

ТАРА СВОРТ

ДЖЕРЕЛО

віддай свій досвід  
та зміни життя

ТАРА СВОРТ

ДЖЕРЕЛО

відкрій свій розум  
та зміняй світ.

ТАРА СВОРТ



ДЖЕРЕЛО

відкрий свій розум  
та зміни життя

ДЖЕРЕЛО:  
відкрий свій розум  
та зміни життя

ХАРКІВ  **КЛУБ**  
**2020** СІМЕЙНОГО  
ДОЗВІЛЛЯ



Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»  
2021

ISBN 978-617-12-8359-6 (epub)

Жодну з частин цього видання не можна копіювати або відтворювати в будь-якій формі без  
письмового дозволу видавництва

**Електронна версія зроблена за виданням:**

*First published in 2019 by Vermilion. Vermilion is a part of the Penguin  
Random House group of companies*

Перекладено за виданням:

Swart T. The Source. Open Your Mind, Change Your Life / Tara Swart. —London: Vermilion, 2019.  
— 288 p.

Переклад з англійської *Тараса Фролова*

Дизайнер обкладинки *Петро Вихорь*

**Сворт Т.**

C25 Джерело: відкрий свій розум та зміни життя / Тара Сворт ; пер. з англ. Т. Фролова. —  
Харків : Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2020. — 288 с.

ISBN 978-617-12-7691-8

ISBN 978-1-7850-4199-0 (англ.)

**УДК 159.9**

© Dr Tara Swart, 2019

© Nemiro Ltd, видання українською мовою, 2020

© Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», переклад і художнє оформлення, 2020

Робіну — чоловіку, найкращому другу, моїй половинці.

І Тому — моєму синові та несподіваному подарунку!

Здається, деякі люди приваблюють до себе успіх, владу, багатство й досягнення, докладаючи зовсім небагато свідомих зусиль, тоді як інші досягають того самого величезною працею, а дехто взагалі не може реалізувати свої амбіції, прагнення та ідеали. Чому так відбувається? Причина не може бути фізичною... Отже, розум мусить бути тією творчою силою, єдиною відмінністю, що вирізняє людей. Саме розум долає середовище та будь-які перешкоди...

*Чарльз Енел. Система «Майстер-ключ» (1919)*



## Передмова. Повернення до Джерела

І все ж прийдешнього загрозам себе злякати я не дам...Господар я своєї долі, душі своєї капітан.

*Нескорений. Вільям Ернест Генлі*

Можливості змінити життя трапляються нам щодня. Випадкова зустріч із можливим партнером, зауваження, з якого може початися нова кар'єра, — у нашому стрімкому житті ми часто-густо не помічаємо або відвертаємося від цих моментів. Але за умови певної допомоги можемо навчити наш розум звертати увагу на ці можливості та використовувати їх — і перетворювати частку секунди на тривалі зміни. Бо речами, яких ми прагнемо в житті найбільше — здоров'ям, щастям, багатством, коханням, — керує наша здатність мислити, відчувати та діяти. Іншими словами, цим керує наш мозок.

Світогляд руху *ню-ейдж* давно вже подарував надію на те, що, змінивши своє мислення, можна контролювати власну долю. Попри скептицизм, мільйони людей протягом тривалого часу зверталися до систем на кшталт «Секрету» («*The Secret*») та раніших. Чому? Бо якщо ми відкинемо містику, деякі ідеї, на яких ґрунтуються ці системи, виглядають надзвичайно потужними. А головне — останні відкриття в нейронауці та психології поведінки підтвердили їх.

Я — лікарка, спеціалізуюся у психіатрії, нейронауковиця, яка почала працювати коучем для керівників, та спікер на тему здатностей розуму. Всі мої дослідження та практичний досвід переконали мене в одному: ми здатні активно змінювати те, як працює наш розум. Наука та експериментальна психологія доводять, що всі ми маємо силу реалізувати те життя, якого прагнемо.

З особистого: власна подорож привела мене до розуміння, що ключем до життя, про яке я мріяла, є мій мозок — те, що я називаю «Джерелом». У цій книзі я розповім про підхід і техніки, що

допомогли мені й моїм клієнтам, а також про новітні дослідження в галузі психології та нейронауки — і все це зведено до набору перевірених інструментів, за допомогою яких ви звільните свій розум. Якщо ви готові змінитися і слідувати цим простим крокам, то будете готові отримати більше можливостей, що змінюють життя, та досягти свого максимального потенціалу.

Я була найстаршою дитиною в родині першого покоління індійських емігрантів, виросла в північно-західній частині Лондона 1970—1980-х років у дивній суміші культур, мов і страв. Я швидко навчилася пристосовуватися до різноманітних ідей, що кружляли навколо мене, але глибоко всередині відчувала суперечність. Удома йога та медитація були частиною буденного життя, ми дотримувалися суворої вегетаріанської дієти аюрведи (у якій куркуму вважали універсальними ліками), і перш ніж почати їсти, ми мали запропонувати їжу Богу. Мої батьки намагалися пояснити переваги цих практик, та їхні пояснення здавалися надуманими, а я просто хотіла «вписатися» до кола своїх друзів. Я мріяла про звичайне, просте життя, в якому те, що відбувалося вдома, було в гармонії зі світом навколо мене.

У школі ми з молодшим братом ніколи не говорили про реінкарнацію, але вдома нам доводилося поклонятися нашим предкам, співати молитви перед пахощами та жертвовною їжею, і ми були переконані в тому, що наші предки перебувають в іншому вимірі та можуть впливати на наше життя. Я дуже здивувалася, що для моєї великої родини було очевидно: я — реінкарнація покійної бабусі. Те, що вона ніби шкодувала з приводу відсутності формальної освіти (бабуся виросла у селищі в Індії), привело до того, що від мене очікували, як я стану лікаркою, — отримаю найбільш поважну у своїй культурі професію, що межує з божественним, бо має справу

з питаннями життя і смерті. Я покірливо навчалася у школі та університеті й без нарікань ішла тим шляхом, який мені визначили.

Гадаю, мій інтерес до психіатрії та нейронаук у перші університетські роки пояснюється пошуками себе — хто я насправді та яка була б моя мета, якби я могла обирати. Коли мені було за двадцять, я відмовилася від власної культурної спадщини, намагаючись звільнитися від колосальних очікувань, які були покладені на мене в дитинстві. Я полишила дім та стала жити з університетськими друзями, почала цікавитися модою та самовиражатися через одяг, подорожувати Європою, а згодом — і Південною Африкою. І відважилася на те, щоб мати бойфренда. Коли я зустріла майбутнього чоловіка, ми обоє працювали у психіатрії. Переїхали до Австралії, пізніше жили на Бермудах, і це розширило мій світогляд та моє розуміння людей і культур. Але справжній вирішальний момент настав, коли мені було за тридцять, — тоді я одночасно пережила великі кризи в особистому та професійному житті.

Я ставала дедалі нещаснішою, працюючи психіатриною, мене вкрай виснажувала понаднормова робота, навантаження та відчуття, що не можу по-справжньому допомогти своїм клієнтам. Я була свідком людського страждання — і бачила, яким жорстоким і несправедливим було життя до розумово вразливих. Я глибоко переживала за своїх пацієнтів і постійно відчувала, що вони заслуговують на щось більше, ніж ліки та госпіталізація, — більш здоровий режим та відчуття добробуту можуть стати вирішальними чинниками в їхньому одужанні. Зосередження лише на хворобі, коли щонайкращою метою лікування ставало повернення до нормальності, було для мене чимось негативним. Я знала, що є світ, у якому добрий результат лікування міг бути ще кращим. І я відчувала, що більше допоможу світу, якщо працюватиму так, щоб намагатися оптимізувати сили організму, а не просто лікувати гострі симптоми після того, як усе сталося. Зрештою,

я вирішила піти з роботи і спробувати зробити щось для цього. Водночас мій шлюб розпався, і це катастрофічно вплинуло на моє сприйняття власної ідентичності та впевненості. Я відчувала, наче потопаю, неначе мені нема за що триматися — і цьому немає краю. Я мала навчитися психічної стійкості заради себе та інших.

Я намагалася зрозуміти, хто я, що буду робити з власним майбутнім та що стало причиною руйнування мого шлюбу. Я мала дізнатися, ким я була поза межами партнерства, яке лежало в основі становлення мого дорослого життя. Я пережила те, що не можна описати словами, — тільки первісне завивання від відчаю і втрати могло передати мій стан. Однак досягнення дна дало мені чіткіше бачення — у цей момент народилася рішучість, про яку я навіть не знала, що маю, та відчуття подорожі, в яку я маю вирушити сама, щоб реалізувати власний потенціал по-справжньому.

За кілька років до цього, перебуваючи в прекрасному місці, я натрапила на поняття «позитивне мислення» та «візуалізація». Я ще була лікаркою, мені було майже тридцять років, я почувалася щасливою у шлюбі і здійснювала навколосвітню подорож. Почувалася досить безтурботно. Читала багато книг з особистісного розвитку, бо мене цікавив буддизм та юнгіанська психологія. Мої колеги з медичною освітою вважали такий підхід «доволі альтернативним», але я гадала, що для всіх ідеологій є свій час та місце. Я прочитала книгу, що була відома як «біблія позитивного мислення». Це була певною мірою езотерична книга, яка називалася «Система “Майстер-ключ”», її написав Чарльз Енел, і вона вперше вийшла друком 1916 року. У книзі поєднувалися такі речі, як «закон притягнення» (*law of attraction*), сила візуалізації та медитація. Я не виконувала жодних покрокових вправ, що були описані, але книга виявилася для мене близькою, і я вирішила повернутися до неї, «якщо вона мені знадобиться». Я забула про неї на багато років. Аж поки життя, яке

я вибудовувала з такою любов'ю, не було зруйновано — з кінцем мого шлюбу, карколомними змінами в кар'єрі та з початком нової справи. Тоді я знову повернулася до цієї книги.

Я була приголомшена тим, якими потужними виявилися вправи, викладені в цій книзі. Кожен тиждень приводив до більших та глибших усвідомлень щодо патернів мислення, які призвели до того, що моє життя вийшло з-під контролю. Щотижня я розуміла, що відповідь полягала в умінні керувати емоціями, щоб вони працювали на мене, а не вели за собою. Це був вибір! Візуалізація, зокрема, стала потужним відкриттям — порівняно зі спробами надмірного аналізу кожної ситуації. Від відчуття, наче я потопаю, я перейшла до образу маленького плоту, за який я можу триматися, скільки буде потрібно. Переді мною був острів, і я бачила, як стою на золотому піску, з мене стікає вода, сонце зігріває мене, я уявляла, як одного дня буду в безпеці, стану сильною. Я також виробила звичку створювати щорічні «дошки дій». Як ви дізнаєтеся згодом із цієї книги, «дошки дій» — це колажі, що символізують цілі та прагнення й підтримують у вас мотивацію досягнути їх. Мої дошки почалися з маленьких перемог та завершилися чимось більш потужним, ніж я коли-небудь могла уявити. І досі, хоч і минуло багато років, я зберігаю ці дошки — дивовижно, скільки з того, що було на них зафіксовано, справдилося у найменших деталях.

Я відчуваю велику владу над власним життям, а також вплив, який можу мати на життя інших людей чи навіть світу, одночасно дотримуючись своїх пристрастей та навчаючи людей. Я завжди вірила у важливість достатку та щедрості — для мене вони є потужними самоцінностями — і несподівано виявилось, що давати це знання світу (чи то друзям, чи родині або пацієнтам) стало для мене більш важливим, ніж боротьба за те, що необхідно мені для виживання. Я побачила, як я розвинулася та докорінно змінилася, і, що

найважливіше, мої знання прийшли до мене у формі, яку було надзвичайно цікаво розшифрувати за допомогою моїх знань у нейронауці та психіатрії — я була здатна навчити власний мозок працювати по-іншому, щоб підтримати свій новий спосіб життя.

Поки я з боями прокладала новий шлях, переключаючи свою увагу на нейронауку, я повністю осягнула те, як ми можемо використати силу нашого мозку, щоб жити тим життям, якого прагнемо. Я створила і вдосконалила власну інтерпретацію та вчення тоді, як у мене зміцніла думка присвятити своє життя розкриттю секретів мозку.

Нейронаука надзвичайно розвинулася протягом мого дорослого життя — здебільшого завдяки технології сканування мозку. Дослідження в цій сфері підтвердили те, що я інтуїтивно відчувала, але у що не поспішала вірити, так само, як і в мудрість давнини, яка була знайома мені завдяки походженню, але раніше не поєднувалася із сучасним західним життям. Сканування мозку змінило наш погляд на вплив мозку й важливість розумового здоров'я (*mental health*) та сили розуму, відкрило надзвичайні можливості пластичності мозку і показало, що все це для нас означає.

Завдяки глибоким паралелям із власним розвитком та емоційними змінами я була здатна міцно пов'язати те, хто я є, із тим, що я роблю, і я вважала, що зможу допомогти іншим досягти таких само результатів. Мене вразило те, що я зрозуміла причину, через яку була на цій планеті. Для того щоб зреалізувати це в житті, треба лише працювати над тим, на чому я розумілася, знайти позитивні риси у своєму житті, а не зациклюватися на тому, що щось пішло не так, — і це вплине на все, до чого я доторкнуся.

Моє знання нейронауки та пошуки в езотеричній філософії почали сприйматися не як шизоїдні полюси думки, а як два основні елементи, що притягували один одного, щоб створити новий заряд.

Досвід моїх друзів, родини, пацієнтів та клієнтів підживлював мої ідеї, знову і знову вказував на істину, на якій ґрунтувалося моє вчення.

Нарешті я виконувала ту роботу, якої прагнула, і це мало позитивний вплив на всі царини мого життя. Я оточила себе людьми, які, як я знала, підтримають моє прагнення досягнути того, чого прагнула. Щороку я створювала «дошку дій». Вела записник, у якому занотовувала думки та емоційні відгуки на все, що відбувалося зі мною, поступово переконуючи себе довіряти та бути вдячною, а не звинувачувати й тікати від справжньої відповідальності. Я була абсолютно незалежною і могла покладатися на свої внутрішні ресурси навіть у тих ситуаціях, у яких, як мені здавалося раніше, я б зламалася. Поєднавши знання східної філософії та когнітивних наук у новий маніфест життя, я пережила кумулятивні осяяння. Із часом зміни спричинили гігантські стрибки в обсягах і масштабах моєї роботи, і я знайшла власну реалізацію та безпеку в той спосіб, який досі ніколи не розглядала як можливий.

Ось що я пропоную в сучасний, науково обґрунтований, світський спосіб: мої знання та досвід разом із наукою; мій спосіб перенавчання мозку, щоб він спрямовував наші дії та емоції на реалізацію наших найпотемніших мрій. Розуміння та контроль власного мозку є ключем, і в цьому таїться сила Джерела. Мені знадобилося дев'ять років в університеті, сім років роботи у психіатрії та десять років коучингу керівників, щоб дістатися цієї точки. Але в цій книзі я поділюся з вами секретом того, як навчити ваш мозок змінити ваше життя.

*Доктор Тара Сворт, Лондон*

# Вступ

Ви маєте рацію і коли думаєте, що зможете, і коли думаєте, що не зможете.

*Генрі Форд*

К олись ми, люди, блукали поверхнею Землі разом з іншими приматами та навіть із більшими, сильнішими та розумнішими тваринами. Ми не були чимось відмінні від тих істот, що існували на цій планеті, чи кращі за них. У нас був менший, ніж зараз, череп, більшу частину якого займав лімбічний мозок (глибинна, давня, емоційна, інтуїтивна частина мозку), оточений тонкою плівкою зовнішньої кори. А потім... ми відкрили для себе вогонь<sup>1</sup>.

Ми не знаємо, чи розвиток більшої кори головного мозку був природним процесом (і з ним з'явилася здатність використовувати інструменти та видобувати вогонь); чи все почалося з маленької випадкової іскри, що змінила світ. Але ми підживлювали цей вогонь не лише для того, щоб залишатися у теплі, але й для того, щоб готувати м'ясо, а отже, більш ефективно перетравлювати протеїн. Наш травний тракт скоротився, і ми почали спрямовувати ресурси на збільшення зовнішньої кори головного мозку, що з часом стала такою самою щільною, як і лімбічний мозок, який вона оточувала. Цей швидкий розвиток кори головного мозку був єдиним найбільш важливим моментом у когнітивній еволюції людства. І він зробив нас найуспішнішою твариною на планеті.

Зі збільшенням сучасної раціональної частки мозку з'явилося артикульоване мовлення і здатність передбачати та планувати майбутнє. Із плином часу ми ставали більш логічними і здатними спілкуватися та співіснувати у великих зграях, почали говорити більше та *відчувати* менше. Ми перейшли від емоцій до логіки й фактів, і виживання в умовах конкуренції стало нашою самоціллю. Ми



втратили відчуття добробуту, що так далеко нас завело, та відчуття, що всім усього вистачить. Ми втратили наші відносини з долею: нам потрібно було *контролювати* долю та *мати* більше, ніж усі інші. Ми поклали край простим контактам із життям — як, наприклад, сидінню поблизу багаття та розповіданню історій, розгляданню зірок або прогулянкам босоніж на природі — щоб розвивати сільське господарство і створювати промисловість, у якій влада та статус переважували співробітництво та мирне співжиття. Ми припинили *бути* та почали *робити* багато речей, перебуваючи на своєрідному «автопілоті», який ми не можемо вимкнути.

Тисячоліття потому ми живемо у світі, де логіка занадто переоцінена, емоції вважають слабкістю, а ухваленню рішень на основі інтуїції майже немає місця. Ми забули, звідки ми прийшли. Із часом ми занедбали лімбічний мозок, який привів нас до ключового моменту еволюції, і натомість поставили на п'єдестал кору головного мозку. Ми зруйнували глибину, пристрасть та інстинкт, щоб покладатися лише на поверхневі здібності — екзамени, зазубрювання і транзакційні відносини, більше пов'язані з отриманням матеріальної вигоди, а не справжньої радості. Ми живемо життям, у якому панує стрес, і надто зайняті, щоб помітити, хто ми є, куди прямуємо і чого хочемо від життя. Ми живемо в час, коли технології відвертають увагу наших розуму й тіла більше, ніж ми можемо уявити. Ми на порозі величезних змін.

## Віра в науку

Що відбувається з нашим мозком зараз, під час цих змін? Коли я була дитиною, навіть не існувало сканерів мозку. Зараз завдяки складній томографії здорового мозку ми можемо побачити, як «виглядають» думки, у який спосіб у мозку з'являються гнів, сум та

радість. Завдяки скануванню та іншим дослідам ми можемо побачити вплив поведінки батьків та їхніх взаємин на мозок дітей. Також зараз ми розуміємо, що в дорослих усе — від фізичних вправ до медитації, від соціальних відносин до стресу, — постійно моделює і формує мозок. Це дає нам новий контекст, у якому можна зрозуміти давні ідеї.

Досі найвідоміші прихильники ідеї того, що ми можемо змінити життя, змінивши спосіб мислення, стикалися з абсолютним несприйняттям з боку науковців, оскільки заявляли, що думки є «магнітами», які мають частоту вібрації, котра спрямована на зовнішній світ, — і зустрічаються там із результатом. Твердження про «вібрації» та «резонанс» не ґрунтувалися на емпіричній науці. Отже, щоб пристати на такі ідеї, до цього часу був потрібен «стрибок» віри. Ми мали обрати віру в те, що коли будемо мислити позитивно, то залучимо у своє життя багато того, чого бажаємо. Може скластися враження, ніби це пасивний процес, коли ми сидимо вдома чи на безлюдному острові й одним рухом пальця змінюємо світ. Звісно, це неможливо, і, на думку скептиків, пропаганда «закону притягнення», «проявлення» та «повноти» здається схожою на заклик повернутися до магічного мислення.

Однак сучасна наука показала наочні, підтвержені дослідями переваги таких стародавніх практик, як медитація чи медичні принципи аюрведи, тому наше розуміння нейропластичності (здатності мозку бути гнучким та змінюватися) свідчить, що, спрямувавши наші думки, ми можемо вплинути не лише на наше сприйняття «реальності», але й на обставини матеріального життя, наші стосунки та ситуації, до яких ми притягуємося чи які дозволяємо у своєму житті. Те, як ми мислимо, визначає наше життя. Це проста, але потужна ідея. Наш мозок активно розвивається та змінюється протягом дитинства. З другого боку, будучи дорослими, ми маємо *свідомо* спрямовувати себе до розвитку та зростання. Наймовірно, як

ми можемо використовувати притаманну мозку гнучкість для того, щоб покращити життя, і саме цей концепт покладено в основу теорії і практики, що описана в Еммелін Панкхерст.

На відміну від псевдонауки, що пояснює багато що «законом притягнення», я як невролог та лікарка зі значним досвідом у практичній психіатрії, роблю ці заяви свідомо. Мій підхід ґрунтується на науково доведеному зв'язку мозку й тіла — на уявленні про те, що мозок і тіло нерозривно пов'язані між собою й опосередковано впливають один на одного, здебільшого через нейроендокринну систему (до якої належать залози й гормони) та вегетативну нервову систему (до якої належать усі нерви, за винятком головного та спинного мозку). Нашою здатністю до процвітання керує фізичний стан (емоційний і логічний) мозку та якість думок, яким ми дозволяємо в ньому виникати. Якими б не були сьогодні умови та стан, пластичність нашого мозку означає, що ми здатні змінювати нейронні шляхи, які використовує мозок, а отже, змінювати життя заради кращого майбутнього.

Іноді нам доведеться ставити під сумнів власну еволюційну «прошивку» та навчати себе мислити у більш гнучкий та позитивний спосіб. Але зараз настав час перейти до справ. Це не сліпа віра, а віра, ґрунтована на науці.

## Наш мозок на «автопілоті»

Почнімо з того, як ми ставимося до нашого мозку. Перший етап вивільнення сили мозку полягає в тому, щоб припинити сприймати його як належне. Наш мозок — наше найбільше надбання. Зрештою, він керує нашим життям: нашою впевненістю, стосунками, творчістю, самооцінкою, метою життя, життєстійкістю і багато чим іншим.

Щомілісекунди 86 млрд нейронів нашого мозку (клітин мозку) аналізують та реагують на надлишок сенсорного зворотного зв'язку, який вони отримують від тіла та середовища, вони опрацьовують та зберігають інформацію відповідно до того, як мозок сприймає її значення. Ці нейрони постійно рухаються, створюють зв'язки та вибудовують «шляхи», збирають разом емоції та дії, спогади та зв'язки.

Це все відбувається переважно на підсвідомому рівні, і ми постійно діємо відповідно до так званого «циклу зворотного зв'язку», підлаштовуючи та перелаштовуючи нашу реакцію на наявний подразник у реальному часі. Інформація надходить із зовнішнього світу, і ми реагуємо на неї відповідно до системи розпізнавання образів, що з дорослішанням вкорінюється, а ми стаємося рабами своїх звичок. Значну частину свого життя ми живемо на цьому «автопілоті» — від щоденної поїздки на роботу одним і тим самим шляхом (здебільшого навіть не помічаючи пейзаж за вікном чи дорогу, якою ми їдемо) до наслідування знайомих (і незадовільних) моделей відносин. Здебільшого ми робимо це не замислюючись, і щоразу така поведінка стає основним маршрутом дій для нашого мозку — що більше ми щось робимо, то менше шансів, що ми поставимо це під сумнів. І немає значення, про що йдеться, — вибір улюбленого кольору чи супутника життя.

Перебування на «автопілоті» означає, що життя слідує дуже знайомим патернам. Насправді, життя на «автопілоті» дуже економне для мозку, оскільки йому потрібно витратити менше енергії. Також мозок «запрограмований» уникати змін, які він сприймає як «загрозу» — і у відповідь на які створює стрес, що убезпечує нас від ризикованої поведінки, а також задля нашої безпеки знижує рівень нашого мислення (йдеться про виконавчі функції нашого мозку — регуляція емоцій, основні упередження, розв'язання складних проблем

та гнучке і творче мислення). Мозок постійно вимагає негайної винагороди та шукає шлях найменшого опору, незалежно до того, чи в наших це інтересах. У режимі «автопілоту» ми не питаємо, звідки з'явилися звички, що лежать в основі нашої поведінки, і чи досі вони допомагають нам; ми вимикаємося та даємо волю життю, вважаючи, що переважну його частину ми контролювати не можемо. Але кожна дія, яку ми виконуємо, підсилює патерн або нейронний шлях та закріплює нашу поведінку на «автопілоті». Отже, уявлення про те, що речі є такими, якими вони є, змушує нас повірити, що життя трапляється з нами — і ми здебільшого безсилі його контролювати. Однак дані нейронауки свідчать, що ми можемо відновити контроль над своїм розумом для того, щоб досягти тривалих, позитивних змін у власному житті, створивши нові нейрошляхи в мозку.

## Джерело

Джерело — це неймовірна, складна й витончена річ, якою є *весь* наш мозок, а не лише кора та наші здібності до схвалення рішень, що ґрунтуються на даних. Справжня сила мозку полягає в тому, що він здатний інтегрувати те, що ми думаємо, з тим, як ми відчуваємося, — кору *та* лімбічну систему — з тим, що говорить нам наше нутро, і тим, що ми відчуваємо всім тілом. Це створює досвід життя, яким ми володіємо по-справжньому, досвід, повний довіри до нашої власної здатності орієнтуватися в обставинах, коли кожна наша частинка є на своєму місці та, до того ж, повністю задіяна в цілому.

Життя не має складатися зі страху, напівзаходів, «що було б...» та жалю. Кожен із нас має у своєму мозку здатність прожити життя на повну, відважно, без сорому й суму. Мені випало дізнатися завдяки поєднанню моєї культурної спадщини із сучасною медициною та нейронауками, що якщо ми досягнемо повного потенціалу нашого

мозку, то зможемо жити таким життям, що надзвичайно відрізняється від того, яким воно було до сьогодні.

В основі Джерела — розвиток усвідомлення нейронних шляхів та закономірностей у їхній діяльності, що керує тим, як ми несвідомо реагуємо на стимули та події: втрачаємо терпець чи емоційно закриваємося, заїдаємо стрес або просимо про допомогу. Якщо ми краще знатимемо наші реакції та поведінку, то зможемо сформувати власні реакції, щоб вони відповідали викликам, які нам трапляються в житті. Подібне усвідомлення стану нашого розуму та розуму інших керує нашими найскладнішими та найважливішими соціальними взаємодіями. Розуміння того, як відбувається процес пізнання в інших, відоме як «теорія розуму». Ми використовуємо цю теорію для того, щоб витлумачити, зрозуміти та передбачити дії тих, хто нас оточує.

Уміння зрозуміти, який мотив лежить в основі дій інших, має очевидні переваги. Яскравий приклад нерозуміння мотивів інших ми можемо побачити за розладів аутистичного спектра. Ми можемо покращити нашу здатність зрозуміти мотиви інших, використовуючи силу нейропластичності (здатності навчатися і змінюватися) мозку та його жвавість, щоб цілісно мислити в різноманітних ситуаціях та у взаємодії з різними типами людей.

Не функціонування на «автопілоті», а розвиток метапізнання, або «думання про мислення», та набуття «усвідомлення про власне усвідомлення» є головною метою Джерела. (Термін походить від частки *«мета»*, що в перекладі з грецької означає «за межами».) Префронтальна кора (ПФК) відстежує сенсорні сигнали з інших частин та використовує цикл зворотного зв'язку, щоб спрямовувати наше мислення, постійно повідомляючи мозок про те, що відбувається в навколишньому світі. Метапізнання вмикає перевірку пам'яті та саморегуляцію, свідомість та самосвідомість — критично важливі

якості, що регулюють наше мислення та підвищують поінформованість і потенціал пізнавати та змінюватися.

Моя чотириетапна програма, спрямована на те, щоб повністю розбудити мозок та опанувати власний потенціал, є наслідком глибокого нейронаукового та психіатричного розуміння мозку. Вона поєднується з найновітнішими досягненнями науки про пізнання. Я додаю до цього здорову частку езотерики та духовних практик. Ми уважно поглянемо на те, як нейронаука пояснює вашу здатність «створювати» власне майбутнє — закон притягнення. І як можна навчити ваш мозок «проявляти» ваші мрії. Ми побачимо силу візуалізації, що підкріплена наукою ХХІ століття, і дізнаємося, чому вона працює, а також про те, що відбувається в мозку, коли ви свідомо транслюєте позитивні думки. Ми заглибимося в те, як, використовуючи «дошки дій», зосередити вашу увагу на власних намірах — і як це дозволить вам створити життя, що відповідає вашим найглибшим внутрішнім потребам та прагненням. Унаслідок цього ми отримаємо потужну суміш, що перезавантажить ваше мислення й мотивацію та зупинить негатив.

## Джерело і ви

Ця книга — путівник шляхами життя, у ній наука і духовність поєднуються у відкритий практичний спосіб. Я хочу, щоб ви могли розбудити власний мозок, повністю розкрити його потенціал, щоб ви мали змогу створити життя, якого справді хочете, щоб вимкнули «автопілот» і ухвалювали рішення, необхідні для руху вперед. Ми всі страждаємо від шаблонних негативних думок та поведінки — від звичок, що роблять життя простішим, але не допомагають досягнути щастя, до емоцій, які обмежують наш життєвий вибір. Але якщо вони визначають, як ви живете, вам

необхідно віднайти спосіб подолати їх. Це ваш шанс повністю возз'єднатися із вашими потребами та бажаннями, зробити так, щоб життя траплялося *для вас*, а не з вами.

Прочитайте твердження на цій та наступній сторінці й поміркуйте, чи вони близькі вам. Якщо помітите, що ствердно киваєте головою, — ця книга для вас.

### ***Відносини***

- Я більше турбуюся про всіх інших, ніж про себе саму(ого).
- Я намагаюся знайти та побудувати здорові відносини і припускаю, що є певний патерн проблем, який постійно проникає в мої стосунки та загрожує моєму довготривалому щастю.
- Мене скривдили в минулому, і я не вірю, що зустріну ту особливу єдину людину.
- Я краще погоджуся на будь-які стосунки чи ходитиму на побачення, ніж буду самотньою (самотнім).
- Я відчайдушно прагну зустріти когось, щоб не бути останньою людиною, яка не має дітей, в колі моїх знайомих.
- Я відчуваю, що застрягла / застряг у нещасливих довготривалих відносинах, і не бачу виходу.
- Я не можу знайти нових друзів і не відчуваю зв'язку з уже наявними друзями. Я не знаю, як «рухатися далі».
- Я хочу мати партнера та родину, але не відчуваю, що маю хоч якийсь контроль над тим, що відбувається.

### ***Робота***

- Я страждаю через те, що не знаю, яке рішення ухвалити.
- Я знаю, що можу бути найкращим у чомусь, але не певна (не певен), що роблю правильні речі для того, щоб розкрити свій потенціал.
- Я ніколи не просив про підвищення зарплати чи просування службовими сходами.



- Моя робота — нудна, але вона дозволяє сплачувати рахунки.
- У мене є сталі погляди на те, що я можу і чого не можу зробити, і я з цим змирився.
- Інколи я так втомлююся та перегораю на роботі, що не можу вилізти з ліжка.
- У мене багато думок про те, чого я хочу від своєї кар'єри, але я не знаю, як усе це втілити в життя.

### ***Особистий розвиток***

- У моїх думках панують «ніколи», «завжди» та «мусиш / повинна(нен)».
- Я хочу мати більше контролю над власним життям.
- Я відчуваю, що втратила(в) напрям та відчуваю неспокій через те, що життя проходить повз мене.
- Те, як я ставлюся до свого тіла й зовнішнього вигляду, сильно залежить від мого настрою.
- Інколи я ображаюся на людей (навіть власних друзів), у яких кращий спосіб життя, ніж у мене.
- Я пригнічена/ий сильними емоціями.
- Більшості людей я надаю «редагований» опис власного життя, бо насправді я не вважаю, що воно вдалося.
- Я хотів би розпочати нову справу або вирушити у подорож — зробити щось незвичне / неочікуване / дивне / інше зі своїм життям, — але продовжую відкладати це на потім.

Якщо будь-які з цих тверджень вам знайомі, тоді розуміння того, як працює нейропластичність, дозволить вам мислити інакше, змінити старі погляди та глибоко вкорінені переконання.

Ця книга дасть вам змогу визначити намір, поставити мету чи створити мрію свого майбутнього та покаже вам, як проявити ідеальне бачення того, як ви хочете, щоб виглядало ваше життя.

## Ведення записника

Перед тим як ми розпочнемо, саме час для започаткування нової важливої звички — ведення записника. Ми ставитимемо собі багато запитань, розкриватимемо руйнівні закономірності і звички та створюватимемо кроки до можливого кращого майбутнього. Тому знайдіть час для записника, який змусить вас почуватися щасливими та повноцінними.

Щоб отримати найбільшу користь від цієї вправи, вам доведеться щоденно писати нотатки в записнику про ваші думки, реакцію на події та людей. Вам не треба робити розлогі записи — натомість намагайтеся бути чесними та відкритими, коли йтиметься про власні емоції, мотивації та поведінку.

### **Тара: Розкриваючи власну правду**

На початку кар'єри, коли справа стосувалася мого особистого життя, я була ніби паралізована від страху. Я уникала близьких стосунків, наче чуми. Кілька років ходила на побачення без зобов'язань. А потім взагалі ні з ким не зустрічалася протягом двох років. Аж поки не зрозуміла після руйнування власного шлюбу, що мене стримують нестача довіри та страх знову відчувати біль. Я повністю переконала себе, що найкращим і найправильнішим для мене буде ніколи більше не розглядати можливість одруження. А отже, відкритість до відповідальних стосунків ставала порожнім витрачанням мого часу та енергії. Мені довелося важко попрацювати, щоб спростувати це переконання — мої емоції були найбільшою перешкодою на шляху змін.

Ведення записника допомогло мені усвідомити, що недовіра спонукала мене до утримання від близькості або уникання її, що неминуче приводило до пророцтва, яке самосправджувалося. Я вирішила діяти так, наче минуле не мало наді мною влади, — і просто спробувала мислити та поводитися інакше, щоб дізнатися, чи справдяться мої найгірші страхи. Цього не сталося. Я набила кілька «гуль», але також дізналася, що це нормально, що я можу рухатися далі з довірою. А потім все спрацювало. Уникання, напевне, не привело б мене до такого результату.

## Дотик до Джерела

Існує нейроміф (який нікуди не зникне), що ми начебто використовуємо лише 10 % нашого мозку. Насправді це не так. Але

наше захоплення цією статистикою виставляє в хибному світлі наукову істину про те, що можливості розвивати та змінювати наш мозок і його засоби керування нашим життям, значно більші, ніж нам здавалося.

У цій книзі не буде гучних заяв чи розмов про квантову фізику. У ній завжди знайдуться сухі факти на підтвердження теорії.

Я поділюся з вами чотирикроковим планом, який застосовували мої пацієнти та люди, яким я надавала послуги з коучингу, а також такими вправами, як візуалізація, ведення щоденника та створення потужних «дошок дій», що стали в пригоді особисто мені.

У частині 1 «Наука і духовність» ви дізнаєтеся про наукове обґрунтування закону притягнення та сили візуалізації. Частина 2 «Еластичний мозок» — розповідь про нейропластичність та про те, як наш мозок може змінити спосіб, у який він функціонує. Частина 3 «Жвавий мозок» розкриє вплив, який здійснює на наше життя активний та урівноважений мозок. Я закликатиму вас спробувати виконати вправи, наведені в книзі та в завершальному практичному розділі — частині 4 «Відкрийте Джерело» — надам покроковий план того, як доторкнутися до Джерела.

Ця книга відправить вас у подорож, поєднає науку і духовність та допоможе перетворити осяяння на мотивацію, а «автопілот» — на дію. Сила Джерела таїться в розумінні того, що ви контролюєте власну долю. Від створення нової/го впевненої/го себе та нового чарівного життя вас відділяють лише чотири кроки.

# Частина 1. Наука й духовність

## Розділ 1. Закон притягнення

Притягуй те, на що чекаєш, Відображай, чого бажаєш, Стань тим, кого ти поважаєш, І віддзеркалюй, що вражає.

*Невідомий*

Чи був у вашому житті день, коли все складалося якнайкраще: у вас несподівано з'явився час на те, щоб неквапом поспідати, бо ви прокинулися до того, як просигналив будильник, — і почувалися розслаблено та бадьоро? Може, у вас вийшло придбати щось за вигідною ціною чи ви знайшли те, що шукали роками? Або ви отримали чудову пропозицію на роботі? Коли таке відбувається, ми кажемо: «Напевно, це мій день». Чи вирішуємо, що в нас почалася «смуга везіння». Такі ситуації здаються випадковими й такими, на які ми не можемо впливати. Чи можливо, ви знаєте когось, кому завжди «щастить». Це та сама особа, у якої друг має зайвий квиток на концерт, вона завжди отримує найкраще місце в літаку. І вона у щасливих стосунках із партнером, який їй добре підходить.

Але я зрозуміла, наскільки ці «щасливі» ситуації далекі від суто щасливої випадковості: вони просто є проявом закону притягнення у дії. Поміркуйте про особливо «щасливі» чи гарні речі, які трапилися із вами нещодавно. Гарна пропозиція на роботі здається удачею, але чому не вважати її результатом вашої успішної діяльності? Випадкова зустріч із новим партнером може здаватися «щасливим квитком», а не результатом свідомих зусиль, яких ви докладаете, щоб познайомитися з людьми та бути в потрібному місці в потрібний час. Життя не просто з нами трапляється: ми створюємо його всім тим, що ми робимо.

Закон притягнення лежить у серці Джерела. Якщо коротко, він описує те, як ми можемо створювати відносини, ситуації та матеріальні речі, поява яких у нашому житті є прямим наслідком того, як ми мислимо. Ми «проявляємо» ці речі, *зосереджуючись* на них, *візуалізуючи* їх та *спрямовуючи* на них енергію через дії. Ідея полягає в тому, що, обравши

собі дещо, на чому ви зосередите енергію та увагу, можна проявити це щось у вашому житті.

Ідея «проявлення» є неоднозначною — і часто від неї відмовляються, через що люди взагалі відкидають ідею закону притягнення. Але мені здається, що проблема частково полягає в тому, як розуміти слова. Успіх таких книг, як «Секрет» чи «Система “Майстер-ключ”», оснований на «вібраціях думки» та «вищих силах». А отже, слово «проявляти» набуло зв'язків із релігією та сліпою вірою, але «проявити» — це просто інший спосіб сказати, що ми «щось створюємо». Це слово більше стосується дії, а не наміру. Замість того, щоб навантажувати «проявлення» очікуванням дивовижної та неочікуваної події, ми маємо сприймати його як свідомий та цілеспрямований зв'язок між наміром та дією. Так ми підкріплюємо ідеологію названих книг, здатних надихати, сучасним науковим підґрунтям.

У межах експериментальної науки я окреслю шість принципів, що лежать в основі закону притягнення (с. 41—72), покажу процеси, які відбуваються в мозку і підтверджують ці принципи, а також розповім про практичні справи, які дозволять вам використати ці принципи на власну користь, потужно зарядити Джерело, щоб воно допомогло вам сконструювати ваше ідеальне життя. Різні комбінації з цих шести принципів наявні в популярних книгах про закон притягнення і, напевно, вас здивує, скільки наукової істини в них міститься.

## Формуємо намір

Перед тим як ми розглянемо по черзі кожен із шести принципів, я хочу звернути увагу на те, що прихильники закону притягнення називають «точкою наміру». Вони визначають її як місце, де «серце» зустрічається з «розумом», і наука доводить, що це твердження може бути підкріплено чимось більшим, ніж просто сліпою вірою. Коли ми ставимо мету, перебуваючи в «точці наміру», то науковою мовою це означає, що наша інтуїція, наші найглибші емоції та раціональне мислення збігаються

й починають працювати в гармонії, а не в конфлікті. Майже неможливо досягнути своїх цілей, коли щось негаразд у цих трьох вимірах.

Цікаво, що коли ми робимо життєвий вибір, то схильні розглядати голову, серце та нутро (gut) як окремі речі, які зазвичай тягнуть нас у різних напрямках. Ми нацьковуємо логічні процеси в мозку на більш інстинктивні відповіді тіла та потяг наших емоцій. Це стосується і важливих рішень — таких, як вибір між роботою, якої ми прагнемо, та реаліями кар'єрного зростання, та менш значущих виборів — наприклад, купити чи ні дорогий піджак під час розпродажу. Нові наукові дані дедалі більше підтверджують взаємозв'язок між нашим тілом та розумом, дають більше інформації про зв'язок «мозок — тіло». Знаючи про двосторонню природу взаємодії нервів із гормонами, ми тепер більш чітко розуміємо, чому, наприклад, голод чи втома впливають на наш настрій та здатність до ухвалення рішень. І краще осягаємо той факт, що коли ми пригнічені чи перебуваємо у стані стресу, то можемо переживати порушення сну, апетиту, коливання ваги і спостерігати зміну купи інших фізичних показників. Якщо це визнати, то з наукового погляду є сенс прагнути до намірів, що є прийнятними на рівні цілісного-мозку та цілісного-тіла.

### **Піппа: Складний вибір**

Коли я почала займатися коучингом Піппи, її шлюб розпадався. Вона почувалася глибоко нещасною в парі з юристом, який багато ночей проводив в офісі — й фактично десять років їхнього шлюбу був трудоголіком. Вони мали двох малих дітей, і більшість вихідних, коли чоловік був на роботі чи у відрядженнях, Піппа залишалася з ними сама. Вона розповіла мені, що багаторазово обмірковувала те, щоб піти від чоловіка, бо почувалася неначе у «фіктивному шлюбі». І сказала, що була глибоко самотньою. Родина Піппи та родичі її чоловіка закликали її терпіти, говорили, що все налагодиться, коли чоловік отримає підвищення, а діти стануть старшими. На практичному рівні Піппа знала, що не зможе дозволити собі залишитися в родинному будинку, якщо розлучиться з чоловіком, і переймалася через великі зміни в житті її дітей і у її власному, спричинені таким кроком.

Я спонукала Піппу створити «дошку дій», використовуючи о́брази, що допомогли б їй візуалізувати те життя, якого вона прагнула. Для Піппи це стало поворотною точкою. Коли вона повернулася наступного тижня, то принесла потужну й сильну «дошку дій». У центрі дошки було зображення жінки, яка стояла поблизу підніжжя гори, спиною до глядачів. Вона тримала руки на стегнах і була готова до сходження на гору. Вона знала, що на неї чекає важкий шлях, але була впевнена в тому, що зможе його подолати. На дошці також були світлини її дітей і фото місць, у яких вона хотіла б побувати, та сімейні пригоди, які вона прагнула прожити.

Дошка допомогла Піппі побачити те, чого вона справді хотіла серцем, нутром, та помітити логічні проблеми, що заважали їй ухвалити рішення. Попри те, що в короткостроковій перспективі їхні можливості були б обмежені, Піппа відчувала силу зробити вибір, що,

зрештою, був кращим для всіх. Вона не дозволила страху керувати її рішеннями, змушувати її думати про найгірші сценарії та катастрофи — її збентежений та наляканий мозок своїми логічними конструкціями й обмеженнями глушив її емоційний мозок. Завдяки «дошці дій» та нашій спільній роботі вона змогла поєднати голову із серцем та відкрити свої справжні наміри щодо майбутнього.

Того вечора вона сказала чоловікові, що хоче розлучитися. Спочатку він був ошелешений, але потім погодився. Минуло чотири роки — і вона щасливо розлучена та перебуває в гарних відносинах зі своїм колишнім чоловіком. Її рішення, без сумніву, було правильним.

## Притягувати те, що ви справді хочете

У тому, щоб визначитися зі своїм наміром, немає нічого містичного й дивовижного. Це лише запитання, яке ви ставите собі: «Чи моє життя йде так, як я хочу?» І якщо відповідь — «ні», ви уявляєте те, яким ви прагнете, аби було ваше життя, та починаєте діяти. Завдяки розкриттю повної сили нашого мозку — Джерела — ми починаємо мислити та поводитися у такий спосіб, що допомагає нам реалізувати це бачення.

Що дуже важливо пам'ятати, так це те, що наш намір та зосередження мають найбільшу силу, коли наші цілі відповідають нашим найглибшим життєвим виборам та цінностям. Наприклад, якщо ви змушуєте себе робити вибір у кар'єрі заради грошей та всупереч щирому бажанню відчувати мету і допомагати людям своєю роботою, ви зіткнетеся із негативними симптомами — такими, як стрес, тривога на фізичному, емоційному та духовному рівні, бо ви намагаєтеся жити у дисгармонії зі справжньою / справжнім собою. Або якщо ви погоджуєтеся на компроміс у тому, що вам потрібно від партнера, бо ваш біологічний годинник цокає, може статися так, що ви виконали частину запланованого, але глибоко всередині досі маєте потреби, до яких не зверталися.

Такі симптоми виражаються через наш внутрішній крик: «Це не те, чого я хочу!». Внутрішні конфлікти впливають на нашу здатність відновлюватися після стресів (*resilience*), пригнічують наш імунітет. Наприклад, коли ви перебуваєте в постійному напруженні, ваші тіло й мозок наповнює гормон стресу кортизол, який має негативний вплив на білі кров'яні тіла, що є першою лінією оборони в нашій імунній системі.



Натомість коли ми більш врівноважені, а наші цілі й поведінка збігаються з нашою глибинною суттю, ми заряджені на успіх. Значно меншою є вірогідність того, що нас зіб'є з обраної стежки тривога чи негативне ставлення. Рівень гормону стресу, ймовірно, буде нижчим, тому ми будемо здоровими та уникнемо і незначних захворювань, і серйозних проблем зі здоров'ям. Гормони, що регулюють настрій, зокрема ендорфіни, допомагають Джерелу текти вільніше.

Не можу не наголосити на тому, що щодня я бачу підтвердження сказаного в людей, з якими я працюю коучем. Багато енергійних та успішних людей переконані, що своїм успіхом вони зобов'язані стресу. І що постійний підвищений рівень адреналіну й кортизолу — обов'язкова умова для досягнення успіху в житті. Такі люди дуже часто можуть не зважати на пришвидшене серцебиття, відчуття перевантаженості, поганий настрій та сигнали, що подає їхнє тіло, яке не здатне впоратися із навантаженнями. Це може тривати роками. Моєю першою роботою було говорити людям, що вони не можуть ігнорувати подібні симптоми і мають знайти причину їхньої появи: розрив зв'язку між тим, що каже їм їхнє серце й нутро, та сталими ідеями, що спонукають їх рухатися далі, попри фізичні та емоційні витрати. Моя перша робота полягала в тому, щоб переконати людей зупинитися, підбити підсумки, дослухатися і до тіла, і до розуму та повернути зв'язок із тим, чого вони насправді хотіли від життя.

Для мене «точка наміру» виглядає як метафора, що описує інтеграцію між нашим мозком і тілом, вона є ознакою того, що Джерело працює на повну потужність, а це те, до чого ми всі маємо прагнути. Коли ми будемо здатні до більш повної інтеграції нашого розуму й тіла (детально розглянемо це в частині 3), наша мотивація та енергія поєднаються в потужний спосіб.

## Визначте свої наміри

Тепер я хочу, щоб ви встановили свій намір: мету, що лежить в основі всього, що ви хочете досягти в майбутньому. Така мета має бути зухвалим, великомасштабним прагненням, що відповідає тій царині життя, яку ви хочете змінити. Запишіть цей намір на першій сторінці вашого записника.

Ідея проявити зміни має захоплювати й надихати. Коли ви заплющете очі та уявляєте, як вона реалізується, ви повинні побачити картинку в голові й відчувати цю картину своїм нутром; вона має сповнювати бажанням ваше серце. Ваш намір може бути чимось схожим на таке:

- Розвинути впевненість для того, щоб побудувати успішний бізнес та знайти чудового супутника / супутницю життя.
- Від цього моменту відпустити страх і дозволити мужності та баченню керувати моїми рішеннями.
- Змінити складні відносини / ситуацію в родині та опанувати емоційну регуляцію.
- Знайти щастя в житті за допомогою кращого здоров'я та більшої мети життя.
- Ставитися до себе зі співчуттям та приглушити власного внутрішнього критика, щоб створити життя, про яке я мрію і на яке заслуговую.

Мета не має вас обмежувати, тому прицілюйтеся високо. У міру того, як працюватимете з цією книгою, ви навчитеся використовувати Джерело, щоб допомогти собі досягти всього, чого забажаєте. Ми почнемо досліджувати, як уявити ваші найглибші бажання, у наступному розділі (с. 73). Цілком нормально, якщо пізніше, в процесі читання цієї книги, коли ви почнете створювати власну «дошку дій», вам знадобиться підлаштувати або уточнити ваш намір. Ви навіть можете збирати зображення для вашої «дошки дій», поки читаете книгу, почати збирати ідеї, як може виглядати ваше ідеальне життя.

А зараз розгляньмо кожен із шести принципів, що лежать в основі закону притягнення, та дізнаємося, що про них говорить сучасна

нейронаука.

## Принцип 1. Достаток

В основі закону притягнення лежить ідея «всесвіту достатку». Вона є першим принципом, який потрібно засвоїти, якщо ви хочете використовувати Джерело. Оскільки слово «достаток» привласнили ті гуру, що мають найменший стосунок до науки, у вас може виникнути спокуса відкинути цю ідею як нездійсненні мрії про самопоміч. Та якщо поставитися до цього серйозно, то можна розгледіти здоровий глузд, підкріплений наукою.

