

Глава 7

Внутренний интеллект



Проверь себя:

- Ты предпочитаешь заниматься один, а не в группе?
- Отстаиваешь свои убеждения, даже если они не пользуются популярностью?
- Как правило, отдаешь себе отчет в том, что ты чувствуешь, и почему?
- Тебе нравится вести дневник и описывать в нем свои мысли, воспоминания, эмоции, то, что с тобой произошло?
- Ты хорошо понимаешь свой характер?
- Любишь ставить цели и добиваться их?
- Меньше, чем другие, переживаешь из-за того, что о тебе думают окружающие?
- Подолгу размышляешь о том, что для тебя важно?
- Знаешь, что у тебя хорошо получается, а что — не очень?
- Ты думаешь о будущем и о том, кем хотел бы стать?

Если ты ответил «да» хотя бы на один из этих вопросов, значит ты наделен внутренним интеллектом в том или ином его проявлении.

Что такое внутренний интеллект

Люди, обладающие внутренним интеллектом, точно знают, кто они. Они понимают, что собой представляют и на что способны. Те, у кого развит внутренний интеллект, понимают свой внутренний мир и знают себя намного лучше, чем окружающие. Они умеют устанавливать личные цели, анализировать прошлое, учиться на своем опыте, составлять планы на будущее, осознавать свои сильные и слабые стороны. Если ты постоянно размышляешь о жизни, регулярно ведешь дневник, анализируешь свои жизненные проблемы, интересуешься психологией, понимаешь и принимаешь самые разные эмоции, которые обуревают тебя изо дня в день, значит, ты наделен внутренним интеллектом.

Кто ты такой? Если тебе зададут вопрос «кто ты?», ты назовешь свое имя, например, «Ваня Петров» или «Катя Петрова». (Разумеется, в кавычки следует поставить твое имя) Но это всего лишь твое имя. А ты — больше, чем имя. Можно продолжить: «Мне 11 лет, я живу в Москве, учусь в шестом классе и люблю играть в футбол». Так мы узнаем чуть больше о тебе — но сколько всего останется неизвестно!

Ты — это гораздо больше, чем возраст, место жительства, класс и перечень увлечений. А все, что произошло с тобой в прошлом? Твои надежды на будущее, симпатии и антипатии, чувства, которые ты испытывал раньше и испытываешь сейчас? Чем больше ты говоришь о себе, тем больше понимаешь, кто ты на самом деле. Знать себя — это и значит иметь внутренний интеллект.

Ты можешь возразить: «Но разве есть кто-то, кто себя не знает?» Представь себе, есть. Одни люди гораздо лучше других понимают свои чувства, осознают свои цели и мечты. Те, кто наделен внутренним интеллектом, в жизни принимают более мудрые решения. Они гораздо меньше подвержены давлению со стороны окружающих, поскольку им не так важно, что думают о них люди, и они не совершают поступков, препятствующих достижению цели.

Возьмем наших Ваню и Катю Петровых. Я приведу два примера того, как они используют свой внутренний интеллект:

Катина лучшая подруга мечтает пойти на пробы в школьный мюзикл, но боится идти одна, поэтому она просит Катю пойти вместе с ней, так как у той тоже хороший голос. Катя отказывается, так как хорошо знает, что всегда сильно нервничает, выступая перед зрителями. К тому же после школы она собиралась поиграть в футбол. Катя знает, что для нее лучше, и не поддается давлению со стороны подруги. Она отвечает ей, что с радостью придет на пробы, чтобы поболеть за нее.

Друзья Вани прицепились к парнишке на площадке — неспортивному тихоне. Ваня не присоединился к ним, и они начали дразнить и его. Однако Ваня заступился за мальчика, так как считал, что его друзья поступают неправильно. Он понимает, что его друзья могут не захотеть с ним общаться, но все же решает сделать так, как считает нужным.

Итак, в чем проявляется внутренний интеллект Кати и Вани? Катя осознает свои сильные стороны (игра в футбол и хороший голос), слабые стороны (боязнь сцены) и цели (желание улучшить спортивные результаты). Она не поддается давлению со стороны подруги и не соглашается сделать то, что, как ей кажется, она делать не должна. Ваня поступает правильно, отстаивая свое мнение, несмотря на то что это может повредить его популярности у друзей и вызвать нападки.

Другими словами, внутренний интеллект — это понимание себя, одно из самых важных знаний, которым может обладать человек. В это трудно поверить, но знать и понимать себя порой важнее, чем уметь решать задачи по математике или владеть нотной грамотой. Более того, наличие внутреннего интеллекта — вероятно, один из важнейших факторов на пути к успешной

жизни. Человек, который осознает, кто он такой и каким видит свое будущее, имеет гораздо больше шансов достичь поставленной цели.

