

Глава 6

Контролируйте свой разум, контролируя входящую информацию: учимся программировать мозг для автоматического получения результата

Мусор на входе — мусор на выходе.

Аноним

*Позаботьтесь о начале и конце, и середина по-
заботится о себе сама.*

Дэн Мур, президент Southwestern Advantage

Думаю, вы все слышали о принципе «мусор на входе — мусор на выходе» (GIGO). Изначально это было распространенным сленговым выражением среди математиков и программистов, но оно хорошо подходит для описания взаимоотношений между входящей и исходящей информацией в самых разнообразных ситуациях.

Вот что пишет об этом принципе «Википедия»: «GIGO (англ. Garbage In, Garbage Out — “мусор на входе — мусор на выходе”) — принцип в информатике, означающий, что при неверных входящих данных будут получены неверные результаты, даже если сам по себе алгоритм правилен.

Обычно это выражение применяется в отношении компьютерных программ, но также может использоваться для описания человеческих ошибок, вызванных недостатком, неточностью или ложностью исходных данных».

Сайт Techtarget.net описывает это так: «GIGO (“мусор на входе — мусор на выходе”) — это общепринятая концепция в математических и компьютерных науках, описывающая зависимость качества исходящей из системы информации от качества информации, загруженной в систему. Так, если в записи математического уравнения есть ошибка, то крайне маловероятно, что его решение даст верный результат. Аналогично если данные, загружаемые в программу, ошибочны, то результат работы программы также будет малоинформативным».

Основной источник входящей информации для вашего мозга

Мы давно учим своих клиентов, что один из самых эффективных инструментов настройки нашего мышления — это наша способность контролировать информацию, попадающую в наш мозг. У вас есть два основных источника информации: внутренний — от вас, и внешний — от окружающей среды.

Внутренний источник ввода

Внутри вас есть три основные системы ввода информации, на которые вы можете крайне эффективно влиять: ваши мысли, ваши слова (или разговоры с самим собой) и ваши непосредственные физические действия. Эти три системы непрерывно и постоянно взаимодействуют друг с другом.

Один из лучших современных коучей, Эд Форман, утверждает, что «ни одна даже самая маленькая мысль не может промелькнуть в вашей голове без того, чтобы на нее не отозвалась каждая клеточка вашего тела. Ваше тело и эмоции подслушивают все ваши мысли».

Нас учили, что:

- мысли порождают эмоции (и чувства);
- эмоции побуждают к действию;
- действия продуцируют результат.

МЫСЛИ — ЭМОЦИИ — ДЕЙСТВИЯ — РЕЗУЛЬТАТЫ

Эта схема довольно точна, только вот реальность сложнее: она трехмерна и на каждом этапе имеет петли обратной связи. Так что в действительности эта схема выглядит скорее так:

- Мысли порождают эмоции.
- Эмоции запускают внутренний диалог (и еще больше мыслей).
- Внутренний диалог провоцирует действия (и еще больше мыслей и эмоций).
- Действия напрямую создают результат (и огромное количество мыслей, эмоций и внутренних диалогов).

Контролируйте то, что поддается контролю

Итак, чтобы программировать поступающую в мозг информацию, нужно рассмотреть, над каким из ее источников у вас есть непосредственный контроль. Если вы будете управлять тем, что поддается контролю лучше всего, остальное настроится само собой.

Контролируете ли вы свои мысли? Мы склонны считать, что из всех доступных источников именно они поддаются контролю меньше всего. Подумайте об этом... Вся эта книга

посвящена тому, как укротить ваш Несущийся-на-всех-парах Мозг, что уже по определению означает, что ваши мысли могут жить своей собственной жизнью.

А как насчет результатов? Опять-таки, мы считаем, что непосредственный результат в виде количества денег, объема продаж, чистоты в доме и того, сколько раз вы способны отжаться, не находится под вашим прямым контролем. Результат является побочным эффектом ваших действий, поэтому вы влияете на него, но и другие факторы тоже могут играть свою роль.