### Внутрішня боротьба за достаток

Як уявляє більшість людей, між двома поглядами на життя — з позиції достатку та з позиції дефіциту — точиться боротьба. Це наче дві дороги, з яких ми вибираємо, котрою йти, і кожна з яких дає абсолютно інший досвід життя.

Достаток співвідноситься з позитивним мисленням, щедрістю, з глибоким переконанням у тому, що всім усього вистачить, і в тому, що, знайшовши своє місце та досягнувши успіху, ми збільшуємо спектр можливого. Достаток підживлює нашу самооцінку та впевненість, допомагає нам залишатися здатними на відновлення після стресу у складні періоди, він є заразним і творчим, створює успішне середовище та спільноту навколо нас. Подібне притягує подібне, і якщо ви озирнетесь навколо, то побачите позитивних, упевнених людей, якими є друзі, супутники чи ділові партнери зі схожим поглядом на речі.

З другого боку, коли ми дивимося на речі з позиції дефіциту, головним нашим мотиватором є страх. Ми зосереджуємося на негативі, дуже гостро сприймаємо те, чого ми не маємо, і те, що не спрацьовує, а також зосереджуємося на власних вадах чи недоліках ситуації, в якій опинилися. Мислимо в категоріях «чорне — біле», уникаємо ризиків та чинимо опір

змінам. Ми кажемо «котре лихо менше, те й вибирають» чи «з дощу та під ринву». Зазвичай доказів на користь того, що з нами станеться щось погане, якщо ми ризикнемо, у нас стільки ж, скільки й на користь того, що з нами станеться щось добре, якщо ми вчинимо, виходячи з позицій достатку.

Розміркуйте про власне життя. Чи ви колись застрягли в чомусь, тому що боялися непевності та змін: у роботі, що не приносить задоволення, у нещасливих стосунках, у дружбі, яку ви переросли? Чи ви переймалися через невдачу, коли розпочинали щось нове? Таке нерідко трапляється, якщо ми вже обпеклися. Коли йдеться про «дефіцитний» умонастрій, я згадую самотню подругу, яка відчайдушно прагнула зустріти супутника життя, але припинила ходити на побачення після низки невдалих спроб. Поки ми продовжуємо реагувати на події так, наче станеться найгірше, негативні нейронні шляхи в головному мозку лише підсилюються.

Страх — потужна емоція, і вона зроджується у первісній ділянці нашого мозку. У цьому стані ділянки мозку, які поєднують емоції та спогади, надто збуджуються через попередження про небезпеку та повертають до життя погані спогади й минулі невдачі — для того, щоб захистити нас від небезпеки. Це створює замкнений цикл зворотного зв'язку, що запускає реакцію, спеціально створену для того, щоб ми могли втекти від ризику.

Цікаво, що втрати впливають на наш мозок вдвічі потужніше, ніж сумірні здобутки. Отже, ми найімовірніше зійдемо зі шляху, щоб уникнути можливих втрат, ніж спробуємо отримати винагороду<sup>1</sup>. У бізнесі культура звинувачень покладається на цей поведінковий стереотип, бо люди надто бояться поставити під сумнів погані рішення та кинути виклик статус-кво. Пам'ятаєте останній раз, коли ви попросили про збільшення зарплати — і ваш бос вас зненавидів? Пам'ятаєте того хлопця, який «впав на мороз» після трьох побачень? «Спробуй знову повторити те саме, є дуже серйозна небезпека, що те саме знову може з тобою статися», — каже наш мозок, діючи, як йому здається, якнайкраще щодо нас. Однак життя

з «дефіцитним» умонастроєм стоїть на заваді позитивних змін, залишає нас у глухому куті, у стагнації. Такий умонастрій змушує нас триматися обома руками за те, що ми маємо, бо ми надто добре усвідомлюємо те, чого ми не маємо. Ми боїмося втратити все — й починаємо активно уникати ризиків, і наш мозок, що надто налаштований на сприйняття загроз, не може забезпечити гнучке та цілісне мислення чи взяти участь у повноцінному виробленні рішень на рівні «мозок — тіло».

Важливим є те, що наш умонастрій адаптується до контексту. Залежно від стресових чинників, що можуть запустити певний погляд на ситуацію, в різних царинах нашого життя умонастрій коливається від дефіциту до повноти. Наприклад, у більшості людей істотно знижується бажання ризикувати, коли вони перебувають у постійному стресі. Якщо ми маємо справу з великим та складним проектом, працюємо понаднормово перед важливим дедлайном, то мало ймовірно, що ми скористаємося чудовою нагодою купити новий будинок чи вважатимемо цей час слушним, щоб почати з кимось серйозно зустрічатися. Це природна і певною мірою раціональна реакція, але якщо зважити, що багато хто з нас живе у стані майже постійного стресу, то буде легко зрозуміти, як дефіцитний умонастрій зміг перемогти, а ми застрягли в рутині та не можемо перейти на новий рівень.

Дефіцитний умонастрій також може бути закарбований у певній царині вашого життя, незалежно від минутих чинників, що спричиняють стрес. Подумайте про власне життя і спитайте себе, у якій сфері ви найбільше практикуєте дефіцитний умонастрій, а в яких — втілюєте концепцію достатку: у стосунках, на роботі, в дружбі чи пробуючи нові речі. Обміркуйте, наскільки це впливає на ваше життя зараз, а також на мрії про ваше майбутнє.

Отже, як нам змінити спосіб нашого мислення, щоб отримати життя в достатку? Достаткове мислення покладається на бажання змінити патерни мислення та створити простір для нового. Воно покладається на те, що ми відпускаємо старі переконання та припущення й беремо із собою нові факти та ідеї. Нейронауковцям довелося підкріпити ці слова

практикою: прогрес у дослідженнях означав, що речі, які нам здавалися істинними, більше не мали підтверджень. До списку тверджень, які ми віднедавна мали переосмислити, серед інших, належали й такі: у доросле життя люди входять вже зі «сформованим» мозком, псевдонауковий факт про мислення лівою-правою півкулею / латералізацію, уявлення про природу відмінностей мозку чоловіка від мозку жінки та біологічну основу сексуальності.

Насправді, якщо ви стоїте на наукових позиціях, то виступаєте за те, щоб почуватися зручно в разі помилки і рухатися вперед до нового знання та постійного вдосконалення. У житті, як і в науці, прогрес відбувається легше, якщо ми хочемо відпустити старі переконання та прийняти зміни. Прагнення до трансформації в особистому плані вимагає незламної чесності в тому, що стосується власного мислення, та бажання змінити наш розум.

#### **Клер у стосунках / Клер на роботі**

У мене є давня подруга Клер, яка має на диво достатковий підхід до стосунків та дружби. Вона нещодавно розірвала стосунки, що припинили працювати, та змогла знову ходити на побачення, оптимістично не виявляючи цинізму та відчуваючи радість, що було дивовижно. Клер має багато різних гарних друзів, у неї виходить знайомитися з новими людьми та підживлювати дружні зв'язки, які вже є.

Однак її робоче життя — то зовсім інша історія. Вона жахливо застрягла на роботі в одній компанії на багато років. Їй не дають підвищення та регулярно завалюють роботою, керівники доручають їй найневдячніші завдання. Вона скаржилася на свою роботу протягом останніх чотирьох років усім, хто був готовий слухати, але здається, вона не могла піти з неї. Чому? Вона провела дитинство з батьками, які обоє були фрилансерами: то мали роботу, то не мали її, і це викликало у неї стійкий страх фінансової нестабільності. Цей страх поєднувався з травматичним досвідом першої роботи, на якій її зробили непотрібною, і вона очікувала найгіршого. Тому вона трималася за «надійність» звичного робочого життя. Коли справа доходила до її кар'єри, цілком очевидно гору брав дефіцитний світогляд.

Коли Клер побачила цей глибоко вкорінений патерн негативного переконання і те, як він впливає на її свідомий розум, вона вибрала продуктивний підхід, за допомогою якого зустрине страхи, пов'язані з кар'єрною непевністю. Ми випробували ідею застосувати в її робочому житті той самий радісний підхід до життя, який вона мала у відносинах із людьми. Після етапу експериментів вона знайшла спосіб застосувати підхід так, щоб він відповідав і її серцю, і її розуму. Вона зрозуміла, що її навички з побудови гарних взаємин і те, що вона отримує задоволення від встановлення контактів, означають, що вона навряд залишиться без роботи, хіба що сама цього захоче.

Озброєна такою впевненістю, вона була здатна поставитися до своєї кар'єри з позитивним умонастроєм і почала робити вибір, виходячи з того, що вона хоче робити, а не з того, як будь-якою ціною зберегти статус-кво.

Ми всі можемо бути трохи схожими на Клер, хоча у нас точка «дефіциту» може бути не у сфері професійного життя, а в романтичних стосунках, добробуті чи соціальному житті.

Спитайте себе, чи маєте глибоко вкорінені переконання, що можуть стояти на заваді змін, яких, як ви твердите, прагнете в певній царині вашого життя. Наприклад, можливо, ви перевантажені роботою і, скажімо, хотіли б доручити комусь завдання, але знаходите причини не робити цього, бо глибоко всередині вам дуже подобається мати владу та контроль, оскільки ви — єдина людина, яка має необхідні знання. І ви боїтеся, що якщо зменшите навантаження на себе, це означатиме, що хтось інший може виконувати вашу роботу краще. Занадто великий ризик, але чи справді це так? Подібні виправдання ми вигадуємо, бо боїмося невдачі, і осягнення Джерела спрямоване на те, щоб помічати та уникати відповідних дій. Ви можете не усвідомлювати цього, але, запитавши себе про те, які дефіцитні умонастрої формують ваше життя, зробіте перший крок до розкриття тих підсвідомих обмежувальних переконань, що можуть існувати у вашому житті.

## Вибираємо достаток

Н атомість достатковий підхід підживлюється переконанням, що завжди є можливість для покращення. Для достаткового розуму виклик, навчання і труднощі вже мають винагороду в собі — вони самі є ціллю, а також ключем для покращення та розвитку. Розум, креативність та вміння — у мистецтві, у розв'язанні задач чи стосунках — можна практикувати й покращувати. Малі невдачі осмислюються як можливості та складові подорожі: промах на роботі змушує вас покращити важливу життєву навичку, а нещасливе кохання допомагає вам чіткіше зрозуміти, чого ви хочете від партнера.

Саме в цьому полягає сила звільнення Джерела. Вибирати достатковий тип мислення — це зобов'язання повністю взаємодіяти з життям, бути активним, а не пасивним, рішуче вимкнути «автопілот». Повернення до побачень, переїзд чи подорожі можуть стати тими змінами, які ви зустрінете з радістю. Розбите серце, проблеми з фінансами чи проблеми із зачаттям — із цим усім можете зіткнутися, коли готові найменше, але ви зможете зміцнити себе для майбутнього, якщо навчитесь управляти своїм страхом перед змінами. Найбільш поширеним наслідком від зустрічі з труднощами є сильне бажання залишитися в зоні комфорту саме тоді, коли ми маємо розширити наші можливості та патерни поведінки.

Що відбувається з нашим мозком, коли ми живемо за достатковим типом мислення? Вчителі та дитячі психологи давно зрозуміли, що схвалення позитивної поведінки — це найкращий спосіб виправити дисципліну, надихнути на старанну роботу та створити позитивні звички, на відміну від покарання за погану поведінку. Це також стосується і роботи, і стосунків, але перетворюється на дивовижно складне завдання, коли наш мозок не має відповідної вказівки. Різною мірою ми всі маємо негативну звичку звертати увагу на те, що не виходить, оскільки в нашому мозку налаштування на уникнення ризику є потужнішим, ніж налаштування на отримання винагороди. Головний аспект достаткового типу мислення — позитивне мислення. Це означає зосередження на позитиві, а не на негативі, заміну негативних думок на позитивні твердження, плекання довіри та щедрості до інших, віра в те, що життя — добре і сприяє вашому процвітання.

Розвиток позитивного мислення — це те, чому вам потрібно присвятити себе та над чим необхідно свідомо працювати. У розділі 4 ми обговоримо те, як зміна звичних патернів мислення (свідомого й несвідомого) вимагає зусиль та повторення. Там, де дефіцитний тип мислення укоренився глибоко, знаходиться міради нейронів та нейронних шляхів, для яких звичним став каскад найгірших сценаріїв «якщо..., тоді...».

### Рефреймінг майбутнього

Один із найпростіших способів почати мислити достатково полягає в зміні того, як ви ставитеся до невдачі. За «дефіцитного» мислення внутрішній критик «я ж казав» згадує невдачі та використовує їх для того, щоб посилити переконання, що коли справа доходить до амбітних цілей, у наполегливості немає сенсу. Ті, хто мислять у парадигмі достатку, ставляться до невдачі як до невіддільної складової успіху.

Деякі найбільші інновації виникли в експериментальний та несподіваний спосіб. Тефлон, пластик, мікрохвильові печі були винайдені



внаслідок невдалих спроб створити щось зовсім інше. Культовий стілець Чарльза Імза виник як другорядний проект: він з'явився внаслідок удосконалення інноваційної техніки вироблення фанери для шин, що накладали на ноги. У 2003 році Джемі Лінк, аспірантка Каліфорнійського університету в Лос-Анджелесі, випадково, коли кремнієвий чип, над яким вона працювала, було зруйновано, відкрила те, що зараз відомо як «розумний пил». У тому, що залишилося від чипа, вона знайшла окремі частки, які функціонували як сенсори. Зараз «розумний пил» має широке застосування: починаючи від медичної апаратури і завершуючи великомасштабними екологічними дослідженнями. Віагра — одні з найбільш продаваних ліків — спочатку розроблялися як ліки проти високого тиску та грудного болю, спричиненого серцевою хворобою. Усе це — приклади відкриттів, що були здійснені завдяки експериментуванню та «невдачі».

Переоцінка ваших «невдач» та їхнє переосмислення як «поки ні» — гарний початок для того, щоб переписати власну історію: внутрішню оповідь про минулу боротьбу. Коли ми говоримо про достаткове мислення, завжди є позитивний момент. Із цього складається успіх. Це означає, що ми здатні підтримувати емоційну пружність, щоб продовжувати прямувати до нашої мети, а не кидаємо спроби після першої ж невдачі.

Недарма фраза «Тому, що ти цього варта/ий» стала одним із найбільш чіпких рекламних слоганів останніх років. Серед нас надто мало тих, хто глибоко всередині відчуває, що справді заслуговує на життя, про яке мріяв, і переконаний, що може його створити, але ми всі хочемо мати силу та свободу, щоб отримати це життя. Вибираючи погляд на світ крізь призму достатку та відмовляючись від дефіцитного мислення, ви стаєте на шлях, на якому сумнів буде замінений на впевненість у собі та у новій реальності, про яку ви мрієте.

## Принцип 2. Проявлення

Хоча ми всі так чи так переживали непрогнозовані події (ви плануєте відпочинок великою групою, а потім ваш друг винаймає великий будинок у Франції і запрошує вас; або ви зацікавилися чимось, що мало стосується вашої роботи, а згодом великий проект саме із цієї сфери опиняється у вас на столі). Утім, здається неймовірним вважати, що «лише» спрямувавши енергію до наших найбільших бажань та зосередивши увагу на них, можна «проявити» наше ідеальне життя. Подібні випадки трапляються зрідка, і я точно не виступаю за те, щоб ви загадали собі пасивне бажання та чекали, поки воно справдиться. Але потужний намір разом із необхідними діями можуть зробити так, що ці речі відбудуться. Ви можете запросити друзів зібратися разом на свята чи повідомити своїм знайомим, яку саме роботу шукаєте. Зазвичай такі речі не проявляються, бо ми не маємо достатньо впевненості для того, щоб попросити про них.

Подивіться на тих, хто вас оточує, і ви побачите приклади того, як це відбувається. Не зосереджуйтеся тільки на очевидних історіях успіху друзів чи родичів, які заснували успішний бізнес чи здійснили сходження у гори, а подивіться також на тих, хто, можливо, радикально змінив своє здоров'я чи на тих, хто знайшов чудовий будинок для своїх потреб завдяки спілкуванню з випадковими людьми. Є цікаві й відомі приклади того, як це працює: від актора Джима Керрі, котрий виписав собі фальшивий чек на 10 млн дол. у 1994 р. (і того самого року знявся у фільмі «Тупий та ще тупіший», за який отримав гонорар точнісінько такого розміру), до Опри Вінфрі, котра користувалася «дошками бачення», що змінили її життя.

Активно намагатися «проявити» своє омріяне життя може видаватися безумною витівкою. Ми боїмося, що це не спрацює, що зусилля пропадуть дарма, що ми почуватимемося приниженими, якщо розкажемо про наші великі мрії комусь і не отримаємо позитивного відгуку. Тому ми відсиджуємося, нічого не робимо та чекаємо, що, може, мрії справдяться, але насправді не віримо в це.

Надто часто наші найглибші бажання та наміри суперечать одне одному. Ми зверталися до цього на с. 40, коли говорили про визначення

наміру. Розгляньте власні приклади. Можливо, ви зосередилися на кар'єрному підвищенні та збільшені зарплати, щоб отримати стабільність, хоча ваша справжня мрія — здобути іншу кваліфікацію. Або ви повернулися до стосунків, у яких почуваетесь нещасною / нещасним, бо вам здається, ніби ви зобов'язані їх виправити. Подумайте про своє життя та згадайте, коли ви востаннє справді «йшли до» того, чого прагнуло ваше серце. Що трапилося тоді?

### Наука «проявлення»

Якщо наші бажання та наміри справді перебувають між собою в гармонії, ми можемо почати «проявляти» життя, якого ми прагнемо, залучивши всі наші відчуття для уявлення та візуалізації — ми починаємо говорити про це життя, чуємо його, уявляємо, як воно виглядає, як воно відчувається, який запах воно має, яке воно на смак. Отже, наші мрії стають конкретнішими для нашого розуму.

Коли ви шукаєте таку гармонію та повністю усвідомлюєте її розумом, у мозку відбуваються два фізіологічні процеси, що пояснюють потужну суміш, а також причини, через які «проявлення» приносить реальні результати. Ці процеси називаються «вибіркова увага» (фільтрація) та «присвоєння цінності». Розгляньмо їх детальніше.

#### Вибіркова увага

Щосекунди нас атакують мільйони бітів інформації — переважно через наші очі та вуха, але також через наші відчуття запаху, смаку та дотику. Наш мозок має відкидати або приглушати певні речі, щоб ми могли сфокусуватися на тому, що необхідно в конкретний момент. Інформація реєструється та зберігається як спогади, вона керує та впливає на наші майбутні дії та реакції. Вибіркова увага — це когнітивний процес, у якому мозок зважає на невелику кількість сенсорних початкових даних та відфільтровує те, що вважає непотрібним.

За вибірку фільтрацію в мозку відповідає лімбічна система, що називається «таламус». Під час розмови з другом, наприклад, вона братиме

дані ваших зорових спостережень (вигляд особи, що перебуває перед вами, та ваші спостереження щодо її рухів та мови тіла), а також звучання голосу, з усіма інтонаціями та наголосами, і всю чуттєву інформацію, яку ви отримуєте, та емоції, що виникають у вашому тілі, коли ви розмовляєте з цією людиною. Виконуючи функцію інформаційного вузла, таламус збирає всю сенсорну інформацію, а далі, наче регулювальник, спрямовує її до відповідних ділянок мозку. Таламус взаємодіє з цими ділянками мозку, щоб залишатися у курсі того, що є пріоритетом, а що можна приглушити. І рівень вибіркості справді приголомшливий.

Ви бачили відеозапис «дверного» експерименту, який провели відомі психологи Деніел Левін та Деніел Сімонс 1998 року?<sup>2</sup> У процесі експерименту дослідник підходив до перехожого та, тримаючи мапу, просив допомогти йому знайти дорогу. Коли перехожий бере мапу й показує досліднику куди йти, між ними проходять двоє робочих, які несуть двері — й у цей момент першого дослідника заступає інший дослідник. Перехожий продовжує говорити з абсолютно іншою особою. Дивовижно, але під час цього експерименту 50 % перехожих не помітили, що особа, з якою вони розмовляли, після того, як пронесли двері, була зовсім іншою людиною. Вони були зосереджені на мапі й маршруті — і їхній мозок не зафіксував того, що людина, яка питала дорогу, виглядала по-іншому та мала зовсім інший голос. Таламус вирішив, що зовнішній вигляд дослідника не надто важливий, і приглушив всю відповідну сенсорну інформацію. Левін та Сімонс провели серію інших схожих експериментів (можливо, ви бачили один із них, під час якого людина в костюмі горили проходить повз людей, які грають у баскетбол).

Подібний відбір трапляється щосекунди. Насправді інколи ми самі звертаємося до нього, коли заплющуємо очі та намагаємося щось детально пригадати. Або затуляємо вуха руками, коли прагнемо дуже зосередитися. Розуміння та визнання того, що ми блокуємо величезну кількість інформації — і звісно ж, вибираємо зосередження на іншій інформації — є критично важливим чинником для сили проявлення. Це вагома причина

взяти під свій контроль те, чому ви приділяєте увагу, і те, чому увагу не приділяєте, — ви не можете проявити те, що ви свідомо не помічаєте.

Не слід недооцінювати здатність мозку до зосередження. Коли ми з вдячністю визнаємо той факт, що наш мозок вибирає інформацію, щоб впливати на наші дії (і не вибирає іншу інформацію), ми почнемо розуміти рівень непомічених подій, які насправді можуть бути дуже важливими для наших намірів, якби їх тільки помітив наш свідомий мозок. Чи переконані ви в тому, що ваш мозок вибирає необхідні речі, коли йдеться про те, чому ви маєте приділити увагу, а що повинні ігнорувати?

Як ми вже знаємо, мозок постійно повертається до стандартного стану — турботи про нашу безпеку, щоб ми вижили (с. 43). Багато енергії мозку зосереджено на тому, щоб визначити, хто є нашим другом чи ворогом, оскільки це було критично важливим для нашого виживання, коли ми жили в первісних племенах. Натомість у сучасному світі ми маємо активно спонукати наш мозок до відходу від пріоритизації цих несвідомих налаштувань, спонукати його бути більш відкритим, гнучким та мужнім, коли справа доходить до того, щоб рухати нас до тих наших цілей та виборів, які здаються «новими» й «небезпечними». Зосередження на тому, чого ми хочемо, а не на тому, чого нам потрібно уникати, щоб вижити, приведе до більшої вірогідності проявлення саме того, чого ми хочемо (так само в гірському велоспорті вам не можна дивитися на вибоїни та каміння, на які ви не хочете наїхати, натомість ви маєте зосередитися на шляху, що пролягає через них).

Наша лімбічна система також вирішує, що ми маємо зберегти як свідомі думки та спогади. І це пояснює, чому так важливо підняти наші прагнення та плани на майбутнє з рівня неясно визначених до повністю усвідомлених. Наприклад, уявіть, що ви навмисно створили список основних рис, які хотіли би бачити у своєму супутнику / супутниці, — якостей, що вам імпонують і породжені вашим особистим досвідом і бажаннями, — і тоді зможете спеціально витратити певний час на те, щоб регулярно переглядати цей список та повністю дослідити, що саме ці характеристики означають для вас. Ви налаштуєте свій мозок перебувати

у стані спостереження та сигналізувати вам про кожну особу, яка відповідає висловленим вами побажанням. Якщо раніше ви несвідомо відфільтрували можливості зустрітися за кавою чи поговорити на автобусній зупинці з людиною, яка вам здалася цікавою (бо ви припинили пошуки «саме того» чи «саме тієї»), то тепер є більша ймовірність того, що ви помітите погляд, який затримався трохи довше звичайного, привітну усмішку чи сконтактуєте з людиною, яка дала вам свою візитівку. Саме тому зосередження вашої уваги на тому, чого ви хочете, є складовою проявлення ваших мрій.

### Присвоєння цінності

Присвоєння цінності належить до вибіркової уваги й означає важливість, яку приписує ваш мозок кожному біту інформації, що він одержує, — люди, місця, запахи, спогади... що завгодно. Це несвідома діяльність, яка передує будь-якій дії, відповідає на стимули і відповідно керує вашою реакцією.

Одна людина помітить маленький червоний «Міні Купер» на вулиці, згадає власну (схожу) першу машину і посміхнеться від цієї думки. Підсвідома система присвоєння цінності звертається до дуже старого спогаду, який, на перший погляд, можливо, давно забутий, але досі викликає теплі почуття глибоко всередині, бо нагадує про зв'язок (асоціацію), що з'явилася у підлітковому віці. Можливо, носії цих спогадів звернуть особливу увагу на людину, яка паркує машину, і почнуть розмову, якої ніколи б не почали. Хтось інший, у чиєму мозку немає «ярлика червоного Міні» (у таламусі та в лімбічній системі), може взагалі не помітити машину, навіть якщо вона буде припаркована поблизу їхнього будинку протягом кількох днів.

Присвоєння цінності має логічну та емоційну складову. Логічна складова полягає в буквальному присвоєнні ярликів усій інформації, що атакує наш мозок, щоб оцінити її значення для нас і нашого виживання. Емоційний елемент більше стосується присвоєння цінності на рівні «соціальної безпеки», якою є наша належність до спільноти, родини тощо,

та на рівні значення і цілі, що вибудовують наші особисті та кар'єрні ідентичності.

Унаслідок цього процесу легко присвоїти неспіврозмірну цінність тим речам, про які ми піклуємося, чи присвоїти негативну цінність (уникання) речам, яких ми боїмося або в яких ми не впевнені. Наприклад, якщо хтось пережив болісне розлучення або просто надто довго був самотній, а їхній біологічний годинник цокав, тоді їхня система присвоєння цінності може парадоксально стати упередженою щодо пошуків супутника чи дітей (уникання). Тоді тихенький голос у голові починає говорити, що вони надто довго жили самі, щоб ділити свій простір із ким-небудь, чи що їхня кар'єра та соціальне життя важливіші за це. А отже, вони не збентежаться наявністю ймовірного кандидата для стосунків, а натомість будуть налаштовані на те, щоб помічати можливість підвищення на роботі. Ви бачите, як мозок веде їх маршрутом, якого вони не обирали і який проходить далеко від їхніх мрій?

Проблеми із самооцінкою, які сягають дитинства, коли нас критикували вдома чи у школі, чи після того, як до нас приліпили ярлик «неуспішного», можуть означати, що ми саботуємо кар'єрні можливості, бо на глибинному рівні боїмося, що ми їх не заслуговуємо. Так само, якщо ми почнемо споживати здорову їжу, але вважатимемо, що не зможемо дотриматися такої дієти, то, ймовірно, легко піддамося спокусі зробити поганий вибір. Так відбувається тому, що потужний емоційний досвід, який сформував нейронні шляхи в нашому мозку, може підірвати нашу систему присвоєння цінності, викривити її в бік того, що, як ми вважаємо, гарантує нашу безпеку, хоча й не сприяє процвітанню нашого теперішнього життя. Наша вибіркова фільтрація віддасть перевагу униканню сорому чи критики, а не потенційному кар'єрному успіху чи реалізації в стосунках.

Усе просто — коли ви дозволяєте мозку усвідомлювати та фокусуватися на тому, чого ви хочете в житті, то увага відповідно працюватиме на вашу користь, автоматично помічаючи можливості, що виникають у вашому житті. Це не магія — просто ви можете побачити

можливість рухатися до власних мрій у спосіб, який ваш мозок раніше приховував від вас.

## Принцип 3. Магнетичне бажання

Позитивне прагнення разом із емоційною насиченістю притягує відповідні події в реальному житті. 1954 року Роджер Банністер став першою людиною, як пробігла мильо менш ніж за чотири хвилини, хоча експерти вважали, що це не лише поза можливостями людини, але й просто небезпечно. Однак сам Банністер був переконаний, що це досяжна мета, і коли він її досягнув, те саме зробили кілька атлетів після нього (його найзапекліший конкурент Джон Ленді зробив те саме менш ніж за два місяці потому). Що змінилося? Адже раптово не з'явилися нове обладнання чи технічні можливості, що дозволили б цьому статися, — просто, коли подібний забіг став реальним для людського мозку, стало можливим його відтворити. Нам відомо, що, лише фіксуючи те, що щось можливо, наш мозок може змінити те, що відбувається з нашим тілом та навколишнім світом.

Ідея магнетичного бажання є корисною як метафора, але важливо розуміти її не надто буквально. У літературі, присвяченій оптимізму й позитивному прагненню змін і ризиків, зазначено те, що спосіб думок окремої людини та рішучість у досягненні власних цілей відповідає за те, що трапиться з цією людиною: чи буде вона ризикувати, чи здійснить позитивні зміни та як вона спілкуватиметься з іншими. Дослідження, проведені в Університетському коледжі Лондона, виявили, що після серцевого нападу оптимісти з більшою ймовірністю вносили позитивні зміни до свого способу життя — вони, порівняно з песимістами, були більш схильні кинути палити, збільшити споживання фруктів та овочів і змінити спосіб життя<sup>3</sup>. Отже, ризик другого серцевого нападу чи серйозних захворювань серед оптимістів значно знизився. Ймовірність того, що песимісти матимуть другий серцевий напад у наступні чотири роки після першого була вдвічі більшою. Саме бачення можливості



змінити майбутнє та позитивно думати про можливий результат мало величезний вплив на майбутнє оптимістів.

Безумовно, з нами трапляться і очікувані, і неочікувані речі, і важливо те, як ми на них зреагуємо. Позитивне бажання — це переконання в тому, що ми можемо зробити гарні речі, й емоційна насиченість цього бажання є рушієм до помітних результатів. Насичені емоції дають нам оновлену енергію та впевненість, необхідні для того, щоб вдаватися до дій, які перетворюють позитивне бажання на реальність, а не на застій, марення наяву чи марні сподівання.

### Здійснюємо бажання

Моя подорож до магнетичних бажань — це процес, який триває: у ньому найважчі моменти стають поворотними пунктами. Мені було за тридцять, коли я змінила кар'єру, — зробила, напевно, найбільшу зміну у своєму житті. Я відвернулася від життя, в якому я була лікаркою Національної служби охорони здоров'я, належала до величезної організації, мала надійну та стабільну роботу і не мала права на помилку чи непевність (бо справа буквально стосувалася життя та смерті), отримувала скромну, але регулярну зарплату. Я відмовилася від усього цього, хоч у мене й не було іншої роботи, я мала дуже незначну фінансову підтримку. Але я вирішила кардинально змінити кваліфікацію й розпочати все з початку. Але протягом років я не уявляла, що можу бути не лікаркою, а кимось іншим.

Усередині, однак, зміни вже починалися. Мої нейронні шляхи розвивалися і змінювалися протягом двох років, що минули від того моменту, як у мене виникла перша думка про зміну кар'єри. Уся емоційна інтенсивність особистих змін, через які я проходила, досягла найвищої точки, коли я утвердилася у своїй підозрі, що як із позиції інтелектуального виклику, так і з погляду життєвого досвіду психіатрія не могла запропонувати мені тієї розумової стимуляції та відчуття мети, яких я прагнула. Я стала більш активно та енергійно засновувати власний

бізнес. Для того щоб розвинути впевненість у своєму позитивному прагненні змінити кар'єру, я прочитала книгу «Робоча ідентичність» Ермінії Ібарри («Working Identity», Herminia Ibarra), у якій була купа історій про успішні кар'єрні зміни, та склала список зі 100 видів діяльності, якими б могла займатися замість медицини. І хоча лише одна діяльність виглядала достатньо реальною, цього вистачило, щоб запустити процес нової дії. Коли минуло багато місяців, я перетворила своє бачення успішної та свідомої кар'єри за межами медицини на можливість, і повільно ця можливість стала реальністю.

Що більше впевненості в тому, що маю знайти іншу справу, я відчувала всередині, то більше моя певність проявлялася назовні. Я шукала поради в кількох наставників, ділилася із ними зернятком амбіцій стати коучем із благополуччя, але, казала я, то лише мрія. Я нічого не знала про те, як управляти бізнесом! Попри це одного дня я прокинулася і побачила, що час настав, — мої нейронні шляхи досягли точки змін. Я створила ідеальне поєднання сили позитивного прагнення та емоційної інтенсивності, необхідне для того, щоб по-справжньому змінити своє життя. На щастя, я зберегла кілька тисяч фунтів і домовилася про все необхідне.

Я звільнилася з роботи, записалася на курси коучів і повернулася до Лондона після того, як два роки прожила за кордоном зі своїм майбутнім колишнім чоловіком. Це було 2007 року. У той час, коли розпадався мій шлюб, я мала побудувати бізнес із нуля. До чого я не була внутрішньо готова, так це до того, як тануть гроші, а також до маленької групки клієнтів, які платили за «тарифом для своїх», оскільки єдиним способом, за допомогою якого я могла отримати нову роботу, були рекомендації клієнтів. Поняття «встановлення зв'язків» було для мене чужим, але в цій справі я почувалася, наче риба у воді, бо дуже прагнула, щоб мій бізнес досяг успіху. Послідовно витрачаючи на це свою енергію, я поступово отримала кількох корпоративних клієнтів у 2008-му. Я створила бачення, відповідно до якого 2011 року я працюватиму як успішний коуч, маючи великий вибір клієнтів та різних проєктів, що чекали на мене, зокрема

промови та письменництво. Я також визначила, що я отримуватиму більше, ніж на посаді лікаря, бо це було гарним мірилом успіху, яке могло підтвердити, що я ухвалила правильне рішення. Таким було моє магнетичне бажання, і воно притягнуло відповідні події в реальному житті.

Увесь цей час я мала жити зі своїми батьками та батьками моєї найкращої подруги, і коли я нарешті змогла винайняти квартиру-студію, мені інколи доводилося приймати гроші від колишнього чоловіка, щоб сплатити ренту. Це сповнювало мене соромом та страхом за власне непевне майбутнє. Люди переконували мене працювати на вихідні місцевою лікаркою-заступником, щоб покращити фінансове становище, але я була твердо переконана, що будь-яке повернення до медицини стане для мене невдачею та ударом для моєї впевненості — дорогоцінного ресурсу, за який я хапалася. І цей вчинок, принципово новий для мене, був підкріплений моїм сильним бажанням досягти успіху. Розмовляючи зі своєю подругою Джо, я ділилася своїм занепокоєнням з приводу того, що не маю клієнтів і витратила всі гроші. Вона завжди працювала фрилансером на телебаченні — й сказала мені: «Робота завжди знайдеться». Я вирішила в це повірити. І робота знайшлася. І переконання, і результати підживлювали моє прагнення та рішучість — це і є магнетичне бажання в дії. Воно саме підсилює себе.

Я навчилася з максимальною гнучкістю і відкритістю ставитися до можливостей, що мені траплялися. Повільно збільшила свої ціни. Почала працювати по всьому світу. І перейшла від самого лише коучингу до оплачуваних та неоплачуваних виступів. Я застосувала нові технології у своїй роботі й розробила авторську програму з ментальної пружності для команд. Я починала з того, що працювала сама, а потім у моїй команді з'явилася одна людина, потім — дві, потім — ще більше людей.

Я сформувала візію, згідно з якою я отримувала більше від публічних виступів, а не від коучингу. Тепер я отримую вдвічі більше. Коли я ставала на свій новий шлях та йшла з медицини, я уявляла майбутнє, в якому буде різноманіття й рівновага: трохи викладання тих галузей нейронауки, що мене цікавлять, трохи публіцистичної діяльності, трохи коучингу.

І чудовий дім, де можу працювати без шкоди для власного життя. Я рада сказати, що зараз реальність перевершила все, на що я сподівалася, і самотність мого нового життя справді наповнює мене та задовольняє мої особисті й емоційні потреби. Коли ви відчуєте силу магнетичного бажання, вона примножуватиметься з кожним повтором, і ніщо з того, про що ви мріяли, вже не видаватиметься недосяжним.

## Принцип 4. Терпіння

Попри чистий намір та зосередження на тому, чого ми хочемо досягнути, інколи ми або здаємося надто швидко, або стаємо нетерплячими й відчайдушними в процесі роботи.

Принцип терпіння полягає в тому, щоб насолоджуватися та, найголовніше, довіряти процесу й дозволити речам розвиватися природно, у власному темпі. Не бути одержимими цілями та їхнім досягненням. Зміцнення Джерела через практику візуалізації та за допомогою «дошок дій» потребує навичок, що будуть покращуватися із часом, мірою того, як ви створюватимете та зміцнюватимете нейронні шляхи у вашому мозку. Перед тим, як ми перейдемо до практичних вправ, дуже важливо повністю зрозуміти принципи, що лежать в їхній основі. Такі речі, як зміна ставлення та набуття певності, здатність довіряти та бути відкритими до нових речей *можуть* забрати навіть більше часу. У той час, як ви будуватимете нові нейронні шляхи, вам може трапитися момент, коли ви відчуєте, що тривалий час нічого не змінюється. Але тоді раптом все почне ставати на свої місця — і на це буде потрібно менше зусиль. Моя подруга пережила подібне з новою справою: після місяців «холодних дзвінків» та налагодження контактів результати з'явилися саме тоді, коли вона була готова визнати поразку. На те, щоб поєднати нейрони та побудувати нові нейронні шляхи у мозку, потрібно багато зусиль та ресурсів. Прогрес здається повільним, але раптом настає переломний момент. Після цього процес та його вплив набирають темп. Це відбувається тому, що для нової

здорової поведінки спрацьовує ефект критичної маси, і коли ви її отримали, то здається, що зовсім не докладаете зусиль.

Так само опанування нової навички потребує спрямованих зусиль та повторів. Відчуття, що ви нарешті «зрозуміли» і перетворили нову звичку на другу натуру, є ознакою того, що ваш мозок досяг критичної маси.

## Принцип 5. Гармонія

Принцип «гармонії» вчить нас: для того щоб повністю долучитися та здобути ті осяяння, силу й дари, які пропонує життя через Джерело, нам потрібна рівновага між нашим розумом і тілом, а також розуміння того, що вони поєднані. Ця навичка пригнічена сучасним стилем життя «у власній голові», коли наші тіла ігноруються і вважаються просто транспортними засобами, що переносять нас із однієї зустрічі до іншої, з одних стосунків до інших. Ми повинні мати можливість бути більше присутніми одночасно в нашому тілі й мозку, щоб знайти рівновагу та силу, які дозволять зробити найкращий вибір та допоможуть нашій емоційній регуляції. Ось чому усвідомленість та присутність є важливою складовою Джерела (с. 247—267).

Розуміння й узгодження повідомлень від нашого логічного мозку, емоційного мозку та нутра (*gut*) (уявлення про те, що наш розум, тіло та дух співпрацюють, а не конфліктують) є основою життя в гармонії із самим собою та процвітання у світі, що постійно розвивається. Тільки тоді ми зможемо довіряти нашим відчуттям і мати впевненість усвідомити, що є правильним та найкращим для нас та наших спільнот. Ці «повідомлення» можуть проявлятися і як мурахи на шкірі, коли ми відчуваємо неспокій, і як відчуття умиротворення, коли ситуація узгоджується з нашими найглибшими бажаннями й основними цінностями.

Занотовування у вашому записнику того, що відбувається, коли ви дослухаєтеся до власної інтуїції / тіла, а не робите те, чого від вас очікують, чи те, що роблять усі, може стати вправою, що відкриє вам очі. Навіть маленькі відхилення від ваших потреб (такі, як мовчазна згода

з вибором вашого супутника чи супутниці місця проведення відпустки; відвідування робочого заходу тому, що ви вважаєте, що маєте там бути) містять приховані витрати. Якщо допустити багато подібних компромісів, то можна підірвати власні глибинні бажання й цілі, розпалити невдоволення і гнів, що призведуть до стресу, збільшать рівень гормонів стресу, — це налаштує вас на загрозу та переведе в режим виживання, в якому вам буде складніше мислити з позиції достатку, повністю сформувані свій справжній намір та зосередитися на ньому.

Є дві основні системи, які ми можемо покращувати, — вони допоможуть нам отримати доступ до найглибшої внутрішньої мудрості та особистої сили: слухання повідомлень, які надсилає нам тіло («інтероцепція») та приділення уваги тому, що нам говорить «природний інстинкт» («інтуїція»). У розділах 7 та 8 ми подивимося, що відбувається в нашому мозку й тілі в цей момент. Далі в частині 4 ми дізнаємося, як використовувати такі практичні інструменти, як записник, список подяк та усвідомлення життя в ролі каналів для отримання цієї сили.

## Принцип 6. Зв'язок із Всесвітом

Ідея полягає в тому, що ми всі поєднані один з одним та із Всесвітом. Цей принцип є в основі достаткового ставлення до життя.

Оскільки ми істоти соціальні, то маємо велику потребу в тому, щоб належати до чогось. Бажання вибудовувати союзи, поводитися з іншими людьми та світом співчутливо та з позицій взаємодії є потужним мотиватором у термінах нейронауки, оскільки вищезгадане активує в мозку нейронні шляхи емпатії. Емоції прив'язаності — любов та довіра — вивільняють нейрохімічні сполуки окситоцин та допамін, що сприяють відчуттю зв'язку та задоволення в ділянці мозку, яка відповідає за винагороди. Численні дослідження свідчать: серйозне відчуття значення та мети корелюється із задоволенням від життя<sup>4</sup>.

Жити в спосіб, корисний для нас і гармонійний для інших людей та Всесвіту, краще, ніж спрямовувати свою енергію «проти» інших людей та

обставин. Намагаючись так діяти, ми ухвалюємо рішення, що підтримують не лише нас, але й тих, за кого ми відповідаємо. У широкому розумінні він нагадує нам про відповідальність, яку ми маємо перед вразливими та менш привілейованими, відповідальність, що зафіксована в моральній мікросхемі мозку.

Цей принцип стверджує, що світ здійснює на вас такий самий вплив, який ви здійснюєте на нього. Цитата, що спадає на думку, коли йдеться про практичне застосування цього принципу у вашому житті, — це слова Магатми Ганді: «Будь тими змінами, які ти хочеш бачити у світі».

Зважаючи на останні дослідження у сфері нейропластичності — неймовірної здатності мозку змінювати себе у досить дорослому віці, — ми маємо менше зосереджуватися на тому, щоб бути жертвами зовнішніх впливів, і більше — на створенні проактивних змін у нашому житті, — це надихне й мотивує тих, хто нас оточує. Наприклад, піти на терапію, щоб покращити особисті стосунки чи попросити про підвищення, а не ховатися і чекати, поки тебе спитають. Цей позитивний вплив поширюється на суспільство, охорону історичних пам'яток, клімат та будь-що, пов'язане з роботою чи стосунками.

Подумайте про те, що вас надихає, — те, до чого ви ставитеся пристрасно, — та виберіть одну річ, яку б ви могли зробити, що могла б покращити згаданий предмет чи сферу. Це може бути така проста річ, як перероблення сміття у власному будинку чи волонтерство у місцевій благодійній організації кілька годин на тиждень. Інші способи під'єднатися до Всесвіту полягають у поширенні в соціальних медіа інформації про несправедливі вчинки, які відбуваються десь у світі, встановленні регулярної пожертви на користь організації, мета якої вам близька, пропозиція підтримати сусіда похилого віку чи тренування для благодійної спортивної події.

Подумайте про своє «плем'я»

Наша потреба в соціальних зв'язках є первинною — люди навколо нас формують наше плем'я — і Джерело покладається на них, щоб розвиватися. Дуже важливо пам'ятати, що якість цих зв'язків має величезний вплив на наше мислення, настрій та поведінку. Для малих дітей плем'я обмежене безпосередньо родиною, але в процесі дорослішання воно розширюється. Дорослі мають свободу знову визначати своє плем'я, спрямовуючи ті відносини, яких ми хочемо, тобто вирощуємо, обрізаємо або дозволяємо їм зав'язати від бездіяльності. Те саме відбувається і зі зв'язками в мозку.

Слово, яким психологи та соціологи описують вплив нашого соціального оточення на нас, — «зараження», і кількість робіт із цієї тематики постійно збільшується. Дослідження свідчать, що найближчі люди впливають на нас у різноманітний спосіб: від щоденних звичок (і здорових, і нездорових) до емоцій та фінансів. Наприклад, розлучення близької подруги чи друга значно збільшує ризик вашого розлучення<sup>5</sup>. Так само дослідження доводять, що якщо подруга чи друг набирають зайву вагу, ризик того, що ви самі наберете вагу, збільшується на 57 % наступного року<sup>6</sup>.

Зараження стресом стало предметом нещодавнього дослідження команди з Інституту мозку імені Готчкіса університету Калгарі<sup>7</sup>. У їхньому дослідженні партнери миші, яку було піддано стресу, мали схожі зміни в нейронах, що контролюють відповідь мозку на стрес. Ми знаходимо підтвердження цього факту навіть у людей — у жінок, які живуть чи тісно працюють разом, за два-три місяці синхронізуються менструальні періоди. Завдяки схожому механізму, ми впливаємо на рівень гормону стресу в інших, пригнічуючи власний стрес.

Спробуйте такі вправи, щоб перевірити вплив, який на вас чинять люди, з якими ви проводите найбільше часу.

#### Дерево людей

1. У своєму записнику намалюйте дерево з п'ятьма гілками. На кожній гілці напишіть імена найближчих вам людей. Це може бути неоднорідна



група з друзів, родичів та колег — людей, які вам здаються найбільш важливими у вашому житті зараз.

2. Поряд із кожною гілкою напишіть п'ять слів, які найкраще описують цю особу. Це можуть бути позитивні або негативні слова, що описують цю особу й те, що вона означає для вас.

3. Часто кажуть, що ми — комбінація п'яти людей, із якими проводимо найбільше часу, тому подивіться на ці слова та поміркуйте, наскільки ви впізнаєте себе. Поставте зірочку поряд зі словами, які описують ваші сильні сторони, що ви їх впізнали, та намалюйте Х поряд із негативними рисами.

4. Обміркуйте, як ви можете нейтралізувати всі Х. Ми зазвичай найбільше засуджуємо в інших те, чого глибоко всередині боїмося в собі.

Коли ви завершите малювати дерево, подивіться на нього та на 25 слів, які ви вибрали, — це риси, які впливають на вас постійно. Яким є вплив цих людей на спосіб вашого мислення? Спілкування з ними наповнює чи спустошує Джерело?

Якщо ваше дерево рясніє негативними рисами, вам потрібно перейти до дій, щоб змінити ситуацію. Чи можете ви зустрічатися з цими людьми рідше або змінити спосіб, у який взаємодієте з ними, щоб мінімізувати їхній негативний вплив на Джерело?

Запитайте, хто проявляє *вас найкращого*, а кому потрібно піти? Запишіть у записнику три кроки, що ви їх маєте зробити, щоб перетворити ці стосунки на такі, що підтримують ваше бажання змінити майбутнє. Виберіть одну людину, з якою ви проведитимете більше часу та у якої будете навчатися; одну, з якою взаємини залишаться такими самими, як були, такими, що винагороджують обидві сторони; виберіть одну людину, з якою ви збираєтеся попрощатися, виявивши ініціативу чи дозволивши вашим стосункам зруйнуватися природно.

Ця маленька вправа, а також безкорисна допомога іншим дозволять вам відчувати зв'язок із позитивною енергією інших людей, а це є чудовим способом активувати власну позитивну енергію. Закон притягнення

живиться цією енергією, і ми маємо не тільки бути її провідниками, але і її творцями.

Шість законів притягнення, по-новому витлумачені у світлі останніх наукових досліджень, є інструментами, що допоможуть вам на шляху до реалізації повної потужності Джерела. Проявлення та магнетичне бажання допоможуть вам дізнатися більше про те, чого ви хочете, і допоможуть зосередити увагу на цих речах, спрямовуватимуть ваші дії, щоб ви досягли бажаного. Терпіння та гармонія допоможуть вам триматися ваших цілей, а також забезпечать їхнє узгодження з вашим глибинним «я». Зрештою, те, що ви знаєте про достаток та зв'язок із Всесвітом, надихне вас думати про власні цілі у зв'язку з іншими людьми й ширшим світом та замислитися над власним місцем у ньому; надасть вам потужне відчуття цілі, що керуватиме Джерелом та зробить вас більш емоційно пружним, співчутливим та послідовним у вашому мисленні. Цей зсув приводить до експоненційного збільшення усвідомлення власної сили.

## Розділ 2. Візуалізація

Якщо ви не знаєте, куди йдете, будь-який шлях приведе в нікуди.

*Генрі Кіссінджер*

Обов'язково в переддень великих змагань багаторазова олімпійська чемпіонка з лижного спорту Ліндсі Вонн візуалізує, як вона проходить маршрут:

*Я завжди візуалізую перегони перед тим, як виступаю в них. Коли я стою на старті, я вже 100 разів пройшла ці перегони подумки, уявляючи, як роблю кожен поворот... Якщо я візуалізувала маршрут, то ніколи його не забуду. Тож я роблю все чітко — і проходжу саме саме ті перегони, які хотіла пройти.*

До техніки візуалізації вдаються багато атлетів. Усі — від Мухаммеда Алі до Тайгера Вудса — говорили, що візуалізація є великою частиною їхньої ментальної підготовки до змагань. Поза спортом численні зірки також завдячують своїм успіхом візуалізації. Прикладами є життя Арнольда Шварцнеггера й Кеті Перрі, яку колись сфотографували на тлі «дошки-візії», котру вона створила у дев'ять років, — усе задумане, разом із отриманням нагороди Греммі, справдилося.