Чем полезен внутренний интеллект:

- Он дает возможность учиться на своих ошибках и лучше использовать свои достижения.
- Он помогает извлекать уроки из прошлого и ставить цели на будущее.
- Он позволяет понимать свои чувства и правильно их выражать.

Узнай себя

Ты, наверное, уже понял, насколько важно знать, кто ты такой. Но с чего начать знакомство с собой, если раньше ты об этом совсем не задумывался? Как можно узнать себя в том возрасте, когда постоянно растешь и меняешься?

Что ж, самопознание не прекращается никогда, именно поэтому изучать свой внутренний мир так интересно! Исследуй себя: узнавай, что тебе нравится, а что не нравится, чего ты хочешь, что чувствуешь, во что веришь, что собой представляешь и что способен дать этому миру. Но будь готов к тому, что это задача не из легких. Даже для взрослых. Развитие внутреннего интеллекта может занять много времени. Но ты молод, и времени у тебя достаточно!

Процесс самопознания начинается с самооценки. Ты должен внимательно и объективно взглянуть на свою жизнь. Задай себе следующие вопросы.

- Какие мои лучшие качества?
- Что у меня хорошо получается? А над чем стоит поработать?
- О чем я мечтаю? На что надеюсь?

- Чему бы я действительно хотел научиться?
- Какие цели я ставлю перед собой сейчас?
- Какие уроки я извлек из прошлого?
- Как я себя сейчас чувствую? Почему?
- Как я выражаю свои чувства?
- Во что я верю? Почему?
- Что мне действительно небезразлично? Почему?
- Что для меня важно? Почему?
- Что я хотел бы изменить в окружающем меня мире? А в моей жизни?
- Насколько хорошо я отдаю себе отчет в своих эмоциях по поводу различных ситуаций, занятий, людей?

Кроме этих можно задать и множество других вопросов. Список бесконечен! Попробуй подумать о чем-нибудь конкретном: об отношениях с друзьями и родными, например, или о том, кем ты хочешь стать, когда вырастешь.

Обдумай вопросы и ответы на них и запиши свои размышления и ответы в дневнике. Записывая, ты более тщательно обдумаешь каждый пункт и можешь обнаружить то, чего, возможно, и не ожидал. Попробуй нарисовать, разыграть ответ на один из вопросов или выразить его с помощью музыки.

Однако недостаточно ответить на вопросы один раз и забыть о них! Задавай их себе снова и снова: через месяц, полгода, в начале каждого учебного года. Ответы на некоторые вопросы изменятся, другие — останутся теми же.

Внутренний интеллект нужен, чтобы делать самые обычные вещи:

- вести дневник;
- представлять, кем ты станешь в будущем, каким будет твой дом, твои достижения;
- составлять списки того, что тебе нравится или не нравится;
- ставить цели — например, «сделать домашнее задание до 18:00» или «научиться играть на музыкальном инструменте»;
- мечтать и писать о своих мечтах;
- следить за собой: правильно питаться, заниматься спортом, соблюдать гигиену;
- размышлять о том, как прошел день;
- думать о том, что нужно сделать, чтобы стать лучше;
- читать книги и журналы по практической психологии;
- проходить личностные тесты.

**Знаешь ли
ты...**

Каждую ночь мы проводим почти два часа в стадии «быстрого сна» — единственная стадия, во время которой мы видим сны. В среднем за жизнь на просмотр сновидений мы тратим четыре-шесть лет!

Люди, обладающие внутренним интеллектом, очень много думают. Размышляя, мы обогащаем свой внутренний мир. Так что же такое внутренний мир? Проще всего ответить на этот вопрос, совершив по нему небольшое путешествие.

Отвлекись минут на двадцать от чтения этой книги, сядь на стул, успокойся, дыши естественно. Отмечай все, что происходит внутри тебя. Возникают какие-то эмоции? Идеи? Ощущения, в том числе физические? Желания? Всплывают воспоминания? Что еще? Заглянув внутрь себя, ты увидишь, сколько там всего интересного. Твой внутренний мир похож на бездонный океан: огромный, богатый, кишачий жизнью. В нем столько всего можно увидеть! И там столько всего удивительного!

Внутренний мир человека может стать источником идей, мечтаний и творческого вдохновения. Художники, писатели, поэты, музыканты, даже ученые обращаются к себе в поисках вдохновения и ответов на вопросы.

Спорим, ты «ныряешь» в океан своего внутреннего мира гораздо чаще, чем тебе кажется? Как часто? Да каждую ночь. Когда ты спишь и видишь сны, то изучаешь свой внутренний мир. При чем неважно, запоминаешь ты увиденное или нет.