Наибольший контроль вы имеете над своими словами (мы имеем в виду внутренний диалог) и действиями. Именно на этом мы концентрируемся при работе с нашими клиентами. Мы помогаем им сформировать определенный набор действий — некоторые из них ежедневные, некоторые надо осуществлять раз в неделю или квартал — и словесные формулы, которые надо читать или произносить вслух. И затем настойчиво и последовательно закреплять эти слова и действия. Когда вы воздействуете на свои слова и поступки, срабатывает петля обратной связи, и вы формируете безупречный цикл, в котором ваши мысли, чувства, действия, внутренний диалог и результаты улучшаются одновременно.

Совершенство внутреннего диалога — тема столь обширная, что о ней мы отдельно поговорим в следующей главе, поэтому сейчас не станем подробно на этом останавливаться. Давайте лучше сосредоточимся на том, как вы можете контролировать свои действия. Предлагаем вам список действий, каждое из которых, во-первых, позволит вам поднять настроение и перепрограммировать свой мозг и, во-вторых, может совершаться где угодно.

- Дышите глубоко.
- Улыбайтесь.
- Смейтесь.
- Выйдите на прогулку.
- Выполните несложные упражнения: приседания, отжимания или что-нибудь из йоги.
- Примите супергеройскую позу.
- Попрыгайте.
- Выпейте большой стакан воды.
- Сделайте растяжку.
- Прочитайте аффирмации.
- Почитайте что-нибудь вдохновляющее или обучающее.
- Напишите список целей, письма с благодарностями или просто начните вести дневник.
- Сделайте кому-нибудь искренний комплимент.
- Совершите добрый поступок.

Существует бесчисленное множество вариантов того, как именно все это делать.

Задача коуча — помочь клиенту найти оптимальный подход. Но на данный момент вам достаточно иметь в виду несколько ключевых моментов:

- Все эти действия, вместе и по отдельности, можно совершать в любое время, и вы гарантированно получите работающую позитивную обратную связь, программирующую ваш мозг.
- Для совершения этих действий нет «плохого» времени, но есть наилучшее — по крайней мере, для некоторых из них. Об этом я расскажу подробнее в разделе «Хорошее начало».

А теперь давайте посмотрим, что влияет на нас извне.

Внешний источник ввода

Основные внешние источники поступления информации — это:

- то, что вы читаете;
- то, что вы смотрите;
- то, что вы слушаете;
- окружающие люди — то, что они говорят вам и о вас, как они заставляют вас себя чувствовать.

Важно. Существуют всего два возможных варианта обработки входящей информации: либо сознательно прилагать усилия и воспринимать ее как позитивную, вдохновляющую и полезную, либо пускать все на самотек и позволять ей нести негатив и пораженческие настроения. Третьего пути нет. Иными словами, входящая информация или помогает, или вредит, но она никогда не бывает нейтральной.

Может показаться, что мы повторяемся, но это ключевой момент. Очень сложно наладить гигиену обращения со входящей информацией. Сейчас слишком много различных ее источников, конкурирующих за ваше внимание, и большинство из них вовсе не ставят себе целью сделать вашу жизнь лучше.

Конкуренция за ваш разум сейчас отчаянна, как никогда прежде

Реальность такова, что в современном мире нас непрерывно атакуют миллионы источников информации:

- рекламные объявления корпораций, которые хотят заполучить наши деньги;
- СМИ, которые пытаются привлечь наше внимание к своему каналу... чтобы там нас атаковали ребята из предыдущего пункта;

- учреждения, бюрократический аппарат с тонной правил и регламентов;
- окружающие нас люди, преследующие свои цели;
- множество тех, кому нужно просто понять, чтобы их пожалели.

Разумеется, я не утверждаю, что во всех этих случаях на вас идет охота, но иногда это действительно именно так. И совершенно точно в каждом случае ставится задача переключить ваше внимание и перепрограммировать ваши мысли, чувства и повлиять на ваши поступки.

Раньше было гораздо проще избегать этих нежелательных источников информации, теперь же это практически невозможно. Поэтому особенно важно, чтобы вы самостоятельно взяли на себя ответственность за выбор того, что именно пускаете в свою жизнь. Повторюсь, вам надо заниматься этим осознанно: полезная информация просто не сможет пробиться через множество помех, если вы не будете настойчивы, решительны и последовательны в борьбе с негативными шумами, мешающими закрепиться тому, что для вас ценно. Вам нужно не просто открыть свой разум для положительных источников информации, но иногда и активно привлекать их.