Мова віри у власні сили та досягнення наповнена візуальними метафорами. Ми «мріємо» зробити щось величне чи бачимо «третім оком», як щось відбувається: це мова, яку ми використовуємо більше, коли перебуваємо в контакті з усіма нашими відчуттями та комфортно почуваємося, коли мріємо наяву чи відпускаємо думки, — замість того, щоб сфокусуватися лише на раціональних думках та конкретних прикладах.

Візуалізація спрацьовує, бо, на диво, для мозку немає великої відмінності між подією, що пережита безпосередньо в зовнішньому

світі, та чітко уявленим баченням (й іноді — уявною дією) тієї самої події.

## Сила візуалізації

Почнімо з простого прикладу: уявіть, що стукаєте лівою ногою об підлогу. Коли ви це уявляєте, то стимулюєте ту саму ділянку мозку, що активується, коли ви насправді стукаєте ногою об підлогу. Є навіть сканування мозку людей, які перебувають у комі (які не можуть рухатися чи відповісти). Їх просять уявити, як вони проходять своєю вітальною, — і в них активуються ділянки мозку, що відповідають і за уяву, і за рух.

Лише уявляючи певні дії, можна неймовірно легко отримати користь не тільки ментальну, але й фізичну — щось може відчуватися або навіть стати реальним просто завдяки уяві. Дослідження свідчать, що люди, які уявляли, що ніби вони тренували м'язи, досягали реального збільшення фізичної сили та активували нейронні шляхи в корі головного мозку, які відповідають за цей рух<sup>1</sup>. Подібне трапилося, коли дослідник психології фізичних вправ Гуан Ю попросив дослідну групу в Клінічному фонді Клівленда виконати тренування в уяві — й побачив, що маса м'язів у його команди збільшилася, хоча вони не виконували жодних вправ<sup>2</sup>. Неймовірно! У дослідженні брали участь тридцять молодих здорових волонтерів. У першій групі було вісім членів, і їх навчили виконувати «уявні м'язові скорочення» мізинця. Друга група з восьми людей виконувала уявні згинання ліктя. Третя група з восьми людей не робила жодних тренувань і була контрольною групою. Нарешті, шестеро добровольців виконували фізичні тренування мізинця. Тренування тривало 12 тижнів (15 хвилин на день, п'ять днів на тиждень). Наприкінці тренування перша група збільшила силу мізинця на 35 %, а друга

наростила силу в лікті на 13,5 % (попри те, що волонтери не вдавалися до будь-якої фізичної активності). Натомість група, яка займалася фізичними тренуваннями, збільшила силу мізинця на 53 %.

Контрольна група не засвідчила значних змін у силі пальця чи ліктя. Попри той факт, що група, яка робила фізичні вправи, отримала більшу користь, успіх когорти, що займалася уявними тренуваннями, все одно залишається приголомшливим.

Це підтверджує те, що давно зрозуміли спортивні психологи: створивши уявний образ того, чого ми прагнемо, та поєднавши візуалізацію із симульованими фізичними відчуттями, ми покращуємо зв'язок «мозок—тіло» під час такої активності. Мозок фіксує це на глибинному рівні та здатний створити позитивний зв'язок із відповідним тригером чи подією в реальному житті. Так само гіпнотерапевти зазвичай рекомендують носити еластичну стрічку на зап'ястку, якою ви маєте ляскати щоразу, коли виконали дію, яку запланували, чи носити три стрічки на лівому зап'ястку, які переміщуватимете на правий зап'ясток, якщо ви позитивно мислите або візуалізуєте позитивний результат.

Якщо поєднати фізичний та ментальний тригери, це дасть змогу активувати тіло й мозок, удвічі підсиливши бажаний результат. Ми інструктуємо свій мозок розпізнавати та вміти робити щось, навіть якщо раніше ми ніколи не бачили й не робили нічого подібного. Тому логічно, що візуалізація нашого ідеального майбутнього інструктує наш мозок розпізнавати прояви цього майбутнього у щоденних діях та взаємодіях, бачити можливості, що допоможуть нам, та притягуватися до них.

Надзвичайно ефективною також є візуалізація задля вирішення конкретної події, бо так зводиться нанівець парадигма, відповідно до якої будь-який новий сценарій, особу чи місце мозок зазвичай розглядає як потенційну загрозу. Подумайте про зустрічі, від яких

багато залежить, наприклад, про співбесіду під час прийому на роботу чи про розмову на побаченні наосліп. Ми приречені нервувати, бо наш мозок реагує на все, що здається нам незнайомим або те, що виводить нас із зони комфорту, — перед лицем усього нового та змін мозок зазвичай пильно шукає потенційну небезпеку. Як ми побачили на с. 41—49, у такому стані домінує «дефіцитне» мислення — ворог достаткового типу мислення. Ми всі підвладні цьому ефекту, особливо під час стресу, коли наші надниркові залози продовжують виробляти дедалі більше гормонів стресу кортизолу, що завдає шкоди нашому здоров'ю та, і це найважливіше в цій ситуації, змушує нас уникати ризиків під час ухвалення рішень. Усі ці речі можуть атакувати нашу самооцінку й систему переконань, що допомагає нам у таких ситуаціях, а отже, вплинути на нашу діяльність та здатність впоратися із новими подіями.

Однак, коли ми наперед уявляємо собі певну подію чи ситуацію, то фактично дуримо мозок, змушуємо його вважати, що він уже знайомий із подією чи викликом, який ми візуалізуємо. А отже, мозок стає менш недовірливим і тяжіє до достаткового способу мислення — це дає нам змогу помірковано ризикувати та не втрачати можливості.

Коли я використовую візуалізацію, щоб підготувати людину до одноразової події, такої, наприклад, як співбесіда під час прийому на роботу, виголошення промови чи перемога у змаганнях, — вона своїм «третім оком» уявляє кожен аспект цієї події. Людина має уявити, в чому вона буде (уявляє, як дивиться на свої ноги та бачить ті черевики й одяг, які одягне в цей день), із ким вона (уявляє море облич та їхню реакцію на промову чи відповідь на запитання), де вона перебуває, повністю проходить сценарій та завершує з позитивним результатом. Якщо люди були на місці майбутньої події, вони можуть себе там уявити. Якщо ні, вони знайдуть інформацію про місце події в Інтернеті або зазирнуть туди перед самою подією — так, щоб мозок

краще познайомився з місцем. Це нічим не відрізняється від того, щоб подивитися маршрут на мапі чи в мобільному додатку перед тим, як вирушити в далеку поїздку. Ми б обов'язково так вчинили, якби йшлося про незнайомий маршрут, але чомусь не вважаємо за необхідне так само підготуватися до важливої події.

Хоча така форма візуалізації точно може допомогти впоратися з окремими важливими подіями, у цій книзі ми піднімемо силу візуалізації на наступний рівень, використаємо її, щоб створити довготривале бачення вашого життя та дізнаємося, як це обґрунтовує нейронаука.

## Візуалізація, що створить ваше майбутнє

Візуалізація допомагає нам спрямовувати закон притягнення й діяти з позиції достатку та оптимізму. Вона працює завдяки покращенню нашої обізнаності, спрямуванню зосередженої уваги на речі, яких ми хочемо в житті найбільше, та на те, щоб подолати бажання мозку захистити себе від нових чи незнайомих ситуацій. Також візуалізація пов'язана з двома особливими здатностями мозку: «абстрагуванням» та «сенсорною інтеграцією».

## Абстрагування

Абстрагування, або абстрактне мислення, — це здатність мозку конструювати моделі речей, що не є наявними чи не є визначеними, уявляти можливості, бачити закономірності там, де раніше вони не були очевидні, та збирати інформацію з різних джерел. Від таких абстрактних понять, як астрофізика, до творчого застосування мови, яким є поезія, абстракція є протилежністю

логічного мислення, в якому все зафіксовано «в камені» та не вимагає творчого підходу чи уяви.

Ми мислимо абстрактно, коли ставимо запитання: «А що буде, якщо...?»; коли стикаємося з проблемою та розмірковуємо, чи зможемо розкласти завдання на менші та легші, щоб виконати їх повному. Абстрагування дає нам змогу визначати закономірності в поведінці та змінювати її, створювати нові методи й уявляти прийдешнє, наприклад, намріяти майбутню відпустку — куди ми поїдемо, з ким вирушимо. Це може бути марною мрією зараз, але ми застосовуємо разом пам'ять, знання та гнучке мислення, щоб уявити собі відпустку максимально детально, так, наче вона реальна, відбувається тут і зараз.

У нашому мозку наявні численні та складні мережі, що розташовані між мережею «контролю» та мережею «за налаштуванням». Саме мережа «за налаштуванням» дає нам змогу мислити абстрактно, що є ідеальною протиположністю для ситуації, коли «за деревами лісу не видно», що ми отримуємо, коли застрягаємо в логічному та функційному мисленні про щоденні життєві завдання в умовах постійного стресу. Байдикування, мріяння, гончарство, читання задля задоволення, а не заради користі — усе це активує мережу «за налаштуванням» у мозку. Коли ця мережа процвітає, тоді ймовірно є поява натхнення, ми більше здатні до вільного асоціювання, звертаємося до нашого емоційного інтелекту та інтуїції. Можливо, саме тому ми так часто повертаємося з відпочинку зі свіжим поглядом на ті речі, що, як здавалося, заганяли нас у глухий кут, чи вирішуємо спрямувати наше життя в зовсім іншому новому напрямку. Перерва допомагає нам уявити нові можливості — нові рішення для старої проблеми. Тоді ми маємо втілювати ці рішення.

Але наш логічний мозок звик бути постійно на сторожі. Протиположністю мережі «за налаштуванням», про яку ми щойно сказали,



є мозкова мережа контролю — певна кількість нейронних шляхів, що керують зосередженням на завданні та аналітичним мисленням. Отже, зрозуміло, що коли ми намагаємося припинити роботу цієї системи та дозволити мозку розслабитися, утворювати вільні асоціації та долучитися до тих безтурботних моментів, яких ми всі прагнемо, ми потребуємо допомоги, аби вимкнути систему контролю.

Візуалізація — чудовий спосіб відмовитися від панування логічного мислення та долучитися до більш абстрактного та гнучкого. Візуалізація починається з того, що всі чуття об'єднуються у візуалізованому нами, щоб стимулювати зв'язок мозку й тіла. Саме тому я прошу людей розповісти мені, як виглядає, звучить, як пахне і який смак має їхнє ідеальне бачення — це дає нам змогу повністю осягнути невідомі та поки що не досліджені аспекти нашого життя. *Джерело* допоможе вам визначити сталі патерни переконань, що панують у вашому мисленні, та побудувати власні альтернативи, які дадуть змогу вам розвиватися та рухатися вперед. Вправи, що містяться в цій книзі, зокрема в частині 4, створені для того, щоб ті патерни мислення й поведінки, що, можливо, впливали на вас протягом життя, підняти з неусвідомленого до усвідомленого рівня. Тоді ви будете готові поставити під сумнів власні думки й вибрати нову поведінку, що принесе вам щастя.

## Сенсорні зв'язки

Мозок створює те, що ми сприймаємо як реальність завдяки гігантській кількості даних, які він отримує з навколишнього світу за допомогою органів чуття. Далі ми звертаємося до абстрагування, коли інформація змушує певні спогади створити зв'язки між цими сенсорними подразниками та минулими подіями, переживання яких ми згадуємо. Зазвичай найсильнішим стимулятором пам'яті є запах —

приємний чи огидний, — але всі органи чуття взаємодіють зі спогадами у схожий спосіб. Отже, ми маємо можливість налаштувати себе на успіх, вдаючись до власних відчуттів, щоб звернутися до спогадів про достаток, можливості та щасливі стосунки.

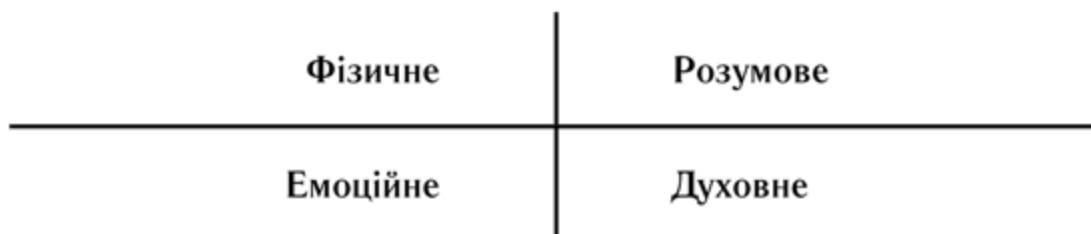
## Починаємо візуалізацію

К оли я використовую візуалізацію, то закликаю людей і візуалізувати, і відчувати все те, що вони уявляють. Візуалізація мусить задіяти всі наші відчуття, долучитися до уявного і «відчутого» переживання. Ви будете здатні набути повного чуттєвого досвіду, створивши відчуття, звук, запах, а також візуальний образ того, що ви уявляєте.

Нижче — проста візуалізація, що діє як потужний інструмент для визначення найбільш позитивних та негативних станів мислення.

## Позитивні ви, негативні ви

Б удь-який значущий розвиток особистості починається з покращення усвідомлення себе, і ця вправа спрямована на те, щоб збільшити вашу усвідомленість. Намалюйте таку таблицю двічі на двох сторінках вашого записника та розділіть її на квадранти, як показано на рисунку:



«Фізичне» належить до того, що ви відчуваєте в тілі; «розумове» — до того, що відбувається у ваших думках; «емоційне» — що ви переживаєте; «духовне» стосується того, що ви відчуваєте глибоко всередині, на більш фундаментальному рівні, ваше відчуття сенсу, мети та місця у світі. Уявіть усі ці думки та почуття, викликавши спогади тих ситуацій, коли почувалися дуже погано, нещасливо чи виснажено. Після цього відтворіть в уяві протилежну ситуацію, в якій ви були впевнені, щасливі й задоволені. Це має активувати те, що ви відчували, коли трапилося згадане.

1. Подумайте про той час, коли ви відчували стрес, були невпевнені в собі або все відбувалося не так, як вам хотілося. Ви можете згадати випадок, коли вам загрожувало звільнення чи ви розлучилися із супутником / супутницею, чи, можливо, час, коли ви почувалися погано, чи зустріч або бесіду, що погано завершилися.

2. Заплющіть очі та занурте себе в цей спогад на одну хвилину (скористайтеся таймером на телефоні, щоб витратити не більше однієї хвилини). Оживіть те, що ви бачили, те, що ви чули в той момент, — згадайте такі деталі, як ваш одяг і те, з ким ви були.

3. Коли хвилина спливе, розплющіть очі та одразу ж зробіть записи у квадрантах. У квадранті «фізичний стан» ви можете записати «виснажений, напружені м'язи»; у квадранті «розумовий стан» — «хаотичні думки» та «чому я?»; у квадранті «емоційний стан» — «сумний, розгніваний, принижений»; а у квадранті «душевний стан» — «розгублений», «покинутий».

4. Далі згадайте випадок, коли ви були щасливі, впевнені в собі, а життя було чудовим. Заплющіть очі та занурте себе в ці спогади на хвилину, вимірюючи час, як і раніше. Ви можете згадати день весілля чи важливий ювілей, коли вас оточували друзі та родина, а життя здавалося сповненим надії. Як це проявляється на фізичному, розумовому, емоційному та духовному рівнях?

5. Цього разу зробіть нотатки в кожному з чотирьох квадрантів на другій сторінці.

6. Тепер порівняйте нотатки. Що здалося вам несподіваним чи очевидним, що схоже й відмінне між нотатками на двох сторінках? Немає правильних чи хибних відповідей. Подивіться на те, що є значущим для вас, та використайте це, щоб навчитися рухатися від інерції до впевненості через дію, що пов'язана з одним із цих квадрантів, щоразу, коли вам знадобиться. Це можуть бути фізичний рух чи спогад про те, як безпечно ви почуваетесь, чи щось пов'язане з умонастроєм.

Щоразу, коли я роблю цю вправу, нотатки, записані у квадрантах «фізичний стан», відрізняються найбільше. Це тому, що коли я відчуваю пригнічення, то намагаюся уникати зорового контакту, зазвичай не посміхаюся і починаю сутулитися.

Що можна зробити, щоб перетворити поганий день на добрий? Як у скрутний момент перетворитися на найкращу версію самого себе? Занотуйте відповідь на це у своєму записнику — позначте, що слід пошукати в журналах картинки, які можуть репрезентувати вашу позитивну сторону на «дошці дій».

Якщо мені здається, що поміняти патерни мислення, контролювати емоції та покращити настрій надто складно, я знаю, що принаймні можу підвести голову, розправити плечі, встановити гарний зоровий контакт та посміхнутися людям.

Протягом цього тижня намагайтеся виробити позитивне підбадьорення самого себе за будь-яких обставин. Похвала активує емоційні мікросхеми, пов'язані з любов'ю / довірою та радістю / захопленням, які корелюють з гормоном прив'язаності окситоцином, — він змушує нас відчувати симпатію до інших та до самих себе. Отже, коли ми виробили звичку мислити в такий спосіб, то

більше здатні діяти на засадах достатку й відчуваємо, що чужий успіх не применшує наш.

Самокритика та негативне ставлення, з другого боку, активують схему виживання, що пов'язана з такими емоціями, як страх, гнів, огида, сором та сум. Це зміщує нашу перспективу в бік дефіциту та збільшує ймовірність того, що ми залишимося замороженими у статус-кво й не підемо на ризики, які спричинять наше подальше «покарання».

Поміркуйте про кількість часу, протягом якого ваш мозок ефективно «оживляє» попередні неприємні чи щасливі спогади, і про те, як така візуалізація впливає на ваш умонастрій та на ухвалення рішень. Дайте собі слово надягати «позитивний капелюх» частіше й подумайте над тим, як зробити позитивну візуалізацію регулярною звичкою. Ви можете витратити від двох до трьох хвилин на день, уявляючи впевнену/ого себе з попередньої вправи, та поступово збільшити цей час до п'яти, десяти, а може, й більше хвилин, якщо вам вправа подобається і приносить користь. Ви будете здивовані тим ефектом, який вона на вас справить, і як вона вплине на те, як ви ставитеся до інших, а оточення — до вас.

Візуалізація — це не просто створення образу того, що ви хочете, але також уявлення, як ви почуватиметеся в тій картинці. Усе — від смаку в роті (смак успіху), запахів навколо вас (свіжа фарба в новому домі, запахи, пов'язані з їжею, з певною сферою діяльності, ваш улюблений парфум для особливих нагод), звуків (оплески, привітання, музика) та, що дуже важливо, фізичних відчуттів у тілі, які з'являються від досягнення (яке відчуття приносять щастя та впевненість?).

Що більше ми будемо тренуватися, то ймовірніше станемо помічати, коли подібне почне відбуватися (чи з'являтимуться речі, що просувають нас ближче до нашої мрії). Можна скористатися

особливою ефірною олією під час візуалізацій чи мислення-мрійництва (*mind-wandering*). Описана вище вправа з візуалізації разом із вправами на с. 261—262 допоможуть вам налаштувати свої відчуття так, щоб вони працювали на вас, добирали підказки, інтегрували нейронні шляхи та відповідні способи мислення, щоб реалізувати вашу мрію.

## Частина 2. Еластичний мозок

## Розділ 3. Ваш неймовірний мозок: походження Джерела

Часто кажуть, що зараз про відкритий космос ми знаємо більше, ніж про мозок. І краще уявляємо мільярди світлових років невідомої матерії навколо нашої планети, ніж те, як працюють 1,5 кг клітин всередині нашої голови. Але наш мозок утримує неймовірний потенціал мільярдів нейронів, готових до дії. Деякі з найбільш захопливих відкриттів у сфері нейронауки, що їх учені здійснили протягом останнього десятиліття, відкрили нову інформацію про те, наскільки мозок може змінюватися, відповідаючи на спрямоване зусилля та усвідомлені тренування.

Однак що більше ви можете зрозуміти, як відбуваються процеси в мозку на фізичному рівні, то краще ви зможете відкрити потенціал Джерела, а ця здатність — відкривати Джерело — є і життєво важливою. Вона може трансформувати людину, оскільки дає змогу здійснити наші найглибші бажання, підтримувати здорові взаємини та планувати майбутнє.

### Стара наука, нова наука

Донедавна загальноприйнятною була думка, що із завершенням нашого фізичного розвитку остаточно формується і наш мозок. Ми були впевнені, що в центральній нервовій системі (ЦНС) дорослого не можуть народжуватися нейрони, а тому дуже багато наших особистих рис та потенційних можливостей вважалися зафіксованими на все життя.



Ми тривалий час знали, наприклад, що нерви в руках чи ногах у разі пошкодження можуть відновлюватися, але це не стосувалося головного чи спинного мозку. Вважалося, що ми здатні продовжувати навчатися, засвоювати інформацію та спогади, покращувати майстерність у дорослому віці, що цілком реально змінити думку, але змінити *мозок* на глибшому, фізіологічному рівні було просто неможливо.

Сучасна нейронаука та поява сканерів мозку зруйнували цю теорію вщент. Зараз ми знаємо, що зародкові нервові клітини *наявні* в ЦНС дорослої людини переважно в гіпоталамусі (і це логічно, оскільки саме там ми формуємо та зберігаємо нові спогади). І хоча досі стає приводом для суперечок питання, чи можна знайти та розвивати ці клітини в інших ділянках мозку, така ймовірність виглядає все більш високою. Ми живемо в час просвітництва, постійно відкриваємо нові речі про мозок та надзвичайні процеси, що в ньому відбуваються. Виявляється, що сам мозок і те, що ми вважали безпомільним про нього, не є таким уже й непорушним.

Однією з найвідоміших історій у нейронауці є історія Фінеаса Гейджа, який жив у середині XIX століття, працював на залізниці й постраждав унаслідок нещасного випадку. Зміни в його поведінці багато чого змінили в тому, що ми знаємо про мозок. Гейдж був бригадиром будівельників, які прокладали залізничну колію, і використовував залізний стрижень, щоб розмістити вибухівку в отворах у скелі, коли стався передчасний вибух. Стрижень завдовжки з метр зламав Гейджу вилицю, пробив мозок, зруйнувавши більшу частину лівої лобної ділянки, вийшов через задню ділянку черепа і впав за кілька метрів. Наймовірним є вже те, що Гейдж вижив.

Зміни у його особистості, які проявилися після одужання, були такими різючими й глибокими, що друзі почали звати його «більше не Гейдж», а залізнична компанія, яка вважала його зразковим

бригадиром, відмовилася повертати чоловіка на роботу через жахливу поведінку та втрату стримувальних чинників. Спостереження за поведінкою Гейджа протягом 12 років його життя дозволили лікарям та науковцям дізнатися, як мозок реагує на фізичну травму. Видатна історія Гейджа була першим реальним випадком, який кинув світло на сучасне розуміння того, як мозок керує поведінкою, визначає особистість та керує осяянням. Гейдж страждав від різючих змін в особистості та був нездатним до планування чи стримування власних імпульсів. Це спонукало до ідеї (згодом її було доведено), що префронтальна кора (ПФК) головного мозку відповідає за контроль імпульсів, передбачення та планування майбутнього.

Зараз ми знаємо речі, про які не мріяли навіть кілька років тому, не кажучи вже про часи Гейджа. За останні двадцять років з появою складних методів сканування мозку ми почали відкривати справжню велич мозку та його нейронних шляхів. Я збираюся взяти вас у подорож вашим мозком і показати, як він розвивається, як організований, як регулює все, що ми переживаємо. Це те, що робить вас ВАМИ. Це походження Джерела.

## ДИВОВИЖНИЙ МОЗОК

Наша ЦНС у процесі розвитку від нашого народження до кінця життя містить:

- кору головного мозку — зовнішню поверхню, зібрану в складки, яку ми зазвичай вважаємо мозком;
- мозковий стовбур, що поєднує мозок зі спинним мозком;
- мозочок у задній частині мозку, що переважно задіяний у координації та русі.

Ці частини функціонують разом, прекрасно взаємопов'язані, наче складена тривимірна головоломка з 86 млрд частинок, у якій кожна

така складова є нейроном людського мозку.



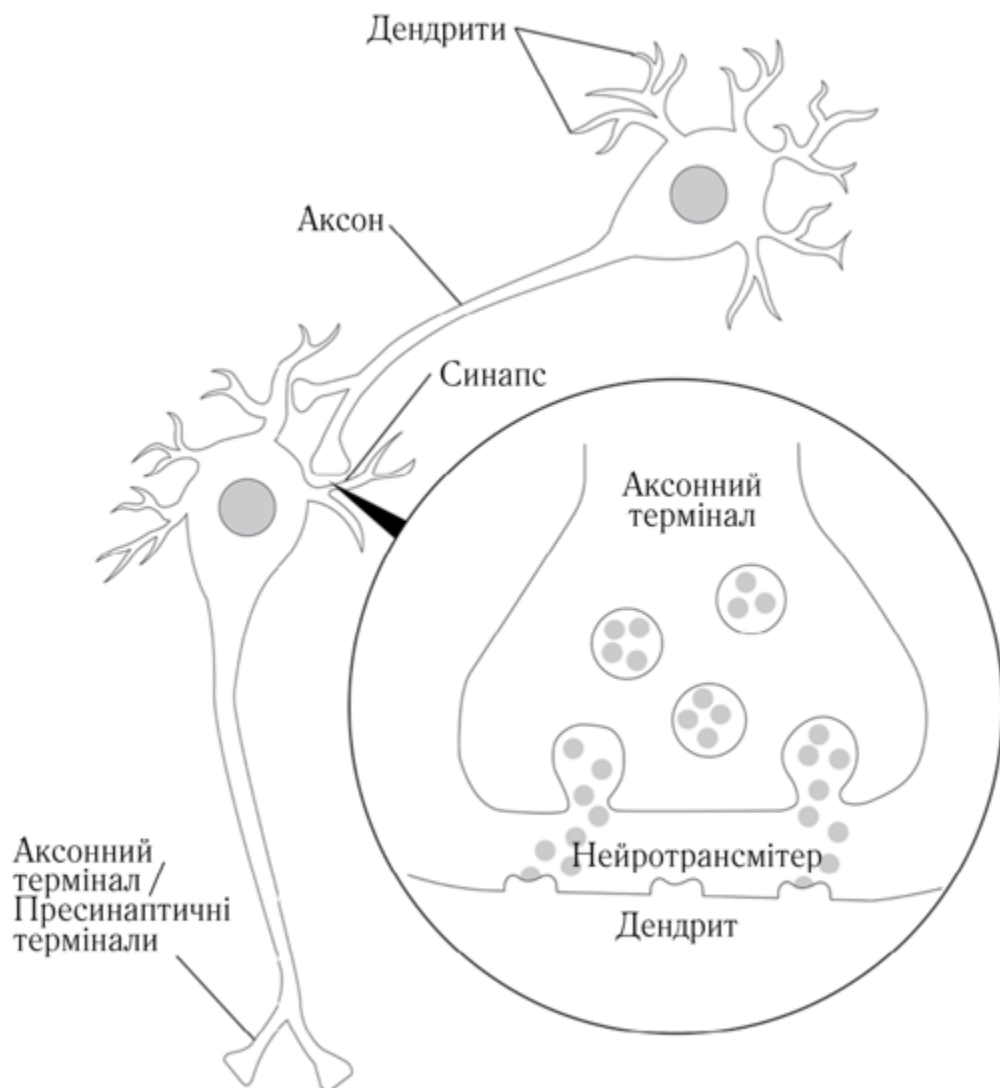
Нейрони (нервові клітини) є інструментом, завдяки якому ми можемо передавати і тлумачити інформацію, що надходить із нашого тіла та органів відчуття, інформацію, яка координує наш рух, поведінку, спілкування та думки. Нейрони передають інформацію навколо нашого мозку через нейронні шляхи, транслюючи електричні сигнали всередині ділянок мозку — від того, що ми бачимо, чуємо і відчуваємо, до нашої реакції на тепло й холод, дотик та емоційні реакції.

Нейрони неймовірні. Вони дуже схожі на дерева: їхній «стовбур» називається «аксоном», «гілки», що отримують інформацію від інших

нейронів, — «дендритами», «коріння», яке надсилає інформацію іншим нейронам у формі електричного заряду, зветься «пресинаптичним терміналом». Рух інформації відбувається як передавання електричного імпульсу від «коріння» нейрона, що змушує нервові закінчення виділяти хімічну сполуку, яка зветься «нейротрансмітер» і заповнює проміжок між цим та сусіднім нейроном (зветься «синапсом»).

Нейротрансмітери приймаються «гілками» іншого нейрона, що змушує його передавати інший електричний імпульс до своїх нервових закінчень, і у такий спосіб електричний імпульс мандрує від нейрона до нейрона.

Усі нейрони надзвичайно працюючі — кожен може передати 1000 нервових сигналів щосекунди та зв'язатися із 10 000 інших нейронів. Зараз ми знаємо, що нові та наявні нейрони можуть створювати дедалі більше таких зв'язків упродовж нашого дорослого життя відповідно до всього, що ми переживаємо. Усі наші думки утворюються з хімічних та електричних сигналів, що проходять через синаптичні проміжки між нейронами: що більше зв'язків ми створимо, то більшою є наша здатність звільнити Джерело.



**Нейрони (нервові клітини) в мозку**

Ці сигнали постійно виникають одночасно та в різноманітних комбінаціях, навіть коли ми спимо. Насправді під час сну ми створюємо нейронні шляхи, нові зв'язки та клітини — для того щоб обробити досвід світу, який ми відчули, коли ми не спали, а потім вдосконалити наші реакції на те, що відбувається щодня, мірою того, як наш мозок змінюється і ми стаємо більш досвідченими. Із часом та в разі повторень нейронні шляхи стають міцнішими і більш сталими,

і вони перетворюються на звички та патерни поведінки, які ми усвідомлюємо чи ні. Нейропластичність означає, що ми можемо розірвати та покращити ці патерни в дорослому віці.

## Початок мозку

Перші ознаки розвитку нервової системи можна помітити всередині матки приблизно на третьому тижні після запліднення. Ембріональні клітини формуються, розгортаються і згодом складаються, щоб утворити нервову трубку, що стане мозком з одного кінця та спинним мозком — з другого. Це надзвичайно складний та делікатний процес, яким керує наша ДНК. Унаслідок нього, коли ми народжуємося, ми є тими, ким є.

Кожна маленька людська істота є справжнім дивом відтоді, як входить у наш світ, і неймовірним є те, що з нею відбувається далі, зокрема в перші два роки життя, коли мозок швидко розвивається, а малюк навчається ходити й розмовляти. Мозок дитини збільшується приблизно на 1 % щодня протягом перших тижнів після народження. Загалом за перші три місяці мозок збільшується на 64 % (від третини до половини розміру дорослого мозку).

Мозочок, розташований позаду, в потилиці, задіяний під час руху і, що дуже важливо для встановлення рівноваги, є часткою мозку, що розвивається найшвидше з перших днів — він збільшується вдвічі протягом перших трьох місяців життя<sup>1</sup>. Ми бачимо, до яких результатів призводять ускладнення в роботі мозочку, коли людина перебуває в стані сп'яніння (хитка хода, незграбні рухи, ймовірність впасти такі саме, як у немовляти), бо алкоголь має значний вплив саме на цю ділянку мозку.

Процес розвитку мозку дитини відображає те, як наш мозок розвивався протягом тисячоліть. Складки кори головного мозку

розвиваються нерівномірно, залежно від того, що є найголовнішим у цей період життя. Складки розділені на дві півкулі — ліву та праву (і колись ми були переконані, що від цього поділу залежить функціонування мозку людини, але про це згодом).

Кожна півкуля кори головного мозку містить чотири визначні ділянки, або частки.

1. Фронтальна частка контролює наше планування, мислення, розв'язання задач, зберігає короткострокові спогади та відповідає за рух.

2. Потилична частка обробляє інформацію, яку ми отримуємо від очей, та пов'язує її з інформацією, що вже зберігається в мозку.

3. Скронева частка працює із сенсорною інформацією від наших вух, носа й рота, а також задіяна у зберіганні спогадів.

4. Тім'яна частина відповідає за оброблення сенсорної інформації, що надходить від вух, носа й може бути отримана під час дотику.

Загалом є візуальний, слуховий, мовленнєвий та інші центри мозку, але всі функції залежать від одночасної роботи всередині складної мережі, а мапи всіх функцій нашого мозку є унікальними й динамічними, наче відбитки пальців.

Асоціативні зони — це частини кори головного мозку, не пов'язані з рухом та відчуттями, але натомість задіяні у складнішому обробленні інформації, що надходить від органів чуття. Асоціативні зони впорядковані в мережі, що є в усьому мозку, та репрезентовані скроневою, тім'яною, потиличною частками в задній частині, а також у префронтальній зоні. Префронтальна кора розміщена на передньому краї кори та голови й керує *логікою* та *творчістю*. Разом асоціативні зони осмислюють нескінченний потік інформації, який тече навколо мозку й тіла. Префронтальна кора, що збільшується в розмірі з розвитком людини, задіяна в процесах

цілепокладання, реагування на зовнішній світ, готовності ризикувати та у здатності працювати заради досягнення мети, зазвичай пов'язується з тим, що називається «мислення вищого рівня», або «виконавча функція». Коли префронтальна кора не функціонує оптимально, ми стаємо неуважними, забудькуватими, нестриманими й емоційно нестабільними. Ми підтримуємо в голові старий наратив і намагаємося звертатися до старої поведінки навіть у нових ситуаціях. Вам це не видається знайомим?

Здатність розглянути протилежні погляди та прийти до нових рішень і відповідей — одна з найвищих функцій оптимізованого мозку. Ми можемо навчитися цього завдяки асоціативним ділянкам кори — інтегруючи наші відчуття та застосовуючи абстрактне мислення, щоб побачити неочевидні закономірності. Коли Джерело функціонує на повну потужність, воно створює простір для розвитку нових зв'язків, і наші нейронні шляхи працюють злагоджено, одночасно та цілісно. Творче мислення має свободу розвиватися, а не вимикається мозком, що застряг на «автопілоті».

Високий темп зростання певних зон у мозку дитини пов'язують із розвитком мовлення та логічного мислення (*mental reasoning*) (частини фронтальної та тім'яної частки). Зони, що пов'язані із зором (потилична частка) й обробляють те, що ми бачимо, вже достатньо розвинуті на момент нашого народження. Отже, дитина може впізнавати батьків і встановлювати з ними зв'язок<sup>2</sup>. Більш невловимі навички — такі, як довіра, любов та емоційна пружність, формуються під впливом середовища й наших взаємин. Вони потребують значно більше часу для свого розвитку аж до підліткового віку, оскільки є менш значущими для безпосереднього виживання малюка.

Нейронні шляхи, що поєднують різні частки нашого мозку, розвиваються та підсилюються в дитинстві, найшвидше — у віці 12—24 місяців, під час інтенсивного процесу навчання ходіння та



мовлення. Далі, у підлітковому віці, відбувається помітне «скорочення» нейронів, що позбавляє невикористаних нейронних шляхів та наділяє мозок складними шляхами, необхідними для вироблення життєвих навичок, які знадобляться, щоб управляти соціальною взаємодією, виживанням та репродукцією.

*Спинний мозок* поєднує головний мозок і тіло з чуттєвою інформацією, що рухається від тіла до мозку, та інформацією про рух, що йде вниз від мозку до тіла — це наче двостороння інформаційна магістраль. Спинний мозок, рух та зони, які відповідають за відчуття в корі головного мозку, пов'язані з критично важливою *тілесністю*, що розглядається в моделі мозку, здатного до змін (*brain agility model*) у розділі 7 «Тілесність». Це посилює нашу здатність слухати повідомлення від нашого тіла і покращувати зв'язок «мозок — тіло» в обох напрямках.

## На межі

П рихована глибоко всередині нашого мозку розміром із кулак *лімбічна система* є первісною емоційною та інтуїтивною частиною мозку, в якій зберігаються несвідомі звички та патерни поведінки. Для нас критично важливо використовувати цю частину мозку, щоб повністю максимізувати Джерело. Головні частини лімбічної системи, які пов'язують із поведінкою, емоціями, мотивацією та створенням довготривалих спогадів, — це *мигдалеподібне тіло, гіпоталамус, таламус та базальні ганглії* (термін «лімбічний» походить від латинського слова, що означає «межа, край»).

Навколо лімбічної системи точиться дискусія, оскільки її межі було багаторазово визначено й перевизначено завдяки прогресу в нейронауці. Хоч насправді лімбічні структури тісно пов'язані з емоціями, мозок слід розглядати як інтегроване ціле, через яке

протікають емоції. Як ми побачимо, опанування емоцій є ключем до відкриття Джерела, особливо в сучасному світі, де важливість емоцій та інстинкту була обмежена занадто сильним наголосом на логіці й аналізі. Коли йдеться про ухвалення рішень та «вимірювання» успіху, ми стали надавати надто багато значення логіці. Зазвичай ми ухвалюємо рішення відповідно до наших найглибших бажань і потреб. Як фізична лімбічна система була предметом дискусій, так само предметом суперечок стане твердження, що в процесі відкриття можливостей Джерела опанування емоцій та інтегрований мозок є набагато важливішими за логіку і звичайні символи матеріального успіху. Коли ви дочитаєте цю книгу до кінця, то зрозумієте, що це правда.

Лімбічна система обробляє інформацію, яка надходить з кори головного мозку та передає більшу частину обробленої інформації до префронтальної кори та гіпоталамусу, вона є життєво важливим вузлом, оскільки розпізнає ситуації в контексті виявлення патернів і «створює з них сенс», об'єднуючи емоційні, логічні та інтуїтивні дані, щоб допомогти нам вирішити, як реагувати: від простого «моя дитина плаче, можливо, вона зголодніла» до більш складного й емоційного «сумніви, що мене обсіли, можуть віщувати кінець моїх стосунків». Мигдалеподібне тіло (амигдали) — це два клітинні утворення (по одному в кожній півкулі), у яких розмістилися наші емоційні реакції, точніше негативні емоції страху та стурбованості. Мигдалеподібне тіло також задіяне під час надання будь-яким подразникам важливості, що впливає на поведінку, та вироблення патернів відповідей на будь-який подразник. Тоді як довготривалі спогади зберігаються далі, у корі, нейрони гіпоталамусу проявляють високий ступінь піддатливості та здатності до відновлення, що є важливим чинником у роботі короткострокової пам'яті та настрою.

Глибоко всередині мозку гіпоталамус одержує дані від сітківки ока, гормонів, балансу солі / води в крові, а також дані про температуру тіла. Одна з найбільш важливих функцій гіпоталамуса — пов'язувати нервову та гормональну системи через гіпофіз, посилюючи зв'язок «мозок — тіло». Гіпоталамус надсилає інформацію до тіла — й разом із шишкоподібною залозою, що виробляє мелатонін, складову нашого біологічного годинника, відіграє роль у циклі «пробудження — сон». Цікаво, що знаменитий філософ та вчений XVII століття Декарт уважав, що шишкоподібна залоза є «вмістилищем душі». І хоча більшість його теорій було спростовано, шишкоподібне тіло досі пов'язують із тим, що в індуїзмі та даосизмі називають «третім оком» (око розуму, або внутрішнє око). Третє око символізує підсвідомий розум та, кажуть, поєднує людину з її інтуїцією. Вважають, що силу третього ока можна збільшити завдяки таким потужним практикам, як йога, медитація та цигун.

Нарешті, *базальні ганглії* лімбічної системи — це мережа клітин у мозковому стовбурі, які, як ми вважали, відповідали переважно за свідомий рух (пацієнти з такими нейродегенеративними хворобами, як хвороба Паркінсона чи Гантінгтона, тут показують відмінності). Але виявилося, що базальні ганглії також є ключем до нашої мотивації та дії (як розумової, так і фізичної). Спрямування здатності базальних гангліїв підтримувати дію для отримання винагороди і звільнення нас від апатії та інерції, щоб ми залишалися мотивованими, є ще одним ключем до відкриття Джерела. Саме вони є запорукою того, що ми продовжуємо ходити до тренажерної зали для підтримання форми чи наполегливо навчаємося щодня, щоб опинитися у вищій позиції на кар'єрних сходах.

## Мозкова хімія

Нам потрібен хімічний баланс у мозку, щоб тіло і мозок працювали гармонійно та здорово — порушення такої рівноваги може мати серйозні наслідки для нашої поведінки та наших емоцій. У крайніх випадках порушення допамінової рівноваги призводить до шизофренії, а порушення балансу серотоніну є причиною депресії та біполярної хвороби. Нейротрансмітери — це хімічні речовини на «корені» нейрона, що дають змогу електричному повідомленню потрапити до наступного нейрона, створюючи нейронні шляхи в мозку. Є кілька різних типів нейротрансмітерів, але найбільш важливі нейротрансмітери для Джерела — ті, що стосуються поведінки. Допамін — це хімічна речовина, яку зазвичай пов'язують із задоволенням та винагородою (а також рухом). Допамін — складова того бажання, що ми відчуваємо щодо шоколаду, вина чи того піднесення, яке переживаємо, коли закохуємося. На жаль, це також і «кайф» від наркотичної залежності чи консьюмеризму, переїдання та покупок, що виходять за межі наших можливостей. Серотонін, відомий як «гормон щастя», найчастіше проявляється у балансі настроїв та стурбованості. Окситоцин стимулює перейми під час пологів, він так само — основний гормон для годування грудним молоком, обіймів, любові, довіри та створення зв'язків між людьми. І ми всі чули про ендорфіни — нейротрансмітери, що є частиною процесу переживання емоційного піднесення, який ми називаємо «викидом ендорфінів». Чи йдеться про виграш у перегонах, чи чудовий секс — якою б не була причина, ми відчуваємо викид ендорфінів як реакцію на фізичні вправи, стрес, страх чи біль, коли мозок намагається нас заспокоїти та зменшити сприйняття болю.

Оскільки рівень цих трансмітерів, пережиті настрої, емоції та стимули абсолютно корелюють один з одним, ми можемо повернути собі спроможність регулювати саму фізіологію того, як ми мислимо та піклуємося про наше тіло, а не «покладатися на милість» рівня

постачання, якості та передавання цих хімічних речовин. Джерело допоможе нам навчитися мислити в достатковий спосіб, посміхатися, коли ми щасливі, займатися спортом, щоб покращити настрій, навчитися відкладати задоволення, медитувати, щоб позбутися стурбованості тощо.

Важливо для максимізації Джерела дозволити кожному нейротрансмітерному шляху запрацювати на повну потужність, водночас підтримуючи рівновагу між ними, з постійним зворотним зв'язком, що дасть нам змогу покращити рівні нейротрансмітерів та ефективність кожного нейронного шляху. Нам потрібно зробити це, щоб сформулювати наші цілі та розпочати до них рухатися; провести перцептивну дедукцію, що охопить *усі* наші способи мислення (зокрема як емоційний, *так* раціональний) та судити про ризики. В ідеалі в такому врівноваженому та піднесеному стані ми можемо бути спокійні *та* спонтанні, мотивовані *і* здатні отримувати інсайти. Ми маємо всі необхідні інгредієнти і найкращі умови для розвитку та рівноваги.

Головною метою розділів, у яких розглядається жвавий мозок (с. 137—216) та відповідна чотирирівнева програма з відкриття повної сили Джерела (с. 217—278), є врівноваження логіки та емоцій. Ці два ключові шляхи збалансовують один одного та є двома боками однієї медалі: всі наші рішення продиктовані емоціями, а наші емоційні імпульси в лімбічній системі регулюються раціональною думкою префронтальної кори. Ми звернемося до цього більш детально у частині 3: це інь і янь ідеальної рівноваги, два полюси жвавого мозку. Та коли ми виснажені стресом, процес ухвалення рішень стає ірраціональним та нестабільним, ми втрачаємо відчуття рівноваги та починаємо або різко коливатися між полюсами логіки й емоцій, або залишаємося на одній із позицій та відмовляємося визнавати наші

емоції та раціоналізуємо все, що відбувається, або ж — нездатні сприймати факти — піддаємося крайнім емоціям.

## Піклування про себе

Вимоги сучасності наче змовилися, щоб наш мозок перебував у стані постійного перевантаження та стресу, тому Джерелу потрібно допомогти підтримувати зосередженість та максимізувати ефективність. Саме на цьому етапі зміни в способі нашого життя, усе — від їжі, яку ми споживаємо, кількості годин, скільки ми спимо, та фізичних вправ, які ми робимо, — може спричинити надзвичайні поступові здобутки.

Ми вважаємо, що наш мозок має все необхідне, щоб гарно виконувати свою роботу, й очікуємо, що він із цією роботою впорається. Та ми не стали б так погано ставитися до власної машини — стежили б за тим, щоб її регулярно лагодити, відвозили б її на технічний огляд, коли б нам здавалося, що з нею щось не так. То чому ж ми вважаємо, що наш мозок зберігатиме здатність функціонувати з максимальною потужністю та розставляти пріоритети в наших інтересах, якщо ми надто втомлені, погано харчуємося та працюємо на роботі, на якій переживаємо перманентні стреси і не маємо регулярних перерв? Чи, може, ми просто «вимикаємося» більшу частину дня?

Мірю того, як ми знайомимося із нашим дивовижним мозком та його здатністю спрямовувати наше майбутнє, видається доцільним зробити короткий огляд того, як і чому ми маємо мінімально про нього піклуватися.

## Відпочинок

Сон, що триває принаймні 7—8 годин вночі і який є оптимальним для більшості дорослих (відповідно до недавнього звіту Американської національної фундації сну, ґрунтований на порадах 18 найкращих спеціалістів зі сну), є недосяжним для 98—99 % населення<sup>3</sup>. Неспроможність виконати цю норму впливає на весь спектр показників функціонування мозку. Із часом звична нестача сну призводить до підвищеного ризику виникнення будь-чого — від хвороби Альцгеймера до надмірного збільшення ваги й діабету. Зв'язок між поганим сном та деменцією пояснюється тим, що очисна система мозку, відома як глімфатична, потребує від 7 до 8 годин для того, щоб вивести токсини з мозку. Із часом ефект від токсинів додається до таких окислювальних процесів, як стрес чи споживання алкоголю, і може призвести до симптомів деменції. Це свідчить про вплив довготривалої нестачі сну на Джерело. Проте епізодичний вплив цього чинника так само надзвичайно шкідливий. Нестача сну може серйозно вплинути на функціонування Джерела, і якщо ви серйозно хочете максимально мобілізувати силу свого мозку, ви не можете ігнорувати цей факт. Доведено, що безсонна ніч впливає на ваш коефіцієнт інтелекту<sup>4</sup>.

Нестачу сну також пов'язують із підвищеною реактивністю мозку. Це означає, що реакції більш імовірно надходять із примітивної частини мозку, а не більш раціональної префронтальної кори. Мозок, що гарно відпочив, здатен ухвалювати кращі рішення, швидше відповідати на стимули та ліпше відтворювати спогади, ніж мозок, якому не вистачає сну. Коли ви виспалися, то помітно краще управляєте своїми емоціями та настроєм.

На *YouTube* можна побачити багато відео з такими медитаціями для сну, як йога-нідра чи екстрасенсорний сон (*psychic sleep*). Дослідження, проведене в Університеті Південної Каліфорнії та Університеті Каліфорнії, засвідчило, що 58 % учасників, які страждали

на безсоння, значно покращили якість сну завдяки регулярним медитаціям. Наприкінці дослідження 91 % учасників був здатний відмовитися взагалі чи зменшити дозування снодійного, яке вони приймали<sup>5</sup>.

Покращіть якість свого сну за допомогою таких дій:

- вирішіть щоночі мати надійні 7—9 годин для сну;
- створіть заспокійливий розслаблювальний ритуал для засинання, а також уникайте екранів гаджетів протягом години перед сном;
- використовуйте медитацію для сну чи візуалізацію, що допоможуть вам заснути.

## Пальне

Вага нашого мозку становить лише 2 % від ваги нашого тіла, але він використовує 25—30 % від того, що ми їмо, і він не може запасатися пальним. Дослідження свідчать, що голод помітно впливає на процес ухвалення рішень — як великих, так і малих. Наприклад, судді найбільш імовірно ухвалюють рішення про помилування на початку дня чи одразу після обіду, коли у них більше енергії і вони не відчують голоду. У процесі одного дослідження було вивчено понад 1000 рішень, ухвалених ізраїльськими суддями, і виявилось, що підсудні, справи яких розглядали під час перших трьох засідань після обіду, мали в шість разів вищу ймовірність бути звільненими, ніж троє підсудних, чиї справи слухали останніми<sup>6</sup>.

Здорова та збалансована дієта, що містить білки, цільні злаки (багаті на необхідні амінокислоти, що є «будівельними цеглинками» клітин) та «добрі жири» (ті, що містяться у кокосовій олії, жирній рибі та авокадо), овочі, багаті на вітаміни та мінерали, має величезний вплив на мозок. Занадто велика кількість перероблених продуктів харчування (торти, печиво та інші напівфабрикати), багато цукру та



насичених жирів (зокрема, трансжирів) можуть бути згубними для вашого мозку, підвищити ризик деменції та спровокувати широкий спектр порушень настрою.

Що більше ми розуміємо вплив харчових речовин на мозок, то більш важливою стає дієта для будь-кого, хто хоче серйозно ставитися до функціонування власного мозку. Спробуйте такі кроки, щоб збільшити потужність вашого мозку:

- з'їдайте по одній чайній ложці кокосової олії принаймні чотири рази на тиждень;
- припиніть споживати перероблені продукти харчування і більше їжте лосося та авокадо;
- скоротіть солодкі перекуси та замініть їх горіхами чи насінням;
- збільшіть споживання зелені та зелених овочів — шпинат, броколі тощо.