**Знаешь ли
ты...**

Многие писатели, ученые, математики и атлеты признавались, что именно во сне им приходили великие идеи и благодаря снам случались большие прорывы в работе. Роберту Льюису Стивенсону приснился кошмар, который позже лег в основу книги «Доктор Джекилл и мистер Хайд». (Так что даже кошмарам можно найти применение!) А знаменитый гольфист Джек Никлаус улучшил свои спортивные результаты, начав держать клюшку так, как увидел во сне.

Ты помнишь, что тебе снилось? Почти все люди видят сны по ночам, но не каждый человек их запоминает. Хочешь помнить свои сны? Начни вести дневник сновидений. Положи рядом с кроватью блокнот и карандаш и сразу, как проснешься, запиши те сны, которые все еще «витают» в голове. (Можно положить рядом диктофон и начитать на него все, что вспомнишь.) Это могут быть лишь обрывки разных снов, а может быть, и весь сон от начала до конца. Чем дольше ты находишься в состоянии бодрствования, тем выше шанс, что сны забудутся. К моменту, когда ты сядешь завтракать, они, скорее всего, уже растворятся в памяти (если только тебе не приснилось что-то действительно волнующее или очень страшное). Если тебе не удастся вспомнить свои сны, попробуй завести будильник на полчаса раньше времени, когда ты обычно просыпаться. Тогда, скорее всего, ты проснешься как раз в середине сна.

Регулярно проводи время наедине с собой, это поможет тебе исследовать свой внутренний мир. Иногда очень важно оставаться в одиночестве, чтобы мечтать, размышлять, писать, рисовать, гулять, заниматься любимым делом и делать еще тысячу вещей, которые будут способствовать развитию внутреннего интеллекта.

Многие люди с развитым внутренним интеллектом независимы. Им нравится делать все по-своему и быть собой. Они ценят свои мысли и идеи. Правда, иногда самостоятельное мышление способно застать врасплох. Не каждый может сразу понять тебя и твои устремления. Но в том, что твои мечты и цели отличаются от того, о чем мечтают другие, нет ничего плохого. Если у тебя есть заветная мечта, цени ее и увидишь, куда она тебя приведет. Не сомневайся: благодаря внутреннему интеллекту ты многого достигнешь.

Как разобраться в своих чувствах?

Что ты чувствуешь сейчас? Любопытство? Рассеянность? Волнение? Беспокойство? Ты можешь испытывать любые из этих эмоций и еще много других. Способность распознавать и понимать свои



чувства — важный шаг к развитию внутреннего интеллекта. Сделав его, ты начнешь управлять своим настроением и будешь лучше ориентироваться в самых разных жизненных ситуациях — от учебы в школе и общения с друзьями и родными до планов на ближайшее будущее. Ты сможешь извлекать максимум пользы из радостных переживаний и легче переносить тягостные моменты.

Подумай, какие из этих эмоций ты испытал сегодня?

Уверенность. Робость.

Шок. Одиночество. Нетерпение. Скука.

Удивление. Зависть. Стыд. Осторожность. Счастье. Злость. Озорство. Страх. Спокойствие. Агрессия. Гордость. Разочарование. Смущение. Храбрость. Подавленность. Вина. Подозрение. Жадность. Волнение.

Увлеченность. Желание позаботиться о ком-то.

Любовь. Интерес. Жгучее любопытство.

Чувство безопасности.


Довольно длинный список эмоций, многие из которых тебе знакомы. Попробай вспомнить, когда и в какой ситуации ты их испытывал. Есть ли в списке чувства, которые ты испытываешь редко? Какие?

Почему так важно задумываться об эмоциях? Потому что, разобравшись в них, ты научишься их *выражать*, а значит и *справляться* с ними. Например, если тебя переполняет энтузиазм, ты можешь «заразить» им других людей. Если тебе грустно — найти

способы приободриться: поговорить с кем-нибудь, сделать запись в дневнике, погулять — все, что придет в голову.

Научившись разбираться в своих чувствах, ты будешь лучше понимать, что чувствуют другие люди. Ты когда-нибудь задавался вопросом: «Что бы я почувствовал, если бы это случилось со мной?» Если да, то ты использовал свой внутренний интеллект и проявил *эмпатию*.

Некоторые люди прославились после того, как их дневники опубликовали. Например, Анна Франк — девочка из еврейской семьи. Во время Второй мировой войны она, ее родные и еще несколько семей в течение двух лет прятались от нацистов. Все это время Анна вела дневник, описывая в нем свои мысли, страхи и надежды на будущее. Анне не удалось выжить, но ее дневник нашли, и теперь его читают миллионы людей. Анна Франк — отличный пример человека, наделенного внутренним интеллектom.



Знаешь ли
ты...