Вот несколько простых и надежных способов это сделать. Используйте их, задействуя естественные циклы альфа- и тета-режимов после пробуждения и перед отходом ко сну или просто в течение всего дня.

- Слушайте музыку, которая вас вдохновляет или трогает.
- Слушайте подкасты и аудиокниги в машине.
- Читайте книги (какая свежая мысль!).
- Избегайте новостных передач как чумы.

Хорошее начало дня

Чемпионами становятся, когда никто не смотрит.

Джон Вуден, американский
баскетбольный тренер

Первую возможность для программирования своего мозга вы получаете тихим утром, когда пребываете наедине с новым днем. Возможность появляется, как только вы открываете глаза.

«Первый час дня принадлежит мне»

Основатель Outback Steakhouse Крис Салливан прекрасный человек и невероятно успешный предприниматель. Даже поверхностный поиск в интернете выдаст вам впечатляющий список его достижений. Он создал успешную сеть знаменитых ресторанов, активно занимается благотворительностью, руководит предприятиями с тысячами сотрудников. Кроме того, он просто отличный парень, очень уравновешенный, основательный и пребывающий в гармонии с самим собой. Глядя на него, кажется, что успех — это просто.

Когда Криса спросили, в чем секрет его успеха, ответ оказался удивительным: «Большая часть моего дня принадлежит другим людям: я отвечаю на вопросы, помогаю принимать решения, работаю со своей командой, принимаю участие в совещаниях и т. д. Не говоря уже о том, что у меня есть семья, и для меня очень важно проводить время с близкими мне людьми. Поэтому да, большое

количество моего времени принадлежит другим людям. И есть только один способ, который позволяет мне при этом не истощать свои ресурсы: первый час дня принадлежит только мне».

Мудрые слова. И то же самое вы сможете услышать из уст практически любого выдающегося лидера, мыслителя и успешного человека. Они могут описывать это по-разному, но люди, на чьи достижения мы хотим равняться, практикуют особые ритуалы, позволяющие им правильно начинать свой день. И вот почему это важно.

Помните альфа- и тета-волны?

Давайте вернемся к нашему разговору о мозговых волнах и о том, как Слон вашего подсознания позволяет вам добиваться результатов. Напомним основные тезисы:

В альфа-режиме вы запоминаете все, что с вами происходит в это время, независимо от своего желания.

В тета-режиме информация попадает напрямую в подсознание, хотите вы того или нет.

Вспомните также, что мозг пребывает в альфа- и тета-режимах в течение первых десяти-пятнадцати минут после пробуждения. Теперь вы понимаете, почему так важно начинать свой день правильно? Первые минуты после пробуждения задают тон всему дню и определяют ваши будущие результаты.

Вы уже догадываетесь, в чем тут дело? Вы проживаете первый час дня каждый день. И это время может вам принести или вред, или пользу, но оно повлияет на вас обязательно, и только вам предстоит выбрать, каким будет это влияние. Поэтому постарайтесь не упустить столь потрясающую

возможность настроить мозг выгодным для вас образом. Если вы хотите полностью освоить разработанный нами пятнадцатиступенчатый ритуал начала дня «Силовой час», то прочитайте главу 17 книги «Развитие мозга».

Основной ключ к успеху — быть последовательным, настойчивым и чрезвычайно избирательным в том, что вы отпускаете в свой разум в это время. Расскажем об этом подробнее.

Решил вздремнуть — проиграл

Давайте обратимся к самому первому моменту, с которого начинается ваш день... Отключите кнопку повтора будильника и вставайте! Этот совет может раздражать (наши клиенты порой не на шутку заводятся, когда мы им предлагаем отказаться от использования кнопки повтора), но... Серьезно! Дополнительные девять минут сна вам не помогут. Во-первых, вы в это время не спите по-настоящему, а во-вторых, это, по сути, худшее, что вы можете сделать, когда ваш мозг пребывает в тета-режиме.