#### **Кілька слів про ноотропи**

Ноотропи — речовини, що допомагають розумовій діяльності та підсилюють потужність мозку. Їх часто називають «пігулками для розуму». Протягом багатьох років студенти й ділові люди вживали величезні дози кофеїну, щоб працювати більше та ретельніше, а тепер дехто з них приймає ліки, призначені для тих, хто страждає від синдрому дефіциту уваги, деменції та нарколепсії, щоб покращити свої робочі показники. Існує небагато або немає жодних доказів, що ці ліки роблять мозок потужнішим, хоча вони й підсилюють стан бадьорості. Як казав мій викладач з нейронауки: «Ці ліки чимось схожі на «Віагру»... Вони можуть покращити ваші показники одноразово, але не врятують ваш шлюб!» Ці ліки не «покращать» ваш мозок.

## Вода

Мозок приблизно на 78 % складається з води. Отже, легко зрозуміти, чому функціонування мозку безпосередньо пов'язане з рівнем води в організмі. Зменшення рівня води на 1—3 % може негативно вплинути на нашу зосередженість, увагу та пам'ять. Тому

необхідно, щоб кожна дитина носила пляшку води у шкільній сумці, і ми, дорослі, маємо робити те саме.

Ми використовуємо воду, щоб забезпечувати велику кількість важливих функцій тіла — таких, як змащування суглобів і транспортування корисних речовин та кисню до клітин. Якщо ми не питимемо достатньо води, наше тіло буде нездатне виконувати основні функції. І перші ділянки, що будуть позбавлені цього життєво важливого ресурсу — наші увага та пам'ять, оскільки наш мозок не вважає їх пріоритетними для виживання. Але в сучасному світі вони є пріоритетом. Дослідження, що було проведено 2015 року, виявило, що в плані концентрації та швидкості рефлексів зневоднення можна було порівняти з водінням у стані максимально допустимого законом алкогольного сп'яніння<sup>7</sup>. Виявилось, що водії, які робили ковток води (25 мл) на годину, припускалися вдвічі більше помилок ніж ті, хто мав достатній рівень води. Порівнянну кількість помилок може зробити особа, в чій крові міститься 0,08 % алкоголю — теперішня межа для водіїв. У 2013 році дослідження, яке провели у двох університетах, виявило, що люди, котрі випивали пів літра води перед тим, як виконувати розумові завдання, мали на 14 % більший час реакції, ніж ті, які не пили<sup>8</sup>. І якщо вам цікаво — кожен із нас має випивати щодня пів літра води на кожні 15 кг власної ваги.

Якщо відчуваєте спрагу чи у вас пересохли губи — ви вже зневодненні більше ніж на 3 %. Так само, як неможливо водити автівку, не заправивши бак із водою, мозок просто не зможе надсилати необхідні хімічні речовини та електричні сигнали у зневоднене середовище. Переконайтеся в тому, що дотримуєтеся правильного водного режиму.

- Стежте за рівнем спраги щодня. Якщо відчуваєте спрагу — ви зневоднені. Намагайтеся не відчувати спрагу й регулярно пити воду.

- Придбайте флягу для води багаторазового використання (що не містить органічної хімічної сполуки бісфенолу-А (BPA-free) та тримайте її під рукою наповненою.

- Почніть пити воду та трав'яні чаї замість напоїв, що містять кофеїн, особливо — якщо ви протягом дня випиваєте багато чаю чи кави.

- Споживайте більше їжі, що містить воду, наприклад, огірок чи кавун.

## Насичуйтеся повітрям

Вправи не лише заряджають енергією наше тіло та мозок, змушують нас дихати глибше, і це сприяє транспортуванню кисню до клітин усім тілом, — вони, як виявилось, покращують нейропластичність. Вправи вважають одним із чинників, який нейровчені називають «збагачення середовищем». Дослідження свідчать, що фізичні вправи можуть вплинути на виживання та інтеграцію клітин, які з'являються в наших нейронних ланцюгах, вони збільшують насиченість киснем та забезпечують «постійне надходження готових до дії нейронів, що можуть або замінити старі нейрони, або доповнити їх»<sup>9</sup>.

Регулярні фізичні вправи мають багато відчутних переваг для мозку. Зведені результати 11 досліджень свідчать, що регулярні заняття фізичними вправами можуть зменшити ризик розвитку деменції на 30 %<sup>10</sup>. Також вправи роблять мозок більш жвавим. Той, хто виконує вправи, показує вищі мозкові функції — такі, як емоційна регуляція та гнучке мислення, і здатні швидше перемикає увагу з одного завдання на інше<sup>11</sup>.

У дослідженні, опублікованому в журналі *Neuroscience Letters*, вчені з Техаського університету проаналізували вплив фізичних вправ

високої інтенсивності на білок BDNF, аббревіатура з англійської «*brain-derived nerve factor*», що означає «нейротрофічний чинник мозку», який відповідає за розвиток нейронів<sup>12</sup>. *BDNF* задіяний у процесах виживання та відновлення клітин мозку, регуляції настрою та таких пізнавальних функцій, як навчання і пам'ять. Низький рівень *BDNF* пов'язаний із низкою розладів психічного здоров'я, зокрема з депресією, біполярним розладом та шизофренією. У техаському дослідженні всі дорослі, які виконали сесію високоінтенсивних фізичних вправ, мали вищий рівень *BDNF* та покращення когнітивної функції. Але як щодо того, як ви почуваетесь, коли виконуєте вправи? Повірите чи ні, та коли ми виконуємо вправи, які нам подобаються, ми випускаємо більше *BDNF*, ніж тоді, коли вдаємося до вправ, які здаються нам неприємними. Виявляється, що для активності мозку важливим є намір: бажання щось зробити, типове для оптимістичного й достаткового ставлення, робить активність більш плідною.

Уже було доведено, що ходіння та інші аеробні вправи спричиняють зміни у гіпокампі — частині мозку, що відповідає за пам'ять, навчання та емоційний контроль<sup>13</sup>. Підвищена пластичність у гіпокампі та можлива поява нових клітин завдяки *BDNF*, а також те, що кров, яка надходить до цієї зони, приносить кисень — приводить до збільшення у обсязі гіпокампової ділянки мозку. Також було показано, що зменшується натуральна атрофія клітин мозку, спричинена плином часу. Отже, навіть прогулянка швидким кроком може підтримати та підсилити ваш мозок.

Чому б не розпочати займатися настільним тенісом або іншим видом спорту, що вимагає координації численних чинників, а також має соціальну складову? Доведено, що така комбінація координації й соціалізації збільшує щільність мозку в тих ділянках кори, які відповідають за соціальне та емоційне благополуччя<sup>14</sup>. Фізичні вправи, для яких типові різноманіття та координація, наприклад, танці, також

мають переваги для мозку. Нарешті, мій улюблений вид спорту для розуму й тіла — бокс. Він вимагає виконання кардіовправ, тонізує м'язи і є найкращим засобом для боротьби зі стресом, який я відкрила під час власних експериментів з фізичними вправами та усвідомленою медитацією.

Нарешті, для багатьох із нас, хто живе у забруднених містах, якість повітря — наче той слон у кімнаті, коли йдеться про здоровий спосіб житті та про те, що ми незабаром обговорюватимемо. Це єдина річ, яку ми не можемо контролювати, отже, простіше не помічати її вплив. Вправи у забруднених зонах насправді зменшують виділення *BDNF* — порівняно з виконанням вправ у чистому середовищі чи навіть просто перебуванням у чистому середовищі без виконання вправ! Коли ми виконуємо фізичні вправи, то дихаємо глибоко, і якщо ми робимо це обабіч завантаженої автівками дороги, то ми вдихаємо повні легені сильно забрудненого повітря з отруйними мікрочастинками. Перевірка якості повітря на центральній завантаженій вулиці Лондона засвідчила, що кількість оксиду азоту, який вдихає пішохід та мотоцикліст, дорівнює викурюванню чотирьох цигарок за одну хвилину — отже, повітря не підтримує розвиток чи поєднання нових клітин, а можливо, навіть загрожує їм<sup>15</sup>.

Ось окремі поради, на які слід звернути увагу, коли ви плануєте зайнятися спортом.

- Заплануйте регулярні заняття спортом / виконання вправ (прагніть приділяти цьому увагу мінімум 30 хвилин тричі на тиждень) і робіть те, що вам подобається. Позначте у вашому розкладі час на фізичні вправи, щоб ви їх не пропустили. Ви можете займатися чим завгодно — тенісом, танцями чи плаванням.

- Ніколи не займайтеся спортом на завантажених дорогах чи тротуарах поблизу них. Забруднене повітря знизить рівень *BDNF*, зведе нанівець усі переваги, які мають фізичні вправи для мозку.

- Змінійте темп тренування, чергуючи короткі швидкі інтервали з більшими проміжками часу, необхідними для відновлення. Це приносить більше користі мозку та утворенню *BDNF*, ніж вправи на витривалість у незмінному ритмі.

## Приберіть навколишнє середовище

Наше фізичне навколишнє середовище відіграє важливу роль у підтриманні нашого настрою, формуванні погляду на життя та рівня стресостійкості. Виділіть певний час на те, щоб подумати над реаліями тих місць, де ви проводите найбільше часу, та оцінити їхній вплив на функціонування Джерела. Поставте собі такі запитання.

- Чи мій дім спокійний та щасливий?
- Чи це місце, де я можу ясно мислити?
- Чи можу я бути креативним та зосередженим на своєму робочому місці?

Якщо ви відповісте «ні» хоча б на одне з цих запитань, вам слід поміркувати над практичними заходами, що покращать ваше оточення, наприклад, вибрати приємні текстури чи аромати, а також візуальний ряд, що надихає: картини та предмети, які прикрасять ваші стіни й полиці.

Домашнє середовище, що пропонує приємний чуттєвий досвід, — це те, що зможе допомогти вам відчувати спокій та безпеку; простір, у якому ви можете відновитися після стресів та турбот. Хоча подібні чинники не є такими значущими, як наприклад, кількість сну, який ми отримуємо, вони однаково впливають на нашу енергію, мотивацію та сприйняття себе. Те, що ви мінімізували безлад, допоможе вам відчувати контроль. Зауважимо, що кожна людина має свій рівень терпимості до безладу та гармидеру (моя найкраща подруга, здається, здатна жити з «гардеробом на підлозі», тоді як організованість мого гардеробу

межує з обсесивно-компульсивним розладом). Розуміння власного рівня та вжиття заходів, що дадуть вам змогу залишатися у здоровому діапазоні, допоможуть створити простір, у якому ваш мозок не постраждає через безлад, що панує всюди, куди не кинеш оком. Те саме стосується вашого офісу, робочого місця чи робочого столу вашого комп'ютера.

Спробуйте щось одне чи все зі списку. Обіцяю: ефект, який ви отримаєте, вартий спроби, і ви одразу ж відчуєте переваги.

- Зробіть велике прибирання вдома.
- Спробуйте переробити робоче місце: зберіть окремі папери й документи в теки, приберіть робочий стіл комп'ютера, розмістіть картинку, що надихатиме вас.
- Видаліть із телефону всі додатки, що відвертають вашу увагу, та шукайте способи контролювати власні звички, пов'язані із застосуванням технологій.

Коли ви визначили ділянки, які треба покращити, поверніться до свого записника та почніть робити список усього, що ви прагнете відтепер змінити, щоб зробити все можливе для підтримання вашого мозку: правильно харчуватися, нормально спати, пити достатньо води, регулярно робити фізичні вправи та тримати в чистоті навколишнє середовище.

Усі ці складові способу життя впливатимуть на нашу нейропластичність та мозкові шляхи — тією мірою, як наша поведінка (негативна чи позитивна) ставатиме звичною. Що більше ми поважатимемо наші мозок і тіло, визнаючи сон, правильне харчування, споживання великої кількості води та зміцнення мозку й тіла за допомогою фізичних вправ пріоритетними, то більше позитивної енергії ми матимемо, і нам легше буде перебувати в рівновазі із самими собою.

У наступному розділі ми розглянемо, наскільки гнучким та здатним до позитивного спрямування є Джерело. Йдеться не просто про покращення фізичних властивостей мозку, а радше про фундаментальні зміни у способі життя.



## Розділ 4. Ваш піддатливий розум: як прокласти наново наші нейронні шляхи

У ХХІ столітті неграмотними будуть не ті, хто не вміють писати чи читати, а ті, хто не вміють навчатися, розучуватися та навчатися знову.

*Елвін Тоффлер*

Чотири роки тому мені сказали, що незабаром для читання мені знадобляться окуляри. Згодом я помітила, що стала тримати книги та телефон якомога далі від себе, щоб краще побачити написане, і що ці хитрі застібки на намисті стало складніше закривати та відкривати. Однак моє розуміння нейропластичності — здатності мозку адаптуватися та змінюватися — означало, що коли моя офтальмолог сказала, що мій зір «неминуче» погіршуватиметься (і «безглуздо» опиратися тому, щоб почати носити окуляри), я чинила опір.

Я пояснила їй, що хотіла б використати власний зір, який погіршувався, в експерименті з нейропластичності, щоб дізнатися, чи можу я сповільнити зміни або уникнути їх. Вона була спантеличена й відповіла, що, на її думку, в мене почнеться головний біль та мої очі почнуть втомлюватися, якщо я не почну носити окуляри.

Мій «експеримент» був натхнений тим, що я прочитала про вплив психологічної установки на процес старіння. «Психологічна установка» — це ефект, який чинить спосіб мислення про старіння на наше фізичне тіло. Це те, як властиві нам думки про старіння впливають на наші фізичні здібності. Одне дослідження вивчило вплив середовища на зниження розумових та фізичних здібностей у людей старшого віку (перше дослідження, що було проведене 1979 року, ніколи не було опубліковане в експертному виданні, але його результати були окреслені у книзі Еллен Ланге «Проти годинникової стрілки» (*Ellen Langer, «Counter Clockwise»*)<sup>1</sup>. У 1979 році групу

вісімдесятирічних осіб помістили в умови, які відтворювали їхнє життя за двадцять років до того — зі «старомодними» меблями, радіопрограмами з 1950-х та іншими візуальними сигналами. Тільки після першого тижня цього «старого» життя в них покращилися пам'ять, зір, слух та навіть фізична сила. Навіть коли умови були проти їхніх старіших, менш гнучких тіл (не було засобів, що допомагали б їм ходити, якщо вони не використовували ці засоби двадцятьма роками раніше, у них забрали окуляри для читання), загальний стан їхнього здоров'я покращився навіть у цих сферах. Їм довелося жити, не покладаючись на речі, на які вони звикли розраховувати протягом останніх 20 років, та їх надихали спогади про той час, коли їм було шістдесят. Мозок швидко адаптувався та позичив їм нове життя. Контрольна група, яка жила в таких самих штучних умовах наступного тижня й лише згадувала, але не втілювала своє старе життя, також відчула покращення, але менше за першу групу.

Було кілька помітних відмінностей: експериментальна група мала написати свої біографії 1959 року в теперішньому часі, і всі учасники надсилали власні фото молодшого віку, які отримували інші учасники перед тим, як вони прибували на місце; ці фото були оформлені в рамки та вивішені на видних місцях. Контрольна група лише згадувала про минуле та зосереджувалася на тому, наскільки це не схоже на 1959 рік (попри оточення). Ця сама група написала автобіографії в минулому часі, і вони не мали своїх фото з 1959 року, лише знімки, зроблені того року, якого відбувався експеримент. За рівнем гнучкості та вправності в експериментальній групі спостерігалось значне покращення, а в тесті інтелекту експериментальна група продемонструвала поліпшення на 66 % — порівняно з 44 % в контрольній групі. Коли незнайомцям показували фото учасників експериментальної групи, зроблені до та після експерименту, вони оцінювали знімки «після» як такі, що були

зроблені раніше за фото, зазнімковані «до»! Цей експеримент повторили у програмі Бі-Бі-Сі «Молоді люди» («*Young Ones*»), у якій взяли участь знаменитості похилого віку зі схожими позитивними результатами. Висновок: нам не треба бути рабами свого хронологічного віку!

Я замислилася над тим, чи зможу досягнути подібного ефекту, відмовившись «визнавати» погіршення зору та змусивши себе читати з відстані, що здавалося трохи незручним, — замість того щоб витягати руку з телефоном чи надівати окуляри. Я радо можу сказати, що в мене вийшло. Я не відчувала головного болю і повністю звикла тримати те, що я читаю, на тій самій відстані, що раніше, хоча спочатку це вимагало усвідомлених зусиль. Протягом чотирьох років, поки я використовую цю техніку, мій зір не лише не погіршився, він навіть трохи покращився. Мені це здається дуже позитивним, і ви можете робити те саме.

Як свідчить мій мініексперимент, якщо докласти спрямованих зусиль та мати рішучість, можна уникнути чи відкласти певні наслідки старіння, які заведено вважати неминучими. Якби я почала носити окуляри, м'язи очей звикли б до них, і мої очні нейрошляхи швидко адаптувалися б до нових умов. Коротко: оскільки мозок є піддатливим, він здатний до того, щоб запустити зворотний процес тих змін, які інакше здавалися б неминучими.

Відмова визнавати деякі симптоми старіння та будь-якого погіршення ментальних і фізичних функцій як така може стати пророцтвом, що виконує само себе. Це пояснюється чутливістю мозку до ресурсів. Як ми знаємо, він використовує 25—30 % нашої енергії, тому, коли це можливо, він за налаштуванням вибиратиме найефективніший (легший) шлях, і, розуміючи це, ми можемо змусити його не капітулювати. Утім, це не стосується всіх змін, бо мені

невідомо про когось, кому вдалося змусити сиве волосся набути первісного кольору чи просто уникнути посивіння... Поки що!

## Шлях до нової / нового себе

Докладаючи зусиль та підтримуючи мозок у найкращому фізичному стані, ми можемо вибудовувати нові способи мислення, посилювати вищі, «виконавчі» функції мозку (ухвалення складних рішень, розв'язання задач, планування, сприйняття самих себе) і навчитися керувати первісними реакціями мозку «страх — боротьба — втеча».

Люди часто запитують мене, скільки часу потрібно, щоб сформувати нову звичку (а це залежить від нового чи покращеного нейрошляху в мозку). Звісно, усе залежить від того, наскільки комплексною є ця звичка. Наприклад, знадобиться значно більше часу для того, щоб покращити емоційний інтелект, ніж для того, щоб опанувати нову програму з фітнесу. Але нейропластичність обіцяє, що зі спрямованим зусиллям зміни настануть. Цей принцип нейропластичності — здатність створювати нові нейронні шляхи в підсвідомій та свідомій частині нашого мозку — лежить в основі всієї моєї роботи як коуча та є ключовим для будь-якої глибокої і тривалої зміни в наших звичках та мисленні.

Важливо не ускладнювати цей процес надмірно. Навколо нас багато буденних прикладів нейропластичності. Коли моя колега та експерт з лідерства, з якою я навчалася у Массачусетському технологічному інституті (*MIT*), вирішила дізнатися більше про останні дослідження з нейронауки, вона поділилася історією, як познайомилася із викладачем нейронаук, який запитав її, що вона їла на сніданок минулого вівторка. Поки вона зосереджувалася на пригадуванні, а потім дала відповідь, він сказав: «Це

і є нейропластичність! Ви щойно посилили зв'язок із тим конкретним спогадом, просто викликавши його». Це може здатися дрібницею, але це вдалий приклад того, як ми посилюємо зв'язки в мозку кожною нашою думкою чи спогадом.

Спробуйте зробити це самостійно просто зараз: пригадайте минулу п'ятницю, наприклад, чи інший, давніший день — значущий день народження. Згадайте його детально. Що відбулося? Де ви були? Хто ще був там? Як ви почувалися? Це щасливий чи неприємний спогад? Згадуючи той день, ви задієте зв'язки в ділянці пам'яті у вашому мозку. Що краще ви відтворите спогад, а також / або емоції, які асоціюються з цим спогадом, то міцнішим ставатиме зв'язок. Завдяки відтворенню, а також силі емоцій цей спогад стає або приємним — і легко з'являється у вашій голові, або жахливим, таким, який ви прагнете забути, але його все одно підсилює ваше обмірковування. У будь-якому разі пам'ятайте, що «нейрони, які спалахують, вистрілюють разом, залишаються разом». На краще чи на гірше.

Перший крок у подорожі до розширення можливостей вашого розуму та до вправ у *Джерелі*, які мають на меті змінити ваше життя, — це розуміння, що мозку притаманна динаміка, гнучкість та здатність до перебудови нейронних шляхів, якщо на це буде спрямовано зусилля. Щоразу, коли я чую, як хтось каже: «Я просто так влаштований» (часто це чую, коли запитую в людей, що змушує їх зупинятися та обмежувати власні цілі), — я сумніваюся. Дуже важливо, щоб ви зрозуміли, що означає нейропластичність взагалі й для вас зокрема. У вас має бути власне ставлення до нейропластичності.

## Повертаємо власну силу

Що перше спадає вам на думку, коли розмірковуєте про те, що саме хотіли б змінити в тому, як працює ваш мозок? Уявіть, яким би було життя, якби ви діяли в іншій парадигмі — більша довіра, повнота чи гнучкість. Чи були б ви більш щасливими, здоровими, чи перебували б у кращих стосунках? Чи можете ви назвати конкретну царину життя, у якій ваш мозок налаштований на негативні звички та шляхи? Можливо, ви можете переглянути твердження на с. 25—27, щоб нагадати собі ті, що найбільше збентежили вас.

Якщо це допоможе, думайте про мозок як про матеріальну структуру, подібну до складових комп'ютера — клавіатури, монітора й диска. Ваш мозок тоді є нематеріальним програмним забезпеченням, яким ви користуєтеся на цьому комп'ютері. Але це лише метафора: ви — не комп'ютер, який стоїть на вашому столі і не здатний змінитися. Натомість ви є і програмістом, який покращує програму та перетворює дані (ваші думки), й інженером, який працює за лаштунками, щоб налаштувати саму апаратуру (ваші нейрони). Ви також контролюєте постачання енергії, що живить ваш комп'ютер, — енергія визначає ваш вибір того, що їсти й пити, коли і як виконувати фізичні вправи та медитувати, з ким спілкуватися та як жити власним життям. Ви є архітектором, дизайнером, доглядачем Джерела, маєте владу створювати, підтримувати та знищувати ваші нейронні зв'язки. Це процес нейропластичності в дії.

Кожен, хто сумнівається в цій силі, може звернутися до науки за видатними прикладами нейропластичності. Нейропластичність у найбільш позитивному розумінні — це ключ до самовдосконалення. Вона гарантує, що, доклавши зусиль, ми можемо перемогти наші глибоко вкорінену негативну поведінку та способи мислення разом зі звичками, що спричиняють залежність, або разом із деструктивними звичками та патернами у стосунках. Я зустрічала людей, які відновлювалися після фізичних наслідків інсульту та пухлин мозку,

після подолання залежності від наркотиків, алкоголю, після розладів харчування, і, що не менш важливо, — тих, хто відновлювався після таких буденних проблем, як розлучення, невзаємне кохання, втрата, звільнення, переїзд чи кардинальна зміна професійного шляху.

Нейропластичність також гарантує, що ми досягаємо прощення. Відпустити минулі втрати чи біль може бути найважчою зміною, що відбувається в мозку, але зазвичай саме цей нейронний шлях і спричиняє сором, недовіру та нездатність до прощення, що змушують нас залишатися на тому самому місці. Наш мозок постійно розвивається, покращується та навчається у відповідь на все, з чим ми маємо справу — події, емоції, люди. І ми повинні це усвідомлювати та керувати тим, чому ми відкриємо наш мозок, і тим, як ми впораємося із наслідками. Ми можемо робити це в реальному часі, переписуючи минулий біль та розчищаючи те, що є зараз.

Адаптивна, регенеративна сила мозку неймовірна. Про це корисно згадувати щоразу, коли нам здається, ніби ми в полоні думок чи давно сформованих поведінкових патернів. Навіть найпримітивніші «внутрішньо притаманні» риси можна «переписати». Більша частина нейронних шляхів здатна до адаптації і в доволі дорослому віці. Дані експериментів із мавпами в Інституті поведінкових досліджень у Сілвер-Спринг, штат Меріленд, США, протягом 1950—1980 років, що здобули погану славу, а жорстоке ставлення до мавп стало причиною заснування організації PETA\* і спонукало до виступів захисників прав тварин, — свідчать, що в тих мавп, у яких видалили аферентні ганглії (частини центральної нервової системи, що передають відчуття від рук до мозку) та яким зв'язали домінуючу руку, швидко розвинулися частини мозку, пов'язані з їхньою недомінуючою рукою, мірою того, як вона виконувала звичайні функції іншої руки — годування та доглядання<sup>2</sup>. Результатом став революційний розвиток нейронауки, оскільки можна було побачити,

наскільки значущим є «ремапінг» (переписування) того, що відбувається в мозку. Усе це — ілюстрація факту: на відміну від поширеної до того часу думки, мозок дорослих приматів *може* змінити свою структуру у відповідь на зміни в оточенні. Оскільки примати є нашими найближчими родичами, невдовзі було доведено, що те саме стосується й мозку дорослої людини.

Едвард Тауб, психолог, який очолював дослідження у Сілвер-Спринг, пізніше застосував свої знання з нейропластичності для розроблення методу реабілітації осіб, які перенесли інсульт. «Терапія вимушеного обмеження руху» допомогла багатьом хворим знову користуватися кінцівками, що були паралізовані протягом багатьох років. Здатність нашого мозку долати навіть ті перешкоди, що здаються нездоланими (наприклад, параліч) відкриває широкі можливості. Я звертаюся до цих прикладів, щоб надихнути людей: «Дивіться, ми можемо кардинально змінити наш мозок, а отже, і самих себе, доклавши зусиль та проявивши наполегливість».

Від початку 1990-х років кількість студіювань нейропластичності стрімко збільшилася. Під час досліджень, що надихнули мільйони «матерів-тигриць», сканування мозку відкрило, що вміння грати на музичному інструменті приводить до збільшення нейропластичності та зростання кількості нових з'єднань у мозку загалом<sup>3</sup>. Маса нейронів у багатьох ділянках мозку музикантів є значно щільнішою, ніж у немюзикантів. Збільшення спостерігається в певних зонах: наприклад, сканування мозку скрипалів свідчить, що ділянка мозку, пов'язана з лівою рукою (гра пальцями), значно щільніша, ніж та сама зона в інших людей. Зміни, що проявляються в інших ділянках мозку, свідчать про те, що гра на музичному інструменті має багато корисних наслідків, які не пов'язані безпосередньо із самим навчанням — наприклад, краща пам'ять чи кращі навички у розв'язанні задач.



Це, а також подібний поширений вплив на мозкові функції раннього білінгвізму свідчать, що тут задіяно нейрологічний «ефект метелика», коли зміни в одному нейронному шляху спричиняють зміни в інших. Позитивні наслідки діяльності, що їх спричинює нейропластичність, є складними та різноманітними.

Нейропластичність також уможливлює компенсацію, як це сталося із мавпами в Сілвер-Спринг та людьми, що пережили інсульт, про яких ішлося вище. Нові дослідження, що базуються на вивченні знімків мозку, свідчать: у людей, які народилися глухими, ділянки мозку, що зазвичай відповідають за слух, використовуються для оброблення побаченого<sup>4</sup>. Повідомлялося про випадки, коли люди не мали більшої частини однієї півкулі мозку чи в них була повністю відсутня така важлива ділянка, як мозочок. У всіх цих ситуаціях мозок втручався, щоб здійснити компенсацію в різні та несподівані способи, і внаслідок цього права півкуля могла виконувати багато функцій лівої, чи функції, які виконувала частина, якої не вистачає, виконувала інша ділянка. Це все підкреслює не лише загадковість мозку та нестачу нашого розуміння, але й видатну пластичність та пружність мозку. У цьому контексті зміни, яких ми прагнемо, є відносно незначними — і це додає ентузіазму!

## Механізми нейропластичності

І з наукового погляду, є три типові процеси, що сприяють нейропластичності, — навчання, вдосконалення та перенавчання.

### Навчання

Ця найбільш очевидна форма стосується синаптичних зв'язків: зв'язування потужних ланок між наявними нейронами за

допомогою збільшення кількості синапсів (с. 94). Таке навчання є вашою навичкою, якою ви володієте на «4 +» за п'ятибальною шкалою: маєте потенціал у цій сфері й могли б досягнути успіхів, якби мали достатньо часу, щоб докласти необхідних зусиль. Це може бути і повернення до вивчення іспанської, якою ви не розмовляли зі школи, за допомогою відвідування занять із мови, і намагання максимально за можливості практикуватися, і планування відпочинку в Іспанії. У режимі «навчання» ви ніколи не розмовлятимете так само вільно, як носій мови, але будете здатні обстоювати власну думку, підтримати розмову та захопливо мандрувати.

Є мінімум два типи змін, що відбуваються у мозку в процесі такого роду нейропластичності.

1. Зміна у внутрішній структурі нейронів, яка переважно полягає в тому, що вони спричинюють появу нових синапсів, здатних утворити зв'язки з іншими нейронами.

2. Реальне збільшення кількості зв'язків між нейронами, що приводить до зростання чисельності нейронів, пов'язаних між собою через ці синапси.

## Вдосконалення

Вдосконалення співвідноситься з процесом, що називають «мієлінізацією», —прискоренням роботи нейронів через те, що вони вкриваються білим, жирним, електроізолюваним шаром (мієліном), який пришвидшує передавання сигналу між ними. Отже, цей процес збільшує до максимуму продуктивність нейронних шляхів, що складаються з уже поєднаних нейронів, а ізоляція гарантує максимальну кількість електрики й те, що сигнал не зникне.

Подібне відбувається зазвичай тоді, коли ви стаєте експертом у чомусь. А це можна визначити, якщо ви легко повертаєтеся до певної

діяльності навіть після перерви, що тривала роками. Це ваше найкраще вміння. У вас може бути гарний музикальний слух, і ви могли грати на фортепіано та гітарі багато років. Тоді ви вирішуєте вдосконалити своє вміння грати на гітарі, долучившись до групи та регулярно виступаючи. Здається, що у вас це виходить легко, і що більше ви граєте, то краще адаптується ваш мозок.

Найліпший приклад «вдосконалення» — це Знання (*The Knowledge*), яке отримують лондонські таксисти, — запам'ятовування кожної вулиці під час навчання. Вчені з Університетського коледжу Лондона засвідчили, що під час навчання частини мозку, що відповідають за орієнтацію в просторі, та пам'ять, яка перебуває в гіпокампі таксистів, збільшують щільність<sup>5</sup>. Якою б чудовою не була ваша орієнтація у просторі, подібне навчання вимагає інтенсивних зусиль. Більшості таксистів потрібно від одного до десяти років, щоб його завершити, але після того вони — експерти. Немає значення, наскільки гарну орієнтацію в просторі ви маєте: більшості людей дуже далеко до лондонських таксистів.

## Перенавчання

Науковий термін для третього процесу нейропластичності — «нейрогенезис». Він досліджений не так добре, як інші дві форми нейропластичності. У мозку дорослої людини він відбувається значно рідше, а більше стосується змін у мозку немовлят і дітей. Цей процес — створення нових, зрілих нейронів із зародкових нервових клітин, що ще не сформовані, але мають потенціал стати нейронами та поєднати наявні нейрони, щоб утворити новий нейронний шлях, якого досі не було в мозку. Наприклад, розвинути нове вміння, якого ви ще не мали чи до якого не мали природної схильності.

Це складна робота, і вона вимагає багато часу, бо наступними етапами є «навчання» і, можливо, «вдосконалення». Дослідження свідчать, що в людей нейрогенезис помітно скорочується з віком. В інших джерелах знаходимо твердження, що нейрогенезис навряд чи наявний в усіх дорослих<sup>6</sup>. Зародкові нейронні клітини було помічено навколо гіпокампу, де ми відкладаємо спогади, але це єдина зона в мозку дорослої людини (щодо нейрогенерації). У цьому є практичний сенс, оскільки навчитися нових та непритаманних навичок, імовірно, буде складним завданням, і братися за нього можуть дозволити собі лише ті, в кого багато вільного часу та енергії. Це наче розпочати займатися гольфом: якщо ви ніколи не грали, ваші очі та руки погано скоординовані. Тому вам і не подобається гра. Деякі люди матимуть дуже скромні здобутки до того часу, як припинять тренуватися. Інші, можливо, зможуть тяжкою працею досягнути посереднього рівня компетенції, але слід запитати самих себе, чи не було б краще докладати зусиль у якійсь іншій сфері.

### **Софі: Відрізана від свого тіла**

Кілька років тому мене запросили провести програму з емоційної пружності в юридичній компанії, в якій Софі була партнером. Їй було близько п'ятдесяти, вона колись палила, мала значну зайву вагу, її шкіра виглядала втомленою, блідою, рухи давалися нелегко, а рівень енергії був дуже низький. Софі приймала ліки від високого рівня холестерину й високого кров'яного тиску та діабету. Вона розповідала, що її діабет погано піддавався лікуванню, а її загальний стан погіршився протягом останніх кількох років.

Для мене було зрозуміло, що від наявних проблем зі здоров'ям Софі відволікало те, що вона була трудоголіком і досягала високих результатів. Це стало частиною її ідентичності. Щоб продемонструвати це, я попросила її протягом трьох днів і трьох ночей носити прилад для фіксування варіабельності серцевого ритму (VCP), що фіксує сон, рівень стресу, фізичну активність та загальну здатність відновлюватися. VCP працює в такий спосіб: він збирає сигнали з нервів навколо серця — і так ми можемо побачити, коли стався стрес та коли увімкнулася система «лякайся — нападай — тікай». Залежно від серцевого ритму та його варіабельності можемо констатувати: стрес мав психологічну чи фізичну природу.

Наступного тижня я була вражена тим, що результати моніторингу VCP прийшли геть чисті — такого я ніколи досі не бачила. Коли я поділилася цією інформацією із Софі, вона зверхньо відповіла: «Авжеж, я знаю, що в мене діабетична нейропатія». Я не могла повірити, що вона не згадала про це раніше. Діабетична нейропатія — це вид

пошкодження нервів унаслідок важкого, довготривалого діабету, якому не приділяли уваги. Кінчики нервів починають «в'янути», а коли це відбувається з нервами навколо серця, як це трапилося у Софі, виникає величезний ризик серцево-судинних захворювань та, зрештою, серцевого нападу. Я відчула, що Софі має подивитися правді в очі, і пояснила їй, що вона має буквально всі чинники ризику, що спричиняють серцевий напад — ожиріння, стрес, високий рівень холестерину, високий тиск, діабет, багаторічне паління. Але вона чимдуж трималася й заперечувала свій фізичний стан та наслідки тривалого неправильного способу життя.

Я пояснила, що вибір, який вона робить сама, може мати критичні наслідки для людей, які від неї залежать і які її люблять. Я розуміла, що нейронні шляхи в мозку, які зробили її успішною на роботі, були налаштовані на те, щоб підтримувати її нехтування здоров'ям і заперечувати ризиковане зловживання можливостями власного тіла. Здавалося, що вона не вірила, що може змінитися, але коли серйозність наслідків, про які я сказала, вразила її, моє попередження досягло мети. Софі почала змінювати спосіб мислення, і це було початком перенавчання, оскільки таке мислення приводило до нових дій.

Зміна в мисленні надихнула її на те, щоб змінити поведінку, — раніше цьому заважала відсутність мотивації. Наступного разу, коли я її побачила, було помітно, що вона скинула вагу, а її шкіра виглядала не такою блідою. Софі сказала, що наступного дня після нашої розмови вона почала ходити на роботу пішки, а потім — підніматися сходами, а не ліфтом. За короткий час вона вже проходила 10 000 кроків щодня. І навіть щодня ходила на роботу й поверталася додому пішки (а це кілька кілометрів). Вона почала пити зелені соки щодня, а згодом докорінно переглянула власну дієту.

Навчальна стадія набула інтенсивності, коли нова поведінка Софі створила імпульс — і стала звичкою, сформувавши нові нейронні шляхи в мозку. «Я перемогла біль, що відчувала спочатку, коли намагалася примусити себе до нових звичок. Я почала насолоджуватися прогулянками та відчула бажання харчуватися більш здоровою їжею. Припинила нехтувати своїм здоров'ям та більше пишалася своїм тілом і власним гарним самопочуттям!» — сказала вона мені. Софі об'єднала перенавчання з навчанням — і синаптичні зв'язки, що підтримували нову, більш здорову поведінку, міцно сформували нові потужні нейронні шляхи. Колишні шляхи, що лежали в основі негативної поведінки, мали зникнути завдяки новому розквіту, а це дало б змогу Софі замінити старі шляхи на нові.

## Нейропластичність і ви

Немає універсального рецепта, як досягти структурних змін у мозку: те, що спрацює для однієї людини, може бути марним для вас. Доктор Лара Бойд, директор лабораторії поведінки мозку в Університеті Британської Колумбії в Канаді, провела дослідження, яке свідчить, як відрізнялися патерни нейропластичності в різних людей<sup>7</sup>. Вона описує те, у який спосіб на унікальні нейропластичні характеристики вашого мозку може впливати спадковість. Але одне

відомо напевно (як і можна було очікувати): створення нових нейронних шляхів — це тяжка праця. Вона здаватиметься вам нелогічною спочатку, чимось, до чого вам доведеться повертатися знову й знову. Звісно, ви будете зазнавати невдач, «відкочуватися» назад, до старих способів мислення, повертатиметеся до своїх звичних шляхів. Це пояснює, чому в процесі опанування нових навичок — гри на музичному інструменті чи під час вивчення іноземної мови — у вас може з'являтися те неприємне відчуття, коли одного тижня ви все схопили, а наступного — знову починаєте все із самого початку. Зміна в мозку відбувається фазово, і короткотермінові збільшення показників рівня хімічних сполук, що стимулюють контакти між нейронами, — не те саме, що довготермінові структурні зміни, які відбуваються завдяки повторюваним зусиллям. Саме такі зусилля, що згодом стають природною поведінкою, дають нам змогу розвивати й підтримувати звички. Вони репрезентовані потужними шляхами в нашому мозку, що є більш щільними, більш зв'язаними та, можливо, більш електроізолюваними — порівняно з іншими шляхами цієї поведінки.

Робити зміни в мозку витратно не лише фізично, але й розумово. Важливо очікувати цього й не сподіватися, що буде легко. Коли нещодавно я вирішила зробити собі «нейропластичний виклик» та вивчити нову мову, що зовсім не схожа на жодну з тих, якими я спілкуюся, — данську (тоді мені було вже за тридцять) — я дуже чітко відчувала втому через 60 хвилин моїх 90-хвилинних занять. Я відчувала втому та голод через зусилля, що були спрямовані на вивчення нового словника та нового набору лінгвістичних правил, які так помітно відрізнялися від правил англійської, бенгалі (це мої рідні мови: я росла двомовною дитиною), французької (вивчена в школі, коли мені було 9—16 років) та африканс (вивчена після 25 років).

Також цікавим було те, що під час вивчення данської щоразу, коли я намагалася пригадати слово, у пам'яті виринало слово з африканс,

але ніколи з французької чи бенгалі. Мій друг, який викладав нейронауку в Університетському коледжі Лондона, сказав, що так відбулося тому, що мови, які ми вивчили в дитинстві та в дорослому віці, зберігаються в різних ділянках мозку. Мене вразило, коли одного дня я досягла переламної нейрологічної точки, і через два-три місяці була здатна легко просидіти до кінця заняття. Мій мозок виконав складну роботу із «засвоєння» всіх нових правил та процесів, і я була здатна трохи більше покладатися на вже накопичені знання.

Із цього можна засвоїти такий урок: не кидати справу, коли стане важко, і припинити порівнювати себе з іншими (та навіть із власними минулими успіхами). Зосередьтеся лише на тому, що можете зробити зараз і яким хочете бачити власне майбутнє.

Сканування мозку свідчить, що велика кількість занять може спонукати зміни в мозку, але три чинники мають найбільший вплив. Запитайте себе: як багато з названих чинників ви зараз маєте у власному житті? Як ви можете їх упровадити в нього?

1. Новизна. Новий досвід — такий, як мандри, навчання нових навичок / умінь, знайомство з новими людьми. Новий досвід може стимулювати розвиток нових нейронів. Коли востаннє ви пробували щось абсолютно нове?

2. Аеробні вправи: як виявляється, вони збільшують приплив збагаченої киснем крові до мозку та дають нам змогу звільнити нейротропний чинник мозку (*BDNF*), ендорфін, що сприяє появі нових нейронів. Чи регулярно ви проходите 10 000 кроків? Чи присвячуєте 150 хвилин на тиждень аеробним вправам?

3. Емоційна стимуляція: що більше ви відчуваєте щось та що інтенсивнішою є емоція, пов'язана з цим переживанням, то більш потужний вплив чиниться на мозок. Саме тому спільні (навіть і травматичні) емоції, можуть сильно пов'язувати людей. Ми більше заглибимося у вплив наших емоційних відповідей (негативних

і позитивних) у розділі 6. Однак, якщо коротко, то емоції мають нейроендокринний ефект. Наприклад, якщо сміятися разом із коханою людиною, — це матиме позитивний ефект завдяки звільненню гормону зв'язку окситоцину, що пов'язаний із довірою. Із тих самих причин розриви стосунків можуть мати надзвичайно негативні й довготривалі наслідки для вашого психічного здоров'я, оскільки високий рівень емоцій, пов'язаних із соромом та сумом, відповідає звільненню гормону стресу кортизолу. Це безпосередньо приводить до пов'язування кохання й довіри з болем і втратою. Чи можете ви пригадати будь-які приклади сильних емоцій, гарних і поганих, які зафіксувалися в яскравих спогадах?

Нейропластичністю керує повторення, тому, добре це чи погано, але слід пам'ятати, що негативне мислення та залежна поведінка можуть стати вічними — й надалі підживлюватимуть «вбудовану» стурбованість, депресію, нав'язливі думки та агресію. Коли ви точно усвідомили цей факт, то можете зрозуміти, чому так важливо використовувати силу нейропластичності задля власних найкращих інтересів: підтримувати принцип *достатку* (с. 41) та силу *метазнання* (с. 23). Коли справа стосується мозку, то складно розучитися чомусь, що викарбовано в ньому, і значно легше переписати небажані думки та поведінку тими думками і поведінкою, що є бажаними. Звісно, ці зв'язки швидко змінюються в обсязі, щільності — залежно від користування чи некористування ними. Переконливим прикладом є мова. Якщо ви припиняєте вживати слова мови, якою колись говорили, то відповідні нейрони почнуть вмирати.

Що б ви хотіли «переписати» у вашому мозку? Які нові звички прагнете виробити та які нові, більш корисні шляхи бажаєте утворити у вашому мозку, щоб підтримати зміни? Чи маєте якісь залежності, яких хотіли б позбутися? Розуміння того, що ви можете все це робити,



використовуючи силу вашої нейропластичності, — це перший крок у вашій подорожі до Джерела.

\* PETA — People for Ethical Treatment of Animals — Люди за етичне ставлення до тварин. (Тут і далі прим. перекл.)

Адаптивна, регенеративна сила мозку неймовірна. Про це корисно згадувати щоразу, коли нам здається, ніби ми в полоні думок чи давно сформованих поведінкових патернів. Навіть найпримітивніші «внутрішньо притаманні» риси можна «переписати». Більша частина нейронних шляхів здатна до адаптації і в доволі дорослому віці. Дані експериментів із мавпами в Інституті поведінкових досліджень у Сілвер-Спринг, штат Меріленд, США, протягом 1950—1980 років, що здобули погану славу, а жорстоке ставлення до мавп стало причиною заснування організації PETA\* і спонукало до виступів захисників прав тварин, — свідчать, що в тих мавп, у яких видалили аферентні ганглії (частини центральної нервової системи, що передають відчуття від рук до мозку) та яким зв'язали домінуючу руку, швидко розвинулися частини мозку, пов'язані з їхньою недомінуючою рукою, мірою того, як вона виконувала звичайні функції іншої руки — годування та доглядання<sup>2</sup>. Результатом став революційний розвиток нейронауки, оскільки можна було побачити, наскільки значущим є «ремапінг» (переписування) того, що відбувається в мозку. Усе це — ілюстрація факту: на відміну від поширеної до того часу думки, мозок дорослих приматів *може* змінити свою структуру у відповідь на зміни в оточенні. Оскільки примати є нашими найближчими родичами, невдовзі було доведено, що те саме стосується й мозку дорослої людини.

PETA — People for Ethical Treatment of Animals — Люди за етичне ставлення до тварин. (Тут і далі прим. перекл.)

## Частина 3. Жвавий мозок

## Розділ 5. Жвавність мозку: як швидко перемикається між різними типами мислення

Усе, чим ми є, — результат того, що ми думали: геть усе має основу в наших думках та створено з наших думок.

*Гаутама Будда*

Ми цілком здатні залучати мозок більше і частіше. Ми цього не робимо, оскільки не розуміємо, наскільки дивовижним, гнучким та жвавим може бути наш мозок. Жвавність мозку є ознакою оптимального функціонування в найширшому розумінні у всіх царинах нашого життя: на роботі, в родині, в романтичних стосунках та в підтриманні здоров'я. Жвавий мозок здатен:

- інтенсивно та ефективно зосереджуватися на одному завданні за один раз;
- розглядати ситуацію чи проблему з різних позицій;
- непомітно перемикається між цими різними способами мислення;
- поєднувати ідеї з різних нейронних шляхів для того, щоб ухвалити інтегроване рішення;
- мислити врівноважено, а не віддавати перевагу одному способу мислення (наприклад, лише логічному).

Коли використовуємо повну потужність Джерела, малоімовірно, щоб ми вдавалися до лише одного способу мислення окремо від інших. Навпаки, у жвавому мозку всі наші нейронні шляхи розвинуті адекватно. Звісно, окремі можуть домінувати (наші сильні сторони чи вподобання), та жвавність мозку означає, що ми добре знаємо наші сильні й розвинуті сторони, здатні мислити в інтегративний спосіб, використовуючи весь мозок та його ресурси, граючи на його сильних сторонах, і сприймати нові погляди.

## Підхід цілісного мозку

Я використовую «модель жвавого мозку», що описує шість способів мислення, які відповідають спрощеній версії нейронних шляхів у мозку.

1. Емоційний інтелект: опанування власних емоцій.
2. Тілесність та внутрішнє сприйняття себе: знання про себе і ззовні, і зсередини.
3. Нутро та інтуїція: довіра до самого себе.
4. Мотивація: підтримання пружності для досягнення ваших цілей.
5. Логіка: ухвалення гарних рішень.
6. Креативність: планування вашого майбутнього та ідеального життя.

Усвідомлення переваг кожного з цих способів мислення, а також того, як спрямувати їхню силу на спільну та гармонійну роботу — підхід цілісного мозку — дає нам неймовірний контроль над нашим мозком. Це антитеза чорно-білому / дефіцитному мисленню і ключ до розвитку достаткового / позитивного світогляду.

Спосіб, у який ми мислимо, має опосередкований вплив, що викривляє наш погляд на світ, і такий самий ефект має взаємодія між різними аспектами нашого життя. Для сили нашого мозку — Джерела — непродуктивно вважати, що, якщо ми маємо проблеми з дітьми вдома або щойно пережили розрив стосунків, це не вплине на наші показники на роботі, або, якщо ми втратимо роботу, що це ніяк не відобразиться на наших взаєминах у родині або в дружбі. Дуже корисно розуміти, як ці події можуть виснажити та відвернути ресурси, а також те, що ми можемо зробити, щоб пом'якшити згаданий вплив.

Вдалим може бути порівняння з газовою плитою, що має кілька конфорок, які ми можемо запалювати та гасити в різних ситуаціях.

Підтримання кожного полум'я (нейронного шляху в мозку), а також постачання палива до всіх «конфорок» — ось, власне, що мається на увазі, коли йдеться про «жвавість мозку». Якщо певна із конфорок палає на повну потужність протягом тривалого часу, це вплине на постачання газу для підживлення інших (нейронних шляхів), і якщо конфорка працюватиме на повну потужність досить довго, це може призвести до вигорання. Це добрий спосіб пояснити важливість захисту ресурсу нашого мозку та підтримання балансу між нейронними шляхами.

Отже, як ці нейронні шляхи співпрацюють щодня? Приклад, наведений нижче, допоможе пояснити, що може відбуватися в кожному з наших нейронних шляхів. Ми збираємося використати приклад, щоб розібратися, що відбувається у ваших думках, коли ви взаємодієте з іншою особою. Уявіть, що ви йдете вулицею — і раптом бачите близьку подругу, яка простує вам назустріч. Прочитайте наведені нижче приклади, а далі згадайте, коли ви востаннє бачили цю подругу, та пропрацюйте шість шляхів, занотовуючи кожен із них.

- Емоції: ви можете відчути заздрість, коли помітите, як виблискує на сонці її обручка, але більше відчуєте неймовірну ніжність — вам згадається те, як ви разом проводили час у минулому.

- Тілесність: ви можете відчути тепло в животі та пришвидшити кроки, коли впізнали її та пішли їй назустріч.

- Інтуїція: коли ви привіталися, глибоко всередині ви відчули вагу всього, що вона переживає зараз, і ви готові дати їй знати, що готові допомогти.

- Мотивація: ви важко працюєте над тим, щоб підтримати вашу дружбу, — і це завжди давало вам підтримку, якої ви потребували у скрутні часи. Ви відчуваєте мотивацію зробити для неї те саме.