Многие люди испытывают злость, досаду, страх, грусть и даже не подозревают об этом! Они просто чувствуют себя плохо и ничего не могут с этим поделать. Когда ты научишься разбираться в своих внутренних переживаниях, распознать неприятные чувства будет гораздо легче (впрочем, и приятные тоже). Тебе станет проще «переработать» эти эмоции, не вымещая их на окружающих и не позволяя чувствам стоять на пути осуществления твоей мечты.

Люди, наделенные внутренним интеллектom, умеют пускать в ход свой эмоциональный арсенал. Эти «инструменты» — совсем как настоящие строительные — помогают им справиться со сложностями и почувствовать себя лучше во многих ситуациях. Вот несколько примеров таких «помощников»:

- **Дневник.** В дневнике ты сможешь сказать, почувствовать и подумать что угодно. Выпустить пар, если злишься, признаться в своих страхах, подумать над решением проблем,

пережить обиду и написать о том, что любишь. В дневнике не только описывают эмоции и впечатления, но и рисуют, записывают любимые цитаты и чертят схемы будущих изобретений. Можешь никому его не показывать. Запри дневник на специальный замочек или спрячь, если хочешь быть уверенным, что никто, кроме тебя, его не прочтет.

- **Движение.** Больше двигайся! Танцы под любимую музыку, долгие прогулки, пробежка в хорошем темпе, езда на велосипеде в парке — все это способно поднять настроение. Когда ты злишься, физические упражнения помогают выпустить пар и перенаправить негативную энергию в позитивное русло.
- **Разговор по душам.** Найди того, с кем можно поговорить по душам. Это может быть один из родителей, лучший друг, сосед, родственник, друг семьи, школьный учитель. Здорово, когда есть тот, с кем можно обсудить все, что тебя беспокоит или расстраивает. Хорошо, если у тебя будет несколько таких «доверенных лиц».
- **Творчество.** Искусство, музыка, актерская игра — отличные способы выразить себя и «проработать» сильные эмоции.
- **Лояльность к себе.** Представь, что ты допустил ошибку или расстроился из-за чего-то. В такой ситуации нередко хочется обвинить себя. Старайся все же не говорить: «Какой же я дурак!», «Никто меня не любит» или «У меня никогда ничего не получается». Тебе же не нравится, когда ты слышишь эти фразы от других людей? Так не надо ругать себя теми же словами! Пусть они звучат позитивно: «В следующий раз я уже не допущу эту ошибку», «Сейчас я расстроен, но знаю, как поднять себе настроение».
- **Тихий уголок.** Если тебе нужно успокоиться и подумать, найди уединенное место. Это может быть любимая скамейка в парке или чуланчик.

- **Родственная душа.** Иногда возникают слишком серьезные проблемы, чтобы справляться с ними в одиночку. Например, тебя обижают в школе, ты хочешь причинить вред другому человеку или себе. В этом случае очень важно поговорить со взрослым, которому ты доверяешь. Серьезные проблемы можно обсудить с родителями, учителями, школьным психологом, священником, психотерапевтом или позвонить на горячую линию*. Не отчаивайся, если первый взрослый, к которому ты обратишься, не сможет тебе помочь. Обязательно найдется тот, кто выслушает тебя и подскажет, как решить твою проблему!
- **Медитация.** Научись медитировать или освой дыхательные упражнения. Сделай глубокий вдох, задержи дыхание на несколько секунд, затем сделай выдох (не задерживай дыхание слишком долго, чтобы не упасть в обморок!). Повтори два-три раза. На выдохе расслабляй все тело. Для занятия медитацией найди тихое место, где тебя никто не побеспокоит, сядь поудобнее и сосредоточься на вдохах и выдохах. (Если отвлечешься — ничего страшного: просто каждый раз снова возвращай свое внимание к дыханию.) Медитируй 10–15 минут. Отмечай, успокаивается ли ум. Наберись терпения: ум человека — как стеклянный шар со снегом внутри — нужно подождать, пока снег (твои мысли и чувства) осядет и голова прояснится.
- **Активаторы спокойствия.** При необходимости делай то, что тебя успокаивает. Когда тебе становится грустно, читай любимую книгу. Если хочешь расслабиться и приободриться, слушай любимую радиостанцию. Успокоить может и любимая мягкая игрушка, и мамины объятия, и даже горячий шоколад с зефиром!

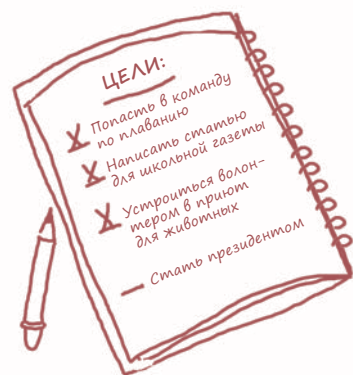
* Единый общероссийский детский телефон доверия: 8-800-200-01-22 (звонок бесплатный). *Прим. ред.*

Иди к своей цели

Внутренний интеллект — главный ключ к жизненному успеху. Читая эту книгу, ты наверняка узнал о себе много интересного и не раз подумал: «Ого, а вот это у меня действительно хорошо получается» или «Над этим можно еще поработать». Эти открытия помогут тебе «учиться с умом» всю жизнь. Делать упор на свои сильные стороны и работать над слабыми означает совершенствоваться как личность.