Вы программируете весь свой грядущий день на раздражение, тревогу и сопротивление, и это именно тогда, когда ваш мозг особенно восприимчив ко всей входящей информации. Вы насыщаете свое подсознание такими словами:

- «Я та-а-а-а-а-ак устал»;
- «Я не хочу вставать»;
- «Работа — это отстой».

И всё в таком духе. Ваше подсознание в этот момент впитывает в себя весь негатив и жалость к себе, в результате чего эти мысли будут преследовать вас весь день.

Настало время положить этому конец. Ведите себя как взрослый человек и просто вставайте с постели. Необязательно выпрыгивать из-под одеяла с улыбкой на устах и песней в сердце (хотя стоило бы попробовать), но вам и вашему Слову уж точно полезнее пойти и почистить зубы, чем лежать в постели, жалуюсь, раздражаясь и сопротивляясь.

Предлагаю вам завтра попробовать одно упражнение. Это очень маленький шаг, и никому даже нет нужды знать, что вы его совершили. Завтра утром, как только услышите звонок будильника, просто сядьте в постели, опустив ноги на пол, и скажите себе то, что говорим себе мы каждое утро: «Меня ждет прекрасный день».

Вы можете это прошептать, пробурчать, проговорить четко или прокричать — не имеет значения. В этой простой фразе из четырех слов столько могущества, что это уже не шутки. Вся следующая глава будет посвящена тому, как превратить голоса в своей голове в союзников, но если вы вдруг решите ее пропустить, то хотя бы просто попробуйте произносить утром простую формулу, которую мы вам предложили, и скажите, почувствуете ли вы разницу. Мы обещаем, что почувствуете.

ПОЛЬЗА КНОПКИ ПОВТОРА БУДИЛЬНИКА

Если вы еще не поняли, то обычно мы не в восторге от функции повтора у будильников. Однако у нее есть один вариант применения, который настолько хорош, что не сказать об этом нельзя. Даррен Харди в своем бестселлере *The Compound Effect* («Совокупный результат») описывает то, как он использует кнопку повтора каждый день! Он лежит в постели и думает о том, за что он благодарен жизни. Он не составляет списки в уме, не переживает из-за событий вчерашнего дня и не волнуется о том, что случится сегодня. Он думает исключительно о том, за что испытывает чувство благодарности. Этот

метод заряжает его подсознание лучшим топливом, чтобы прожить максимально продуктивный день.

Если вы сможете регулярно практиковать этот метод, то мы рекомендуем вам пользоваться кнопкой повтора. Если же утром у вас не получается сосредоточиться на чувстве благодарности, то лучше просто вставайте.

Не выходите в Сеть так долго, как только можете

Если уж вы поднялись с постели, вам необходимо убедиться, что эти чрезвычайно важные тридцать — шестьдесят минут нового дня надежно защищены от стресса, переживаний и негатива. И самый простой способ этого достичь — не выходить в Сеть максимально долго.

Избегайте электронных девайсов в первый час дня — поверьте, это изменит вашу жизнь. Подумайте о том, что они вам приносят:

- электронные письма,
- «Ответить всем»,
- офисная политика,
- слухи,
- бессмысленная болтовня,
- «Новости»,
- споры ваших друзей о политике,
- людей, которые просят вас высказать свое мнение, а на самом деле просто ждут поддержки своего.

Разумеется, мы знаем, что в интернете можно найти и совершенно потрясающие и вдохновляющие вещи, — и мы поговорим об этом через минуту, — но «по умолчанию» ваши электронные девайсы настроены на стрессовую и негативную

информацию. Конечно, проверку почты через тридцать секунд после пробуждения легко подать под соусом «активного начала нового дня». Но скажите... вам правда необходимо отметить в почте в 6:30 утра? И что еще важнее — вы правда готовы рискнуть и привлечь в свою жизнь стресс и негатив в тот момент, когда ваш мозг наиболее восприимчив? Оно того стоит?

Поэтому просим вас: в первые полчаса своего дня не включайте телевизор. Не проверяйте почту. Не заходите в соцсети. И уж точно не смотрите новости. Проведите тихую часть своего утра так, как следует, — с заботой, любовью и благодарностью. Сделайте это — и день ответит вам взаимностью.