- Логіка: ви згадуєте, що вона просила про підвищення, тому плануєте розпитати її та запропонувати власні методи проходження

співбесід.

- Креативність: ви уявляєте майбутнє вашої дружби. Ви візуалізували її як дружку на вашому весіллі та уявляли себе хресною матір'ю її дітей у майбутньому. Ви розумієте, що закладаєте фундамент вашого майбутнього зв'язку саме зараз.

Ця реакція відбувається за кілька секунд та майже неусвідомлено. У цьому прикладі ви продемонстрували досить високу інтуїцію та мотивацію і розуміння власних емоцій. Потрібно провести певну роботу, щоб відрегулювати власні емоції, але ви показали непоганий рівень тілесності й логіки, а також виявили певну креативність. Нормально, якщо за різними показниками ви матимете різні результати. Більшість людей має два чи три нейронні шляхи, яким вони віддають перевагу, та два чи три, до яких вони можуть звернутися за необхідності, але не вважають своїми сильними сторонами. Також, імовірно, що один чи два нейронні шляхи ми використовуємо нечасто. У наведеному прикладі змішана реакція на подругу може містити інтенсивні почуття (ви відчуваєте заздрість, коли бачите її обручку) — це, імовірно, свідчить про труднощі з регуляцією негативних емоцій. Так само креативний нейронний шлях може працювати більше і допомогти перетворити негативні емоційні відгуки на осяяння та вдосконалене самоусвідомлення.

Збирати нейронні шляхи в такий спосіб є спрощенням — немає жодного окремого нейронного шляху (або окремої групи шляхів у вашому мозку), що відповідає, наприклад, за ухвалення рішень чи логічне мислення. Натомість динамічний та взаємопов'язаний лабіринт шляхів гарантує, що різні потоки думок переплітаються разом, поєднані в різних місцях подібно до надзвичайно складної електричної мережі. Усередині цієї мережі деякі шляхи будуть більше вкоріненими, ніж інші.

Проблема зі шляхами, які недостатньо використовують, полягає в тому, що вони можуть свідчити про те, що у нас є брак здібностей у цій сфері, що ми ігноруємо дані з цієї царини (відфільтруємо інформацію), оскільки вона не є для нас цінною, чи робимо і те, й інше. Якщо ми ігноруємо дані від одного нейронного шляху, ми поводимося так, наче у нас немає цієї здібності. Ось найпоширеніші приклади того, що відбувається: «Мені складно ухвалити рішення, я не впевнена, чого насправді хочу», «Я не мислю креативно» або «Я не звертаюся до емоцій на роботі». Така поведінка впливає на решту шляхів, що компенсують нестачу, і тим порушують рівновагу нашого мислення. Повертаючись до аналогії з газовою плитою: якщо одна чи дві конфорки працюють на повну, а решті залишається дуже мало пального, тоді Джерело не працює відповідно до своїх можливостей.

Нейровчений та психотерапевт Деніел Сігел описує цей стан речей у своїй книзі «Бачення розумом» («*Mindsight*») як акт «блокування» або «розділення» частин вашого мозку<sup>1</sup>. Так діє захисний механізм, до якого ми всі вдаємося, щоб захистити себе від складних чи болісних відчуттів. Замість того щоб розібратися в заплутаній вразливості наших основних почуттів, ми можемо вважати за краще приховати їх, від'єднатися чи ігнорувати їх, або ж перенести їх на щось інше. Розвиток усвідомлення цього може допомогти нам знову відновити зв'язок із нашими менш задіяними нейронними шляхами і мислити у більш інтегрований спосіб.

Моя робота більшою мірою зосереджена на спробах розширити діапазон мислення людей, спонукати їх відійти від покладання на одну чи дві сильні сфери — та прийти до більш поєднаного, цілісного підходу. Спочатку штучним може здатися обговорення проблеми чи ситуації з позиції кожного з шести способів мислення, але що більше використовувати цю модель, то легше і простіше буде це робити.

Ключовим для мобілізації повної сили Джерела є жвавий та інтегрований розум, у якому інформація поширюється вільно.

Нижче — вправа, розроблена для того, щоб перевірити жвавість вашого мозку та нейронних шляхів. Пам'ятайте: зазвичай ми маємо упередження щодо того, ким ми є і що у нас «виходить добре» чи «погано», — через впливи, яких ми зазнали в дитинстві. Будьте обережні й не піддавайтеся цій дезінформації, будьте відкриті й чесні із собою щодо нейронних шляхів вашого мозку.

Ми почнемо з того, що по черзі оцінимо кожен із шести шляхів, щоб отримати уявлення про жвавість нашого мозку й те, де містяться зони нашої сили та розвитку.

## Оцініть свої нейронні шляхи

1. Виберіть дві сторінки свого записника, намалюйте на розвороті коло та напишіть у ньому «Джерело».

2. Намалюйте шість стрілок, що виходять із центру кола, та позначте їх відповідно до назв нейронних шляхів: емоції, тілесність, інтуїція, мотивація, логіка, креативність.

3. Для того щоб дізнатися, у чому полягають ваша сила та уподобання, уявіть, що 100 % ресурсів вашого мозку — в центрі сторінки. Згадайте три нещодавні ситуації у вашому особистому та робочому житті, коли вам доводилося максимально використовувати потужність вашого мозку: можливо, це була важлива зустріч, залагодження сімейної кризи чи ухвалення життєво важливого рішення.

4. Інтуїція, креативність та логіка є більш внутрішніми, персональними функціями. Емоції, тілесність та мотивація — зовнішніми, оскільки визначають, як ви спілкуєтеся з іншими. Пам'ятаючи про це, запишіть над кожним нейронним шляхом відсоток



того, наскільки він був задіяний у тій чи тій ситуації. Чи є у вас нейронні шляхи, які ледь були задіяні у ваших сценаріях? Якщо помітили стійку закономірність, то нейронні шляхи, до яких зверталися менше, є тими, від підживлення яких ви можете виграти, оскільки не виключено, що ви, можливо, надто покладаєтеся на інші.

Таке відкриття допоможе вам визначити, на чому зосередитися, що треба посилити і в чому практикуватися, рухаючись вперед. Шляхи не повинні бути однаково врівноваженими, але ви маєте почуватися достатньо впевнено з усіма нейронними шляхами, а також знати, у чому полягають ваші ключові сильні сторони.

Особливо важливо почуватися сильними в управлінні своїми емоціями, пізнанні себе (тілесність), довірі своєму нутру (інтуїція) та підтриманні мотивації, щоб створити собі те життя, якого ви прагнете, а не покладатися переважно на логіку. Можливо, інтуїція чи креативність у вас сильніші, ніж ви вважали раніше. Або ви абсолютно ігнорували один із нейронних шляхів, перешкоджаючи зворотному зв'язку з ним та його функціонуванню. Обміркуйте довготермінові наслідки цих патернів та запишіть свої думки.

**Фред: примножуючи його мислення**

Фред працював у банку і раніше ухвалював важливі рішення (навіть особисті) на підставі списку-таблиці з аргументами «за» та «проти». Він був дуже логічним. Фред був надзвичайно мотивованим фінансово — й інколи дозволяв своєму прагненню успіху та досягненню фінансових цілей переважувати менш очевидні «винагороди», які пропонували йому робота й життя. Унаслідок цього він ухвалював погані, як він сам зізнався, рішення, не дослухаючись голосу інтуїції, адже на папері угода виглядала прекрасно. Або коли йшлося про інвестиції, підкорявся «стадному способу мислення», піддавався захвату, що панував серед його колег, і не давав собі шансу піти проти течії та мати унікальну позицію.

Використовуючи мою «модель жвавого мозку» та пропрацьовуючи нейронні шляхи, ми помітили, що треба працювати над довірою до його інтуїції та мислити більш креативно під час ухвалення важливих рішень. Протягом певного часу він справді робив інвестиції, ґрунтуючись на тому, що говорили йому всі шість способів мислення. Його внутрішня мотивація полягала в тому, що коли він зрозумів мою модель, то був сповнений рішучості зробити так, щоб вона йому допомогла. Йому знадобилося близько трьох місяців, щоб навчитися робити це методично й почати довіряти відповіді, яку давав «цілісний мозок».

## Розблокуйте свої шляхи

Значно легше прийняти виклик і, наприклад, стати більш співчутливим, якщо виклик не надто абстрактний. Тому нам потрібно фізично створювати нейронний шлях за допомогою практики певного поводження та нівелювання теперішньої нерівноваги новими типами поведінки. Це значно ефективніше, ніж ставити менш досяжні цілі, наприклад — «із більшим розумінням ставитися до почуттів людей» або «більше виражати власні почуття». Зазвичай такого роду вимоги йдуть одночасно з відкритими або прихованими погрозами: «ти втратиш роботу, якщо ти...» чи «ми розійдемося, якщо ти не...» Це активує «дефіцитне» мислення і навряд чи може бути мотиватором у довготерміновій перспективі.

Нижче — кілька класичних причин, які я бачила у своїх пацієнтів і клієнтів, чому один із ваших шляхів може бути заблокований. Подивіться — може, ви впізнаєте себе.

- Емоції: вас виховали в культурі «великі хлопчики не плачуть» або члени вашої родини дуже сильно виражали свої емоції, у вас багато кричали й плакали, тому вам складно контролювати деякі граничні емоції зараз.

- Тілесність: ви надто малого зросту / надто високі / слабкі / маєте зайву вагу / мали прищі в підлітковому віці або маєте погану самооцінку — і тому зіщулені / у вас погана постава / ви не встановлюєте зоровий контакт / погано розумієте сигнали мови тіла та боїтеся, що через це ви не отримаєте підвищення.

- Інтуїція: вас звинувачували або з вас насміхалися через рішення, які ви ухвалили підлітком або молодою людиною, тому тепер відчуваєте, що не можете довіряти власному нутру.

- Мотивація: у вас ніколи не було сильного відчуття смислу або мети в житті. Ви припинили шукати роботу, що приносила б вам

задоволення, та залишаєтеся на стабільній роботі, що гарантує гарну зарплату.

- **Логіка:** вам говорили, що ви недостатньо розумні, щоб робити щось, тому ви уникали вступу до університету та всього, де були іспити й необхідність мати гарну пам'ять.

- **Креативність:** ваші вчителі чи батьки казали, що у вас погано виходить займатися образотворчим мистецтвом чи музикою, що діти, які пішли до креативних галузей, завжди були найкращими на уроках із мистецтва у школі, — тому ви застрягли у безпечніших і більш надійних професіях та діяльності.

Підвищуйте свою обізнаність про те, яка з цих ділянок може вас стримувати. Який із нейронних шляхів може бути заблокований або недоступний через те, що ви трималися за старі й недобррозичливі переконання, від яких вам немає користі? У частині 4 ми зосередимося на цьому питанні та запропонуємо практичні стратегії того, як замінити переконання, що вас обмежують, новими бажаними способами поведінки. Але не бійтеся вже зараз робити у своєму записнику нотатки про те, чого ви хочете від життя, що саме вас стримує, — починайте збирати зображення, що відповідають вашим внутрішнім прагненням, які ви, можливо, забажаєте використати пізніше на «дошці дій» (с. 235).

#### **Протилежності та Джерело**

Як я вже згадувала, мене надихає великий спектр філософських та духовних ідей, і я покладаюся на них у своїй роботі. Частково «модель жвавого мозку» використовує китайську ідею рівноваги «інь» та «янь», світла й темряви, чоловічого і жіночого, життя і смерті; протилежних сил, що необхідні для творення та існування життя. Досягнувши справжньої жвавості, Джерело буде оптимізовано, щоб працювати на повну потужність. Це стає причиною ухвалення збалансованих рішень. Із позиції нейронауки для мене це цілком очевидно: передусім ідеться про збалансування логіки та емоцій

## Можливості та спритний / жвавий мозок

Почніть ставити під сумнів власні уявлення про те, наскільки «цілісним» та інтегрованим є ваше мислення. Ми всі розвинули зручні способи мислення, і всі маємо наперед сформовані уявлення про наші слабкості. Замість того, щоб уникати того, що ви вважаєте своїми слабкими місцями, можете почати розглядати їх як сфери розвитку і намагатися використовувати різні нейронні шляхи в різноманітних сценаріях.

Ви можете звертатися до всіх шести способів мислення, як, наприклад, робив Фред, чи використати той шлях, яким зазвичай не користуєтеся, щоб спровокувати нові та альтернативні способи мислення. Суть полягає в тому, що чим більший доступ до мозку ви маєте, тим більше енергії можете звільнити із Джерела. У наступних розділах ми працюватимемо з кожним із нейронних шляхів по черзі, звертаючи увагу на наукове підґрунтя та практичні стратегії, що їх ми можемо використовувати для максимізації потужності цих шляхів. Коли будете читати ці розділи, я попрошу вас обміркувати, наскільки вільно кожен із цих шляхів здатен розгортатися у вашому розумі. Чи здатний ваш мозок отримати доступ до цього нейронного шляху? Чи існують перешкоди або «чорні плями»? Що ви можете зробити для відновлення рівноваги та потоку?

Що ж до відповідних змін у мозку, то справа тут полягає у виробленні нових звичок — і цей процес може тривати від 21 до 66 днів для відносно невеликої, але очевидно помітної зміни, як, наприклад, споживання більшої кількості води. У випадку таких більш складних та менш відчутних речей, як розвиток емпатії, емоційної пружності та впевненості, краще оцінювати якість, ніж покладатися на цифри. Чи впливає ця зміна на ваше життя: покращує відносини чи підвищує самооцінку?

Після того, як повністю пропрацюєте розуміння кожного нейронного шляху для максимізації Джерела, ви матимете чітке

уявлення про те, де вам потрібно виконати більшу роботу та на чому слід зосередитися на «дошці дій». Це уявлення може вже почати формуватися, коли ви збиратимете зображення для вашої дошки. Це початок шляху до відчуття цілісності з усвідомленням того, що всередині вас є інструмент для завершення омріяної подорожі. Розпочнімо!

## Розділ 6. Емоції: опануйте свої почуття

Маючи справу з людьми, згадаймо, що ми не маємо справу з логічними створіннями. Ми маємо справу зі створіннями емоційними.

*Дейл Карнегі*

Ми починаємо звідси, бо опанування емоцій є найважливішим з усіх нейронних шляхів, над яким слід працювати. Частково це тому, що з цим нейронним шляхом людям доводиться найважче, але саме він має найбільший потенціал для змін. А також тому, що цей шлях такий глибокий, такий фундаментальний і первинний, що він має найбільший вплив на решту: на зв'язок «мозок — тіло», інтуїцію, мотивацію і відносини, на нашу здатність ухвалювати найкращі рішення, спрямовані на створення власного майбутнього.

Слід також пам'ятати, що сучасне життя в різні способи (не останньою чергою — за допомогою суспільних очікувань та соціальних медіа) заважає нам бути в повному контакті з нашими емоціями, а отже, дуже важливо почати з відточення емоційного інтелекту, щоб забезпечити підґрунтя для майбутньої кар'єри та життя загалом.

### Більше жодних «коників»

Щоб проявити свій повноцінний унікальний людський інтелект, нам потрібно навчитися припиняти діяти під впливом почуттів, а також чуйно і точно розуміти емоції інших людей та реагувати на них — на роботі, в сім'ї та взаєминах. Рівновага між логікою та емоціями такою самою мірою важлива, як і все, що є між ними. Утім, традиційне чорно-біле переконання в тому, що «логіка — це добре, а емоції — погано», поступається місцем новій науковій

істині, за якою в опануванні емоцій лежить ключ до змін у нашому житті.

Останнім часом наше розуміння того, як функціонують емоції, змінилося. Якщо колись емоції вважали «дикими конями», що тягнуть в той чи той бік наш розум (метафоричний «візок», до якого прив'язані ці «коні»), то тепер ми розуміємо, що контролюємо їх значно більше, ніж вважали раніше. Сканування мозку свідчить, як виглядають емоційні реакції, як виникають емоції в мозку, а також, що їх можна свідомо регулювати. Ще позитивнішим є те, що сучасна нейронаука засвідчила, що ми можемо багато чого зробити для покращення власної емоційної регуляції, для змін «внутрішнього ландшафту» на краще та використання всього спектра доступних емоцій для покращення нашого життєвого досвіду.

Слово «емоція» походить від латинського «*emotere*», що означає «енергія в русі». Почуття, що додаються до цієї енергії, передають її нюанси та характер і діють як фільтр, через який ми переживаємо наше життя. Замість пасивного переживання, емоції можна переосмислити як активний і творчий процес, хоча це не завжди так, особливо коли ми стикаємося з потужною базовою емоцією, наприклад гнівом чи захопленням. Здається, що ці емоції «накривають» нас мимоволі, але, максимально розвиваючи Джерело, ми отримуємо силу взяти емоції під більший контроль — діяти як господар, а не раб.

У певному розумінні твердження, що емоції нас «накривають», частково відповідає істині. Емоції виникають у мигдалеподібному тілі лімбічного мозку, найпримітивнішій частині мозку. Після реєстрації мигдалиною мозок зв'язує наші емоційні реакції в поточній ситуації з нашими спогадами (що зберігаються у гіпоталамусі). Тоді префронтальна кора має вирішити, який із цих спогадів слід згадати і що означають наші емоції, коли вони пройшли через фільтр

розпізнавання патернів нашого минулого досвіду. Виходячи з цього, наш мозок використовує суміш знань (логічне мислення) та інтуїтивну, емоційну мудрість для тлумачення й, за необхідності, розроблення плану дій та поведінки у відповідь на те, що сталося, та емоцій, які ми переживаємо.

Іноді ми можемо переживати всі наші емоції одночасно, і досягнення хоч якоїсь рівноваги в нашій відповіді здається неможливим завданням. Коли так відбувається, наш мозок може лихоманити, бо потужні емоції наповнюють його коктейлем хімічних речовин, що конфліктують між собою. Наприклад, під час сильних ревнощів одночасно можуть сильно активізуватися любов, гнів і огида, — й змішатися між собою. У згаданих ситуаціях такі екстремальні дії, як агресивний вибух, спрямований на інших або на себе, може здаватися єдиним способом послабити ці потужні почуття. Те, що ви дізнаєтеся від Джерела та під час виконання вправ, дасть змогу вам реагувати так, що ви будете собою пишатися.

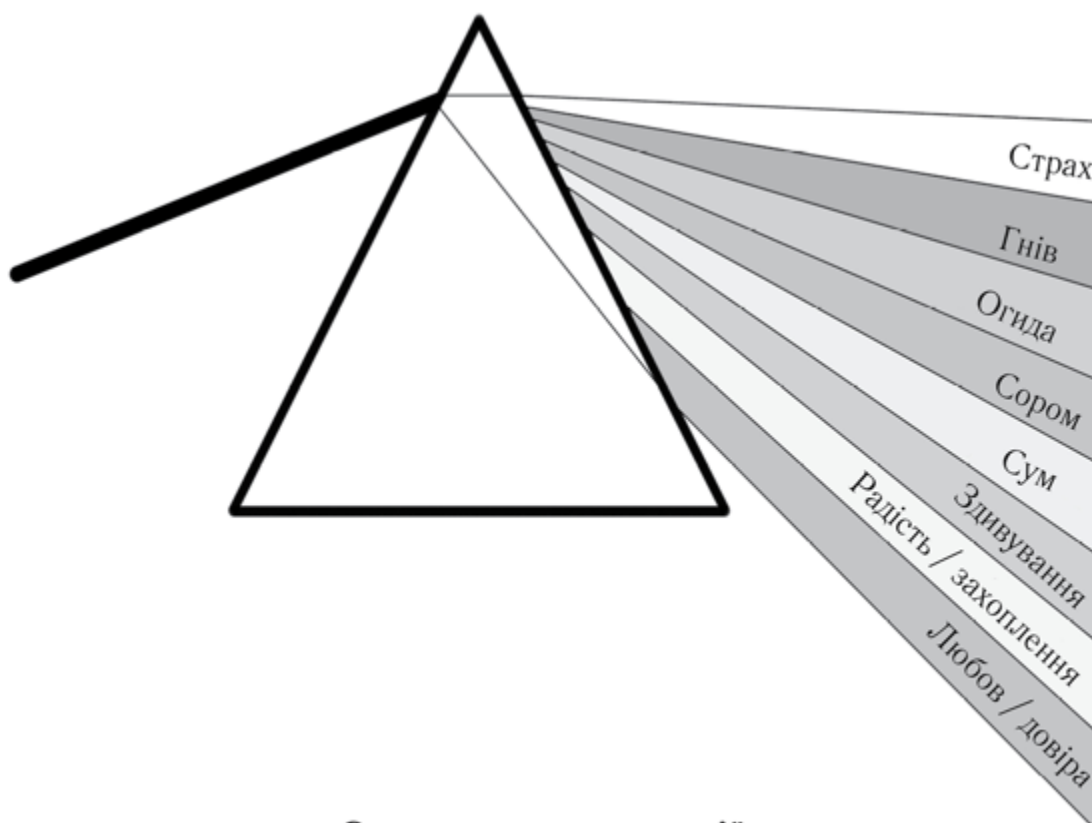
## Вісім типів емоцій

Перш ніж ми розберемося, як контролювати свої емоції, вивчимо діапазон доступних нам емоцій і те, як їх зрозуміти. Далі ви побачите схему, що репрезентує спектр восьми основних людських емоцій.

Як ми дізналися раніше, всі наші емоції співвідносяться з рівнем певних нейротрансмітерів у нашому організмі. Із восьми первинних емоцій п'ять емоцій є емоціями виживання (страх, гнів, огида, сором і сум) і передбачають вивільнення кортизолу, гормону стресу. Ці емоції, ймовірно, функціонують переважно нижче рівня свідомості, всі вони є емоціями «втечі / уникання» і породжують складну поведінку. Саме ці почуття, можливо, утримують вас від таких потенційно



стресових ситуацій, як публічні виступи чи побачення наосліп. Залишившись без нагляду, вони можуть спонукати вас до «катастрофізації» — уявлення найгірших сценаріїв — а отже, можуть загальмувати вас чи позбавити енергії. Ви почуватиметеся у їхній владі, коли вони стануть наказувати мозку «бити / тікати», але ви можете боротися за те, щоб контролювати свої реакції та залишатися спокійним.



**Спектр основних емоцій**

Два спектри емоцій прихильності («любов — довіра» та «радість — захоплення») пояснюються дією на рецептори нейронів окситоцину, серотоніну та дофаміну. Ці гормони активізують системи винагород у мозку, і ми прагнемо повторити те, що привело до їхнього вивільнення, наприклад, обійми коханої людини чи біг, що викликає

в нас це гарне відчуття. Цей механізм корисний для вироблення здорової поведінки: ви починаєте хотіти ходити в спортзал, бо пам'ятаєте, що після цього ви почуваетесь чудово. Однак ці самі гормони можуть посилити й негативну поведінку. Здається очевидним, що такі речі, як алкоголь чи стосунки з «поганими хлопчиками», не є для нас чимось хорошим і можуть перетворитися на залежність, утім, навіть робота, що приносить задоволення, та фізичні вправи можуть стати залежністю — отже, вся справа в помірності.

Між спектрами «виживання» та «прихильності» є здивування. Здивування — це самостійна категорія, відома як «емоція, що дає можливість». Вона може змінити характер нашої відповіді на ситуацію з прихильності на виживання або навпаки. Норадреналін посилює дію інших нейрохімічних речовин і, як вважається, лежить в основі здивування. Це відчуття, яке ми отримуємо на вершині «американських гірок» або під час переглядання фільму жахів, коли ми не знаємо, сміятимемось чи кричатимемо через тисячну частку секунди. Звернення до цієї основної емоції, зміна сталої реакції можуть допомогти нам геть по-новому відповісти на запитання, що повертаються знову і знову; така проста річ, як порада друга, який дивиться на проблеми зовсім інакше, може «переключити» вас зі стану виживання у стан достатку та самосвідомості. Терапія, коучинг або такі шоківі тактики, як втручання, також спрямовані на досягнення цього ефекту, бо дають нам інше сприйняття ситуації, відмінне від того, яке ми собі побудували.

У нашому мозку відіб'ється те, чому ми відкриємо наш мозок, тому частково опанування емоцій та підтримка мотивації полягає в досягненні здорового балансу. Нам потрібна повна гама емоцій у нашому житті, але не надто багато чи занадто мало будь-якої з них.

**Ви та ваші емоції**

Ми всі виростаємо з певними моделями того, як ставитися до інших людей, виражати себе, дарувати та отримувати любов, переживати непорозуміння. Коли ми рухаємося життям, ми, зазвичай, переносимо ці «імпринти» на інші ситуації та відносини в нашому житті. Цей важливий несвідомий процес вартий того, щоб із ним познайомитися, бо він може мати глибокий вплив на відносини, які ми вибираємо, на те, як ми бачимо себе, та на те, як ми мислимо й поводимося.

Емоційний профіль вашої родини матиме великий вплив на те, як ви керуєте своїми емоціями та виражаєте їх. Тому тим, хто походить із родин, у яких звичним є високий рівень емоційності, де багато емоційно заряджених розмов — гучних сварок, криків та плачу — може бути складно у відносинах з особою, яка здебільшого переживає конфлікт всередині (інтерналізується) та сильно контролює вираження власних емоцій. Їм, можливо, також буде складно впоратися з набутою поведінкою під час гарячих трудових дискусій.

## Коротка вікторина

Поставте собі п'ять запитань, що наведено нижче, та знайдіть хвилину чи дві, щоб обміркувати відповіді й занотувати їх у своєму записнику:

- Яким був емоційний стиль у вашій родині? Як доходили згоди, у який спосіб відбувалися складні розмови?
- Наскільки уважно ви ставитеся до власних емоційних реакцій?
- Наскільки легко вам вдається регулювати власні емоції, віддаляючись від таких сильних почуттів, як лють чи страх, і повертатися до теперішнього моменту?
- Наскільки легко вам налагодити взаємно приємні відносини (рапорт) із кимось новим?

- Як часто під час спілкування з іншою людиною ви відчуваєте емоційний резонанс, взаємне відчуття розуміння та зв'язку?

Почніть з розуміння того, які саме ваші емоційні сторони та сфери розвитку є сильними. Чи змінюється ваша здатність контролювати свої емоції залежно від людей, з якими ви спілкуєтесь? Як ваші емоції змінюються під впливом стресу? Чи можете ви тримати себе в руках на роботі, але відчуваєте роздратування, повернувшись додому? Ви поводитесь по-іншому під час відпустки-релаксу чи після неї?

### **Емоційний інтелект? Чи просто емоції?**

Є значна відмінність між емоційним інтелектом та емоційною чутливістю. Часто люди, які описують себе як «чутливі», можуть бути такими, коли справа стосується їхніх власних емоцій, але зовсім нечутливими (аж до повного невігластва), коли йдеться про почуття інших людей. Слід зазначити, що такий стан не є постійним. Є ситуації, коли емоційно обізнані люди можуть потрапити в егоїстичну емоційну зайнятість собою, що змусить їх не помічати емоційного впливу, який вони мають на оточення (найгостріші прояви, ймовірно, виявлятимуться у кризах, наприклад, під час розлучення чи кризи середнього віку). Із мого досвіду, і чоловіки, і жінки з однаковою ймовірністю потрапляють до цього табору, хоча часто, щоб визнати, що це стосується тебе, потрібні глибокі роздуми й покора.

### **Ніколя: «не дуже чутлива особа»**

Жінка, з якою я працювала — Ніколя, — називала себе «не дуже чутливою особою», і була переконана, що я нічого не можу зробити, щоб допомогти їй змінитися. Вона була менеджеркою в ресторані, вік — трохи понад тридцять, у неї сформувалася певна репутація через те, що вона грубо поведилася, не усвідомлюючи наслідків своєї поведінки. Вона ніколи не долучалася до традиційних чаювань із тортиками на днях народження працівників, вважаючи за краще залишатися на своєму робочому місці, а не спілкуватися з колегами та дізнаватися більше про їхнє особисте життя. Тому відносини на роботі в неї були не найкращі. Я пояснила: «Ти не можеш силою думки змусити себе відчувати, так само, як ти не можеш відчуттям змусити себе думати». Здавалося, Ніколя засмутилася і трохи образилася, тому ми почали з того, що я допомогла їй з електронними листами, що вона мала написати співробітникам ресторану, з якими у неї були складні відносини. Я порадила їй замінити половину речень «Я думаю» на речення «Я відчуваю». Вона помітила, що це легше написати, ніж сказати, і в так вона виробила поступово свій словник.

Ніколя мала маленьких дітей і, попри виснажливу роботу, присвятила себе тому, щоб встановити з ними та їхньою доглядальницею чудові відносини. Я запитала її, чи може вона застосовувати свої деякі батьківські цінності для взаємодії з офіціантами — не обов'язково ту саму поведінку, але цінності, на яких вона базується. Вона відгукнулася на це, і з часом дедалі частіше могла застосовувати піклувальний підхід до своєї команди.

Після кількох тижнів практики емоційного налаштування, яка полягала у вислуховуванні без переривання, встановленні гарного зорового контакту, фокусуванні уваги на людях, а не на багатозадачності, та використанні словосполучень на кшталт «я відчуваю», «я гадаю» чи «я б хотіла», а не «я думаю», «я вирішила», «я хочу» — Ніколя повідомила мене про абсолютно інші відносини зі своїм персоналом.

Поміркуйте, що в цій історії було близьким для вас та чи може подібний підхід допомогти вам в одній із царин вашого життя. Чи можете ви зробити крок назад — і виконати щось вдома чи на роботі трохи інакше? Чи є кілька слів, які не репрезентують вас із найкращого боку або чи є нові слова, які ви могли б додати до свого словника?

## Інструменти в нашому розпорядженні

Влада контролювати власне емоційне життя насправді в наших руках. Самі емоції є інструментами, які можна використовувати для оформлення наших відповідей. Багато років тому я чула виступ викладачки психології з Гарвардського університету Еллен Лангер. Вона говорила про емоції як про інгредієнти в коморі у кухаря, а не як про невгамовні сили природи, яким ми віддані на милість. Ми можемо робити вибір, як діяти у відповідь на власні емоції, так само, як ми можемо вибирати інгредієнти в коморі. Наш мозок постійно бере участь у цьому процесі, вибирає, які «інгредієнти» поєднувати, щоб одержати відповідь на ситуацію, в якій ми опинилися: дрібка здивування, краплина хвилювання, трохи додати страху.

Я кажу, що якщо хтось нас засмутить, ми можемо або зробити яєчню, або спекти торт. Ми великою мірою контролюємо власну відповідь. Звісно, одним людям це буде легше зробити, ніж іншим. Особи, які відчувають себе під владою емоцій, схожі на кухарів-зомбі, які рухаються на «автопілоті», що керує поведінкою, і навіть не усвідомлюють цього.

Розвинути вміння регулювати емоції — це те, над чим ми повинні працювати. Тут допоможуть такі практики, як усвідомленість, створення та тримання паузи між думкою та реакцією на неї.

#### **Переосмислення «викрадення мигдалиною»**

Концепцію, відому під назвою «викрадення мигдалиною», популяризував Даніель Големан у своїй книзі «Емоційний інтелект» 1996 року<sup>1</sup>. Він описав стан, коли вами опановують такі сильні емоції — переважно страх чи гнів, — що вас наче «викрали», ви неспроможні контролювати свої думки та дії, які виникають у цьому стані. Протягом останніх кількох десятиліть наука не стояла на місці, і тепер ми знаємо, що хоча в такому стані регулювати сильні емоції може бути складно, втім, ми все одно здатні впізнавати, керувати та покращувати власну поведінку. Коли в межах своєї роботи я поставила концепцію «викрадення мигдалиною» під сумнів, то не знайшлося жодної людини, яка не змогла б покращити контроль власного темпераменту. Цікаво, наскільки те, у що ми віримо, впливає на те, як ми поведимося, — навіть несвідомо. У цій книзі вам буде надано можливість поставити під сумнів те, що ви раніше вважали істиною, — те, що вам не дає користі — і створити інше майбутнє.

## Розбудова емоційної грамотності

Якщо ми будемо знати про емоції і те, як вони на нас впливають, то зможемо стати більш емоційно грамотними, а також помічати та впізнавати емоції, коли вони виникатимуть у нашому розумі. Наукові дані свідчать, що особи, які регулярно медитують, мають більшу емоційну грамотність та контроль і стабільніший настрій, ніж ті, хто цього не робить<sup>2</sup>. Дослідження, проведене в Єльському університеті, виявило, що регулярні медитації зменшують румінацію\*\* — тип мислення, що корелюється зі зменшенням відчуття щастя<sup>3</sup>.

Розпочніть із того, що погляньте на емоційний спектр (с.155) і визначте ті емоції, до яких регулярно звертаєтеся, а також ті, які, за вашими відчуттями, відіграють аж надто велику роль у вашому житті. Цілком імовірно, що є емоції, які ви заблокували, чи не маєте слів, щоб описати. Кожна з цих емоцій впливатиме на нас по-різному, але

впізнавання емоцій, коли вони виникають, допоможе вам відділитися від них і відчути більше контролю. Імовірність, що вас охоплять сильні почуття, є меншою, якщо ви підтримуєте певну міру об'єктивності. Спробуйте сказати подумки «смуток» або «гнів», коли ці почуття виникають; це може здатися дрібницею, але дивовижно, яким різучим буде результат.

Я працювала з кількома клієнтами, у яких не виходило стримувати свій темперамент. Їхні обличчя ставали червоного кольору, вони кричали й гарчали, аж поки їхні працівники не починали плакати. Один чоловік навіть розплакався перед молодшими колегами по роботі. Неймовірно, але мої клієнти повідомили мені, що інколи вони навіть не розуміли, що втрачають контроль, — лише після події, коли родичі й товариші по службі скаржилися на них, вони починали цікавитися, що ж сталося. Я підказала їм відмовитися від міфу про «викрадення мигдалиною» і попросила їх погодитися з тим, що їхня поведінка була абсолютно неприйнятною і не повинна була повторитися. Здавалося, ніби я повернулася до дитячої психіатричної клініки!

Усі вони розуміли: такій поведінці має бути покладено край, але стверджували, що вони навряд чи зможуть зупинити емоційні прояви, які вони в найкращому разі усвідомлювали лише частково. Я попросила їх запам'ятати наступний випадок, коли вони випустять емоції з-під контролю, а потім подумати, що можна було б зробити інакше. Тоді наступного разу вони мали докласти зусиль, щоб розпізнати надмірну емоційну реакцію в ситуації, навіть якщо вони не змогли зупинити саму реакцію. Наступного разу я попросила їх покласти край такій поведінці — щойно вони помітять, що вона починається. Далі вони повинні були навчитися розпізнавати ранні попереджувальні знаки «люті» й зупинитися, щоб звернутися до методу «СТОП».

## Дізнайтеся, як сказати «СТОП»

Я зверталася до цієї вправи, коли працювала дитячим психіатром. Таку техніку часто використовують сімейні терапевти під час роботи з дітьми, які мають напади неконтрольованого гніву. Віднедавна я стала знову вдаватися до неї під час коучингу керівників.

Заплющіть очі й відчуйте ті емоції, що охоплюють, коли вас переповнює гнів. Згадайте щось, що спричинює ваш гнів, і дозвольте цьому відчуттю наповнити все ваше тіло. Відчуйте гнів шкірою, відчуйте його у грудях, у роті, у м'язах та в розумі. Як тільки ви відчуєте це повною мірою, уявіть, що ви тримаєте великий червоний знак «СТОП». Ви даєте дозвіл цьому почуттю повністю розчинитися, розслабляєте м'язи — і нехай відчуття гніву вас полишить. Виконуйте цю вправу, поки не відчуєте, що зможете скористатися нею в реальному житті, щоб зберегти спокій.

Коли для боротьби з вибуховими емоціями ви почнете використовувати фізичні вправи, такі практики усвідомлення, як йога або медитація, чи вправу «СТОП», то зрозумієте, що ви легко можете зупиняти ці емоції. Однак іноді єдине, що слід зробити, коли переживаєш емоційне перевантаження, — це лягти в ліжку і почати все знову, коли емоції вщухнуть!

## Нова парадигма

Ми всі — емоційні істоти, визнаємо це чи ні. Кожне рішення, яке ми ухвалюємо, має емоційне забарвлення. Розвиваючи свій емоційний інтелект, ми можемо більше підтримувати рівновагу як нашу основну установку за налаштуванням. Неминуче настануть періоди стресу, які спонукають наш розум до дефіцитного мислення та стану виживання, але що швидше ми визнаємо це та почнемо діяти для



відновлення рівноваги, то краще зможемо уникати потенційно збиткових помилок.

Інтуїтивно ми здатні побачити, що зазвичай означають для нас ці перешкоди. Ми можемо помітити, що виснажилися після років відносин, насичених емоційними піднесеннями й спадами, яких, як нам зараз здається, ми могли б уникнути. Або, можливо, прагнемо вчиняти навпаки: спочатку придушити емоції та надто все раціоналізувати, а потім, озирнувшись, відчувати втрату через те, що не дослухалися до свого нутра чи серця. Якщо ми відчуваємо, що не змогли ухвалити правильні рішення, це є ознакою того, що настав час визнати: опанування власних емоцій — єдина надія на повне звільнення Джерела. Намагатися виплутатися зі своїх емоцій за допомогою інтелекту — невдала ідея, але протилежний погляд (відповідно якого ми жертви емоційної «погоди») так само не допомагає. Емоції змушують нас бути такими, якими ми є, і керують усім нашим досвідом світу та самим життям.

Чи можете навести приклад того, як ви поховали власні емоції? І приклад того, як ви дали раду непростій особистій ситуації та були відкриті власним емоціям? Поліпшення емоційної «погоди» завдяки кращому піклуванню про себе, усвідомленості та практичним вправам, наведеним у частині 4, допоможе нам жити з більш достатковим поглядом на життя, коли ми повернули владу над власними емоціями, а не дозволяємо їм керувати нами чи боїмося приховати їх.

Тепер ми розглянемо взаємозв'язок між нашим розумом і тілом та навчимося його зміцнювати, щоб краще поєднувати наш фізичний та емоційний стани.

[\\*\\*](#) Пасивне та повторюване зосередження на симптомах та можливих причинах.

\*\*

Пасивне та повторюване зосередження на симптомах та можливих причинах.

## Розділ 7. Тілесність: пізнайте себе

Ваше тіло чує все, що говорить ваш розум.

*Наомі Джадд*

У широкому розумінні побудова зв'язку між нашим розумом і тілом підтримує всі аспекти нашого догляду за собою: тіло, що відчувається добре, говорить нам, що ми добре доглядаємо за ним; тіло, якому явно не потрібна додаткова увага й підтримка. Із цим пов'язані також образ тіла та «відчуття комфорту у власній шкірі». Наші тіла розповідають історію нашої поведінки: трицепси, які витягують нас із води в басейні, нахил нашого підборіддя, коли ми відчуваємося впевнено й невимушено, плечі, що згинаються наприкінці робочого тижня, потім випростуються і розслабляються після йоги. Усі мають розповісти свою історію. Виконайте сканування тіла, про яке йтиметься нижче. Запитайте себе: яку історію розповідає ваше тіло?

### Сканування тіла

Робіть цю вправу раз на день протягом тижня. Занотуйте щоразу, як ви відчуваєтеся після неї. Що ви помітили? Як ви почувалися?

- Сядьте на стільці зручно, розслабте спину, руки покладіть на коліна. Було б чудово, якби ви могли зняти взуття, щоб відчути підлогу під ногами. Переконайтеся, що не схрещуєте ноги чи руки. Заплющте очі й розслабтеся.

- **Зосередьте увагу на тілі.** Відчуйте: воно розслаблене чи напружене, оточене простором чи обмежене стінами навколо, людьми чи одягом. Поки ви сидите, зверніть увагу на власне тіло, на те, як воно

відпочиває в кріслі чи на підлозі. Зверніть увагу на відчуття ваги, коли ваші ноги та сідниці стикаються з поверхнею, на якій ви сидите.

- **Зробіть кілька глибоких вдихів**, повільно вдихаючи через ніс на рахунок «чотири» — і видихніть повітря ще повільніше. Під час вдиху зосередьтеся на кисні, що підживлює ваше тіло, і щоразу, коли видихаєте, відчуйте, як ви розслабляєтеся дедалі більше і повніше.

- **Зверніть увагу на ноги на підлозі** й зосередьтеся на відчуттях, які виникають, коли ваші ступні торкаються підлоги: вага і тиск, будь-яка вібрація, температура. Випростуйте пальці ніг. Рухайтеся вгору тілом, знову звертаючи увагу на ноги, спираючись на стілець. Зверніть увагу на будь-який тиск, пульс, важкість або легкість.

- **Зверніть увагу на те, як спина спирається на стілець**, рухаючись вгору від основи хребта до центру.

- **Тепер зверніть увагу на живіт**. Якщо ваш живіт напружений, дозвольте йому розслабитися. Вдихніть.

- **Зверніть увагу на кисті рук**. Ваші руки напружені чи стискають одна одну? Дозвольте їм стати розслабленими — і подивіться, чи зможете сфокусувати увагу, щоб відчутти по черзі кожен із пальців.

- **Зверніть увагу на руки**. Чи відчуваєте щось в руках? Нехай ваші плечі розслабляться, не змушуйте їх опускатися.

- **Перемістіть увагу вгору, до шиї та горла**. Нахиліть підборіддя трохи вниз, щоб видовжити хребет. Розслабтеся. Розслабте щелепу. Якщо язик притиснутий до піднебіння, розслабте його. Нехай м'язи обличчя і навіть очні яблука стануть розслабленими.

- **Зверніть увагу на маківку голови**. Дозвольте погляду там відпочити, відчуйте довгу лінію від маківки голови до низу хребта, а потім «розгорніть» увагу, щоб відчутти все своє тіло. Відчуйте його як єдине, з'єднане утворення, що дихає.

- **Вдихніть глибоко** на рахунок три, потім розплющіть очі.

Запишіть, як ви почувалися. Чи помітили зони напруженості? Чи відчувалася одна сторона вашого тіла більш розслабленою, ніж інша? Чи змогли ви розслабитися, коли ви свідомо намагалися це зробити?

## Інтероцепція

Усі ми знайомі з первинними відчуттями, через які ми сприймаємо наш досвід світу: погляд, звук, смак, запах і дотик. «Інтероцепція» відрізняється. Це менш відоме відчуття допомагає нам відчувати й розуміти, що відбувається всередині нашого тіла. Воно допомагає нам «читати» власне тіло й обробляти його сигнали — від голоду, спраги й температури тіла до частоти серцевих скорочень чи стану нашого травлення.

У дітей, у яких не все добре з інтероцепцією, можуть виникати проблеми з розумінням того, що вони відчувають, — голод, жар, холод чи спрагу. Поміркуйте зараз, звідки ви знаєте, що ситі чи вам потрібно в туалет. Більшість людей може точно розпізнавати ці сигнали, але є приклади постійної роботи, які, очевидно, залишаються непоміченими. Два повсякденні приклади: відчутти, коли потрібно зробити перерву в роботі, коли ваша енергія починає танути, або відчутти, коли слід вийти з кімнати під час сварки, щоб не кричати на свого партнера і не сказати те, про що ви, імовірно, пошкодуєте.

Життєвий досвід впливає на інтероцептивну здатність. Ваша навичка правильно розшифровувати такі фізичні підказки, як втрата лібідо чи апетиту, залежить від того, наскільки ви навчилися брати до уваги або ігнорувати різні типи почуттів<sup>1</sup>. Ставлення до здоров'я, емоцій та благополуччя у вашій родині впливатиме на інтероцепцію. Я помітила, що людям, чії батьки застосовували стоїчний (*stiff upper lip*) підхід у вихованні й наказували дітям «зібратися», відкидали занепокоєння та емоції дитини зі словами «з тобою все гаразд» або

«що за дурниці», може бути складно «читати» сигнали власного організму та все, що повідомляє їм про їхню вразливість — фізичну чи психічну. Відкриття зв'язку між тілом та розумом може бути складною справою, якщо ви привчили себе не зважати на сигнали власного тіла, бо для вас у пріоритеті інші речі.

Відсутність здатності помічати та реагувати на підказки, які нам роблять внутрішні органи, є прикладом того, як ми відмежуємося від внутрішнього стану нашого тіла. Наш мозок бере участь у постійному процесі інтеграції сигналів, що передаються від нашого організму до конкретних нейронних ділянок — до острівцевої, соматосенсорної та передньої поясної зони, до стовбура головного мозку і таламусу. Це дає змогу отримати детальний зворотний зв'язок, що повідомлятиме про фізіологічний стан організму від простого «мені надто спекотно» до загального та складного «я почуваюся добре» чи «я відчуваю напругу». Цей процес важливий для підтримання в організмі таких показників, як температура та артеріальний тиск, і потенційно допомагає самоусвідомленню: що краще ми підходимо до налаштування цих сигналів, то міцнішим стає наш зв'язок «мозок — тіло».

Інтероцептивні сигнали передаються до головного мозку через багато нервових шляхів, пов'язаних із нашим серцем, кров'ю, легеньми та шкірою (плюс такі інші фізіологічні системи, як шлунково-кишкова, сечостатева, ендокринна та імунна). Якщо ви вже добре налаштовані, то ваша імунна інтероцепція зможе повідомити вам, коли ви застудилися, інколи навіть за кілька днів до появи явних симптомів. Вам знайоме це ледве помітне відчуття, яке виникає у вас за кілька днів до того, як захворієте, коли ви впевнені у тому, що буде, але не маєте очевидних симптомів? Якщо колись ми вважали, що все це зводиться до звичайної інтуїції, тепер ми розуміємо, що це інтероцепція в дії. Наші тіла надсилають цілий спектр мікросигналів,

які повідомляють нам про те, що наша імунна система бореться. Це може бути злегка підвищений пульс, «туман» у голові або поколювання в задній частині горла. Наш мозок реєструє все це — і, якщо ми здатні помітити такі попередження, сигналізує нам, що щось насувається. Тоді нам слід вжити додаткових заходів, пити багато рідини й рано лягти спати або ж ігнорувати сигнали та продовжувати в тому самому дусі.

Багато хто з нас пережив наслідки «відпускної хвороби», коли в перший день запланованого відпочинку мав простуду чи отруєння. Це важливе попередження про те, що ми ігноруємо або не можемо прочитати повідомлення, які надсилає наш організм до мозку, і наша пригнічена імунна система повертається до нас спиною, коли наш захист послаблено. Можливим є і зворотний процес, коли стрес і тривога спричинюють психосоматичний біль, який не зумовлений фізіологічною патологією. Щоб визначити це, мені іноді корисно майже вести бесіду із самою собою, під час якої перевіряю: чи я нездужаю, а може, відчуваю біль через стрес або з якоїсь іншої причини?

Інтероцепція використовує фізичні шляхи в мозку й тілі в спосіб, дуже подібний до того, в який наші п'ять органів чуття використовують нерви, що поєднують очі, вуха, язик тощо з частинами мозку, в яких обробляється зорова, слухова та смакова інформація. Хоча інтероцепція — більш складне й загадкове відчуття, яке буде досліджено під час подальших досліджень у лабораторії, нам є сенс почати знайомитися із ним, щоб покращити зв'язок між власними мозком і тілом, покращити самопочуття та потенціал Джерела<sup>2</sup>. Тому вміння проводити сканування тіла має вирішальне значення для нашого особистого розвитку.

**Перетворення Енді**

Я працювала з Енді, 36-річним чоловіком, співробітником ЗМІ, у якого після пневмонії розвинулася астма. Він був блідим та мав нездоровий вигляд і сказав мені, що якось він не міг дійти з одного боку будівлі до другого без задишки. Він працював понаднормово, а також проводив три години на день в транспорті, оскільки його родина жила за містом, в будинку мрії, який він зміг придбати завдяки доходам зі своїх акцій у компанії. На той момент він уже три роки працював в обставинах, які називав «золотими кайданками». Коли я запитала його, що змусить його зупинитися та переоцінити ситуацію, він сказав «чергове перебування в лікарні» — й розплакався.

Щоразу, коли я розмовляла з Енді, його обличчя починало сяяти — він розповідав про своє минуле захоплення: велосипедні перегони на довгі дистанції. Тепер його щільний робочий графік та тривалі поїздки в потязі означали, що він не може приділяти час велосипеду, а вихідні залишаються для родини, і він не хотів витрачати на тренування той час, який міг провести з дітьми. Я припустила, що Енді міг принаймні змусити гроші працювати на нього та винайняти невеличку квартиру поблизу свого офісу, де б жив протягом тижня. Але він одразу зауважив, що не може бути тиждень без дружини та маленьких дітей.

Приблизно за шість тижнів після розмови я побачила його знову — Енді геть чисто перетворився! Його шкіра втратила блідість, він мав пружний крок і випромінював спокій. Коли я запитала, що змінилося, Енді сказав, що ввечері повернувся додому і розповів про мою пропозицію дружині. Вона негайно наполягла на тому, щоб він орендував квартиру в Лондоні й заявила, що сама впорається вдома. Потім він сказав мені, що використовував додатковий час у Лондоні, щоб залишатися в курсі справ (тоді він у п'ятницю міг іти з роботи раніше). І щоранку, перш ніж вирушити в офіс, Енді почав виїжджати на тривалі велосипедні прогулянки. Він також повернувся до занять медитацією. Коли йому було вісімнадцять, він рік прожив в Індії, тож знав про різні форми медитації більше за мене! Енді переосмислив своє ставлення до тіла й розуму — і знайшов спосіб жити відповідно до того, що для нього було справді важливим, а не згідно зі старим баченням того, яким, на його думку, має бути його життя. Нарешті, дослухаючись до свого тіла, він відвоював місце для улюбленої справи, а також для власного здоров'я.