Как прямо сейчас сделать свою жизнь лучше и обеспечить себе блестящее будущее? Установи цель. (Правда, ее придется достигнуть — без этого никуда!) Цели могут быть любыми: большими и маленькими, на ближайшее и отдаленное будущее. Главное, чтобы в итоге ты достиг желаемого. Улучшить успеваемость по математике? Стать президентом? Для тебя нет ничего невозможного!

Представляешь ли ты, чем будешь заниматься в следующем году? А еще через год? А через пять или десять лет? Необязательно строить планы прямо сейчас, но начни хотя бы задумываться о них почаще. Твое будущее будет таким, каким ты его сделаешь. А постановка целей поможет осуществить задуманное.



Знаешь ли ты...

В 20 лет Бенджамин Франклин составил список целей, которых планировал достичь в течение жизни. Через много лет он смог с гордостью оглянуться назад и понять, что большинство целей достигнуты. Начни раньше, чем Франклин, составь список жизненных целей уже сегодня.

Вот несколько важных советов, которые тебе помогут.

- **Начни с менее значительных, краткосрочных целей** — с того, что надеешься сделать сегодня, на этой неделе, в этом месяце, в этом году. Например: «На следующей неделе я решу

15 примеров по математике, познакомлюсь с одним новым человеком и буду играть на гитаре по 20 минут в день». Добившись успеха в выполнении небольших задач, ты обретишь уверенность и сможешь перейти к более сложным, что, в свою очередь, приведет к тебя к более грандиозным свершениям!

- **Сделай своей целью то, что для тебя действительно важно.** Для кого-то это улучшить успеваемость, попасть в команду или получить роль в школьном спектакле, а для кого-то — проехать x километров на велосипеде или проработать x часов в год волонтером.
- **Цели должны быть выполнимыми.** Ставя перед собой неосуществимые задачи (стать миллионером к 13 годам, например), ты вряд ли их достигнешь, а значит испытаешь разочарование. Если цели слишком грандиозные и ты понимаешь, что не сможешь достичь их прямо сейчас, разбей одну большую задачу на несколько этапов. Например, прежде чем пытаться попасть в баскетбольную команду, потренируйся бросать мяч в кольцо.
- **Цели должны бросать вызов.** Хорошая цель побуждает расти и учиться, внушает уверенность, что ты способен на большее. Если задача слишком простая, решив ее, ты не почувствуешь удовлетворения. Цель, ради которой пришлось потрудиться, внушает уверенность в себе. Например, если тебе хорошо даются точные науки, а с иностранным языком дела не очень, стремиться получить пятерку по физике бессмысленно. А вот поставив перед собой задачу усовершенствовать язык и достигнув ее, ты получишь гораздо больше удовольствия.
- **Цели должны быть конкретными.** Чтобы не запутаться, дошел ты до желаемого или нет, описывай задачу как можно подробнее. Разбей ее на этапы и отдельные действия, пропиши сроки и конкретные результаты, которые помогут

оценить, добился ты своего или нет. Например, твоя задача улучшить успеваемость по математике. Сейчас у тебя тройка с минусом, а ты хочешь пятерку. Это конкретная цель. Теперь нужно разбить ее на этапы. Выдели 45 минут каждый день на домашнее задание по математике, договорись с друзьями, чтобы делать его вместе с ними, а если нужно, попроси учителя о дополнительных занятиях. Ставь перед собой мини-цели и постепенно двигайся вперед. Обозначь крайний срок — конец учебного года, и пообещай себе, что в итоговой ведомости будет стоять пятерка.

Знаешь ли ты...

Знаменитый немецкий писатель Иоганн Вольфганг фон Гёте сказал: «Что бы ты ни мечтал совершить, что бы ни наметил сделать, приступай. Смелость содержит в себе и гениальность, и энергию, и волшебство».

Цели помогут тебе приблизиться к самым невероятным свершениям. Иди навстречу своей мечте, кто бы что ни говорил. Многие люди, наделенные внутренним интеллектом, добились невероятных результатов, потому что верили в себя.

Знаешь ли ты...

У одного из величайших спортсменов XX века Майкла Джордана тоже случались провалы. Вот что он о них говорит: «За свою карьеру я промахнулся более девяти тысяч раз. Двадцать шесть раз мне доверяли решающий бросок в матче, а я кидал мимо. В жизни я терпел неудачу за неудачей. И именно поэтому добился успеха».