«Но если я не могу выйти в Сеть... Что мне делать-то?»

Во-первых, это подростковая жалоба. Поэтому, если вам уже не четырнадцать, прекратите.

Во-вторых — спасибо, что спросили! Существует масса вещей, чтобы заменить время, которое вы привыкли проводить за экранами гаджетов. Самые успешные люди уже давно все их изучили и обнаружили их самые полезные комбинации.

Я хочу особо акцентировать на этом ваше внимание: утренние ритуалы, состоящие из комбинации различных элементов, — это самый простой и самый обычный общий знаменатель, объединяющий самых успешных людей мира. Спросите любого знаменитого предпринимателя, руководителя, спортсмена или просто высокорезультативного человека о его утреннем ритуале. Вы получите разные ответы,

но эти ответы будут. Поэтому если у вас сейчас нет никакого традиционного способа начинать день, то его выработка — именно то, с чего стоит начать обретение контроля над своим разумом.

Из чего же должны состоять утренние ритуалы? В большой степени это зависит от того, кто спрашивает. Если вы читали невероятную книгу Хэла Элрода «Магия утра»*, то уже знакомы с его шестиступенчатым методом «Чудесное утро». Ти Феррис в своих многочисленных работах часто говорит о трех (или четырех, или пяти — в зависимости от того, какой его пост вы читаете) вещах, которые он делает утром, чтобы начать день правильно. Если вы прочтете нашу книгу «Развитие мозга», то узнаете о методике «Силовой час», которая состоит из пятнадцати маленьких побед, с которых вы можете начать свой день, чтобы зарядиться чувством своей непобедимости.

За те годы, пока мы работали над совершенствованием собственных утренних ритуалов, мы опробовали огромное множество советов и идей. Для вас мы отобрали самые эффективные практики, комбинации которых будут идеально подходить для заполнения альфа- и тета-периодов мозговой активности.

1. Аффирмации: устные, письменные, аудио или все сразу (всесторонний анализ этой темы — в следующей главе).
2. Благодарности: иногда все, что нам нужно, — это найти время и поблагодарить жизнь за все уже подаренные и грядущие возможности.

* Элрод Х. Магия утра. Как первый час дня определяет ваш успех. М. : Манн, Иванов и Фербер, 2019. *Прим. перев.*

3. Упражнения: растяжка, йога, гимнастика, бег или любая двигательная активность, которая дарит вам хорошее самочувствие.
4. Выпить стакан воды.
5. Приготовить себе чашечку по-настоящему вкусного чая или кофе.
6. Почитать и/или послушать что-нибудь вдохновляющее, воодушевляющее и обогащающее.
7. Почитать и/или послушать что-нибудь смешное.
8. Написать заметку в дневнике.
9. Выполнить Большую ежедневную шестерку (читайте об этом в главе 9 «Решение двух часов» или в главе 12 книги «Развитие мозга»).
10. Помедитировать: для этого есть миллион способов.
11. Визуализировать: сосредоточьтесь на своих целях и на том, как вы хотите, чтобы прошел ваш день.
12. Застелить постель или сделать еще что-нибудь для борьбы с хаосом и беспорядком.

Разумеется, это не полный список, существует множество других вариантов. Необходимо ли делать все это? Разумеется, нет, хотя, возможно, и стоит попробовать. Для начала выберите от двух до пяти действий, которые вы не совершаете сейчас, и начните их выполнять в первые полчаса — час после пробуждения.

А вот и наш секретный ингредиент утреннего ритуала: делая что-то из списка, остановитесь на секунду и обратите внимание на то, что вы сделали. Похлопайте себя по плечу и поздравьте с каждым маленьким шагом как с победой. Это может показаться глупым, но поверьте: это работает. Понимание того, что ты делаешь что-то правильно, вне конкуренции в деле воодушевления и наполнения энергией.

Празднуя маленькие победы, вы становитесь сильнее и обретаете больший контроль над своей жизнью. Несколько побед — и вы получите мощный импульс, который определит весь ваш дальнейший день. Несколько таких дней — и вот у вас уже удачная неделя. Несколько таких недель подряд — и вы притянете новый уровень продуктивности в свою жизнь. У вас это войдет в привычку. Извлеките выгоду из этой возможности.