## Навчитися «читати» своє тіло

Т о як ми можемо покращити наш інтероцепцію? Інтероцепція — це те, над чим ми маємо працювати, чи те, що нам притаманне? Якщо ви не займаєтеся йогою чи великим спортом, інтероцепція може бути складним для розуміння поняттям, що вимагає біологічного зворотного зв'язку від організму. Що впевненішими ви відчуваєтеся у власному тілі, то сильнішим буде ваше інтероцептивне відчуття, і це точно щось, на що ви можете спиратися.

Легко йти вулицею і не помічати багатьох деталей. Навіть район, яким ми ходили багато років, буде складно відтворити в уяві, якщо

не приділяли йому особливої уваги. Так само і з інтероцепцією. Замість того, щоб не звертати уваги на повіку, що смикається, на важкість у ногах або метелики у животі, почніть цікавитися, що вони можуть означати. Певні матимуть наукове пояснення — наприклад, низький рівень магнію, що спричиняє мігрені та спазми, але деякі мають унікальну причину, і ми маємо її розшифрувати. У мене є друг, який завжди говорив: «До того, як у мене виникають виразки на губах, я знаю, що надто багато від себе вимагаю — і до мого організму не надходить достатня кількість поживних речовин, щоб продовжувати в тому самому темпі». Я взяла це до відома. Кузен сказав, що в нього стрес завжди проявляється відчуттям токсинів, що накопичуються у напружених м'язах плечей. У мене так само!

Уміння чути й розуміти своє тіло — це те, над чим я свідомо працювала і що вдосконалювала. Зараз я вмію розшифровувати приховані сигнали свого тіла. І про те, що захворію, знаю за кілька днів: я гостро усвідомлюю, що щось не так у моєму тілі. Якщо я відчую, як злегка дряпає горло, чи слабкий біль у вухах, я почну споживати багато гарячих напоїв із медом мануки, лимоном та імбиром, стану рано лягати спати та робити якусь загальнозміцнювальну йогу, що збалансує нейроендокринну систему та допоможе відновити наднирники, які виснажують наш імунітет, коли ми «вигоріли». Отже, я часто можу уникнути того, що в іншому разі було б неминучим.

Я вважаю, що кожен із нас має вроджену здатність розуміти своє тіло і спілкуватися з ним за допомогою мозку, щоб робити кращий вибір. Наприклад, якщо ви відчуваєте поколювання на губах після того, як з'їли морепродукти, чи піца спричиняє здуття живота, ви, ймовірно, чутливі до ракоподібних або не переносите пшеницю чи глютен. Які симптоми, що свідчать про стрес, захворювання чи погане самопочуття, спадають вам на думку? Озброївшись цими знаннями, ви



зможете швидше реалізувати стратегії самопіклування, і менш вірогідно, що продовжите «наслідати» на себе, коли ваше тіло скаже вам зупинитися.

Ми всі можемо бути виснажені психологічними проблемами — й важливо розуміти, чим вони є і як із ними впоратися. Але інколи, якщо пошукаєте в собі, ви зможете помітити якийсь фізичний біль чи гормональний дисбаланс, який можна виправити. Це може бути що завгодно: від нестачі вітамінів, перекусу, коли впав рівень цукру в крові (й це заважає вам думати), — аж до попередження більш серйозних загроз здоров'ю.

### **Ясмін: дисонанс**

Ясмін, продавчиня в крамниці, виявила меланому, на яку вона б навіть не зважала, якби не подивилася ранкову телепрограму про самостійне обстеження й не згадала, як я пропонувала їй приділяти більше уваги тому, що їй говорить її тіло.

Попри те, що їй пощастило, страх за власне здоров'я привів до потреби розуміти зв'язок між мозком і тілом. Згодом Ясмін відчула багато позитивних для свого здоров'я наслідків, разом зі зменшенням ваги, спокоєм та бажанням скуштувати нові страви у зв'язку зі зміною дієти, збільшенням фізичних навантажень та більш усвідомленим способом життя. Весь цей досвід змінив її ставлення щодо догляду за собою та вміння приділяти увагу власному тілу.

Але не потрібно чекати, коли ваше життя опиниться в небезпеці. Дайте собі слово дослухатися до власного тіла зараз, а не колись. Вправа на сканування тіла на с. 167 — гарний початок. Інший спосіб — вести щоденник їжі, настрою та стану кишківника. Протягом тижня щодня записуйте, що ви їсте, в якому настрої перебуваєте (за шкалою від «одного» до «п'яти») та скільки разів ходите до туалету, щоб спорожнити кишківник. Це нескладне завдання може спонукати до несподіваних відкриттів про те, як працює ваш організм, що його підсилює і що його сповільнює.

## **Вікно у ваш емоційний стан**

**Х**оча інтероцепція передусім стосується усвідомлення тіла, вона також пов'язана із загальною емоційною самосвідомістю. Це нагадує мені про колишніх пацієнтів, які мимоволі ігнорують

хронічний біль у грудях та все одно продовжують жити у значному стресі та вести нездоровий спосіб життя. Зрештою, фізичні симптоми часто є найкращі (і найперші) показники нашого психологічного стану, перш ніж думка чи логіка мають шанс втрутитися та інтерпретувати те, що відбувається.

Люди, яким складно «відчути власні почуття», очевидно, мають різноманітні проблеми у відносинах — як особистих, так і професійних. Це може проявитися в різний спосіб: від ігнорування головного болю до неусвідомлення того, що вони образили колегу чи засмутили партнера. Такі люди можуть мати потужний захист від власного болю чи почуття смутку, а також неадекватні реакції (заперечення, пасивна агресія, чорний гумор або уникання) на емоції оточення, навіть тих, хто є для них найближчими. Дослідження свідчать, що наша толерантність до фізичного болю безпосередньо корелює з нашою здатністю протистояти стресовим емоціям — больові пороги взаємопов'язані — і підтвердження цього можна знайти в багатьох царинах життя<sup>3</sup>. Чи замислювалися ви над тим, як реагуєте на удар чи подряпину, чи як би ви поставилися до голковколювання? І чи є якась кореляція між цим і тим, як ви реагуєте на стрес чи розчарування — стоїчно або реактивно?

Можливо, ви відчули, що вам складно самоствердитися, знати, що ви відчуваєте, думаєте чи хочете, і вам може бути навіть складно це вербалізувати. Люди часто кажуть: «Мене не чують». Або вони старанно уникають конфронтації чи складних розмов, не усвідомлюючи, що «здоровий конфлікт» насправді може розв'язати багато питань, які в іншому разі набудуть сили та стануть масштабнішими, ніж треба. Чи є така царина вашого життя, де вам необхідно виговоритися чи розібратися з непорозумінням? Запитайте себе, який результат можливий, якщо ви це зробите, і яким він буде, якщо не зреалізуєте це.

## Рух уперед

Усе очевиднішим стає науковий консенсус відносно того, що ефективний зв'язок «мозок — тіло» також є невіддільною частиною виконавчої функції — мислення вищого рівня в мозку. Це має абсолютний сенс, оскільки інтероцепція спирається на поєднане усвідомлення ваших інших органів чуття, щоб створити цілісну картину того, як ви відчуваєтеся у будь-який момент. Виявлено, що висока інтероцептивна усвідомленість співвідноситься з психічним та фізичним самопочуттям. Автори дослідження 2017 року зробили висновок, що є багато спільного між добробутом тих, хто має природну схильність до усвідомленості, та тими, хто має чутливу інтероцепцію<sup>4</sup>. Інтероцепцію дедалі частіше вважають чинником, що лежить в основі самоусвідомлення, фізичної стійкості та енергії.

У моїй «моделі жвавості мозку» всі шляхи залежать від гарного запасу енергії. Енергія є важливою для збереження нашої здатності залишатися самосвідомими, керувати своїми емоціями, залишатися мотивованими, коли відчуваємо втому і відволікаємося, покладатися на свою інтуїцію, коли не знаємо, кому вірити, застосовувати нестандартне мислення, коли застрягли в рутині, та визначати й дотримуватися життєвих цілей, коли дорога до них стає важкою. Усе це починається в тілі. У гарний день, врівноваживши енергію нашого розуму й тіла, ми можемо досягти того, що здається неможливим у день, коли ми погано спали чи не встигли правильно поїсти.

Чи можете пригадати приклад, коли проігнорували свій фізичний стан собі на шкоду? Коли востаннє ви справді добре піклувалися про себе? Як регулярно це робите?

Далі ми поєднаємо емоції та тілесність, щоб отримати доступ до своєї інтуїції — мудрості, що є в первинних нейронах мозку та кишківника.

## Розділ 8. Інтуїція: довіряйте нутру

Єголос, що не користується словами. Слухайте.

*Румі*

Як добре у вас виходить дослухатися до своєї інтуїції? Ви зважаєте на неї чи продовжуєте діяти, не звертаючи на неї уваги, ігноруючи власні здогадки? Ви вірите у цінність «того, що підказує нутро»? Люди часто скептично ставляться, коли я вперше говорю про важливість інтуїції у бізнес-контексті, бо інтуїція здається «нелогічною», втім, вона є ключем до всього — від ухвалення правильних рішень до покращення самоусвідомлення. Далі ми будемо говорити про те, як важливо налаштувати вашу інтуїцію для покращення власного життя, і про те, як здорова флора кишківника сприяє позитивному мисленню.

### Зв'язок кишківника та мозку

На початку цього року я обідала з колишнім клієнтом. Я не бачила його багато років, протягом яких я зустріла свого нового чоловіка й одружилася. «Що з вами трапилося? — запитав він. — Ви знову сяєте!» Коли я запитала, що він мав на увазі, він сказав, що відчув, що в мене був складний період, коли ми працювали разом, приблизно за шість років до цього. «Здавалося, що ви працювали на 60 %, утім, тепер ви працюєте на повну потужність».

До того часу ми не ніколи не обговорювали моє особисте життя, тому це було нічим іншим, як «чуттям», здогадкою. Я сказала йому, що він має рацію: коли ми працювали разом, я переживала складний період в особистому житті. Хоча я й не думала, що це можна було

зрозуміти з моєї зовнішності чи поведінки, очевидно, мене виказала моя енергія.

У нас постійно виникає це «відчуття нутром» щодо один одного. Наша інтуїція допомагає нам «відчутти» істину речей, налаштовуючись на енергію, про яку наші усвідомлені думки можуть не знати.

Останнім часом стало модно говорити про кишківник як про «другий мозок», але я вважаю, що це вводить в оману і не допомагає.

Кишківник — це не другий мозок; у ньому розміщена ентеральна нервова система, яка є одним із головних відділів вегетативної нервової системи організму, і вона працює несвідомо (приблизно так само, як дихання та серцебиття — без жодного втручання вашого свідомого мозку).

Кишківник — це дискретна, але пов'язана система, яка з'єднана з мозком в різноманітні способи, серед яких один із найближчих — наша інтуїція.

## Нова наука про довіру нутру

З в'язок між кишківником та мозком — предмет наукового дослідження із середини XIX століття — спричинив чималі дискусії. Нейробіологічні дослідження виявили складну систему зв'язку між оболонками мільйонів нейронів, вбудованих у стінки кишківника, та лімбічним мозком, який є невіддільною частиною нашого центру ухвалення рішень<sup>1</sup>. Сканування чітко показують нейронні шляхи. Як ми знаємо, лімбічний мозок відповідає за переживання та вираження емоцій. У ньому зберігаються наші звички та зразки поведінки. Отже, система «мозок— кишківник» допомагає керувати не тільки здоровим функціонуванням нашої системи травлення, але й складними функціями мозку, разом із мотивацію та доступом до нашої глибшої мудрості.

Разом із цим емоційним зв'язком є і фізичне здоров'я кишківника. Чинники самопідклевання — від дієти та харчових добавок до керування стресом, — які впливають на самопочуття нашої травної системи, а також на нашу інтуїцію. Наприклад, є дані про те, що така проста дія, як приймання якісного пробіотика протягом одного місяця для відновлення балансу флори кишківника, зменшує негативне мислення. У процесі дослідження в Нідерландах було встановлено, що пробіотичні добавки знижують «когнітивну реакцію» на погані настрої<sup>2</sup>. Я вживаю пробіотики щоразу, коли подорожую, оскільки перельоти та зміна часових поясів впливають на мікробіом кишківника. Вживати пробіотики легко, а усвідомлення того, що вони мають позитивний ефект на достаткове мислення, є додатковим бонусом. Наше мислення повільніше й відбувається важче, коли в нас застуда або ми відчуваємо біль. Так само виснажений, запалений кишківник затуманює інтуїцію. Чи ви вже обмірковували це, чи близька вам ця думка? І чи активно ви піклуєтеся про здоров'я власного кишківника? Якщо ні, то, взявшись за цю справу, ви можете швидко отримати винагороду. Скорочення споживання червоного м'яса, перероблених продуктів і страв із високим вмістом цукру допоможе зменшити запалення кишківника. Якщо ви дізналися, що маєте непереносність глютену або лактози, тоді вам допоможе вживання таких пробіотичних продуктів, як кефір, квашена капуста або кімчі, а також пробіотичних добавок.

Протягом наступного місяця вживайте пробіотик щодня. Продукція якісних брендів повинна містити понад 50 млн штамів корисних бактерій. (Пробіотики на основі води або в капсулах значно кращі, ніж йогуртові напої, оскільки вони досягають малого кишківника і не розкладаються під дією шлункової кислоти.) Занотуйте в записнику будь-який вплив на якість вашого мислення, що спричинило вжиття пробіотиків.

Із наукової позиції одна річ є доведеним фактом: зв'язок між кишківником та мозком дуже далекий від загадкового «шостого

чуття», і я розповідаю про згадане вище дослідження своїм скептично налаштованим клієнтам, коли вони відчувають спокусу відкинути інтуїцію. Почувши про науку, вони розуміють, що, безумовно, слід зробити все можливе, щоб поліпшити зв'язок кишківника та мозку і навчитися краще чути власний внутрішній голос. Часто в цих людей виникають проблеми з травленням внаслідок надмірних подорожей, неправильного харчування, недостатньої фізичної активності та зневоднення. Вони погано піклуються про себе, та все одно сподіваються, що зможуть функціонувати й фізично, наче добре змащена машина. Однією з перших проблем, з якою я стикаюся, коли починаю працювати з ними, є необхідність переконати в тому, що вони дурять самих себе — і що подібна зневага до тілесного має глибокі нейробіологічні наслідки.

Дедалі більше досліджень пов'язують мікробіом кишківника з нашою імунною системою, оскільки якість імунних клітин, що виробляються в кістковому мозку, пов'язана з якістю та різноманітністю бактерій у кишківнику<sup>3</sup>. Ми поки не знаємо достатньо про такий зв'язок, але це захоплива ділянка досліджень, яка може виявитися ключовою в розумінні взаємозв'язку нашого імунітету, стійкості та оптимальної роботи мозку.

## Нутро та настрій

Є й інші важливі факти про зв'язок кишківника та мозку, які слід взяти до уваги: ваш кишківник виробляє нейромедіатори — приголомшливі 90 % серотоніну, який працює переважно у вашому мозку, виробляється в кишківнику. Серотонін діє в різні способи: в мозку — як гормон «щастя», що допомагає регулювати настрій, а в кишківнику — як паракринна сигнальна молекула. А це означає, що він спричинює зміни в сусідніх клітинах організму. Доведено, що

його дія впливає на збільшення ваги, допомагає регулювати вироблення інсуліну. Догляд за собою, починаючи від адекватних занять спортом до переходу на збалансовану дієту, пов'язаний зі здоровим виробленням серотоніну в кишківнику (та приголомшливими наслідками для нашого настрою).

Догляд за собою також є важливим для того, щоб тримати під контролем симптоми стресу. Дослідження свідчать, що мозок постійно повідомляє кишківнику про рівень стресу<sup>4</sup>. Мозок сигналізує кишківнику про те, що піддається стресу, за допомогою симпатичних нервових волокон. Кишківник у відповідь використовує менше енергії для травлення, зменшуючи кровопостачання. Коли стрес є постійним, він спричиняє негативний вплив на ресурси кишківника і призводить до появи низки симптомів: від зміни апетиту до здуття живота, діареї чи закрепів або чогось іще гіршого. Із часом стінки кишок можуть слабшати, а імунні клітини виділяти велику кількість сигнальних речовин, що знижують поріг стресу в нашому організмі та мозку. У такий спосіб утримуються хронічні негативні емоції, і нездужання кишківника може означати, що ми переживаємо наслідки тривалого стресу після того, як причина цього стресу зникла.

Якщо знати про це і розпізнавати симптоми, то можна відстежувати рівень стресу, підтримувати імунітет у найкращій формі та поліпшувати свою інтуїцію. Це може означати що завгодно: починаючи від розуміння того, скільки часу вам потрібно, щоб відпочити та відновитися після напруженого робочого проєкту або частого спілкування, аж до чогось такого серйозного, як травма мозку, яку легко сплутати з психічним розладом, якщо не виходить подумати про щось інше.

**Жаклін: урок, який я ніколи не забуду**

Небезпека інтерпретації симптомів, що здаються психологічними без врахування сигналів тіла, — це те, про що я мала пам'ятати як лікар. Коли я працювала психіатром на Бермудських островах, мені доручили нову пацієнтку, молоду жінку на ім'я Жаклін, яка



прийшла разом зі своєю подругою — психологом-стажеркою. Протягом останніх кількох тижнів Жаклін пережила серйозні психічні розлади, що супроводжувалися проявом граничних емоцій та нетиповою поведінкою: вона стала плаксивою, вибагливою, хоча завжди була боязкою інтроверткою. Вражало те, як наполегливо її подруга намагалася влаштувати Жаклін до психіатричної лікарні. Вони прагнули потрапити туди раніше, та їм відмовляли, але цього разу все було серйозно — друзі й родина Жаклін вже не могли з нею впоратися. Але щось було не так, я пояснила, що в мене не вийшло покласти її до психіатричного відділення — й вони мають повернутися до відділення швидкої допомоги. Вони пішли вкрай незадоволені.

За кілька годин мені зателефонували з відділення екстреної допомоги, що було незвично, оскільки це зайняті люди, які зазвичай не мають часу на контрольні дзвінки. Я припустила, що вони, напевно, намагатимуться переконати мене повернути Жаклін до моєї лікарні. Але справа була в іншому. Виявилось, що Жаклін зазнала невеликої травми голови за три тижні до цього, в її черепі накопичилася кров, яка почала тиснути на мозок (субдуральна гематома), і це спричинило психічні розлади. Лікар швидкої допомоги сказав мені, що якби я прийняла її до психіатричного відділення (а лікарня не мала можливості сканувати її мозок), Жаклін загинула б за лічені години. Я ніколи не забуду цього телефонного дзвінка.

Озираючись, чи можете ви пригадати приклад, коли ваша інтуїція попереджала вас про щось, але ви не звернули на це увагу? Коли останнього разу у вас виник справді гарний здогад — і ви діяли відповідно до цього? З другого боку, як часто ви довіряєте своїм судженням, якщо порівнювати з тим, як ви дослухаєтеся порад інших чи почуваетесь дуже розгубленим і конфліктним?

Ви можете слухати своє тіло і довіряти своєму нутру навіть тоді, коли це не стосується власного здоров'я. Ми з подругою Жаклін здогадувалися, що щось було не так. Якщо ви маєте дитину, ви зрозумієте. Якщо ні, то, можливо, ви відчували схоже у ставленні до себе. Якщо ні, просто знайте, що ви маєте цю здатність. Плекайте інтуїцію і вірте їй. Це неймовірно!

## Розділ 9. Мотивація: лишайтесь непохитними, щоб досягти своїх цілей

Той, хто має «для чого» жити, може знести майже будь-яке «як».

*Ніцше*

Основні сили, що рухають людиною, — сон / пробудження, голод / спрага та розмноження. На додачу ми маємо речі, що нас мотивують: допомога іншим людям, інтелектуальний виклик, фінансовий успіх або інновації. Існують також такі негативні мотивації, як страх, помста і гнів, а ще є залежності. Ми добре знайомі з одними, але менше знаємо інші підступні мотиватори, наприклад, страх бути покинутим чи прагнення досконалості.

Хоча мотивація — це те, що змушує нас рухатися, коли простіше було б відмовитися, стійкість доповнює мотивацію здатністю відновлюватися після несприятливих ситуацій та змінювати власну поведінку, щоб надалі краще впоратися із труднощами. Наявність чіткого «для чого» надихає нас гнучко оцінювати перешкоди, що стоять на шляху наших сподівань. Поразка — це не варіант для вмотивованої людини. Отже, якщо ви серйозно ставитеся до максимізації Джерела та створення стійкого мозку, важливо зрозуміти власну мотивацію.

### Призначення: той самий фактор X

Японський острів Окінава відомий завдяки довголіттю своїх мешканців. Учені дослідили їхній спосіб життя, щоб знайти пояснення цього феномену. Виявилось, що у мешканців Окінави є сильне відчуття того, що вони називають «ікігаї», — у перекладі це означає

«причина, чому я прокидаюся вранці». Відчуття мети. Те саме «для чого»<sup>1</sup>.

Наявність сильного відчуття мети корелює з добробутом; воно гарантує, що ми зорієнтовані на мету, мотивовані бажанням певного результату, а це дає нам наполегливість продовжувати свою діяльність. Це складний несвідомий стан мозку, який стосується виживання і гарантує, що нашу увагу не можна легко відвернути чи збити нас із пантелику деструктивними звичками чи залежностями. Це важливо, оскільки все що завгодно, починаючи від сигналу про одержання текстового повідомлення аж до алкогольної залежності чи харчового розладу, може відволікти нас від наших цілей. Що дужче наше почуття мети, то більше винагорода за рух до цієї мети переважає будь-які речі, що відвертають увагу нашого мозку.

Наявність потужної головної мети також дає нам змогу пам'ятати про загальну картину, коли ми намагаємося досягти менших цілей. Потужна мета — величезний актив. Якщо люди мають сильне відчуття мети, то є високою ймовірність, що їм притаманна пристрасність. Коли я вперше почула, як Стів Джобс говорив: «Якщо ви слідуєте за своєю пристрасстю, станете успішними», — я подумала, що легко давати такі поради, коли ти сам досяг суперуспіху. Але коли я змінила свою кар'єру, то усвідомила цю просту істину — і тепер твердо вірю в неї.

Коли честолюбні молоді люди запитують мене, що їм слід вивчати в університеті чи яку кар'єру їм обрати, я відчуваю, що це найкраща порада, яку я можу дати, бо, коли стає важко, саме наша пристрасність підтримує мотивацію. Слідування пристрасті є проявом потужної внутрішньої мети. Величезна помилка — прагнути певної кількості грошей чи матеріальних цінностей, якщо все це не корелює з бодай якоюсь глибинною пристрасстю. Знову і знову я бачу, як люди усвідомлюють цю помилку, коли через певну кризу для них стає очевидним, що вони ніколи не любили те, чим займалися, а мали

потребу підтримувати певний спосіб життя. Такий підхід до життя не є стійким, бо відсутність сенсу та мети зрештою проявляє себе у фізичних, психічних чи емоційних проблемах та може призвести до вигорання.

Багато з найбільш мотивованих і стійких людей, із якими я зустрічалася, подолали дитячі травми. Щоразу, коли я почуваюся перевантаженою, то згадую відомих людей, які подолали труднощі, і це допомагає мені зрозуміти, наскільки дрібними є мої проблеми: прикладами є Нельсон Мандела чи Віктор Франкл, який пережив Голокост. Якщо я почуваюся загубленою чи не бачу світла в кінці тунелю, мені завжди стає краще, коли прочитаю статті Мандели або його промови. Ось одна з його цитат про звільнення від негативних емоцій для того, щоб дати розквітнути емоціям позитивним.

*Коли я йшов від дверей до воріт, за якими лежала моя свобода, я знав, що якщо я не залишу гіркоту та зненависть позаду, я залишатимуся у в'язниці.*

На мою думку, зв'язок між подоланням травми та нарощуванням стійкості не є випадковим. Уміння на ранньому етапі переживати екзистенційні виклики — скорботу, розлучення, переїзд та розлуку з друзями й родиною — може зумовити розвиток потужної внутрішньої спроможності до процвітання всупереч несподіваним викликам життя.

Наші невдачі, або «ще не успіх», переосмислені в умовах достаткового мислення та нейропластичності, насправді роблять нас сильнішими, якщо ми усвідомимо їх і вирішимо використовувати на свою користь — жити Джерело, а не спустошувати його. Важливо, щоб заяложеність форми цього трюїзму не применшила силу його сутності.

Нам потрібно бути абсолютно чесними із собою, щоб дістатися основи наших головних мотивів. Чого ми насправді хочемо від життя

і чому цього прагнемо? Посійте ці питання, наче насіння, у своєму мозку — і залиште їх там проростати. Багато психологічної роботи відбуватиметься на тлі — і це допоможе вам створити «дошку дій» у розділі 13. Якщо вам складно розібратися із цим питанням самотужки, то вам можуть допомогти робота з тренером, відвідування семінарів чи усамітнення.

## Підйоми і спади мотивації

З особистого досвіду я знаю, що таке втрата мотивації — саме це сталося зі мною, коли завершувалася моя медична кар'єра. Зі слабкою мотивацією та поступовим усвідомленням того, що мені потрібно змінити кар'єру, я почувалася виснаженою, ніби більше не можу бути собою на роботі. Виснаження накопичувалося. Спочатку я ставилася до цього, як до звичайної долі лікарів: зрештою, майже всі навколо мене теж були виснажені та перевантажені роботою. Але поступово інтуїція підказала мені, що це щось більше за виснаження.

Завдяки інтероцепції я змогла помітити фізичні ознаки того, що моє тіло працює марно: я відчувала постійну втому, була обурена діями колег, які не виконували свою роботу, мені бракувало інтелектуального стимулу. Крім того, я просто не могла уявити себе психіатром років десь за 10 чи 20. Я не бачила цього, і це було не те майбутнє, якого я прагнула для себе. Важливі аспекти мене — творчість, загадка та самостійність, тобто речі, які мене надихнули вивчати психіатрію, — здавалися знехтуваними.

Коли я нарешті ухвалила рішення про перенавчання на коуча, то знала, що це ризиковано (і дехто з моїх друзів та членів родини сприймали це як незрозумілий та необачний крок), але нова мета мене так мотивувала, що я була впевнена в тому, що рішення правильне. Я ніколи не почувалася такою мотивованою. Попри значні сумніви

в собі, які я мала під час проходження курсу з коучингу (перебувала в оточенні когорти досвідчених бізнесменів та почувалася так, ніби зовсім не у своїй тарілці), я була рішуче налаштована досягти успіху, але це було складно. Я проплакала з викладачкою мого курсу Джейн під час оцінювання, що його проводили посеред основного терміну навчання, бо інвестувала багато емоцій у зміну своєї кар'єри і відчайдушно хотіла, щоб у мене все вийшло. Я була певна — Джейн підтвердить, що у мене нічого не вийде і мені краще повернутися до медицини. Джейн слухала і співпереживала мені, а тоді сказала: «Тара, я намагаюся сказати, що в тебе все блискуче виходить, але не думаю, що ти можеш почувати мене». Пізніше, коли я тільки почала свою практику, вона сказала мені: «Певний рівень завзяття та “голоду” вирізняє певних людей із натовпу. І ти мала цей рівень».

Люди часто говорили, що я стану гарним лікарем, тому я вже чула подібне, але цього разу я вирішила прийняти ці слова, навчитися з них і скористатися ними, а не відкидати комплімент начебто через скромність. Я дозволила собі зачепитися за ці слова, а не за негативний внутрішній голос, який чимдуж намагався підірвати мої прагнення. Я була рішуче налаштована не сумніватися, і у мене було сильне відчуття внутрішнього потягу до успіху. Я згадала психологічну теорію, за якою труднощі мають позитивний вплив — початкове відчуття неповноцінності змушує вас тяжко працювати і спрямовує до високого рівня компетентності. Я була готова покірливо прийняти те, що в цьому процесі було задіяно щось більше, — і якщо я порину в це, то зможу створити власне ідеальне майбутнє.

Мої голод і завзяття походили з гармонії позитивних та негативних емоцій. Я вирішила стати успішним коучем, бо любила роботу, і пристрасно вірила, що мій досвід означає, що я можу запропонувати щось цінне. Але мене також мотивували зміни, бо я хотіла залишити роботу в лікарні. Інші приклади гармонізації

позитивних і негативних мотиваторів можна побачити, якщо ви вирішите припинити відносини, бо ви в них пригнічені, почуваетесь обмеженими ними, а ще тому, що ви хочете побудувати щасливіше майбутнє і знайти когось іншого, у якого такі самі цінності та прагнення, що й у вас. Так само рішення взяти творчу відпустку, здати свою квартиру та вирушити подорожувати може бути втечею (ви ненавидите свою роботу і перебуваєте на стадії заперечення у своїх стосунках), та воно також мотивоване бажанням пережити пригоду, що змінює життя, — і це змусить вас поглянути на речі по-новому. Ще один приклад — спортивна активність перед відпусткою, яка є сумішшю позитиву й негативу (страху, що вас побачать у вашому купальному костюмі та бажання почуватися впевнено).

Однак деякі негативні мотиватори просто необхідно розчавити в зародку. У повсякденному житті усвідомлення того, що пригнічує нас, визнання виснаження після спілкування з певною людиною чи після певної діяльності можуть допомогти нам зберігати зосередженість на меті та уникнути руйнівних звичок.

## Стережіться негативних мотиваторів

Т акі сильні емоції виживання, як страх, огида чи сором, часто можуть виступати потужними мотиваторами. Найсильніший рушій мозку — наше виживання, і це ще один приклад того, що з часу життя в печерах ми не розвинулися достатньо, щоб результативно діяти в сучасному світі. Легко не впізнати вплив таких емоцій, як сором чи сум, коли мозок маскує їх під проактивний вибір. Наприклад, ми можемо переконати себе залишатися в нещасливому шлюбі, бо вважаємо, що так буде «правильно» з безлічі причин. У реальності справжня мотивація може більше ґрунтуватися на страху або соромі: ми просто не хочемо бути на самоті. Те саме стосується кар'єри, яку

ми переросли, чи дружніх відносин, у яких ми більше не відчуваємося добре.

Негативні мотиватори, найімовірніше, з'являються тоді, коли в нашій динаміці з'являється пауза: коли настають важкі часи і здається, ніби наші цілі ні до чого не ведуть. Негативні мотиватори можуть діяти на підсвідомому рівні, щоб саботувати наші позитивні зусилля. Розуміння себе, довіра нутру, опанування емоцій та ухвалення правильних рішень допоможуть вам помітити негативні мотиватори в дії та кинути їм виклик, щоб створити краще майбутнє.

#### **Лі: звести відволікання до мінімуму**

Лі, кінорежисерка віком близько тридцяти років, прийшла до мене зі скаргою на те, що відчувається перевантаженою. Вона відчула спустошення, коли її проект провалився. Лі знала, що їй потрібно зібратися та віднайти мотивацію, щоб виконати гарну роботу, але невдача вибила її з колії. Вона просто не могла зосередитися. Я попросила Лі скласти список речей, що її відволікають, речей, що підривають її мотивацію, а також список того, що її насправді мотивувало. Ось як виглядав її список демотиваторів після тижня ведення записника.

- Перевірка соціальних медіа та порівняння себе з іншими режисер(к)ами.
  - Бездумне прокручування власної стрічки в соціальних медіа, щоб нагадати собі про щасливі часи.
  - Прибирання та домашні справи, коли я працюю вдома.
  - Перегляд профілів на сайті знайомств.
  - Підтримка близької подруги, яку я люблю, але яка тягне мене за собою.
  - Забагато алкоголю вечорами.
  - Перегляд великої кількості бездумних телепрограм.
- У списку мотиваторів було записано дещо інше.
- Перегляд нового фільму, що надихає.
  - Сконтактувати з колишньою наставницею, щоб попросити поради та зустрітися з нею за кавою.
  - Медитація.
  - Весь ранок працювати над новою ідеєю, вимкнувши всі сповіщення.
  - Відвідати виставку.
  - Вийти на пробіжку.

Збільшуючи усвідомлення того, як працюють тактики відволікання, та нагадуючи собі про те, що допомагає їй залишатися на шляху, Лі вирішила внести деякі зміни. Певний час їй доводилося звертатися до свого списку, коли Лі відчувала, що втрачає мотивацію. Але зрештою вона природно повернулася до своїх мотиваторів і встановила певні правила навколо своїх демотиваторів. За її словами, процес ще триває, але щоразу їй потрібно докладати дедалі менше зусиль.



Присвятіть дві сторінки вашого записника створенню для себе подібних списків, щоб побачити, чи є якісь зміни, які ви можете внести відразу.

Соціальні медіа можуть або надихати, або відволікати. Я — шанувальниця соціальних медіа, але вважаю, що важливо поставити обмеження для них. Якщо вам кортить бездумно перевіряти смартфон протягом дня, ускладніть собі задачу та видаліть додатки з телефона, але залиште їх на планшеті, щоб переглянути їх увечері. Численні дослідження свідчать, що витрачання великої кількості часу онлайн погано впливає на психічне здоров'я<sup>2</sup>. Зробіть собі послугу та візьміть цей час під свій контроль. Потрібно керувати всім, що відволікає вас від ваших цілей.

## Перспектива: мовчазний партнер мотивації

У стресових ситуаціях корисно зберігати почуття перспективи й дивитися на життя абстраговано, особливо коли розрив між тим, де ти є, і тим, де ти хочеш бути, здається нездоланим. Складний досвід, наприклад, страх, розбите серце чи фінансові труднощі випробовують усіх; це все є частиною ритму життя. Розумно буде розглядати всі ваші проблеми в перспективі, як частину ширшої картини, та пам'ятати, що майже завжди знайдуться люди, яким гірше за нас. Так, знайдуться і ті, кому набагато краще, але ми все одно можемо пам'ятати, що наші проблеми — це ще не найстрашніші проблеми у світі — навіть якщо іноді вони такими здаються! Якщо, наприклад, ви можете дозволити собі придбати цю книгу; якщо у вас є доступ до книг; якщо у вас є час зосередитися на особистому розвитку, то вам уже краще, ніж більшості людей на цій планеті. Як я уже згадувала раніше, протягом історії люди переживали ситуації, які багатьом із нас навіть не потрібно починати уявляти сьогодні — рабство, апартеїд чи Голокост, — тому ми можемо вважати себе переважно щасливими, якщо вирішимо зробити такий вибір.

Я часто ставлю собі запитання: «Яке це матиме значення за п'ять років?» Перспектива — це відносність у часі, а також порівняння

з досвідом інших. Зазвичай відповідь на це запитання — навіть коли справа стосується, здавалося б, дуже важливої теми, — «не так уже й багато» чи «зовсім не матиме значення». Ще один спосіб відчуття перспективу — запитати себе, яку пораду ви б дали своєму братові чи сестрі, або собі молодшому, якби вони опинилися у вашій ситуації. Якщо зробити проблему менш особистою, але все ж пов'язаною з кимось, за кого ви хвилюєтеся, то ми змінюємо наш погляд так, що мозок може краще впоратися з проблемою. А це означає, що ми покращимо процес ухвалення рішень, оскільки деперсоналізація проблеми робить її менш загрозливою для нашого мозку.

З другого боку, коли люди, з якими я працюю, відчувають свою провину в тому, що ми називаємо «проблемами першого світу», особливо зважаючи на те, що в цьому світі є стільки людей, які живуть на межі бідності та поза нею, я кажу їм, що так само, як наш мозок має однакову емоційну реакцію на уявні чи реальні сценарії розвитку подій, так і всі наші проблеми для нас справжні та складні.

І я дослухаюся власних порад, а це означає, що коли я відчуваю, що мала би бути Супержінкою та, попри труднощі й негаразди, мала би продовжувати робити те, що роблю, я іноді нагадую собі, що якби до мене прийшов пацієнт із  $x$ -кількістю проблем зі здоров'ям,  $y$ -кількістю домашніх проблем та  $z$ -кількістю проблем, пов'язаних із робочим стресом, то я б пояснила йому, що є межа того, що може зробити одна людина! Перспектива дозволяє нам бути трохи доброзичливішими до себе, особливо коли ми маємо в розпорядженні стратегії виживання та активні підходи, що їх я окреслила в цій книзі.

Відчуття перспективи допомагає нам зрозуміти той факт, що помилка є помилкою тільки тоді, коли ми з неї не маємо урок, не навчаємо наш мозок не повторювати цю саму схему. Коли нам здається, що життя і надалі б'є нас, іноді корисно уявити себе змією, що неодноразово скидає свою шкіру. Нам, можливо, доведеться

проходити цей процес знову і знову, але щоразу, коли ми відновлюємося та навчаємося зі складного досвіду, то виходимо з нього ще більш блискучими й оновленими.

## Час діяти

Немає значення, якою є ваша мета чи намір — жити врівноваженим життям, покращити здоров'я чи змінити кар'єру, — підсилення мотивації допоможе вам перейти від мрії до дії. Якщо ви прагнете, щоб ваші мрії стали реальністю, вам слід розпочати щось робити, і вам потрібна стійкість, щоб надалі рухатися терпляче, і здатність не звертати увагу на речі, що відволікають, аж поки ви не досягнете мети. Чи усвідомлюєте ви, якими насправді є ваші цілі, що вам потрібно зробити, щоб досягти їх, та які можливі перешкоди стоять на шляху?

Розвиток абсолютної віри в достатню кількість можливостей (пам'ятайте про принцип 1, с. 41) та у власні сили для досягнення цілей допоможе поглибити мотивацію. Коли в нашій свідомості є потенційний достаток грошей, любові, успіху та здійснення задуманого, то ми не виходимо з дефіцитного світогляду. Такий підхід є надзвичайно важливим для мотивації, тому я нагадую про це саме тут. Мислення з достаткового погляду допомагає розширити наше розуміння того, що можливо. Для того щоб проявити достаток, важливо звільнити для нього місце у власному житті. Іноді це означає зробити стрибок — полишити роботу чи стосунки. В іншому разі справа є значно складнішою та делікатнішою і вимагає безлічі менших змін, що полегшать грандіозне перетворення.

## Розділ 10. Логіка: ухвалюйте гарні рішення

Найбільша помилка, якої може припуститися людина, — це боятися помилитися.

*Елберт Габбард*

Ми звикли вважати, що логічне мислення є чимось притаманним нам: ми або маємо «логічний мозок», або не маємо. Можливо, коли ми були дітьми, наші батьки та вчителі вирішили за нас, у якій частині спектра ми є, і відтоді ми вважаємо себе поєднаними з цим нарративом — на краще чи на гірше.

Якщо говорити в загальних рисах, то про тих, хто має хист до наук, ми думаємо як про людей із більш аналітичним та логічним способом мислення, а коли говоримо про тих, хто має хист до мистецтва, то аналітика й логіка відіграють менше значення. У сучасному суспільстві завелика цінність приписується тому, щоб бути логічним та аналітичним, і значно менше цінуються креативність, інтуїція та емпатія. Вони відомі під назвою «м'яких» навичок. Але всюди — від психіатричної клініки до звичайного життя найуспішніших верств суспільства — вважається, що ці вміння опанувати значно складніше. Можливо, через те, що вони більш складні та комплексні, а може, тому що нас навчають мислити логічно з раннього віку. У будь-якому разі, якщо ми хочемо досягти успіху в житті, особливо зважаючи на появу та розвиток штучного інтелекту й машинного навчання, розумно буде зосередити енергію на тому, щоб довіряти нашому еству, опанувати наші емоції, контролювати почуття, щоб створити власне майбутнє.

Уже той факт, що ви читаєте цю книгу, є очевидним доказом того, що у вас все гаразд із логікою, але від розуміння того, як вашій логіці можуть завадити сильні емоції та несвідомі упередження, може бути додаткова користь.

## Міф про ліву та праву півкулі

Дуже довго в основі багатьох тестів особистості, книг із самопомоги та вправ із командної співпраці лежав нейроміф про різне функціонування лівої та правої півкуль мозку. Втім, наука просунулася далі у своєму розумінні організації роботи мозку. Для того щоб звільнити розум та подолати деякі з перешкод, нам потрібно почати сприймати мозок як набір систем, а не суму ділянок чи історію двох половинок.

Ми вважали, що логічне, аналітичне мислення відбувається в лівій півкулі мозку, а креативне та емоційне мислення — у правій. Однак сучасна нейронаука каже нам, що будь-який складний процес ухвалення рішень залучає обидві частини мозку — і є за своєю природою інтегративним. Сканування мозку людей, які ухвалювали рішення, показує багато різних і, на перший погляд, не пов'язаних частин мозку, які спрацьовують одночасно, коли людина обмірковує складну проблему. Інформація поширюється зліва направо, ззаду наперед, згори донизу і завжди — у зворотному напрямку. Що більш жвавим та здоровим є мозок, то краще працює зв'язок між усіма його частинами.

Твердження ніби все, що стосується аналітичних здібностей, є в одній частині мозку, а все, що пов'язано зі творчістю, — у другій, просто не відповідає дійсності. Також є неправдою, що творчі люди частіше задіюють праву півкулю, а люди, більш схильні до логіки, частіше використовують ліву півкулю. Неправда й те, що шульги є більш творчими людьми. 1 000 функціональних МРТ-сканувань мозку (показують рівень кисню, що відповідає активності в різних частинах мозку) людей віком від 7 до 29 років, які 2013 року провели дослідники Університету Юти, встановило, що зв'язок між ділянками мозку в обох півкулях дає нам змогу творчо й аналітично мислити<sup>1</sup>.

Обидві півкулі мозку майже однакові у своїй активності та мають приблизно еквівалентні нейронні мережі та сполученість між ними.

Можливість подивитися на здоровий мозок — досить недавнє досягнення. Колись ми збирали інформацію про те, як працює цей орган у людей із захворюваннями мозку. Експерименти, що їх проводили протягом 1960-х років над людьми, у яких видалили мозолисте тіло (перешийок, що поєднує дві півкулі мозку) у межах лікування шизофренії, змусили вчених визначати, які частини мозку переважно відповідають за мовлення, арифметику й мистецтво. І хоч у їхніх висновках є певна частка істини, поява функціонального МРТ здорового мозку довела, що мозок — це динамічна колекція систем та мереж, зв'язків між півкулями та складної горизонтальної роботи.

## Небезпека логіки

К оли наш мозок намагається застосувати логіку до ситуації, він намагається залучити так званий «причиново-наслідковий» закон, ідею, відповідно до якої будь-яка дія має наслідок. Позитивний бік такого методу — ми приймаємо відповідальність за власні дії, прощаємо та навчаємося з власних помилок — для нашого мозку все назване є здоровим станом. Негативний бік такої поведінки полягає в тому, що ми можемо почати уникати ризиків та стати надмірно обережними.

Вважається, що логічно обґрунтовані рішення протилежні погано обміркованим, але такий погляд може змусити нас думати, що логіка є ворогом прийняття ризиків. Насправді логіка має лежати в основі та підтримувати здоровий апетит до ризиків, допомагати нам покращувати здатність визначати ситуації, в яких варто ризикнути, вести нас шляхами більше зухвалими, а не очевидними, та сприяти розвитку — без шкоди для стабільності й безпеки. Про це важливо

пам'ятати, коли ви зважуєте «за» і «проти» під час ухвалення важливого рішення, хоча надмірне обмірковування та втома від ухвалення рішень можуть легко вас паралізувати. Зазвичай, коли ми ухвалили рішення, воно видається не таким поганим, як нам здавалося раніше. Важливо ухвалити рішення, а потім зробити так, щоб воно спрацювало.

Процес логічного ухвалення рішень — справа дуже складна. Також вона дуже енерговитратна. Мабуть, дивно, що хоча розмірковування, що приводять нас до рішення, і вимагають розумової енергії, та саме момент рішення є для нашого мозку найбільш енерговитратним. Цей факт пояснює, чому зменшення кількості неважливих виборів протягом дня (що вдягти, що з'їсти, що переглянути, на що реагувати в соціальних медіа) є ефективним способом зберегти енергію для ухвалення більш важливих рішень. Це явище ще називають «зменшенням виборів» (*choice reduction*), і воно може містити ранковий ритуал або підготування одягу звечора, що допомагає не витратити потужності мозку на дрібниці.

Також важливо відзначити, що схильність до логічного мислення не обов'язково поширюється на інші царини життя. Подумайте про людей, із якими ви знайомі по роботі та у приватному житті. Чи можете пригадати осіб, які ухвалюють чудові рішення на роботі, але чиє особисте життя затьмарене наслідками поганих рішень: руйнівною дружбою, поганими відносинами в родині, відчуженістю дітей? Багато, дуже багато людей досягають успіху в роботі, але їхнє особисте життя летить шкереберть. Це свідчить про те, що сильна логіка та опанування емоцій не завжди йдуть пліч-о-пліч. Вам доведеться працювати над кожним шляхом окремо, щоб максимізувати Джерело: немає короткого шляху, і ви не можете використати силу одного шляху для компенсації відсутності іншого.

## Розпізнавання патернів та мозок

Подивімося, що відбувається в мозку, коли ми ухвалюємо логічне рішення. В ідеальному світі таке рішення сприймалося б нашим мозком однаково на фізичному, психічному, емоційному та духовному рівнях. Утім, так буває нечасто, тому ми переживаємо конфлікти між нейронними шляхами і маємо визначати їхній пріоритет за значущістю, звернувшись до фільтрації, щоб зменшити можливі негативні наслідки ризикованої поведінки.

Коли ми стикаємося із проблемою «що тепер робити», в дію вступає механізм, що розпізнає патерни та закономірності. Це складний процес, під час якого синтезується інформація з різних ділянок мозку, згадуються попередні, схожі рішення. Ми раціонально обробляємо кожну альтернативу в корі, поки мозок намагається розробити найкращу реакцію на теперішню ситуацію, порівнюючи її з минулими. Ми ставимо запитання: «Чи має це сенс, зважаючи на дані, які я маю?» І далі звертаємося до реакції нашої лімбічної системи: «Чи *відчуваю* я, що це правильно?» Логічний мозок вираховує можливі результати та потенційні наслідки, прокручуючи серію сценаріїв «А якщо...?», наче шахіст, який обмірковує наступні ходи.

Щоб прокласти шлях, процес присвоєння емоційних оцінок слугує флуоресцентним маркером, що підкреслює, на яку інформацію про минуле (і теперішнє) слід звернути увагу. Все це збагачено емоційними відгуками на спогади з нашого минулого — що сталося, яким був результат, як наша реакція на подію привела до успіху чи невдачі. Кожен із цих спогадів буде забарвлений ще й спогадом про те, як ми почувалися в той момент, у такий спосіб інформуючи нашу логічну оцінку теперішнього моменту. Наша інтуїція або підтримує логічні та емоційні відповіді, або конфліктує з ними. Після того ми вирішуємо, слідування яким шляхом (шляхами) є найменш



ризикованим, через що виникає майже постійно непевність у тому, що ми ухвалили «правильне» рішення. Ключовим тут є те, що кожне рішення, яке ми ухвалюємо, яким би логічним воно не було, завжди затьмарене емоціями.

Немає способу, який дав би змогу уникнути присвоєння мозком ярликів, і емоційний елемент в ухваленні рішень є ключовим. Настільки важливим, що дослідження свідчать: у разі ушкодження частин мозку, які опрацьовують емоції, ухвалення рішень стає повільним та некомпетентним, попри той факт, що здатність до об'єктивного аналізу нікуди не поділася<sup>2</sup>. Це доводить: логіка не може оптимально функціонувати в ізоляції — вона працює у співпраці з іншими нашими способами мислення, особливо з емоціями.

Є дещо, що ми можемо зробити, щоб тримати нашу логіку на плаву: скептично дивитися на власну систему «розпізнавання патернів», призначивши Джерело спостерігачем, який може зробити конструктивний виклик присвоєнню емоційних ярликів та перевірити наявність смислу в будь-яких висновках, яких дійшли на основі минулого досвіду.

Іноді розпізнавання патернів стає корисним, а подеколи воно призводить до зворотного результату. У книзі «Обміркуй ще раз. Чому гарні лідери ухвалюють погані рішення, і як зробити так, щоб цього не сталося з тобою» («*Think Again: Why Good Leaders Make Bad Decisions and How to Keep It From Happening to You*») троє дослідників галузі управління проаналізували 84 погані рішення, які ухвалили успішні лідери<sup>3</sup>. Вони виявили, що переважно небезпека виникає, коли мозок лідера стрибає до висновків, бо стикається із ситуаціями, що нагадують йому про попередній досвід. Те, що їм здавалося логічним висновком, було насправді небезпечно помилковим припущенням.

Деяким, навіть дуже мудрим людям, бракує здатності обміркувати рішення в холістичний / цілісний спосіб. Це може бути наслідком

жорсткої прив'язки до власних поглядів, браку емоційного інтелекту або потужних несвідомих упереджень. Також ця проблема часто трапляється у довготривалих стосунках, зокрема у розлучених батьків, які досі відчують, що постраждали від другої сторони, але через дітей мають взаємодіяти зі «стороною, що образила». Коли ми потрапили в полон сталого способу поведінки чи мислення, ми можемо відчутти, що нездатні бачити ситуацію з іншої позиції. Ми можемо звикнути до власної «правоти» або ролі, яку грали у відносинах («постачальниця», «підклучальниця», «дорослий» або будь-якої іншої). У такій ситуації гору беруть упередження, і на логіку начхати. Перемагає фальшива логіка. Це небезпечно, «бо ви не знаєте те, чого ви не знаєте». Хоча потрібно велике зусилля волі та свідома робота над емоційним налаштуванням і самоусвідомленням, щоб повернути рівновагу. Втім, це можливо.