А если не получается осуществить все задуманное? Что если очень стараешься, но все равно выходит не так, как планируешь? Если не удастся добиться цели, не вини себя. Воспринимай неудачу как возможность еще раз взглянуть на цель и проанализировать, почему ты ее не достиг. Насколько реалистичной она была?

Важно не всегда все делать правильно и преуспевать во всем, а учиться на ошибках и неудачах. Порой ошибки способны научить даже большему, чем успехи! Как только ты поймешь, что есть вещи, которые не очень хорошо у тебя получаются (чтобы увидеть это и признать, требуется немалое мужество — и это тоже проявление внутреннего интеллекта), ты сможешь предпринять шаги, чтобы это исправить. Помни: даже если ты совершаешь ошибки и терпишь неудачи — твой внутренний интеллект остается при тебе.

Как развивать внутренний интеллект

Эти советы помогут тебе развить внутренний интеллект и наслаждаться им в полной мере. Попробуй выполнить любое понравившееся задание, даже если тебе кажется, что это «не твое».

- 1. Спроси себя: кто я?** Напиши сверху на листе бумаги вопрос: *кто я?* — и придумай как можно больше ответов на него. Перечисли все, что придет в голову: что нравится, что не нравится, симпатии, антипатии, увлечения. Не спеши, отвечай как можно подробнее. Можешь исписать столько бумаги, сколько тебе потребуется.
- 2. Начни вести дневник.** Записывай в него свои чувства, идеи, воспоминания — все, о чем думаешь. Описывай, как прошел твой день в школе, как ты поссорился с другом и сколько радости тебе приносит забота о кошке. Пиши стихи или рисуй. Это твой дневник, и только твой! Можешь никому его не показывать.
- 3. Составь список.** Например, список того, что у тебя хорошо получается. Список того, что тебе хотелось бы научиться делать лучше. Изучи эти два списка и составь перечень личных целей.
- 4. Установи цель.** Поставь перед собой определенную задачу, которую необходимо выполнить за четко обозначенный

срок (день, неделя, месяц). Цели не должны быть слишком простыми, иначе ты не почувствуешь удовлетворение, когда добьешься своего. И напротив, если цель будет слишком труднодостижимой, тебя ждет разочарование, ведь прогресса не будет. В конце намеченного срока оцени свои успехи и установи новые цели.

- 5. Напиши или нарисуй историю своей жизни.** Используй картинки, фотографии, вырезки. Попробуй сочинить музыкальную композицию, написать и разыграть сценку, сделать комикс.
- 6. Сделай коллаж, который будет отображать твою сущность.** Используй иллюстрации из журналов, фотографии и художественные принадлежности (маркеры, блестки). Прикрепи к нему бусинки, перья и игрушечные машинки — получится трехмерная картина. В коллаж можно включить фотографии людей, предметов и любимых увлечений, изображения, рассказывающие о том, чем бы ты хотел заняться в будущем, о проблемах, которые тебя волнуют. Возможности безграничны, как и твой внутренний мир!
- 7. Найди способ запоминать свои сны.** Например, записывай. Обдумывай, что они могут означать.
- 8. В конце каждого дня анализируй, как прошел твой день:** что хорошего произошло, что пошло не так, чему ты научился и что нужно сделать, чтобы улучшить свою жизнь. Перечисли три вещи, за которые ты благодарен или которые подарили тебе радость.
- 9. Научись медитировать.** Выдели определенное время для медитации. Можно сочетать медитацию с йогой.
- 10. Проведи ревизию своих эмоциональных «инструментов».** Составь список методов, которые помогают тебе справляться с проблемами: записи в дневнике, разговор

по душам с другом, глубокое дыхание — все, что поднимает тебе настроение.

- 11. Читай книги по практической психологии — они помогут тебе узнать себя.** Изучи биографии выдающихся людей с развитым внутренним интеллектом — тех, кто вершил историю благодаря силе личных убеждений: Розы Паркс, Махатмы Ганди, Мартина Лютера Кинга, Элеоноры Рузвельт и Глории Стейнем*.
- 12. Занимайся любимым делом.** Делай то, что тебе нравится, каждый день или хотя бы раз в неделю. Это может быть хобби, волонтерская работа, обучение чему-то новому.
- 13. Начни делать то, что для тебя важно.** Возможно, когда-нибудь изобретение, над которым ты начнешь работать сейчас, перевернет мир. А дело, которое тебе небезразлично, станет твоей профессией.

Что если ты сомневаешься в своих способностях?