Как мы уже сказали, написано множество книг о том, как начать свой день правильно. А вот вторая возможность для перепрограммирования нашего мозга исследована гораздо меньше. Если вы осознанно относитесь к завершению своего дня, то вам откроются новые возможности для победы над заурядностью. Давайте поговорим об этом подробнее.

Хорошее завершение дня

Если вы хотите быть середнячком, посмотрите, что делает большинство, и поступайте так же. Если вы хотите быть исключительным, посмотрите, что делает большинство, — и сделайте наоборот.

Неизвестный гений

Второй значительный период альфа- и тета-активности мозга — когда вы переходите из бодрствующего состояния к засыпанию. За полчаса — час до сна у вас появляется еще одна отличная возможность внедрить в мозг полезные мысли, не прилагая к этому особых усилий.

В той же мере, в какой первые мысли, слова и действия утром задают тон всему грядущему дню, последние слова,

мысли и действия перед отходом ко сну определяют, насколько продуктивным будет ваш отдых, что, возможно, даже важнее для вашего подсознания.

Видите ли, ваше подсознание никогда не спит: ему это не нужно. И когда вы погружаетесь в сон, у подсознания начинается период необычайной активности: оно превращает полученную информацию в долгосрочные воспоминания, переваривает события прошедшего дня, работает над проблемами, которые сознание не в состоянии решить, и настраивает вас на успех. Объем работы, которую ведет подсознание без вашего ведома и контроля, поражает. И если перед тем, как заснуть, вы начнете намеренно его программировать, ваш мозг будет творить волшебство при нулевых вложениях энергии с вашей стороны. Помните принцип «притормози, чтобы ускориться»? А как вам такой фантастический уровень окупаемости инвестиций?!

Для того чтобы добиться подобного результата, вам надо соблюдать два правила:

1. Переходите ко сну внимательно и мягко.
2. Задайте себе правильный вопрос.

Внимательный и мягкий переход ко сну

Внимание! Если вы последуете нашему совету, то велика вероятность, что окружающие сочтут вас «чокнутым». Способ отхода ко сну, который практикуем мы, наши клиенты и наиболее успешные люди, радикально отличается от общепринятого. Если вы последуете нашему совету, вы больше не будете как все, но вы совершенно точно поблагодарите нас уже через неделю.

Вспомните, почему утреннее время так важно для программирования мозга. Вы выходите из дельта-режима,

проходите альфа- и тета-фазы, чтобы затем провести большую часть дня в бдительном и сосредоточенном бета-режиме. В переходных альфа- и тета-состояниях вы запоминаете всё и загружаете эту информацию в подсознание независимо от своего желания. То же самое происходит перед отходом ко сну, только в обратном порядке. Последние тридцать — шестьдесят минут дня так же важны, как и первые.

А теперь вспомните, что обычно происходит в это время. Если ваша жизнь похожа на жизнь большинства людей, то это будет переход от бешеной активности (привезти детей с занятий, покормить их, поработать допоздна, добраться до дома и т. д.) к падению в постель за смертью, часто в сопровождении выпивки и телевизора. Именно такую информацию вы получаете последней перед сном. Поэтому если наши клиенты испытывают трудности с тем, чтобы просыпаться полными сил, мы в первую очередь изучаем, как они ложатся спать. Ваше утро на самом деле начинается предыдущим вечером, поэтому позаботьтесь о том, чтобы сделать его правильным.

Комендантский час

Если вы хотите завершать свой день продуктивно, то для начала определите время, когда будете ложиться спать, и придерживайтесь его. Вы следите за режимом сна своих детей, потому что хотите, чтобы они легко просыпались и хорошо чувствовали себя в школе на следующий день, правильно? Отлично, почему бы не проявить такую же заботу и о себе?!

И после того как вы определитесь со временем отхода ко сну, введите для себя комендантский час. Это означает, что минимум за тридцать минут до сна вы должны отказаться от гаджетов. Выключайте компьютер, телевизор и телефон

хотя бы за полчаса. Лучше, конечно, за час, но даже тридцать минут уже принесут вам огромную пользу.