## Помічаємо фальшиву логіку

О тже, якщо навіть найрозумніші з нас легко припускаються епічних помилок, приймаючи упередження за істину, яким є найкращий спосіб помітити фальшиву «логіку» та як відрізнити її від справжньої? На мій погляд, найважливіший тип критичного мислення — це той, що спрямований всередину нас, для оцінки надійності наших думок. Перший крок — згадати подібні ситуації, що виникли в минулому, і спогади, які можуть впливати на нашу оцінку того, що відбувається зараз (можливо, на підсвідомому рівні). Після того ми маємо свідомо поставити під сумнів низку порівнянь, ставлячи собі запитання.

- Чим ситуація відрізняється зараз?
- Чи правильним є моє тлумачення того, що сталося у минулій ситуації?

- Чи можу я обміркувати ситуацію, що склалася, з іншої позиції?

Ми маємо врівноважити власне мислення та поставити під сумнів свої припущення.

Здатність обміркувати проблему гнучко та адаптуватися до нових обставин і є логікою в дії. Вона працює в багатьох вимірах — і є антитезою до мислення «якщо А, то Б». Що більше ми мислимо в цей спосіб, то краще в нас виходить. Із позиції нейропластичності нам потрібно знову навчитися використовувати логіку та раціональність настільки, щоб максимізувати та калібрувати інші шляхи щоразу, коли ми стикаємося з новою ситуацією.

Розвиток усвідомлення того, як усе, що впливає на нас — люди навколо, домашня обстановка та нові знання, — постійно діє на нейронні шляхи, що відповідають за логіку та ухвалення рішень, нагадує нам про силу, якою ми володіємо для того, щоб врівноважити нашу логіку. Коли йдеться про важливі рішення, що переважно ґрунтуються на логіці, у чому, на вашу думку, полягають ваші сильні та слабкі сторони? Процес читання цієї книги та застосування ідей, що в ній містяться, матиме вплив на вашу здатність використовувати логіку по-новому, щоб ухвалити гарні рішення. Хоча масштаб будь-яких тривалих змін буде визначено вашими діями — чи застосуєте ви на практиці ідеї та вправи.

## Розділ 11. Креативність: спроєктуйте своє ідеальне майбутнє

Якщо ти чуєш в собі голос, який каже «ти не можеш малювати», тоді будь-якою ціною малюй — і цей голос стихне.

*Вінсент ван Гог*

Щоб створити життя, якого ми прагнемо, потрібне бачення, і бачення не лише для того, щоб уявити реальність, про яку ми мріємо, але також щоб помітити потенційні можливості, що постійно з'являються навколо нас і можуть допомогти нам торувати дорогу в це майбутнє. У такому розумінні креативність — це не лише гарні навички в мистецтві та наявність безлічі ідей, як традиційно вважалося, але й здатність формувати власний мозок тим, що ми йому відкриваємо, розробляти власне майбутнє за допомогою проактивного вибору. Приклади креативності — всюди, слід лише почати шукати: від зірок, які створили себе наново, сформували нову власну ідентичність — Вікторія і Девід Бекхем, Майлі Сайрус, Марк Волберг, Анджеліна Джолі, Ріанна, Кім Кардаш'ян, Джастін Тімберлейк чи Арнольд Шварценеггер, — до найвідоміших осіб, ікон, які змінили світ, зокрема Авраам Лінкольн, Нельсон Мандела, Ганді, Марія Кюрі, Мати Тереза, Мартін Лютер Кінг та Еммелін Панкхерст.

Креативність — це свобода. Вона дає вам змогу спрямовувати всю потужність Джерела на те, щоб створити життя, яке ви для себе намріяли. Креативність дозволяє нам спиратися на наші нейронні шляхи та використовувати їх у несподіваний спосіб, звертаючись до закону притягнення й візуалізації, щоб проявити наші бажання.

Креативний мозок — це мозок, який може використати ідеї в несподіваний спосіб, вдаючись до контрастних комбінацій думок, щоб одержати нові. Це нова (і водночас давня) суперздатність

людського розуму: вигадувати, уявляти, покращувати та передумувати. Коли ми застосовуємо для думання весь мозок і докладаємо всю нашу креативну силу до ситуації чи проблеми, ми помічаємо можливості там, де інші бачать обмеження. Олімпійський медаліст із яхтингу, з яким я познайомилася на вечірці, якось мені сказав: «Коли більшість людей стоять на пляжі та дивляться на лінію горизонту в морі, вони бачать кінець. Я ж бачу початок». Креативність дає нам силу тлумачення.

Щоби бути креативними, нам також необхідно розробити певний рівень впевненості в нашому праві висловлювати унікальний погляд на речі, цінувати власні ідеї та тлумачення. Коли я пояснюю цю думку людям, їм це здається доволі радикальним поглядом. Часто я стикаюся із відповіддю: «Але я не креативний». Це пригнічує та засмучує. Нас вчать думати, що креативність — це щось, що має дуже вузьке визначення (і зазвичай пов'язане зі схильністю до мистецтва). Уважається, як і у випадку з «логічним мозком», що ви або маєте хист до креативності, або ні. У школі мені говорили, що я не креативна, бо у мене погано виходило малювати. Здається, що ціле покоління людей перебувало під впливом цього міфу.

Цей міф міг стати на заваді тому, щоб ви відкрили власну справу або навіть вдягалися у певний спосіб. Не допомагала й ілюзія, що оточувала великих художників видатного таланту, хоча достатньо копнути трохи глибше — і виявиться, що навіть найуспішніші митці змогли досягти висот завдяки наполегливості, стійкості та вірі в себе, а ще — завдяки вмінню побачити можливості, коли вони з'являються. І це може надихнути вас зовсім змінити загальноприйнятне розуміння креативності. Коли говоримо про креативність, то йдеться про здатність створити власне майбутнє, бути повністю присутнім у своєму житті та керувати ним, а не лише про мистецький чи культурний талант.

## Нейронаука про креативність

Зараз нейронаука досліджує, що притаманно креативному розуму. Дослідники з Гарварду нещодавно знайшли закономірність у зв'язках клітин мозку, що пов'язана з генеруванням ідей<sup>1</sup>. Під час дослідження людей поміщали у мозковий сканер та просили вигадати нові способи використання таких повсякденних предметів, як шкарпетка, мило чи обгортка від жувальної гумки. Деякі люди запропонували багато буденних та невігядливих способів використання, які їм було складно відфільтрувати, тому вони з більшою вірогідністю давали очевидні приклади: шкарпетку можна надягти на ноги, з мила — робити бульбашки, в обгортці — зберігати жувальну гумку. Натомість люди з дуже оригінальними ідеями показали сильний зв'язок між трьома мережами мозку (замріяність, зосереджене мислення та вибіркова увага), коли вони думали та вигадували такі несподівані способи застосування, як система фільтрування води, печатка для конвертів та дріт для антени.

## Припиніть негативне фільтрування

Замріяність, зосереджене мислення та вибіркова увага можуть бути посилені завдяки тренуванню. Якщо дати собі час і місце, щоб ніщо не відвертало вашої уваги, то можна прийти до нових ідей та поглядів. Такою є вигода, коли ви активно дозволяєте розуму мріяти. Якщо свідомо перенести наші бажання, надії та мрії на передній край розуму, наш мозок буде здатен більш ефективно зосередитися на можливостях, які приведуть до результатів, яких ми прагнемо. Це зосереджене мислення, і його можна досягнути завдяки «дошкам дій» та візуалізації. Ми часто фільтруємо думки, що не відповідають нашій нагальній потребі, і ми також можемо несвідомо «переслідувати»

думки, що здаються нам «неправильними» чи дурнуватими. Але якщо звільнитися та дозволити собі мислити ширше, то так ми уможливімо дію. Саме тому ми маємо підсилити нашу вибірккову увагу та вміння фільтрувати думки. У розділі 9 ми говорили про «чому»; тут справа більше про інше — «чому ні?». Чому б не податися на ту нову роботу або піти на побачення, яке для тебе організували друзі? Чому б не захопитися тим хобі, яке ви відкладали протягом багатьох років? Або ідея проекту, що зринає в голові, коли ви намагаєтеся зосередитися на чомусь іншому: запишіть її та поверніться до неї. Або можна перевернути проблему догори дригом — і поглянути на неї з нової позиції. Спробуйте помітити, коли наступного разу займатиметеся самоцензурою, та запитайте себе, чи можуть бути плідними ті думки, від яких ви відмовляєтеся. Нагадайте собі, що слід мислити з позиції достатку, а не дефіциту.

Є метод, що зветься «швидким створенням прототипів» і передбачає продукування якомога більшої кількості ідей. Ті ідеї, які не працюють, потрапляють до списку ідей, що слід «застосувати в майбутньому, в іншому сценарії». Генерування ідей не зупиняється, аж поки не вигадаете якусь, яка є доброю для вас саме зараз. Коли я вирішила почати власний бізнес, дядько мого колишнього чоловіка — чудова людина та засновник низки успішних проектів — запропонував мені скласти список можливих бізнес-ідей, і коли в списку буде 100 пунктів, там буде один варіант, який я зможу з успіхом реалізувати. Мені знадобилося два роки, щоб зібрати 100 ідей. Але тоді я відчувала нутром, що коучинг — це та причина, чому я залишила медицину. Я відчувала одночасно занепокоєння та захоплення, але здебільшого я була впевнена, що я працюватиму на повну, щоб реалізувати цю ідею і створити майбутнє, про яке я мрію.

## Забороніть критичне мислення

Одна з моїх найкреативніших подруг — підприємець, яка створила бренд із нічого. Вона постійно розробляє інновації та розмірковує над новими схемами. Такий самий у неї і партнер. Коли я спитала, в чому секрет, вона просто сказала: «У нас вдома немає такої речі, як погана ідея». Вона пояснила, що вона та її партнер дали один одному та їхнім дітям дозвіл досліджувати власні ідеї і не відмовлятися від них. Так гарні ідеї з'являться природно та стануть помітними. Бажання повісити на них ярлик (власний чи чужий) ще до того, як у вас був шанс обміркувати їх, може лише зашкодити.

Креативність нас винагородить і дасть змогу помітити можливості в несподіваних місцях, якщо ми дамо собі дозвіл бути відкритими та гратися із великою кількістю потенційних ідей та можливостей. Це означає, що ми можемо відчувати, коли слід ризикнути, коли поставити щось під сумнів, а коли — прагнути до чогось. Це допомагає нам відточувати потужну інтуїцію, дає нам гнучкість впізнавати можливості, які ми могли не помітити в іншому випадку.

Письменник Курт Воннегут якось написав:

*Ми маємо постійно стрибати зі скель та дорогою вниз нарощувати крила.*

Ці слова ілюструють природу креативності. Креативність — це не модний аксесуар, це винахідливість, що дозволяє вам вигадати відповіді на виклики, а також дає змогу вийти зі складних ситуацій переможцем. І хто не хоче досягти в цьому майстерності?

## Пам'ятайте: ви вже креативні!

Якщо ви досі трохи сумніваєтеся у власних креативних здібностях, подивіться навколо. Ви створили свій дім. Ви вибудували власну кар'єру. Можливо, у вас є стосунки та, може, ви навіть народили кількох дітей. Ви готуєте їжу, створюєте теми для розмов,



добррозичливу атмосферу, коли приходять гості, а також плекаєте власний сад, дружні взаємини... Список можна продовжувати... І це ми ще не дійшли до, вочевидь, більш креативних хобі, які у вас можуть бути. І якщо вам здається, що цих прикладів недостатньо, спробуйте зробити щось нове! Пам'ятайте: ми дізналися про внесок новизни до нейропластичності (с. 134). Які ви маєте упередження про власну креативність та в який спосіб вони проявляються? Ми всі всередині креативні — і настав час спрямувати цю внутрішню силу на те, щоб бути наполегливими в пошуках того життя, якого ви насправді прагнете, — максимального самовираження. Киньте собі серйозний виклик і подивіться, як втілюватиметься ваше бачення. Вправи у наступних розділах було розроблено, щоб ви змогли відпустити свою креативність на волю та застосувати її для стимуляції власного бачення майбутнього.

## Частина 4. Відкрийте Джерело

Хай би що ви робили чи думали, що могли б зробити, — розпочніть це робити!  
У сміливості є геній, влада та магія.

*Гете*

А зараз — захоплива частина! Ви опрацювали ідеї, розумієте, як розвиваються нейронні шляхи нашого мозку і як ви можете використати силу нейропластичності, щоб їх посилити. Ви дізналися про перетворювальну силу прийняття достаткового ставлення та розумієте, як візуалізація ідеального майбутнього може допомогти йому здійснитися. Настав час застосувати всі ці ідеї на практиці та розкрити ваш справжній намір.

Якими б не були ваші цілі — чи вони пов'язані з роботою, з відносинами, чи, можливо, стосуються саморозвитку — я закликаю вас почати підривати усталені нейронні шляхи та створювати зміни, використовуючи комбінацію простих та більш серйозних вправ, що дозволять зарядити Джерело.

Ці вправи являють собою план із чотирьох кроків. Ви можете виконувати його протягом чотирьох тижнів або чотирьох місяців — вам вирішувати, в якому ритмі рухатися. **Єдине золоте правило: переходити до наступного кроку лише тоді, коли ви відчули, що отримали відчутні вигоди та осяяння від попереднього.** Там, де це доцільно, продовжуйте виконувати вправи з минулих кроків разом із новими.

Чотирикроковий план ґрунтується на когнітивістській науці, особливо на тому принципі, що тривалі зміни в поведінці відбуваються в чотири етапи.

• **Крок 1: підвищена обізнаність** (перетворення підсвідомого на свідоме та вимкнення «автопілота»). Ви вже про це багато думали, поки читали книгу. Сподіваюся, ви вже відчуваєте мотивацію до змін. Вправи у розділі 12 ще більше надихнуть вас на розвиток власного

самоусвідомлення, виявляючи ті риси у вашій поведінці та мисленні, що найбільше потребують змін.

- Крок 1 дасть сирий матеріал для роботи на **кроці 2** (розділ 13): створення потужної «**дошки дій**» для розроблення власного бачення майбутнього та встановлення мети змін.

- Щоб перетворити ваше уявне майбутнє на реальність, потрібно діяти. Саме тут вступає в дію **крок 3: зосереджена увага** (розділ 14). Втілення нової поведінки та навчання себе мислити по-новому будуть підкріплені вашою більшою присутністю, що стане можлива за допомогою усвідомлення та візуалізації. Вони допоможуть вам спрямувати енергію на речі, які мають значення.

- **Свідома практика** (повторення) — це важливий **крок 4** (розділ 15), на якому ви будете пропрацьовувати різні аспекти Джерела та впроваджувати нові дружні до мозку звички, що забезпечать ваше процвітання, будуть проявляти повний потенціал Джерела у його найбільш достатковому вигляді.

Під час того, як ви будете змінювати систему поглядів, що глибоко вкорінилася, нову вас (чи нового) почне визначати новий спосіб мислення. Коли так станеться, ви матимете найкраще «спорядження», що дасть вам змогу впоратися із сюрпризами, які підкидатиме життя, і ви почнете отримувати більше з того, чого прагнете.

Із власного досвіду я знаю, що коли проходжу через ці етапи з людьми, то вигоди швидко дають кумулятивний ефект. Коли ви починаєте відчувати та бачити результати змін, які ви впроваджуєте, — це надає неймовірну мотивацію. І ця мотивація допомагає вам продовжувати справу. Коли ви почнете жити з позиції достатку та проявлення, ваша віра у власну здатність змінювати та підтримувати позитивні зміни зростатиме. Із захватом і захопленням ви спостерігатимете, як Джерело скеровує вашу долю.

## Розділ 12. Крок 1. Підвищена обізнаність: ВИМКНІТЬ «АВТОПІЛОТ»

Допоки ви не зробите несвідоме свідомим, воно керуватиме вашим життям — і ви називатимете його «долею».

*Карл Юнг*

Мені подобається цитата Карла Юнга, що тут наведена. Вона звернена до суті Джерела, до його здатності відкрити наше яскраве майбутнє. Ми вже готові розпочати вправи й візуалізацію, що зарядять Джерело; ми готові до того, щоб перенести підсвідоме до нашого свідомого. Виділіть собі певний час, коли ви будете в тиші та спокої, вільні від усього, що може відвертати увагу, щоб ви могли повністю зосередитися на собі.

Як ми побачили у розділі 2, для мозку немає значної відмінності між подією, що була пережита насправді, у зовнішньому світі, та потужним уявленням про цю подію — незалежно від того, це особлива подія чи буденна. Вправи в цьому розділі допоможуть вам побудувати потужні візуалізації, що закріплять уявні версії майбутнього життя, якого ви прагнете, в глибині вашого мозку. У такий спосіб Джерело переживає достаткову реальність, якої ви прагнете, до того, як вона станеться, і так стає більш налаштованим на використання можливостей, здатним на позитивний ризик та на те, щоб реалізувати цю реальність у майбутньому. Тримайте під рукою записник, щоб занотовувати осяяння, які відбудуться від наступних вправ.

### Дослідіть свої стосунки та «відбитки»

«Моделі» родини, кохання та власної ідентичності закладені в нас нашими основними прив'язаностями. Але їхній найбільший

вплив є наслідком того, як ми інтерналізуємо ці прив'язаності, досвіди та переконання і залишаємо їхній «відбиток» на інших стосунках, ситуаціях, у яких ми опиняємося у подальшому житті. Це пояснює, як стимул та реакція з плином часу поєдналися у нашому мозку. Що більше ми переживаємо щось, то більше створюємо в мозку нейронних шляхів для цього зв'язку завдяки нейропластичності та збільшенню синапсів. Згодом у справу втручається система розпізнавання патернів, щоразу, як помітить у новій ситуації чи стосунках певну «схожість» із минулими ситуаціями та взаєминами.

Це може стосуватися будь-якої нашої реакції — реакції на їжу, жорстокість чи уявну критику, і кожен із нас має власну реакцію на ці речі, що була сформована тим, що ми пережили, поки зростали. Багато людей, котрі виростили в сім'ях, у яких було обмаль грошей, почуваються дуже некомфортно, коли бачать, як викидають їжу. Інші залишають їжу на тарілці та ніколи не їдять того, що залишилося. Деякі люди залишаються у стосунках попри насильство, бо вони звикли до таких взаємин. Деякі з нас можуть прийняти критику та спробувати зробити її конструктивною, тоді як інших приголомшує навіть невеликий критичний коментар. Чи сприяють патерни у вашому мозку достатковому мисленню? Чи, може, окремі патерни обмежують вас і шкодять?

Розуміння цих «відбитків» допоможе зрозуміти спосіб, у який ви «минула(ий)» переходите до теперішнього та диктуєте майбутнє, якщо ми дозволимо. Це допоможе пояснити, як будь-які теперішні взаємини — на роботі, з друзями чи інтимні — можуть спричинити реакцію, що з'явилася у більш ранньому (дитячому) періоді.

**Дізнайтеся про власних «привидів», змініть свою  
ДОЛЮ**

В и відчуваєте готовність дослідити те, як родина та ранні прив'язаності сформували ваші нейронні шляхи, те, як ви бачите себе, і те, як вони дали вам набір очікувань, який ви переносите на інших людей та ситуації? Розуміння власних «привидів» і того, як вони впливають на функціонування Джерела — важливий перший крок для того, щоб позбутися їх, якщо вони вас стримують.

Розгорніть ваш записник на новій сторінці та почніть занотовувати, що означали наведені нижче слова у вашій родині та близьких стосунках, коли ви зростали. Які приклади спадають вам на думку?

- Ролі. Якою була ваша «роль» у родині? Які ще «ролі» були в родині і як ви з ними співіснували? Прикладами можуть бути «посередник», «цап-відбувайло», «миротворець», «бунтівник», «заступниця мами».

- Секрети: Які були у вашій родині секрети? Про що в ній брехали, коли ви зростали? Хто зберігав секрети? Як вони вплинули на ваше життя, коли ви виростили? Прикладом може бути: «Всі мовчали про те, що в дядька Рея проблеми з алкоголем».

- Переконавання: коли ви зростали, якими були основні переконання у вашій родині? Чи існували неписані правила чи переконання, які ніхто не ставив під сумнів? Чи були суперечки та конфлікти через різні погляди? Люди часто згадують такі вислови, як «тяжка робота завжди приносить результат» або «що посієш, те й пожнеш».

- Цінності: Якими були ключові цінності у вашій родині? Чи вважалися чесність, працелюбність, доброта, успіх, справедливість, самовираження чи розум важливішими за всі інші? Чи імпонували вам названі цінності?

- Обмеження: Як у вашій родині ставилися до обмежень: до правил, злочинної поведінки, давання та порушення обіцянок, будь-яких можливих провин?

Процес дослідження «привидів», яких ми всі маємо, та розмірковування над тим, наскільки добре вони працюють для вас зараз, приносить винагороду та відкриття. Чи є привиди, корисність та точність яких ви сприймали без питань? Чи не помітили ви, що слідуєте правилам, які конфліктують з вашими глибинними бажаннями? Занотуйте свої знахідки в записник. Намагайтеся тримати ці осяяння в полі зору — і зауважте, коли вони стануть корисними у реальному житті. Зафіксуйте в записнику те, як вони проявляють себе зараз. Почніть впроваджувати малі зміни, щоб із часом потроху переналаштувати підсвідомі реакції. Так ви почнете брати контроль над своїм майбутнім.

#### **Хлої: турботи буває забагато**

Я робила цю вправу з Хлої. Їй за тридцять, вона — мати трьох дітей. Коли вона росла, то виконувала в родині роль «миротворця» й опинилася в тій самій ролі у власній родині, де виступає посередником, коли сваряться її діти, а також коли її чоловік конфліктує зі своїм братом.

Вона була емоційно виснажена, коли ми почали працювати. Вона дійшла до тієї критичної точки, в якій зрозуміла, що не може всіх підтримувати так, як робила це досі. Вона мала вивести цю свою роль на поверхню власної свідомості, а потім свідомо встановити нові кордони.

Одна справа — почати розбирати свою поведінку та змінювати її, інша — той приголомшливий опір змінам, який Хлої відчувала з боку власної родини. Спочатку, коли вона припинила втручатися, сварки стали інтенсивнішими. І діти Хлої, які звикли привертати до себе увагу, стали поводитися гірше, намагаючись повернути її до старої ролі. «Вони роблять різні штуки, щоб нашкодити один одному», — розповіла вона. «Не інколи, а постійно. Діти бурхливо реагують, і старша донька сказала, що я більше її не люблю». Хлої зібрала дітей і пояснила їм, що краще не стане, якщо вони будуть прибігати до неї щоразу, коли засмутяться. У реальному світі їм доведеться самостійно досягати порозуміння. Згодом діти стали менше скаржитися Хлої та почали вирішувати конфлікти між собою самостійно. Вдома запанував новий рівень спокою.

Вона була налякана і тим, у які психологічні ігри грали б її діти, якби вона залишилася в тій ролі, до якої вони звикли, а також тим, що зрозуміла, наскільки нездорові взаємини вона створювала для них у майбутньому. Її любов до них допомогла їй бути суворою в короткій перспективі, й вона почала вивчати психотерапію, щоб допомогти власній родині, а також іншим людям створювати здорові межі.



Знати те, де і як слід повертати контроль, коли йдеться про такі складні та взаємопов'язані речі, як нейронні мережі у вашому мозку, й про те, як вони впливають на вашу поведінку, може здаватися складним. Гарним способом почати розуміти патерни, що були закладені у вашому мозку, які мали допомогти вам зрозуміти світ та своє місце в ньому, може стати дослідження власних минулих правил. Зараз ми розглянемо, як вони формують більш конкретні теми й конструкти, що контролюють та обмежують ваше життя, щоб переконатися, що вони не вплинуть на вас у майбутньому.

## Перевірка власних обмежень на доцільність

В и вже подивилися на ті чинники, що впливали на ваші негативні патерни мислення в дитинстві, і наступний етап — глибше дослідити переконання, що вас обмежують, зокрема, вивчити, як вони впливають на ваше теперішнє життя і наскільки вони релевантні зараз.

1. Розгорніть ваш записник на новій сторінці та поділіть її на три стовпчики. У першому стовпчику запишіть до шести обмежувальних переконань про себе. Ймовірно, це мають бути історії, які ви повторюєте собі або іншим людям, щоб пояснити те, що вам здається ганебними або неконструктивними діями та реакціями. Прикладами можуть бути: «я зовсім некреативний», «мені складно з людьми». Якщо вам складно виконати це завдання, спробуйте почати речення з «я не...» чи «я не можу...»

2. Тепер до кожного із записаних тверджень поставте запитання: «Які докази змушують мене так думати?» Запишіть ці «допоміжні твердження» у другому стовпчику, поряд зі списком самообмеження.

3. У третьому стовпчику запишіть факти, що стверджують протилежне оригінальній заяві. Чи вони об'єктивні? Зверніться до свого минулого досвіду, щоб повністю дослідити ці твердження.

Обміркуйте, які «докази» у вас є. Як можна більш скептично поглянути на ці докази?

4. Тепер запитайте себе, наскільки корисними є ці переконання для вашого щастя.

Подумайте над тим, що додають ці переконання до вашого життя і як вони впливають на вашу поведінку чи щастя? Ви хочете дотримуватися цих переконань про себе? Якщо ні, чи можете ви їх відпустити? Що б допомогло вам почати цей процес? Поверніться до вашого наміру (с. 40) та візуалізуйте, як зміна цих переконань може вплинути на досягнення вашої великої цілі.

Після цієї вправи переконайтеся, що ви порадували себе заохоченням, яке ви чесно заробили, та виділіть певний час на діяльність, яка вам до вподоби, для власного задоволення. Складно сприйняти критику, що відчувається настільки гостро, і досліджувати її неупереджено. Чи є у вас друзі або члени родини, з якими вам добре? Чи можете запланувати зустріч із ними невдовзі?

Це може бути вдалим моментом, щоб почати фіксувати в записнику речі, які ви в собі любите. Наприклад: «Я люблю власну незалежність, креативність, доброту, вразливість». Регулярно читайте список речей, які ви в собі любите. Нагадуйте собі, що ви спростували переконання, які вас обмежують, щоразу, коли вони виникатимуть у вашій голові в майбутньому. Навчайтеся ставити власні думки під сумнів, аж поки це вміння стане для вас природним — і цей час настане.

Мірюю того, як ви проходите ці кроки, щоразу коли відчуєте, що повертаєтеся до «дефіцитного» світогляду або починаєте налаштовуватися на негативне обговорення себе, звертайтеся до списку рис, які вам у собі подобаються, за комфортом та впевненістю.

## Переосмислення невдачі

Значно частіше, ніж ми усвідомлюємо, те, що нам здається невдачею або вразливістю, виявляється головним провісником перетворення та успішного життя. Але в цей час ми судимо себе значно суворіше, ніж судили б інших. Від заваленого іспиту та звільнення, що привело до успішної зміни кар'єри, до розриву стосунків, коли настав час рухатися далі, — ми занадто швидко розцінюємо несподівану природу цих подій як індикатор невдачі, замість того, щоб розглянути їх як частину постійного процесу руху вперед та вгору.

У такі моменти підтримуйте Джерело, повертайтеся до основних кроків та зосередьтеся лише на тому, чого вас може навчити будь-яка «помилка». Єдиними справжніми помилками, звісно ж, є ті, з яких ми не робимо висновків.

Пограйтеся з альтернативами, про які раніше не замислювалися. Переконайтеся, що починаєте із середовища, яке не становить загрози вашій роботі чи стосункам. Щойно вам здасться, що новий підхід зараз не спрацює, відкладіть його — він може стати у пригоді пізніше — та переходьте до наступної ідеї. Ті ідеї, які зараз неприйнятні, можуть спрацювати в майбутньому.

Зазнавати поразки швидко і часто — цю ідею пропагує багато підприємців і таких успішних технологічних компаній, як *Netflix* та *Facebook*. Знайдіть способи додати до свого списку варіантів ідею, що була б джокером у вашій колоді. Щось просте, наприклад спробувати нову зачіску або нову оправу, замість звичних; провести час у компанії творчих людей, якщо ви працюєте у занадто корпоративному середовищі (і навпаки), або запропонувати собі відвідати захопливу мистецьку виставку, або замість звичайної перерви вийти з подругою на каву.

## Створіть список досягнень

У своєму записнику зробіть список усього, чого ви прагнули. Там можуть бути ролі дружини чи матері або чоловіка чи батька; такі якості, як «власний голос» або вміння виражати себе креативно, або такі активи, як багатство чи успіх у вашій сфері. Підкресліть те, чого ви досягли. Подивіться на слова та відчуйте, як вас переповнює відчуття звершення від усього, чого ви досягли на цей момент.

У вашому списку можуть бути речі, яких ви прагнули так довго, що не можете пригальмувати й визнати, що вже маєте їх. Наприклад, «Я вітчим, якого люблять і який любить сам» або «Я побудувала успішний стабільний бізнес». Як альтернативи запишіть ті досягнення, яких ви не планували, але які все ж доводять вашу стійкість, вміння, навички та рішучість.

## Почніть складати список подяк

Виділіть у своєму записнику розворот та напишіть посередині «МОЄ ДОСТАТКОВЕ ЖИТТЯ» невеликими, але помітними прописними літерами. Протягом наступних кількох місяців, поки будуть формуватися ваші нові звички, запишіть на цих сторінках усі речі, за які ви відчуваєте вдячність. Підживлення почуття вдячності налаштовує Джерело на достаток. Закон притягнення діє завдяки вірі в те, що ви вже маєте ті речі, яких прагнете. Збільшення списку подяк у вашому записнику — чудовий спосіб налаштувати ваш мозок на те, щоб він помічав, коли відбуваються гарні речі. Додавайте записи до цього списку щоразу, коли це можливо. Розширення списку подяк може навіть стати вашим щоденним завданням.

Замість того, щоб відмахнутися від спалаху визнання чи досягнення або від скороминущого задоволення в пошуках того, «що ж

далі?»), зупиніться та відчуйте вдячність іншим людям, обставинам чи щасливому випадку, а також власним якостям. Це мобілізує систему присвоєння цінностей вашого мозку та зробить легшими згадування позитивних досягнень і щасливих думок. Якщо займатися цим регулярно, то ви налаштуєте себе на достатковість.

## Ведіть записник

Щоб мати максимум вигоди від чотирьох кроків, вам потрібно буде щодня писати у своєму записнику про думки, реакції на події та людей. Вам не обов'язково робити довгі записи, але поставте собі за мету бути чесними та відкритими, коли говорите про власні емоції, мотиви та поведінку.

Перед тим, як лягти спати сьогодні, витратьте кілька хвилин на те, щоб записати думки про цей день у записнику. Після запишіть три позитивні дії, які ви робите щодня, щоб піклуватися про Джерело та створити власне ідеальне майбутнє. Ці дії можуть бути малими — від посилення емоційного інтелекту за допомогою розмірковування над проблемою з позиції іншої людини до свідомої медитативної прогулянки або читання книги, а не повідомлень у телефоні після вечері.

Також ви можете почати записувати ті речі, які дають вам змогу почуватися піднесеною(им), або ті, що вас відволікають чи виснажують. Почніть досліджувати своє мислення щодо альтернативних стратегій, пов'язаних із перешкодами, які вам трапляються найчастіше. Наприклад, «Наступного разу, коли я почуватимуся погано у стосунках, або надалі, коли я припущуся помилки на роботі, то зроблю *x*, замість того, що робив раніше». Ви також можете обмірковувати «мікроневдачі», які сталися протягом дня: що ви не сказали, грубість, яку ви собі дозволили, речі, які відволікли

вас. Що ви можете зробити по-іншому наступного разу? Вимкніть «автопілот» та поставте під сумнів власні параметри «за налаштуванням». Проявіть ідеальне бачення того, яким би вам хотілося, щоб був завтрашній день.

Також ви маєте «закривати» три цілі щотижня. Виберіть ціль у взаєминах (романтичних чи платонічних) на роботі та в особистому розвитку. Це мають бути досяжні маленькі кроки на шляху до ваших масштабних цілей. У вас вже є сильне уявлення про те, якими мають бути ці масштабні цілі, і решта книги допоможе вам розвинути їх далі. Прикладами мікровикликів, що стануть тижневими цілями, можуть бути нижченаведені.

- **Взаємини.** Докладайте зусилля та частіше активно слухайте колегу чи партнера (масштабна мета: розвинути власний емоційний інтелект та емпатію, щоб посилити ключові відносини).
- **Робота.** Висловлювати більше власних ідей або знайти потенційного наставника (масштабна мета: почати власний бізнес).
- **Особистий розвиток.** Щодня повторювати нові твердження, щоб підвищити самооцінку (масштабна мета: припинити самокритику та бути впевненою(им) та щасливою(им) у власних життєвих виборах людиною).

Коли ви відчуєте переваги малих змін, то будете більш схильні йти далі в майбутньому: переходити до більш сміливих дій удома, на роботі, в транспорті. Поставте перед собою великі запитання: чи маю я переїхати, чи маю припинити орендувати житло і придбати власне? Чи слід мені планувати звільнення, роботу вдома, чи я маю переїхати ближче до роботи?

Поки ви будете проходити решту кроків та почнете візуалізувати своє ідеальне майбутнє, ваші відповіді на деякі з цих запитань виникнуть самі собою. Ваш записник допоможе записати цю подорож, дослідити різні можливості. Скористайтеся ним.

### **Підвищена обізнаність. Контрольний список**

Ви вже:

- завершили вправи «Дізнайтеся про власних "привидів", змініть свою долю» та «Перевірка власних обмежень на доцільність» (с. 224 та 227) і занесли у свій записник результати;
- створили список досягнень та почали укладати список подяк;
- щодня робили нотатки в записнику та визначили три мети поточного тижня.

На цьому етапі ви маєте почуватися сповненими позитивною енергією та зосередженими на всіх речах, які вам у собі подобаються. Це чудовий трамплін для того, щоб зробити наступний крок — розпочати процес роботи над вашою «дошкою дій».

## Розділ 13. Крок 2. Створіть «дошку дій»

Хто в найкращому разі пізнає тріумф високих досягнень, а в найгіршому, якщо зазнає невдачі, то, принаймні хоча б прагнучи великих речей, той ніколи не опиниться поруч із тими холодними та боязкими душами, які ніколи не знали ані перемоги, ані поразки.

*Теодор Рузвельт*

Н астав час створити «дошку дій». Я хотіла б, щоб ви витратили тиждень на створення власної дошки, оскільки цей процес лише виграє від повторної уваги. Важливо, щоб ви без поспіху створили дошку, яка здається вам автентичною, — такою, що надихає і є точним відображенням ваших найпотаємніших бажань. Цей процес не слід підганяти, не варто нашвидкуруч складати дошку з випадкових позитивних картинок, які вам подобаються, — вона має промовляти до вас тим, що репрезентують ці картинки зараз і в майбутньому.

### Що таке «дошка дій»?

« Дошка дій» — це колаж, на якому репрезентовано все, чого ви прагнете. Часто має назву «дошка мрії», або «дошка бачення», але я віддаю перевагу назві «дошка дій», оскільки ми маємо намір створити щось, що буде надихати нас та проявлятися в майбутньому через наші дії, а не щось, що буде просто «носієм» наших мрій про будинок за кордоном чи про великі гроші. Ми маємо поєднати позитивне бажання з енергією та емоційно наснаженою дією.

Створення «дошки дій» полягає у визначенні вашої найзаповітнішої мрії та репрезентації її у вигляді картинки. Однак, як я вже сказала, це не означає, що ви просто випростаєтеся у кріслі й почнете чекати, коли все станеться само собою, — коли потечуть гроші, коли вас вразить ваш ідеальний партнер, коли в чарівний спосіб



зміниться форма вашого тіла та з'явиться впевненість у собі. Ви створюєте «дошку дій» для того, щоб дати інструкцію мозку хапатися за будь-яку можливість, що приведе вас до речей, яких, як ви встановили, прагнете у своєму житті. Більше того, ви будете використовувати дошку для того, щоб діяти і перетворити ці мрії на реальність. Наприклад, якщо зменшення ваги чи певна форма частини тіла є на вашій дошці, картинка, що це зображує, буде діяти як заохочення, що надихає вас почати відвідувати спортзалу, займатися йогою чи змінити дієту.

Речі, які, здавалося, ви могли дуже слабо контролювати — заміжжя, вагітність чи майбутнє підвищення, — почнуть ставати на свої місця, щойно ви почнете викреслювати пункти, що потребують нагальних дій у вашому контрольному списку. Мені подобається уявляти цей процес як пенсійну схему, в якій що більше вкладаєте ви, то більше вкладає ваш роботодавець, щоб зрівнятися із вашою інвестицією. Ви маєте використовувати дошку активно, а не пасивно: ваше візуалізоване майбутнє має надихати на дії зараз!

Я неодноразово говорила в цій книзі, що «дошка дій» є важливою складовою процесу спрямування повної потужності Джерела та мобілізації вашого розуму на те, щоб уявити та створити ваше життя. На наступних сторінках ми познайомимося із процесом створення дошки, з порадами щодо до того, як використовувати картинки, щоб вони стали якомога ефективнішими «символами» того життя, яке хочете побудувати, і як використовувати завершену дошку з максимальною ефективністю. Настав час розпочинати.

Протягом усієї книги я пропонувала вам збирати картинки, які б ви використали у своїй «дошці дій». Це тому що «дошки дій» є надзвичайно потужним інструментом — картинки одразу досягають зорових центрів у вашому мозку, минаючи свідомі думки, а це означає, що система фільтрації мозку не може їх цензурувати чи відкинути.

Вони емоційні та символічні, вони викликають енергію та дію в реальному світі. Порівняно з традиційним списком «особистих цілей» та навіть «контрольним списком» «дошка дій» має значно більший вплив на ваш мозок та майбутню поведінку. Спочатку створення «дошки дій» здаватиметься вам дивною або геть дурнуватою вигадкою, але візуалізація та створення «дошки мрій» — це вміння, до яких ви звикаєте з часом, оскільки повторення створює та посилює у вашому мозку нейронні шляхи, що відповідають за цю діяльність.

У цьому розділі я покажу, як створити власну «дошку дій», що репрезентуватиме ваші надії та мрії на наступні 12—18 місяців і допоможе налаштувати Джерело на те, щоб почати здійснювати зафіксоване на дошці. Я можу пообіцяти, що це буде досвід, який змінить ваше життя, але також скажу, що інколи він буде здаватися повільним, болісним — і ви вважатимете, що він нікуди не веде. Коли вам здаватиметься, що ви боретеся, поверніться до принципу терпіння, про який ми говорили у розділах 1 та 9. Ваша здатність впоратися із плюсами та мінусами говоритиме і про вас, і про те, що ви поставили на кін.

## Мої «дошки дій»

« Дошки дій» є ключовою частиною моєї практики, і я сподіваюся, що вам вони також будуть корисні. Мені знадобилося сім років, щоб отримати «дошку дій», що, здається, ідеально пасує до мого життя та підтримує мою мотивацію (з кількома змінами), тому терпіння є ключовим чинником. У мене були маленькі перемоги, але одна «дошка дій», яку я створила 2015 року для нового 2016-го, справді стала поворотною точкою в моєму житті й привела мене до написання цієї книги.

Сім років тому я лише починала свою кар'єру фрилансера, тому мало сенс розмістити на дошці реальну суму, яку я хотіла заробити. Кейт, колега-коуч, із якою я часто співпрацювала на півночі Англії, ночувала в поганеньких готелях та їздила дешевими потягами туди й назад, надихнула мене вибрати суму, що була більшою, ніж я потребувала чи вважала, що можу заробити. Вона запропонувала цифру, що була майже вдвічі більше моєї початкової суми. Я вважала, що вона трохи занадто оптимістично дивиться на речі, і я, ймовірно, не зможу дотягнути до цифри, на якій ми зупинилися, але було б непогано. А потім наступного року я заробила саме стільки, скільки сказала Кейт.

Одного року я вибрала для «дошки дій» рекламу аксесуарів, що займала сторінку. На ній було зображено прекрасного блискучого коня у воді. Я хотіла, щоб мій бізнес був стабільним, потужним і таким, що підриває загальноприйнятні норми. Того року я перейшла від фрилансу до створення компанії з обмеженою відповідальністю, від самостійної праці до роботи з власною командою, а пізніше стала викладачкою в Сломанській школі менеджменту в MIT (*MIT Sloan School of Management*), автором-лауреатом премій та першою у світі нейровченою, яка має резиденцію в готелі «*Corinthia*», Лондон. Оскільки на мої погляди на лідерство був достатній попит, я також багато виступала на конференціях і подорожувала світом — уже з шиком. Я не могла навіть мріяти про таке, коли вибирала того коня!

Нарешті, я зрозуміла: моє занурення в роботу — це стратегія уникання емоційної нестабільності, що була спричинена моїм розлученням. У 2014 році я прикріпила маленьке серце на свою «дошку дій», що була переважно зосереджена на бізнесі та подорожах. На перший погляд, це було чудово, але глибоко всередині я не була готова до кохання і значною мірою жила минулим.

Під кінець 2015 року я здійснила революцію у своєму мисленні — допомогла комбінація душевних пошуків, йога-ритриту, тривалих періодів цифрової детоксикації, повної відмови від негативних людей у своєму житті та слідування власним знанням про достаткове мислення й візуалізацію. У грудні з потужним відчуттям мети я почала зовсім нову «дошку дій» для 2016 року. Перед тим я просто додавала до торішньої дошки, але цього разу я відмовилася від старої. Я розмістила обручку у лівому верхньому куті дошки, а в центрі — слова з журнальної реклами (я вкрай рідко використовую слова, тільки якщо вони глибоко проникають мені в душу): «Радість з'являється з блакиті» («*Joy comes out of the blue*»<sup>\*\*\*</sup>).

У лютому 2016 року я зустріла свого чоловіка на борту літака під час рейсу з Йоганнесбурга до Лондона. Я переконана, що знайомство в небі може вважатися таким, що з'явилося у «блакиті»... Дев'ять місяців потому він зробив мені пропозицію. Ми обоє колись вирішили, що ніколи не візьмемо шлюб знову, і справді дотримувалися цього рішення — хто дев'ять, а хто сімнадцять років. Він заявляє (кожному, хто погодиться слухати), що коли настала осінь життя, то вперше знайшов справжнє кохання. Оскільки я бачу і ділю з ним безмежну радість, то знаю: надія досягти того, чого прагнеш по-справжньому, існує для кожного, у будь-якому віці.

## Із чого розпочати

« Дошка дій» стане головним проявом налаштованості вашого мозку розробити ваше життя. Той факт, що ви створюєте її власноруч та бачитимете її щодня у всій красі, активує численні нейронні шляхи у вашому мозку (тактильні, візуальні, емоційні, інтуїтивні та мотиваційні), надсилає їм основне повідомлення про те, чого ви насправді прагнете, і це повідомлення значно потужніше за те, яке

надходить, коли ви час від часу читаєте список або обмірковуєте власні цілі, якщо взагалі про них думаєте. Використання вибіркової уваги (с. 53), у поєднанні з нейропластичністю змін поведінки дає результат.

Ви можете створити «дошку дій» на чому завгодно — від шматка картону формату А4 до великої дошки. Разом із картоном вам знадобиться купа журналів чи інших джерел картинок, ножиці та клей. Можете шукати картинки онлайн, але у виборі зображень вручну криється більша сила. Навіть коли ви думаєте, що знайшли всі потрібні картинки, поверніться до журналів або знайдіть нові. Користь від цього процесу можна отримати, якщо не поспішати, оцінювати роботу збоку та прагнути якнайкращого результату. Щоб досягти справді потужного впливу на мозкові центри зору, пропоную вам використовувати лише картинку і, можливо, цифри — але намагайтеся уникати слів. (Звісно, якщо ви знайдете фразу чи цитату, що глибоко проникла вам у душу, ви маєте її використати.) Єдиний виняток — точна сума грошей, яку ви хотіли б заробити. Якщо це важливо для вас — цифри мають сміливо з'явитися на вашій «дошці дій».

Гарна думка — використовувати, принаймні інколи, метафоричні образи того, чого ви хочете досягти, а не лише безпосередні фото чи конкретні приклади. Наприклад, якщо ви хочете змінити місце проживання — тоді має сенс використовувати картинку, на яких зображені привабливо оздоблені інтер'єри. Але для того щоб задіяти емоційні та підсвідомі частини вашого мозку разом із логічними та свідомими, ви можете використовувати менш буквальні образи. Наприклад, використайте картинку, на якій зображено повітряну кулю, щоб нагадати собі про важливість свободи від навантажень, або інший образ, який промовляє до вас і нагадує про ваші найкращі якості.

Метафоричні образи — дуже потужні, оскільки вони звертаються до вашої підсвідомості, дають вам змогу використовувати абстракцію та присвоєння цінності (с. 57), щоб помітити та скористатися

можливостями, які ви в іншій ситуації могли б прогавити. Як ви інколи бачите сни, в яких наявні символи, коли ваше підсвідоме створює метафори, щоб розібратися із вашим досвідом та думками, так само і ви можете скеровувати своє підсвідоме за допомогою образів, особливо коли вони — небуквальні. Метафоричні зображення також роблять вашу «дошку дій» більш приватною, менш очевидною для інших, і вам буде зручніше поставити її на видне місце у себе вдома.

## Довіритися своєму нутру

Для того щоб почати створювати власну «дошку дій», візьміть зображення, які ви зібрали, та розкладіть їх за темами на підлозі або на столі. Далі зверніться до інтуїції, щоб почати розкладати ці картинки на картоні — приблизно, не приклеюючи. Розмістіть найбільш важливі речі в центрі або вгорі вашої дошки. Згрупуйте картинки на частинах дошки залежно від того, чого вони стосуються — роботи, кохання, здоров'я, подорожей тощо. Ви можете провести фізичні межі між різними частинами дошки або зробити так, що образи торкаються один одного, поєднані у якийсь спосіб — якщо вам здається, що так правильно. Обміркуйте те, чи хочете ви більше місця у своєму житті — і, якщо так, переконайтеся, що ваша дошка не переповнена картинками.

Коли ви завершите перший «ескіз» дошки, подивіться на неї як на ціле. Відійдіть та певний час не повертайтеся до неї. Коли повернетесь — приберіть із дошки всі картинки, які вам не подобаються, навіть якщо вони були вам до вподоби раніше. Тепер знову погортайте журнали, подивіться, чи немає там картинок, яких ви не помітили першого разу, але які зараз вам почали подобатися. Знайдіть для них місце на дошці. Коли ви завершите другий ескіз,

покладіть його в безпечне місце (захищене від протягу, хатніх тварин і дітей!) принаймні на 24 години.

Наступного дня або за наступної нагоди, яку ви матимете, дослідіть свою дошку та зробіть останні зміни, а потім приготуйтеся все приклеїти! Можливо, перед тим, як знесмертити дошку, вам захочеться показати її людині, якій ви довіряєте, щоб вона запитала вас про кілька речей, які на ній зображені: «Ти *справді* цього хочеш?», «Ти *справді* просиш стільки, скільки заслуговуєш?» або «Може, є щось іще, чого ти хочеш, але про що забула(в)?» Коли ви точно переконані, що відповіли на всі запитання, приклейте картинки до дошки і знайдіть для неї ідеальне місце.

## Де розташувати вашу «дошку дій»

Вашу «дошку дій» необхідно розмістити в якомусь дуже помітному для вас місці, щоб ви її бачили принаймні раз на день. Найкращими місцями можуть бути ваше ліжко — ви бачитимете дошку щоразу, коли лягатимете спати, або всередині шафи для одягу, щоб ви бачили її щоразу, коли будете одягатися вранці. (Це кращий варіант, якщо ви винаймаєте будинок із кимось або просто не хочете, щоб хтось іще бачив вашу дошку.) Якщо ви пишаєтеся дошкою, краще виставити її напоказ і не ховати — але це не завжди можливо чи бажано.

Причина повісити дошку поблизу вашого ліжка полягає в тому, що ви можете дивитися на неї перед тим, як заснете. Перехідний стан від бадьорості до сну ще називають «гіпнагогічним станом свідомості». Такі явища, як свідомі думки або свідоме снобачення, відбуваються саме в такій «пограничній свідомості», що робить вас більш піддатливим до навіювань. Якщо ви звертали свідому увагу на дії, що повторюються, перед тим, як заснете, — особливо, якщо

йдеться про щось нове — тоді ця дія домінуватиме у ваших сновидіннях. Це явище також відомо як «ефект Тетрісу», через назву відеогри, яка з'явилася у період 1980-х рр. Ефект виникає, коли люди присвячують стільки часу та уваги певній діяльності, що вона починає впорядковувати їхні думки, ментальні образи та сни. Цей ефект — ще один спосіб перенести до вашого підсвідомого речі, які ви маєте шукати протягом дня.

Скористайтеся тим фактом, що елемент новизни створює більш потужний вплив на ваш мозок — перед тим, як вимкнути світло та заснути, подивіться на свою «дошку дій» свідомо, промовляючи мантру чи слова установки, або голосно скажіть про речі, які метафорично зображені на вашій картинці. Протягом першого місяця користування дошкою робіть це часто. Пізніше — дозвольте образам проникнути у ваше підсвідоме через погляд.