Тебе кажется, что у тебя нет внутреннего интеллекта? Это не так. У всех — да-да, у всех! — людей есть внутренний интеллект, даже если они об этом не подозревают. Главное — распознать его

* Роза Паркс — американская общественная деятельница, основоположница движения за права чернокожих граждан США, международный символ сопротивления расовой сегрегации. Махатма Ганди — один из руководителей и идеологов движения за независимость Индии от Великобритании, духовный лидер нации. Мартин Лютер Кинг — лидер движения за гражданские права чернокожих в США, боровшегося с дискриминацией, расизмом и сегрегацией. Элеонора Рузвельт — публицист, писательница, политик и правозащитник, супруга президента США Франклина Делано Рузвельта. Глория Стейнем — американская журналистка, общественный и политический деятель, лидер феминистских движений, в 60-х и 70-х — активная участница движения за освобождение женщин. *Прим. ред.*

и научиться использовать свои способности. Люди, которые хорошо разбираются в своем внутреннем мире и эмоциях, получают множество преимуществ. Они способны добиваться важных целей в учебе и в жизни, лучше ладят с окружающими. Развить внутренний интеллект тебе помогут твои способности в других сферах — те, в которых ты силен и чувствуешь себя как рыба в воде.

Вот восемь подсказок, как это сделать.



Для наделенных вербальным интеллектом: подумать о том, какие книги ты больше всего любишь и как они тебя характеризуют. Тебя привлекают волшебные миры или больше интересует реальный мир, в котором мы живем? Зачем ты читаешь — чтобы сбежать ненадолго от реальности и исследовать иные места? Что тебя сближает с любимыми героями прочитанных книг? Они похожи на тебя? Ты хочешь стать такими, как они? Начни вести дневник и записывай в него свои мысли.



Для наделенных музыкальным интеллектом: пусть прослушивание музыки или игра на музыкальном инструменте станут возможностью расслабиться и подумать. Многие музыканты говорят о том, что музыка помогает им привести в порядок мысли и эмоции. Научись играть на инструменте, на котором можно музицировать в одиночку. Помни о том, что освоить его сразу не получится, — установи цель, тренируйся, будь терпелив и не сходи с намеченного курса!



Для наделенных логическим интеллектом: самостоятельно исследовать мир логики — читать книги с логическими задачами и головоломками, играть в логические игры (например, «Властелин разума»*), изучать темы, которые тебе

* Оригинальное название — Mastermind. Прим. перев.

действительно важны и небезразличны. Любишь природу и животных? Исследуй окружающую среду, узнавай о том, как взаимодействуют различные ее элементы. Способности в области логического интеллекта помогут тебе разбить путь к цели на этапы и методично ее добиваться.



Для наделенных образным интеллектом: выделить время для самостоятельного творчества. Рисуешь или создаешь скульптуру? Думай о своих целях, анализируй идеи и мысли, которые оказывают влияние на твоё творчество. Какие эмоции выражают созданные тобой произведения искусства? Артбук или арт-дневник — отличный способ творчески осмыслить свои чувства, переживания и страхи. Если, задумываясь о будущем, ты представляешь дом, в котором хочешь жить, спроектируй и построй его модель.



Для наделенных телесным интеллектом: заняться не только командными, но и одиночными видами спорта, например ездой на велосипеде или плаванием. Используй время тренировок, чтобы подумать о том, как прошел день, о своих проблемах и чувствах. Установи цель. Каких спортивных результатов ты хотел бы достичь? Что нужно, чтобы добиться этой цели? Составь план и вперед!



Для наделенных социальным интеллектом: использовать свой талант находить общий язык с другими людьми, чтобы лучше понять себя. Какими качествами ты восхищаешься в людях? Какие положительные черты характера у тебя есть? Какие качества ты хотел бы развить?



Для наделенных природным интеллектом: используй время прогулок, чтобы подумать о том, что происходит в твоей жизни, и осмыслить свои эмоции. Записывай в дневник, что слышишь и видишь вокруг, свои ощущения. Записи в дневнике стали более подробными? Или природа тебя

отвлекает? Как пребывание на природе влияет на твои мысли и характер записей в дневнике?



Для наделенных философским интеллектом: выделить определенное время в течение дня (10–15 минут), чтобы спокойно подумать о смысле жизни и ее целях. Запиши все идеи и чувства, которые придут тебе в голову. Какие мысли показались самыми важными? Можно ли использовать твои находки в повседневной жизни?

А если твой внутренний интеллект ярче звезд?

Классно, когда человек разбирается в самом себе. К счастью, самопознанию нет предела и всегда остается простор для развития внутреннего интеллекта. Изучай новые способы самовыражения. Используй свои способности, чтобы больше узнавать о мире и усовершенствовать другие сферы интеллекта. Как можно их использовать, чтобы лучше понять себя и научиться выражать свои мысли и чувства?