Важности подобной гигиены посвящено множество исследований, поэтому мы не будем здесь углубляться в детали. Отметим только, что основная проблема с использованием гаджетов перед сном — это свет. Современные экраны производят столько яркого света, что это путает ваш мозг, заставляя его считать, что солнце еще высоко и спать ложиться рано. Использование гаджетов поздно вечером мешает вам уснуть и уж точно нарушает качество вашего отдыха.

Кроме того, мозг, находящийся в альфа- и тета-режимах, обладает повышенной восприимчивостью, поэтому легко программируется информацией, которую вы получаете с экранов, что может оказаться в высшей степени контрпродуктивно. Поэтому мы предлагаем вам заменить общение с электронными девайсами на легкие и приятные действия перед сном, перечисленные ниже. Всего несколько минут таких занятий позволят вам спать лучше и заставят вашего Слона работать ночью вам на благо.

- Почитайте книгу (какая свежая мысль!).
- Это отличное время, чтобы перечитать свои аффирмации.
- Повторите свои цели.
- Визуализируйте.
- Примите ванну или душ.
- Посекретничайте с близкими.
- Пообнимайтесь.
- Дышите.
- Выразите благодарность...

А затем, посеяв эти семена в своем подсознании, просто засыпайте — и вы увидите, как они прорастут.

Три слова, которые сделают вас гораздо более счастливыми и продуктивными

Мы часто обращаем внимание, что единственное препятствие, которое отделяет многих людей от обретения контроля над своим разумом, — это недостаток отдыха и изможденность. Поэтому организовать себе хороший ночной сон — это лучшее, что вы можете сделать, чтобы повысить свою эффективность. Организация условий для полноценного сна — это очень просто, и вы можете сделать это где угодно, даже во время поездок, поэтому мы думаем, что вы найдете полезными наши рекомендации.

Создать правильный «коккон» для сна очень просто. Для этого надо всего лишь убедиться, что в комнате, где вы спите, соблюдаются три необходимых для отдыха мозга условия.

1. **Темнота.** Максимально избавьтесь от всех источников света в комнате. Повесьте темные занавески, выключите телефон, телевизор и компьютер. Даже такие мелочи, как свет от электронных часов и мигающая лампочка пожарной сигнализации, могут ввести мозг в заблуждение, поэтому стоит их спрятать.
2. **Тишина.** Ваш мозг настроен чутко реагировать на шум в ночи, поэтому чем тише в помещении, где вы спите, тем лучше. Некоторые считают, что наилучший эффект дает наличие белого шума, такого как звук вентилятора или любой другой монотонный гул, но все остальные звуки постарайтесь максимально исключить.
3. **Прохлада.** Для достижения наилучшего эффекта ваш мозг слегка понижает температуру тела. Отдых в жарком душном помещении практически невозможен, поэтому постарайтесь обеспечить себе прохладу. Ваш мозг скажет за это спасибо.

Соблюдение всего трех простых условий — темнота, тишина, прохлада — позволит вам по-настоящему хорошо завершить свой день.

Вопрос, который увеличил продуктивность ночного отдыха в шесть раз

А вот и секретный ингредиент для улучшения качества ночного отдыха: задать себе правильный вопрос в правильный момент. Ведь это не требует от вас никаких усилий.

Основой этого способа стал личный опыт Роджера Сайпа — вы случайно не знаете этого парня?

Если бы вы сравнили эффективность работы в продажах Роджера в период написания книги «Контролируй свой разум» в 2018 году с его эффективностью в период работы над «Развитием мозга» в 2012-м, то увидели бы, что в 2018 году он стал продуктивнее на шестьсот процентов. Это означает, что каждая продажа приносит ему сейчас в шесть раз больше прибыли, чем шесть лет назад.

Учитывая, что мы говорим о большом временном промежутке, эти цифры могут показаться не такими впечатляющими. Однако мы сочли это достойным упоминания по двум причинам:

- Во-первых, уже в 2012 году показатели Роджера были выше, чем у девяноста пяти процентов представителей его индустрии.
- Показатель не возрастал постепенно в течение шести лет. Имел место квантовый скачок в конце 2012-го — начале 2013 года, который закрепился в качестве постоянного улучшения.

