силу мысленных образов и закон притяжения подобного. Выше вы узнали об «эффекте наблюдателя»: даже на квантовом уровне наша сосредоточенность влияет на результаты эксперимента.

И я точно не первый, кто утверждает это. Все великие умы — от Наполеона Хилла до Эрла Найтингейла, от Томаса Эдисона

* *Helmsetter S. What to Say When you Talk to Yourself. Pocket Books, 1990.*

до Альберта Эйнштейна и отца современной американской психологии Уильяма Джеймса — понимали и утверждали: то, на чем мы сосредоточиваемся мысленно, возникает в реальности. То же касается нашей энергии, и зачастую связь между сосредоточенностью и приливом сил проявляется мгновенно. Когда вы перестаете сосредоточиваться на том, «что не так», и направляете внимание на то, «что так», вы тут же ощущаете прилив позитивной энергии.

К счастью, мы способны управлять своей сосредоточенностью. Мы можем выбирать, чему уделять внимание; животные на это не способны. Да, нам присущ ряд разрушительных тенденций. В обществе без должной заботы ваш разум, скорее всего, уведет вас туда, куда вам не нужно, и будет вас там удерживать. Но мы не рабы своих тенденций, мы можем принимать решения вопреки им в каждый конкретный момент. Вот советы по применению этого инструмента:

1. Вернитесь к разделу о целях, заряжающих энергией, и выполните упражнения. Нет лучшего, более эффективного способа усилить свою сосредоточенность и научить мозг удерживать внимание на ваших целях.
2. Практикуйте «решение двух часов». Я знаю, что в этих советах нет ничего особенного, но именно они помогают вам применять изученное на практике.

Инструмент № 5. Способность принимать меры

Результаты напрямую создаются *действиями*. Если вы всегда делаете то, что делали всегда, то будете получать то, что всегда получали.

Одна из моделей мышления, которым мы обучаем на наших семинарах, называется «Быть, делать, иметь». Она отражает суть развития вашей жизни. Характер и мышление (быть) создают и направляют действия (делать), которые определяют результаты (иметь). Эта модель положила начало множеству замечательных интерпретаций и высказываний; ей, наверное, можно было бы посвятить отдельную книгу. Но моя задача —

помочь вам быстро улучшить вашу жизнь, поэтому советую обдумать следующее утверждение:

«Быть» влияет на «делать», но и «делать» влияет на «быть».

Ваше мышление влияет на действия, и наоборот. Вы когда-нибудь замечали, что, встав с места и пройдясь, вы ощущаете прилив сил? Когда вы кому-нибудь улыбаетесь, вы чувствуете себя лучше? Или, убрав из машины лишнее, вы ощущаете, что стали энергичнее? Часто легче повлиять на свою энергию, начав с действий. *Легче действиями добиться здорового мышления, чем мыслями — здоровых действий.*

Так что за дело!

Вот конкретные шаги, доказавшие свою эффективность в деле повышения энергии:

1. Улыбайтесь, даже через «не хочу». При этом в мозге происходят процессы, повышающие результативность и настроение.
2. Занимайтесь физическими упражнениями в любой форме. Связь между здоровым телом и здоровым духом — яснее ясного. Пятнадцатиминутная прогулка или десяток отжиманий помогают прояснить мысли и дают отличный заряд энергии.
3. Сделайте для кого-нибудь что-нибудь хорошее. Я говорил об этом в разделе о благодарности.
4. Займитесь окружающей средой. Устройте уборку в гараже и своей комнате, подстригитесь, съездите на автомойку — примените любые приемы, способные улучшить окружающие условия.

На эту тему удачно высказался Тим Феррис, автор бестселлера «Совершенное тело за 4 часа»*. Когда его спросили, как улучшить внутренне, он мгновенно ответил: «Нужно улучшить внешне». Долгосрочные изменения действительно идут изнутри. Но зачастую мы можем воздействовать на внутреннее путем улучшения внешнего. Делать, быть, делать, иметь.

* Феррис Т. Совершенное тело за 4 часа. М. : Добрая книга, 2013.

Из главы 17 вы узнаете, как организовать для себя силовой час — ежедневную программу управления энергией, которая позволяет вам применять все эти инструменты. Вы научитесь использовать образ мыслей победителя — простой, очень эффективный и увлекательный.

Закрепление пройденного и дополнительные материалы

Эта глава оптимизирована для запоминания (Memory Optimized™). Чтобы кратко повторить ее содержание и воспользоваться полезными дополнительными материалами, посетите сайт www.planetfreedom.com/trainyourbrain; код доступа вы найдете на с. 231.