Внутренний интеллект, которым ты обладаешь, поможет тебе улучшить свои способности и в других областях, что, несомненно, пригодится и в учебе, и в жизни.



Для развития вербального интеллекта: напиши автобиографию. Расспроси родных о вашей семье и о своей роли в семейной истории. Попробуй написать рассказ о том, как ты представляешь свое будущее, чем хочешь заниматься, что тебя волнует и что происходит в твоей жизни. Сочинительство — тоже путь к самопознанию. Экспериментируй — пиши рассказы, стихи, пьесы.



Для развития музыкального интеллекта: составь «музыкальную автобиографию». Собери любимые песни, начиная

с раннего детства (попробуй подобрать по одной песне от каждого года жизни). Слушая музыку и задумываясь о том, почему она тебе нравится, можно очень многое узнать о себе. Тебе по душе мелодия или гармония? Тебе нравятся чувства, которые ты испытываешь, когда слышишь композицию? Музыка поднимает настроение, особенно если играешь или поешь сам. Сыграй свою любимую песню на музыкальном инструменте или спой ее.



Для развития логического интеллекта: анализируй свои интересы и отмечай закономерности. Что общего у всех твоих увлечений? Если между ними нет ничего общего, как думаешь, почему? Изучать, как работает твой мозг, невероятно интересно. Узнай об отделах мозга и о том, какие функции они выполняют. Как ты применяешь эти функции в обычной жизни? Что такое, по-твоему, «личность»? Что делает тебя таким, какой ты есть? Как думаешь, ты таким родился? Или в формировании твоей личности участвовали события и люди? А может, важны все эти факторы?



Для развития образного интеллекта: выражай свои эмоции при помощи различных видов творчества. Краски и карандаши, коллаж, папье-маше — это всего лишь несколько способов визуального самовыражения. Попробуй разные виды искусства и реши, какое тебе больше нравится. Возможно, разные виды творчества помогут тебе выразить разные эмоции. Еще один способ задействовать образный интеллект — задуматься о проблемах, которые тебе небезразличны, и придумать способ их решения. Спроектируй свое изобретение на бумаге, а если получится, построй его.



Для развития телесного интеллекта: научись выражать свои чувства в движении. Танцуй, играй, освой пантомиму.

Многие подвижные занятия и виды спорта помогают сосредоточиться и могут служить «фоном» для медитации. Медитация поможет тебе научиться чувствовать свое тело и осознавать, какое влияние на него оказывают эмоции.



Для развития социального интеллекта: используй знание о себе, чтобы лучше понять других. Твой интерес к насущным проблемам может подтолкнуть тебя к волонтерской работе. Участвуя в волонтерских проектах, знакомься со своими товарищами, попытайся узнать, что заставило их заняться этим делом. Сходи на детскую площадку или в магазин и просто понаблюдай за людьми. Обрати внимание, как они ведут себя в определенных ситуациях: они делают то же, что и ты? Если нет, попробуй понять почему. Знакомься с людьми со схожими интересами, так вы найдете общее дело.



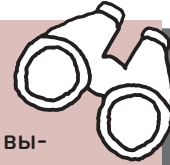
Для развития природного интеллекта: во время прогулки хорошо смотри по сторонам. Какие чувства вызывает у тебя пребывание на природе? Ты ощущаешь себя счастливым? Умиротворенным? Или нервничаешь? Как думаешь, почему? Проанализируй свои эмоции в дневнике. Нарисуй картину или создай скульптуру, отражающую твоё отношение к природе, окружающей среде или к любой другой важной для тебя теме. Используй природные материалы — шишки, листья, перья. Если ты живешь в городе — рекламные листовки, пробки.



Для развития философского интеллекта: вспомни моменты, когда ты чувствовал, что жизнь имеет смысл и цель. Напиши об этом в своем дневнике. Фиксируй в нем те моменты, когда у тебя возникают подобные ощущения. Сочини стихотворение, выразив в нем свое отношение к жизни. Вбей в строку поисковика «смысл жизни» и «цель жизни».

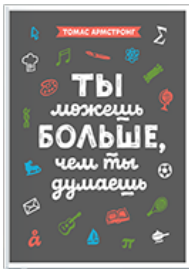
Что нашлось? Зайди на сайт с цитатами и собери любимые цитаты о смысле жизни.

Заглянем в будущее



Где может пригодиться внутренний интеллект, когда ты вырастешь? Во многих областях. Ты можешь освоить одну из этих профессий:

- актер • художник • комик • ремесленник • следователь • кинорежиссер • предприниматель • школьный психолог • изобретатель
- руководитель (в бизнесе, политике, общественной деятельности)
- артист • коуч • персональный тренер • поэт • профессор • психиатр
 - психолог • исследователь • соцработник • учитель • бизнес-консультант • инвестор • писатель • и это еще не всё!



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