Как же удалось этого добиться, да еще и сохранить результат?

Этот прорыв был целиком и полностью связан с обретением ясности. В первую очередь ясности в том, на чем мы собираемся сосредоточить свои усилия. И достичь этого удалось буквально за одну ночь благодаря правильному вопросу, заданному в правильный момент.

Я (Роджер) находился в писательском ретрите, где учился у потрясающей Марси Шимофф, автора книги «Куриный бульон для души»*. Марси продала миллионы своих книг, изменила миллионы жизней, не говоря уже о том, что она просто чудесный человек, так что я отлично проводил время.

Мы проходили тему «Привлечение идеального клиента», и это как раз то, в чем мне была необходима помощь. Когда меня попросили описать, вокруг кого я строю свой бизнес и кому собираюсь продавать свой продукт, я честно ответил: кому угодно, кто готов заплатить. Это ужасный ответ, но в тот момент так и было. В поисках клиентов я обращался куда угодно: к риелторам, страховым агентам, учителям, мамочкам, церковным сообществам, дизайнерам, инвесторам, рендерам (буду честным: я тоже не имею понятия, кто это такие, но они могли выписать мне чек), производителям штампов... Я был повсюду.

И тогда Марси дала нам небольшое задание на ночь. Она попросила нас задать себе вопрос непосредственно перед тем, как мы заснем. Не имело значения, кому адресовать этот вопрос: Богу, Вселенной, высшим силам, самому себе... Важным был сам вопрос и время, когда его следовало задать.

* Шимофф М. Куриный бульон для души. 101 история о женщинах, которая заставит вас снова влюбиться в жизнь. М. : Эксмо, 2019.
Прим. ред.

Кому служит мой бизнес и как именно?

Мне сказали, что ответ может неожиданно появиться сам собой, как только я проснусь. И если он появится, я должен отнестись к этому со всей серьезностью, потому что это будет ответ, рожденный самой глубинной частью моего подсознания, а уж она-то точно знает, что мне нужно.

Мне это показалось довольно глупым, но я решил, что терять особо нечего, поэтому выполнил задание. И результат оказался головокружительным. Я не проснулся с ответом, но ответ внезапно поразил меня через тридцать минут после пробуждения, когда я бежал по беговой дорожке. Это был буквально голос из потаенной части моего разума, который сказал: «Ты создал свою компанию, чтобы работать с:

- профессиональными продавцами,
- максимально серьезно настроенными на расширение своего бизнеса
- и имеющими отличное чувство юмора».

Я прислушался к голосу своего подсознания, и это принесло мне миллионы долларов, и все благодаря одному простому вопросу. Вы можете использовать метод вопрошания перед сном, чтобы получить ответ на практически любой тревожащий вас вопрос. «Кто мой клиент?» — это классический пример, но за время нашей практики мы видели множество людей, которые задавали себе другие вопросы и получали на них ответы, оказавшиеся правильными.

- Какой бизнес начать?
- Стоит ли мне нанять этого человека?
- В каком направлении мне двигаться?
- Стоит ли мне покупать этот офис?
- К какому результату мне стремиться? Как высоко целиться?

Список можно продолжать бесконечно. Выберите свой вопрос и задайте его себе перед сном — и не удивляйтесь, когда вскоре получите свой ответ.

РЕЗЮМЕ ШЕСТОЙ ГЛАВЫ

1. Мусор на входе — мусор на выходе: управляя источниками входящей информации (как внутренними, так и внешними), вы сможете на выходе получить тот результат, к которому стремитесь.
2. Есть только два пути обработки входящей информации: вы можете либо сознательно сделать ее полезной, либо бессознательно — вредной.
3. Программируйте свой мозг в моменты, когда он пребывает в альфа- и тета-режимах, — именно так вы получите максимальную выгоду.
4. Начните утро правильно (внедрив утренние ритуалы), и весь день окажется успешным.
5. Закончите день правильно (с помощью мягкого перехода ко сну и правильного вопроса), и ночь пройдет продуктивно.



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