Якщо ви хочете тримати дошку в таємниці, але мати можливість бачити її регулярно — подумайте про те, щоб зробити світлину своєї дошки на смартфон і зробити це фото заставкою. Онлайн-рішення для формування та зберігання «дошки дій» — створити дошку на такій онлайн-платформі, як *Pinterest*, зберегти її як особисту і часто дивитися на неї з телефону чи на планшетному комп'ютері. Однак вам потрібно буде докласти додаткових зусиль, щоб бачити її достатньо часто, — щоб її чари вплинули на нейронні шляхи у вашому мозку.

## Коли створювати «дошку дій»

Звісно, найкращий час для створення «дошки дій» — це зараз! Ваш день народження або новий календарний рік — також гарний час для того, щоб почати дошку. Або початок нового проєкту / фази у вашому житті. Або початок нового навчального року. Якщо ви ніколи раніше не робили «дошки мрій» чи вже давно не робили — тоді



починайте негайно та використовуйте її до кінця року або ж до завершення наступного року. Призначте певний час для того, щоб оновлювати дошку чи створювати нову принаймні раз на рік.

Ваша «дошка мрій» не обов'язково має залишатися незмінною протягом усього року, хоча особисто мені потрібно близько року, щоб більшість речей стала реальністю — мірою того, як посилюються ваші нейронні шляхи, спрямовуючи вашу поведінку на створення нової реальності. Тим часом вам доведеться досягнути балансу між терпінням та рішучістю.

## «Дошки дій» у практиці

К оли ви створили «дошку дій» та користувалися нею до тієї міри, що образи, закріплені на ній, справді проникли у вашу психіку, дошка стане чимось на кшталт візуального покажчика до вашого записника, у якому є речі, яких ви найбільше прагнете досягнути, та щоденні записи про три кроки, які ви робите щотижня, щоб це відбулося. Щоразу, коли ви переглядаєте дошку та бачите на ній ще щось, що стало реальністю у вашому житті, додайте цю річ до списку досягнень. Спостерігайте за тим, як зростає ваш список досягнень, та використовуйте його як путівник, коли вам потрібно буде надати енергії вашій дошці, зняти або додати на неї щось, залежно від того, як розгортатимуться події вашого року.

### **Контрольний список для «дошки дій»**

Ви маєте:

- створити потужну «дошку дій», сповнену образами та картинками, що точно репрезентують життя, про яке ви мрієте;
- дивитися на неї щодня, бажано кілька разів на день, для того щоб освіжити пам'ять та дозволити образам працювати над Джерелом;
- візуалізувати те, як справджуються речі, зафіксовані на вашій «дошці дій».

\*\*\* Слоган рекламної ювелірної кампанії *Tiffany & Co* 2015 року, головним візуальним елементом якої була блакитна подарункова коробка.

Слоган рекламної ювелірної кампанії *Tiffany & Co* 2015 року, головним візуальним елементом якої була блакитна подарункова коробка.

\*\*\*

## Розділ 14. Крок 3. Зосереджена увага: нейропластичність у дії

Сам акт звернення уваги має гігантську силу.

*Дінак Чорна*

Тепер, коли ви почали помічати поведінку та патерни мислення, що стримують Джерело, ви готові почати навчатися мислити по-новому. Найпростіший спосіб позбавитися старих патернів для того, щоб створити нові нейронні шляхи — бути більше присутніми в моменті та більш здатними до зосередженої уваги. Але сказати значно простіше, ніж зробити. Це стане вашою метою на цьому кроці, оскільки присутність — це те, що ви маєте практикувати регулярно, і її можна втілювати в життя багатьма способами.

Ми також познайомимося із поняттям достаткового життя і тим, як ви можете твердо поставити себе на шлях до світлішого та щасливішого майбутнього.

### Що таке «присутність»?

Якщо просто — це бути більш присутніми у процесі звернення уваги на досвід, який ми отримуємо в певний момент. Присутність можна розвинути завдяки медитації, усвідомленню та іншим практикам.

Мені подобається думка про присутність як про стиль життя, а не про окремі практики. Особисто я вважаю, що усвідомлене харчування, усвідомлена ходьба та приділення абсолютної уваги людям під час спілкування є так само важливими, як і такі практики усвідомлення, як йога чи медитація. Про таку повсякденну присутність зазвичай забувають, і я закликаю людей більше зосереджуватися на цих

практиках, а не бути одержимими тим, як «правильно» виконати традиційну медитацію. Тому щоденна практика навіть протягом кількох хвилин може спричинити радикальні зміни у вашому мозку. Наприкінці цього тижня ви створите особисту практику усвідомлення, до якої зможете повертатися щодня, щоб підживлювати джерело. Невдовзі ви відчуєте зміни.

## Мій шлях до присутності

Я почала цікавитися усвідомленою медитацією, коли мені вже було за тридцять. Тоді я дуже розчарувалася в роботі та житті й почувалася зруйнованою та розгубленою. Нові та цікаві подразники легко відвертали мою увагу — і глибоко всередині я знала, що віддаляюся від тієї людини, якою я справді була, та від тих речей, за які хотіла виступати. Про усвідомлення я дізналася в дитинстві від батьків — у нашому будинку була кімната для молитви, куди мої батьки йшли молитися чи медитувати. Там вони запалювали ароматичні свічки, сиділи мовчки чи робили дихальні вправи. Для них це була щоденна практика, але я ніколи нею не займалася і вважала її черговою культурною відмінністю, що відрізняла моїх батьків. Ближче до тридцяти, коли мої близькі подруги і я почали цікавитися йогою, я стала частіше про неї згадувати. Інколи під час занять із йоги інструктор говорив про усвідомлення, згодом я прочитала дивне інтерв'ю з якоюсь зіркою, яка рекомендувала усвідомлення, але я зупинилася на йозі та короткій медитації після неї.

Однак коли результати, одержані під час сканування мозку, змусили мене говорити про усвідомлену медитацію на виступах у банках та хедж-фондах, я відчула, що повинна сама мати достатній практичний досвід медитації, щоб радити її іншим. Попри те, що я займалася йогою регулярно протягом десяти років, мені довелося

користуватися мобільним додатком та навушниками, перед тим, як я змогла змусити себе просто сісти в лондонському метро та провести 12-хвилинну медитацію. Тепер я веду керовану медитацію в обох своїх класах у Сломанській школі менеджменту *MIT*, а також під час семінарів для представників бізнесу.

У мене бувають періоди, коли я медитую 12 хвилин на день майже щодня (здебільшого в лондонському метро). Інколи я не практикую формальну медитацію кілька тижнів (хоча завжди намагаюся свідомо споживати їжу, звертати увагу на дихання щоразу, коли мені це потрібно). Протягом років я помітила, що мені легше повернутися до медитації, коли я дуже втомлена, або після перельоту, або коли на мене тиснуть обставини. Я також помітила, що медитація, яку я роблю, коли маю більше часу, допомагає мені пережити складні часи. Вважаю, що медитація є способом застрахувати мій мозок на майбутнє, поки я можу, і не відчувати провини, коли в мене не буде часу.

Коли я почуваюся виснаженою через те, що не можу знайти час, згадую чудову історію про монаха, який навчав менеджера вищої ланки медитувати протягом години щодня. Коли менеджер сказав, що в напружені дні це буде неможливо, монах просто відповів: «Коли настане напружений час, ти маєш медитувати по дві години на день». Я оцінила іронію цих слів.

## Наука присутності

К оли ви почнете працювати над тим, щоб стати більше присутніми, то відчуєте спокій на диво швидко. А протягом двох чи трьох місяців збільшення присутності та початку практики медитацій ви фундаментально зміните свій розум — таким є неймовірний ефект від регулярної практики.

Із позицій нейронауки свідчення очевидні. Клінічні дослідження доводять фізичні та розумові переваги усвідомлення у здорового населення, а також серед пацієнтів із такими захворюваннями, як депресія, тривожність, стрес, залежність та посттравматичний стресовий розлад. Скани мозку людей, які практикують усвідомлену медитацію щодня, показують нейропластичні зміни.

Тривала практика медитації збільшує звивини мозку та площу його поверхні. Ці зміни відбуваються в корі головного мозку, шарі мозку, який відповідає за оброблення та регулювання даних із зовнішнього світу. Якщо ви присвятите кілька хвилин щодня медитації, це дасть вам новий ясний погляд на те, що і хто є вашими справжніми пріоритетами в житті, підтримає регуляцію «вищого шару» мозку та покращить вашу здатність до відновлення, зробить ваші рішення більш зваженими. Якщо ви хочете збільшити потужність Джерела, медитація буде правильною відповіддю.

Коли я працюю з амбітними та агресивними бізнесменами, вони дуже критично ставляться до всього, що вважають «дивацтвами». І я завжди наводжу їм дані дослідження, яке провели серед американських морських піхотинців. Вони свідчать, що ті особи, які практикують усвідомлену медитацію протягом 30 хвилин на день, збільшили рівень відновлення після стресових бойових навчань порівняно з тими, котрі не вдавалися до медитації.

Інше дослідження звернулося до групи з 320 морпихів, які готувалися до відправлення в Афганістан<sup>2</sup>. Половина групи пройшла восьмитижневий курс з усвідомленої медитації, під час якого виконувала домашні завдання та навчалася інтроспекції — здатності точно «читати» сигнали тіла, про яку йшлося у розділі 7. Їх заохочували розвивати кращу обізнаність із такими відчуттями в тілі, як булькотіння в животі, швидке серцебиття та мурашки шкірою.

Частиною навчання був симульований бойовий досвід, побудований на сценаріях, взятих з реального життя, у бутафорному афганському селищі, у якому програвалися реальні конфліктні ситуації з акторами. Під час та після навчань команда дослідників заміряла рівень кров'яного тиску, серцебиття та ритму дихання морських піхотинців, які проходили і не проходили навчання з усвідомленої медитації, а також зафіксувала нейрохімічну реакцію військових на стрес.

Група, яка проходила навчання з усвідомленої медитації під час та після вправи, була спокійнішою та реагувала на загрози швидше. Морпіхам провели томографію і виявили, що ті морські піхотинці, які пройшли навчання з усвідомленої медитації, мали зменшені патерни активності, спричиненої стресом у тих ділянках мозку, що відповідали за інтеграцію емоційного реагування, розуміння та інтероцепції. Іншими словами, розвиток зв'язку між мозком і тілом дає стрімкі переваги — як ментальні, так і фізичні. Він є ключем до розкриття Джерела.

Інші дослідження свідчать, що медитація протягом лише 12 хвилин може мати значний вплив<sup>3</sup>. Коли люди чинять опір усвідомленій медитації, я завжди кажу, що розумію всю непрактичність діяльності, яка спрямовна на покращення самопочуття і вимагає багато часу, але я чесно не вірю, що хтось не може виділити 12 хвилин на день на те, що потенційно може змінити життя. Більшість людей із цим не сперечається.

## Знайдіть додаток

Я насправді хочу, щоб для вас усвідомлена медитація перетворилася з пункту у списку «що я мушу зробити» на щось, чому ви схочете віднайти місце в житті кілька разів на тиждень.

Найпростіший спосіб це зробити — знайти мобільний додаток з усвідомленої медитації, який вам сподобається. Так у вас залишиться мало виправдань, чому ви не увімкнули навушники і не медитували в той час, коли, на вашу думку, ви могли б виділити для медитацій кожен день.

Спробуйте різні мобільні додатки з усвідомленої медитації. Їх дуже багато (наприклад, *Calm*, *Headspace* або *Buddhify*), але потрібно трохи повибирати, щоб знайти той, який буде працювати саме для вас. Якщо у вас замало часу, знайдіть «мертвий час», який ви можете використати — ідеально для цього підходить перебування в громадському транспорті. Не дуже зациклюйтеся на тому, скільки часу ви провели в медитації, оскільки дослідження свідчать, що частота, а не тривалість є ключовим чинником. Тому десять хвилин на день принесуть вам більше користі, ніж довші, але не досить регулярні сесії<sup>4</sup>.

#### **Лінда: просте втручання**

Інколи навіть просте слухання заспокійливої музики може спричинити ефект, подібний до медитації, оскільки цей процес змушує вас зосередити увагу на одному з органів чуття.

Колись у мене була клієнтка Лінда, яка переживала такий стрес на початку коучингової сесії, що вона була помітно збуджена і говорила зі швидкістю сто миль на годину. Я розуміла, що маю допомогти їй змінити емоційний стан, тому попросила її три хвилини із заплющеними очима послухати класичну композицію, яку увімкнула на телефоні. Коли три хвилини сплили, вона зітхнула і сказала, що почувається значно спокійнішою — і вона більше відчуває себе в теперішньому часі. Ми з нею погодилися, що це був найпростіший для неї спосіб перемикаєти увагу в час між зустрічами та усвідомити момент.

Лінда також вирішила, що наступного ранку може принести на роботу свою улюблену кружку та смакувати трав'яний час під час наступної зустрічі, а не пити похапцем між зустрічами каву на винос, яка ще більше підживлювала її тривогу й нерішучість. Хоча це була маленька і проста дія, утім, наповнення кухля щодня «заземляло» Лінду та нагадувало їй про дім. Заварювання чаю стало щоденним актом піклування про себе, який нагадував Лінді про те, що треба зробити паузу.

Поглиблення практики усвідомлення дає нам змогу приглушити шум навколо мозку, дозволяє натиснути на кнопку «пауза», заспокоїти



емоції та думки, і більше дивитися на все з позиції достатку. Одна справа — розуміти переваги усвідомленого життя в теорії, але ви маєте спробувати його в дії, щоб повністю зрозуміти його сутність.

### **Сканування тіла**

Поки ми говоримо про усвідомлення і присутність, повернімося до вправи зі сканування тіла, яку ми виконали на с. 167. Тоді я радила виконувати цю вправу щодня протягом тижня та занотовувати результати. Якщо ви досі не спробували, почніть робити це зараз. Вправа дасть вам змогу одразу відчувати себе більш присутньою(ім) у своєму тілі.

Чи помітили ви певні зони напруження? Можливо, одна сторона тіла відчувається більш розслабленою, ніж інша? Чи вийшло у вас відпустити напруження, коли ви свідомо намагалися це зробити? Протягом тижня робіть нотатки у своєму записнику про те, як ви відчуваєтеся після сканування.

Через певний час поміркуйте про те, які знаки подає вам тіло, щоб показати, що вам треба краще про себе піклуватися? Можливо, це біль, низький рівень енергії чи проблеми зі шкірою. Що більше ви будете виконувати сканування тіла, то більше розумітимете, що і в інший час ви цілком природно перебуваєте у злагоді зі своїм тілом. Виконуючи цю вправу, ви почнете розбудовувати спокійний, але постійний зв'язок між своїм тілом та розумом.

## **Відчуйте захват від відчуттів**

Крім усвідомлення, заняття йогою протягом 30—90 хвилин вдома чи в залі можуть стати відмінним додатком до різноманітного режиму усвідомлення, оскільки йога створює зв'язок між мозком і тілом, але якщо це те, для чого вам потрібно знаходити час у своєму житті, тоді виберіть два чи три моменти, коли ви просто можете повністю «перебувати в поточному моменті», і зробіть записи про них у своєму щоденнику, щоб перетворити їх на подію.

Сенсорна стимуляція — чудовий спосіб спонукати свій мозок до усвідомленої присутності, коли ви відчуваєтеся напруженими чи розгубленими. Ось легкі та приємні способи налаштуватися на свої відчуття, що напевно збагатять ваше життя та зроблять вас спокійнішими та щасливішими:

- усвідомлена прогулянка, під час якої ви роздивляєтеся колір неба, листя та квітів;
- смакування чаєм по-справжньому;
- повернення запаху, який ви любили в дитинстві, до вашої теперішньої домівки;
- додавання нових текстур та візерунків до ваших інтер'єру та одягу;
- слухання музики, що запам'ятовується, кружляння або заняття за системою 5 ритмів<sup>\*\*\*</sup> та повернення контакту зі своїм тілом.

Ви знатимете, що найкраще вам підходить, і зможете додати це у своє життя — можливо, це буде чимось простим, як букет квітів, який ви купуватимете щотижня і будете ставити на робочий стіл, щоб додати кольору, запаху та посмішки своєму робочому дню. Пошукайте два-три способи пробудити свої відчуття протягом тижня.

Новизна та чуттєві досвіди, особливо ті, що вас поглинають і вмикають режим замріяності, стимулюють всю систему, яку ми досліджували на с. 79.

Усе, що надихає ваше абстрактне мислення, збільшить шанси Джерела вхопити можливості, які за інших обставини могли пройти повз вас, коли ви мали звичку забагато обмірковувати й аналізувати.

## Живіть відповідно до свого наміру

Досі ми розглядали усвідомлення як потужний інструмент, за допомогою якого ми можемо ввести до нашого повсякденного життя більше нейропластичності, й ефект, який ви матимете, справді змінить ваше життя. Але зараз подивімося на ваш намір та мету з позиції достаткового мислення й вирішимо, як їх реалізувати.

## Дорожня карта достатку

Наступна вправа приведе вас до дій, що протягом тижня мають стати частиною вашої рутини. Щоб ця вправа мала ефект, необхідно, щоб ви перевіряли себе, «закликали себе до відповідальності» в будь-який спосіб, роблячи нотатки в записнику, використовуючи мобільний додаток, або за допомогою регулярних бесід із другом чи партнером, який вас підтримує.

Почніть із «мозкового штурму» про ідеальні майбутні результати, що ґрунтовані на ваших намірах та осяяннях. Наприклад, ви можете вирішити, що у вашому ідеальному майбутньому ви:

- відчуваєте певність та не дозволяєте сумнівам вас стримувати;
- здорові, щасливі й контролюєте ситуацію;
- отримали роботу мрії чи почали власний бізнес;
- зустріли свого ідеального партнера — і ви стали родиною.

1. Знайдіть великий аркуш паперу (наприклад, папір для фліпчарту) та кольорові маркери. Метод працює на папері більшого формату, ніж ваш записник, але згодом ви можете перенести результати й до нотатника. Вирішіть, яким ви хочете, щоб стало ваше майбутнє, — і запишіть це вгорі першої сторінки. Це пов'яже вас із вашим наміром — і ви також зможете додавати більше подробиць до інших аспектів вашого життя. Прикладами записаних тверджень можуть бути такі: «Я щаслива у стосунках відданості й любові», «Мене регулярно викликають для того, щоб я зробила промови на заходах, і я виступаю впевнено» або «Я перетворила своє хобі на успішний бізнес».

2. Тепер розділіть сторінку на три стовпчики. Назва першого стовпчика — ПЕРЕШКОДИ (не читайте назви наступних двох стовпчиків, доки не заповните цей). У цьому стовпчику напишіть усі можливі перешкоди на шляху до вашого ідеального стану. Зробіть зусилля і заповніть принаймні одну сторінку, а бажано — продовжіть список на другій. Це надзвичайно важливо, бо якщо ви не запишете всі

можливі перешкоди на шляху до вашого успіху, вправа не буде такою ефективною, якою вона може бути. До перешкод належать такі речі, як: нестача часу, заробляння недостатньої кількості грошей, надмірна сором'язливість, сама мрія здається надто великою, надмірна зайнятість чи відсутність мотивації.

### 3. Назва другого стовпчика: ПРОТИЛЕЖНЕ ТВЕРДЖЕННЯ.

Тепер запишіть твердження, діаметрально протилежні тим, що є в першому стовпчику, — навіть якщо те, що ви записуєте, неправда. Наприклад, залежно від того, що написано у вашому першому стовпчику, твердження можуть містити фрази: «У мене є аж вічність», «Я маю безмежну кількість грошей», «Мені все одно, що подумують люди», «Це буде легко й весело», «Ця діяльність — мій абсолютний пріоритет» і т.ін. Будьте по-справжньому рішучими та отримайте задоволення, заповнюючи цей стовпчик, оскільки вам нема чого втрачати — і другий стовпчик стане основою для третього, бо дасть вам більше варіантів того, що ваш мозок може зробити, щоб подолати перешкоди, які вас утримують.

4. Назва третього стовпчика: ЩО Я ЗРОБЛЮ ІНАКШЕ. У цьому стовпчику ви маєте записати події у вашому буденному житті та щоденні заняття, які з'являться, якщо твердження у другому стовпчику є істинними. Це можуть бути фізичні дії, думки чи взаємодія з іншими. Приклади можуть містити: «Я запланую час, щоб ходити на три побачення щотижня», «Я заплачу за професійне доопрацювання свого резюме», «Я проводитиму більше часу зі своїм друзями та буду так упевнена(ий) у собі, що проситиму їх знайомити мене з новими людьми», «Я створю вебсайт та розміщу там приклади своїх робіт», або «Я інвестую в одяг для нового побачення».

5. Нарешті згрупуйте твердження, записані в третьому стовпчику, за темами. Тепер виберіть дві чи три дії, з яких треба почати, і які ви можете втілити вже сьогодні, наприклад, встановити контакти,

звільнити час для того, щоб присвятити його досягненню своєї мети чи створити список подяк. Відірвіть та розірвіть список перешкод і викиньте залишки. Занотуйте свої думки в записнику.

## Візуалізація, ґрунтована на досвіді

Наступна вправа, ґрунтована на дослідженні, що його провів Національний університет Сінгапура<sup>5</sup>, присвячена тому, щоб іще більше розвинути «найкращу версію вас», або «ви чудового дня». Всупереч тому, що вважали раніше, не всі техніки медитації та візуалізації мають однаковий вплив на розум і тіло. Згадане дослідження було присвячене вивченню чотирьох типів медитації. До них належала медитація ваджраяна з тибетського буддизму, суть якої полягає у візуалізації саморозвитку до рівня божества (уявлення себе наділеною(им) силами бога чи богині), медитації рігпа, що буквально означає «знання землі» (практики заземлення, спрямовані на те, щоб досягнути Рігпа та інтегрувати його в повсякденне життя). Також було досліджено два типи медитації тхеравади — саматха (зосередження на одній точці) та віпасана (отримання осяяння).

Дослідники зібрали дані ЕКГ (серце), МРТ (мозок) та провели тести інтелекту учасників дослідження. Із цієї інформації дослідники зробили висновок, що тхеравада та практика заземлення спричинює посилену парасимпатичну активність в автономній нервовій системі, тобто розслаблення. Однак візуалізація у ваджраяна не приводила до розслаблення, а викликала миттєве різке підвищення показників у процесі виконання розумових завдань, а також більш бадьорий та активний стан тіла. Це довело, що різні види медитації ґрунтовані на різноманітних нейрофізіологічних реакціях.

Хоча вигоди від занять різними типами йоги та медитації мають на меті зниження стресу, зняття напруги, спричиняють глибоку

релаксацію та навіть сон, я б дуже рекомендувала вам спробувати візуальну медитацію, описану нижче, в якій використовується техніка, подібна до медитації ваджраяна, що підживить вас у ситуаціях, у яких ваш мозок має показати найкращі результати. Я вважаю її дуже корисною, і так само вважають багато людей, із якими я працювала.

Тривають дослідження того, чи можуть радикальні покращення у функціонуванні мозку спричинити постійний ефект після лише однієї сесії, без регулярної практики, а також того, які саме елементи візуалізації приводять до розумових переваг.

## Уявіть себе визначною особистістю

Медитація ваджраяна залишається для тибетських монахів священною і таємною, знання про неї може бути передане тільки після спеціального навчання та посвяти. Ураховуючи, що це світська книга, і той факт, що ви маєте візуалізувати самотворення в образі релігійної фігури, за умови що ви сповідуєте цю релігію, я пропоную вам натомість обрати когось, кого ви знаєте і поважаєте, — наприклад, історичну особистість або сучасну світську фігуру. Не важливо, чи буде особа, яку ви виберете, чоловіком чи жінкою, однієї з вами статі чи ні. Це просто має бути хтось, кого ви вважаєте людиною надзвичайно сильною, якщо виходити з тих якостей, які ви хотіли б мати або, як ви вважаєте, яких ви потребуєте. Прикладами в цьому випадку можуть бути ваш дідусь чи бабуся, письменник, активіст, відомий підприємець. Запишіть ім'я цієї особи у своєму записнику.

1. Знайдіть тихе та спокійне місце, де ви можете сидіти або лежати із заплющеними очима. Перед тим, як заплющити очі, ви, можливо, захочете поглянути на зображення з вибраною особою.

2. Тепер із заплющеними очима починайте уявляти цю особу перед собою. Уявіть усі дрібні деталі того, як ця особа виглядає і якою

вона постає перед вами.

3. Продовжуйте виконувати цю вправу, допоки не відчуєте, що можете доторкнутися та заговорити з цією особою, або, якщо ви розплющите очі, ця особа буде перед вами.

4. Коли ви опанували цей етап, перейдіть до того, щоб уявляти себе цією особою. Почніть візуалізації себе, від пальців ніг до маківки, тією особою — з їхнім волоссям, голосом, поставою та манерами, а також силою, якої ви прагнете.

5. Відчуйте, як цей зв'язок резонує крізь все ваше тіло, аж поки ви не відчуєте нерозривний зв'язок із цією особою. (Може знадобитися багато тижнів для того, щоб цього досягнути.)

6. Продовжуйте виконувати цю візуалізацію, аж поки не відчуєте певність у тому, що ви маєте ті якості, яких шукали, і що можете звернутися до них тоді, коли вам буде потрібно.

Мета цієї вправи за допомогою візуалізації — зрозуміти, зрештою, що ви глибоко всередині Джерела вже володієте саме цими якостями. Спрямування вашої чистої уваги в цій візуалізації приведе вас до «наповнення» тією позитивною енергією, яку ви хочете проявити.

## Відпускаємо тягарі

Уникання втрат (що характеризує «дефіцитне» мислення) — один із найпотужніших інструментів мозку, і тому зрозуміло, що мозок «за налаштуванням» має схильність до недовіри. Наші емоції виживання мають сильніший вплив на мозок, ніж наші емоції прив'язаності, а це означає, що уявні втрати мають удвічі потужніший психологічний ефект, ніж еквівалентні здобутки.

Тому для того, щоб проявити своє ідеальне життя, вам потрібно навчити мозок знецінювати можливі втрати та відфільтровувати зайві попереджувальні сигнали, які може надсилати до вашого розуму

(до префронтальної кори) ваш лімбічний мозок. Це важливо, щоб ви не потрапили в оточення «червоних прапорців». Наступна візуалізація допоможе вам у цьому, звільнивши від прихованих негативних думок. Ви можете прочитати її вголос та записати її на диктофон у телефоні, щоб згодом відтворювати її. Або можете попросити когось прочитати її як керовану візуалізацію.

## Візуалізація: повітряна куля

Знайдіть тихе, спокійне місце, де вас не потурбують. Почніть із того, що зробіть чотири глибокі вдихи, потім дихайте нормально, рахуючи дихання від одного до дванадцяти, після чого проведіть сканування тіла, описане на с. 167.

1. Коли ви завершите сканування тіла від кінчиків пальців на ногах до маківки, уявіть, що стоїте на краю лавандового поля у Провансі. Відчуйте, як теплий вітерець лоскоче вашу шкіру, почувте, як удалині співають пташки, та вдихніть повітря, повне аромату лаванди. Відчуйте навколишній світ усіма відчуттями — дотик, запах, звук, вигляд та навіть смак лавандового поля літнього дня на півдні Франції.

2. Коли ви подивитися удалину, туди, де зелене та пурпурове поле зустрічається з гігантським блакитним небом, ви помітите повітряну кулю на невисокому пагорбі. Йдіть до неї — і скоро ви побачите корзину та розфарбовану в кольори веселки шовкову кулю.

3. Коли дістанетеся повітряної кулі, ви зрозумієте, що її тримають у землі чотири мішки з піском, що прив'язані до корзини мотузкою. Зверніть увагу на колір мотузки та розмір мішків. Повністю зануріться у візуалізацію.

4. Ви зможете залізти до корзини повітряної кулі маленькою мотузкою драбиною, що висить на корзині. Коли ви опинитеся



всередині, то побачите, що керувати кулею легко, але вам потрібно позбутися мішків із піском, якщо ви хочете злетіти.

5. Коли ви повернетесь, щоб відв'язати перший мішок із піском, то помітите, що на ньому великими чорними літерами написано «СТРАХ». Відв'яжіть мішок та спостерігайте за тим, як він котиться вниз із пагорба, аж поки не щезне удалині. Корзина трохи підіймається над землею.

6. Переверніть другий мішок із піском — і перед тим, як його відв'язати, зверніть увагу, що на ньому червоними літерами написано слово «ЗАЗДРІСТЬ». Відв'яжіть мішок та дивіться, як він падає на землю та розривається, і з нього вивалюється його начиння, що розчиняється в повітрі. Корзина тепер парить над землею, але нахиляється набік.

7. Ви йдете відв'язати третій мішок з піском і бачите на ньому слово «ОЧІКУВАННЯ», написане фіолетовими літерами. Відв'яжіть цей мішок та почувте, як він із глухим ударом падає на землю та зникає. Тепер ви піднялися на певну висоту над землею — і залишилася єдина річ, що вас стримує. Я не можу сказати, що написано на четвертому мішку, але це найбільший особистий тягар, який ви несете. Прочитайте напис на мішку (це слово буде унікальним для вас). Зупиніться, щоб повністю відчути момент, тоді відв'яжіть останній мішок із піском — і дивіться, як він зникає удалині, тоді як ваша повітряна куля починає підійматися у небо.

8. Керуйте кулею та летіть так високо чи так низько, як забажаєте. Ви вибираєте, куди їй летіти. Вона може піднятися аж у космос або пролітати над океанами та горами. Вирішуйте ви. Візуалізуйте вашу подорож на повітряній кулі протягом приблизно п'яти хвилин.

9. Коли будете готові, повільно приземліть повітряну кулю. Ви можете приземлити її на пляжі або на тому полі, звідки розпочали подорож, — де захочете. Вийдіть із корзини та зосередьте свою увагу

на вашому фізичному тілі й відрахуйте у зворотному порядку 12 дихань.

10. Дихайте кілька секунд, після чого зробіть чотири глибокі вдихи й видихи та поворушіть пальцями рук, потім — пальцями ніг. Повільно розплющіть очі та запишіть у вашому записнику, який тягар ви відпустили разом із четвертим мішком із піском.

Ми не використаємо цей образ на вашій «дошці дій», але ви можете знайти зображення того, як виглядатиме для вас звільнення від тягара, або просто знайдіть картинку з повітряною кулею для вашої «дошки дій», як протягом останніх кількох років це робила я. Для мене повітряна куля означає свободу від тягарів, від строгих патернів поведінки, що не допомагають, та від негативних людей.

Повертайтеся до цієї візуалізації так часто, як зможете, а особливо тоді, коли те, що написано на мішках із піском, буде тягнути вас до землі.

Ця вправа допоможе вам швидко підзарядити силу ваших візуалізацій, використовуючи образи з вашої «дошки дій» для того, щоб ви отримали сили здійснити проактивні кроки до змін, вільні від перешкод, що стримували вас у минулому. Тут зосереджена увага зустрічає дію — і на цьому етапі починається четвертий крок мого процесу.

#### **Зосереджена увага. Контрольний список**

- Ви зробили медитацію зі скануванням тіла та здійснили її протягом тижня, щоб помітити зміни у вашому тілі й розумі.
- Поекспериментували з кількома мобільними додатками з усвідомленої медитації в пошуках тієї, що вам найбільше пасує, і почали регулярно практикувати медитацію та усвідомленість.
- Виконали вправи «Захват від відчуттів» та «Дорожня карта достатку» (с. 255 та 257).
- Здійснили візуалізації «Уявіть себе визначною особистістю» та «Повітряна куля» (с. 261 та 263).

\*\*\*\* Назва практики тілесної медитації, яку створила Габріела Рот.

\*\*\*\*

Назва практики тілесної медитації, яку створила Габріела Рот.

## Розділ 15. Крок 4. Свідома практика: Джерело оживає

Немає іншої долі, крім тієї, яку ми створюємо самі для себе.

*Термінатор*

І з позиції нейронауки нейронні шляхи в нашому мозку — взаємопов'язані та багатовимірні. Неправильно думати про нейронні шляхи як про лінійні структури А і Б. На нейрошляхи впливає комплекс із серйозних поведінкових умов, середовища, заразливості й низки інших чинників. Мій чотирикроковий процес, що складається з покращення обізнаності, планування змін, зосередження уваги та впровадження свідомої практики, пропонує цілісний підхід до змін. Кожен крок підтримує інші, і якщо ви виконаєте всі чотири, ви зміните те, як мислите та поведіться.

Покращуючи обізнаність на етапі крок 1, ви витягнете на поверхню велику частку несвідомої поведінки, свій «автопілот», і зробите зміни цієї поведінки можливими. Кроки 2 і 3 дадуть вам змогу візуалізувати майбутнє, якого ви прагнете, та допоможуть вам почати зосереджено налаштовувати свою увагу.

Вправи у кроці 4 спрямовані на свідому практику, на те, щоб посприяти перетворенню ваших думок та осяянь на активні дії, що допоможе проявити майбутнє, про яке ви мріяли. Регулярні візуалізації підсилять та підтримають ці вправи.

### **Алекс: особиста трансформація через спрямовану практику**

Я почала працювати з Алексом, виконавчим директором, вік якого — приблизно сорок років, після рекомендації керівника відділу *HR* його фірми. Попри те що Алекс побудував успішну кар'єру, багатьом членам його команди було складно працювати з ним. Нестача навичок спілкування й емпатії у поєднанні з надзвичайною вибагливістю та мікроменеджментом спричинили сварки, що тривали роками і перетворилися на серйозні проблеми, — головний фінансовий директор та головний директор із технологій

погрожували піти з компанії. Коли я почала працювати з Алексом, він не був певний, що я можу допомогти.

«Я завжди був такий. Не думаю, що можу змінитися. Не моя проблема, якщо людям не подобається зі мною працювати. Я добре виконую роботу. Бути виконавчим директором означає бути в курсі всього, я маю перейматися усім, щоб не трапилося найгірше. Я повідомляю погані новини, тому не дивно, що люди мене не люблять. Чому я маю через це турбуватися?»

Я пояснила йому, що якості, які вирізняють великих лідерів, частіше являють собою недооцінені навички гнучкого мислення та емоційного інтелекту. Я також розповіла, що співчуття та усвідомлення наявності інших людей було тим, чого ми можемо його навчити, і треба просто трохи попрацювати над ними. Я також поговорила з ним про «негативне мовлення», до якого він вдавався, та про його схильність до контролю. Я поставила під сумнів те, що сильний лідер має дотримуватися жорсткого контролю та постійно наголошувати на негативі.

Алекс працював над своїм емоційним інтелектом, намагався давати команді більш позитивні відгуки та заохочувати її, а також уникати контролю, якого він раніше прагнув, відмовившись від звички займатися мікромеджментом. Алекс завжди важко працював над відносинами з усіма людьми у своєму житті — зі своїми дітьми (двоє хлопчиків віком вісім та десять років), зі своєю дружиною, з особистим асистентом, зі своєю командою. Він також добре спілкувався з клієнтами, тому я знала, що в нього добре виходить. Він доклав до виконання завдання стільки зусиль, скільки він докладав до бізнесу. Якщо раніше деякі його саркастичні зауваження на адресу особистого асистента здавалися йому смішними, то тепер він зрозумів, що вони могли бути образливими. І якщо раніше він говорив про вечір, проведений із дітьми, як про «роботу нянькою», то тепер він відчув переваги того, що він став доступнішим для них, коли він посів таке місце в їхніх серцях та головах, про що раніше й не здогадувався. Вони навіть почали звертатися до нього за допомогою перед тим, як звернутися до мами, — цього ніколи не було раніше.

Алекс став розповідати про позитивне бачення майбутнього компанії та відзначати успіх членів своєї команди. Він переконався: його старші менеджери знали, що він вірить у те, що вони добре виконують роботу, і не втручається. Люди, які долучилися до команди Алекса та не знали його раніше, вважали його привітною та навіть веселою людиною. Це надихнуло решту команди змінити своє ставлення до Алекса. У відповідь на їхню відкритість він розквітнув та налагодив стосунки зі старшим керівництвом, яке раніше ледь стримувалося.

Історія Алекса свідчить, що ви маєте бути готові здійснити позитивний «підрив» себе та дотримуватися того, щоб проявити зміни й прибрати перешкоди, що стоять на шляху до змін, а також спрямувати позитивну енергію Джерела на те, щоб кардинально змінити думки та дії. Цілком можливо змінити в собі фундаментальні речі, якщо ви справді цього хочете та готові над цим працювати.

## Викорінення ворогів достатку

К оли ви стали на шлях достатку, як зробити так, щоб не зійти з нього? По-перше, вам потрібно визначити ті речі, які, на вашу думку, справді потрібно змінити. Тут справа більше у зміні давно вкорінених патернів, а не у виробленні нового напрямку. Обидві речі важливі для того, щоб рухатися, набираючи потужність. Можливо, ви вже щось таке помітили, коли аналізували сумніви в собі та перешкоди на шляху вперед, — і зафіксували в записнику. Можливо, йдеться про цілі, що їх ви мали певний час, але яких знову і знову не досягали. Наприклад, набути гарної фізичної форми, знайти роботу чи одружитися.

1. У своєму записнику намалуйте таблицю з трьох стовпчиків і трьох рядків. У першому стовпчику зазначте всі свої цілі. У другому чесно запишіть будь-яку поведінку, яка завадить вам досягти цієї мети. В останньому стовпчику — твердження, що мотивує цю контрпродуктивну поведінку. У що ви вірите глибоко всередині, що підтримує ваш опір та пасивність? Це може бути цинічне відчуття, що ви не можете контролювати ситуацію, або відчуття, що у вас немає енергії здійснити позитивні зміни зараз, або, може, це прихована, глибоко вкорінена впевненість у тому, що ви не варті майбутнього, якого прагнете.

2. Після того як ви заповните стовпчики, довго й уважно розгляньте патерн, що ви бачите перед очима. Його створено поєднанням вашої генетичної спадковості, вашого виховання, а також вашого досвіду, зумовленого вашим попереднім вибором, — ідеться й про вибір в реальному світі, і про рівень вашого контролю над власними емоційною та поведінковою реакціями на результати. Джерело сформовано всім цим.

3. В останньому стовпчику розташовані вороги вашої достатковості. Подивіться на них. Що можна зробити, щоб позбутися їх? Чи можете ви створити твердження, що перетворять ваші

саморуйнівні уявлення на позитивні? Або змінять поведінку, щоб ви більше часу приділяли діяльності, яка підживлює вашу енергію, а не такій, що забирає її? Будьте конкретними: для кожної мети зазначте конкретну дію, яку ви можете виконати цього тижня.

## Створіть власні установки

Ви можете вибрати їх із третього стовпчика «Дорожньої карти достатку» (с. 257), з тих, що надихали вас раніше, або з компліментів, які вам говорили. Будь-яка мантра, що зараз виглядає симпатичною.

Ви можете напрацювати стільки установок, скільки захочете, але мені зазвичай вистачає трьох чи чотирьох. Таку кількість легше запам'ятати й дотримуватися її. Ось деякі, які я сама використовувала.

- «Зараз зі мною все гаразд» (із книги «Сила зараз» Екхарда Толле).
- «Усе саме так, як має бути» (астролог та письменниця Лін Брібек).
- «Це також мине» (імовірно, ці слова з'явилися у перських суфійських поетів, але їх використав англійський поет Едвард Фіцджеральд, а також Авраам Лінкольн у його інавгураційній промові).
- «Це не насправді» (сцени з фільму «Дивергент», де Тріс перемагає свої страхи).
- «Зараз мене ніхто не скривдить» (від подруги, яка є чудовою вченою та підприємцем).
- «Речі стають зрозумілими згодом — інколи дуже згодом» (це від мене).

Як бачите, ви можете створити мантри, підлаштовані під вас, із фраз та цитат із книжок, фільмів, розмов із друзями, навіть з осянянь, що прийшли до вас під час подорожі-відкриття самої(го) себе. Ви

можете скористатися ними, щоб перемкнути навчання з несвідомої частини вашого мозку до свідомої. Будь-які нові осяяння, які ви отримаєте під час виконання вправ на достатковість, що використаєте як мантри, можуть стати ключовими для розблокування Джерела.

1. Занотуйте мантри в записнику, запишіть їх у своєму телефоні, щоб вони були під рукою протягом дня, чи зафіксуйте їх зміст на стикерах та приклейте їх поблизу ліжка, у ванній чи кухні, будь-де, де ви їх точно побачите.

2. Намагайтеся повторювати їх (свідомо), кілька разів на день. Візуалізуйте їх як істинні.

## Розширте власні межі

Робота з чотирма кроками приводить до великих кумулятивних зсувів у думках та поведінці. Але ми також можемо вдаватися до невеличких кроків, щоб сприяти власній нейропластичності та зробити все можливе для того, щоб «виштовхнути» себе з режиму «автопілоту» й зустріти зміни у всіх царинах свого життя.

Страх невдачі заморожує, зупиняє нас, він є ворогом позитивної дії. Один із потужних антидотів страху — експериментування та розширення власних меж, все частіший вихід із зони комфорту, з режиму «автопілоту», більш регулярний та здоровий ризик. Існують справді визначні приклади відкриттів, що трапилися завдяки експериментам та «невдачам». Про них ішлося раніше. Якщо ви хочете розвинути свої навички до експериментування, вам не потрібно починати з чогось великого.

Новий досвід покращує нейропластичність і сприяє піднесеному настрою, особливо якщо розділити його з другом чи партнером. Спробуйте новий вид спорту чи вийдіть на прогулянку із собакою до



іншого парку. Або змініть радіостанцію, яку ви слухаєте щодня, або візьміть книгу, яку ви зазвичай не читали б. Креативність та інтегративне мислення приходять завдяки зв'язкам, які ви можете створити між різними ділянками мозку: що більш різноманітним є ваш досвід, а система поглядів — ширшою, то більш повним стає Джерело.

Сьогодні спробуйте новий рецепт та приготуйте щось, чого ви ніколи раніше не готували. Якщо ви завжди готували за рецептами, то спробуйте приготувати щось у стилі *залізного шеф-кухаря (Iron Chef)* — страву з усього, що знайдете в холодильнику та кухонних шафах. Якщо почуваетесь впевнено — запросіть когось, щоб розділити з ними результат експерименту.

Кожна зміна, яку ви зустрічаєте, — велика чи мала — дозволяє Джерелу набувати впевненості в силі змін та відходити від упереджень, що наголошують на важливості безпеки та збереження статус-кво.

## Зупиніться, щоб подумати про спадок

Т аких людей, як Мандела, Ганді, Мати Тереза чи Еммелін Панкхерст, пам'ятатимуть не за те, що вони мали (або не мали) дітей, допомагали своїм сусідам робити покупки чи підтримували родину та друзів, а за те, що вони здійснили важливий вплив на історію людства. З другого боку, виховання людей добрими, цілісними, цілеспрямованими, такими, що підтримують своїх близьких, зробить світ кращим місцем. Цього ми досягаємо завдяки тому, що підживлюємо мозок наших дітей, членів родини та наших професійних груп. Зупиніться й подумайте: що ви можете зробити, щоб світ став кращим, та як це зробити, щоб ефект був найбільшим.

1. Візуалізуйте себе в похилому віці, ближче до кінця вашого життя. Повільно занурюйте себе в цю візуалізацію — й уявіть, як ви

почувається, що на вас і де ви стоїте чи сидите.

2. Тепер запитайте себе: як ви почуваєтеся? Чим із того, що досягли, ви пишаєтеся? Якими були видатні моменти вашого життя? Хто з оточення по-справжньому важливий для вас?

3. Запишіть свої відповіді й те, як вони відповідають вашому теперішньому стилю життя та ідеальному майбутньому. Додайте зображення до своєї «дошки дій», що стосується пристрастей та цілей, які ви відкрили, та дослідіть те, як ви можете перетворити їх на реальність у власному житті.

## Візуалізуйте Джерело в собі

Це додаткова, фінальна візуалізація — на додачу до інших. Повертайтеся до неї, коли схочете. Це гарний спосіб уявити себе із Джерелом, що працює на максимальну потужність.

1. Почніть зі сканування тіла (с. 167), потім п'ять разів глибоко вдихніть і видихніть. Тепер дихайте нормально, рахуйте дихання від одного до дванадцяти — вдих — один, видих — два і так далі. Із кожним вдихом візуалізуйте, як ваші ноги йдуть кам'яними сходами. Уявіть, що стоїте перед дверима, висіченими в поверхні скелі. Відчиніть двері та зайдіть всередину. Коли ваші очі звикнуть до тьмяного освітлення, ви зрозумієте, що стоїте в гігантській печері з п'ятьма дзеркалами, заввишки у ваш зріст. Зверніть увагу на колір стін, на те, є чи немає вікон у кімнаті, на форму дзеркал — вони можуть бути прямокутними, овальними чи мати якусь іншу форму.

2. Підійдіть до першого дзеркала. У цьому дзеркалі — ваше відображення, одягнене у ваш улюблений спортивний костюм. Щось у вашій позі та поставі, сяянні шкіри й тонусі м'язів підказує вам, що ви позбавлені напруги та перебуваєте на піку своєї фізичної форми.

Уважно придивіться до свого віддзеркалення і вберіть у себе цей образ сили, витривалості та внутрішнього спокою.

3. Підійдіть до другого дзеркала. У цьому дзеркалі на вас — лише білизна. Плаский живіт, блиск в очах, блискуче волосся та колір вашої шкіри промовляють вам, що ви здорові й гарно почуваетесь, бо приділяли час тому, щоб жити власне тіло. Надішліть собі уявну світліну того, що особливого помітили в найздоровішій версії себе.

4. Підійдіть до четвертого дзеркала. У цьому дзеркалі ви одягнені в ідеальний костюм: це можуть бути найстильніший бізнес-костюм та найкращі чоботи, які вам колись доводилося взувати, костюм хірурга або стильний повсякденний одяг — будь-що, що вам подобається. Легкість вашої постави і те, що є за вами в інтер'єрі, свідчить, що ви досягли вершини кар'єрного успіху, як би ви його не уявляли, віднайшли ті комфорт та безпеку, які до нього додаються. Ви випромінюєте впевненість кожною клітиною свого тіла. Зауважте деталі в цьому відображенні себе, щоб ви могли пригадати це відчуття.

5. Підійдіть до четвертого дзеркала. У цьому дзеркалі ви щасливі та розслаблені, вас оточують люди, яких ви любите і які люблять вас. Ви перебуваєте у своєму улюбленому соціальному оточенні, на вас — повсякденний зручний одяг. Звук сміху, радість на вашому обличчі та очевидне відчуття любові між людьми змушує вас відчувати тепло в душі. Запам'ятайте це почуття якнайкраще.

6. Підійдіть до шостого дзеркала. У цьому дзеркалі ви підтягнуті, здорові, впевнені, успішні, щасливі та кохані. Це поєднання всіх якостей, що ви їх побачили у попередніх чотирьох дзеркалах. Але це не дзеркало — це портал. Пройдіть крізь портал до вашого нового життя. Здорового, щасливого, впевненого, де ви любите й вас люблять. Насолоджуйтесь ним стільки, скільки вам заманеться.

7. Коли вийдете з порталу, кам'яні двері опиняться позаду вас. Ви знаєте, що щось змінилося у вашому житті назавжди. Змінилося на

краще.

8. Рахуйте дихання від 12 до одного, на кожному диханні візуалізуйте, як ваші ноги підіймаються сходами. Дихайте нормально, а потім глибоко вдихніть та видихніть п'ять разів, почніть рухати спочатку пальцями ніг, потім рук. Повільно розплющіть очі. Занотуйте у записнику те, що вразило вас у цій вправі, а також знайдіть і додайте до вашої дошки будь-які зображення, що репрезентують ці речі.

І це — завершення останнього етапу. Свідома практика веде нас маленькими та великими кроками до нового життя. Минуло небагато часу відтоді, як ви почали вивчати практичний аспект *Джерела*. Переконайтеся, що ви приділили час, щоб оцінити зміни, які вже відбулися, яке усвідомлення чи прозріння ви принесли у власні дії — минулі й теперішні. Прочитайте свій записник та перегляньте осяяння, які ви отримали для нових нейронних шляхів, мотивації та кроків, які ви зробите, щоб побудувати бажане майбутнє.

#### **Контрольний список свідомої практики**

- Ви ідентифікували ворогів достатку і розробили три заходи, щоб знищити їх.
- Ви створили особисті установки, що надихають та мотивують вас, коли ви здійснюєте свою подорож.
- Ви почали регулярно випробовувати нові речі, щоб розширити зону комфорту.
- Ви подумали про спадок.
- Ви візуалізували Джерело в собі — себе у своєму максимальному розквіті.

## Висновки. Підтримання Джерела

Я вже втратила лік тим людям, із якими працювала і які зв'язувалися зі мною через тижні, місяці, а інколи й роки, щоб повідомити, що «дошки дій», які вони створили в межах цього чотирикрокового процесу, матеріалізувалися в реальному світі. Вони надсилають мені весільні фото, світлини дітей, фото із запусків продукту, повідомлення про підвищення, фото нових будинків: успіх та щастя у всіх різноманітних і прекрасних формах. Усе це — свідчення того, що Джерело працює на повну. Це триумф трійці — мозку, тіла й духу.

Продовжуйте візуалізувати та здійснювати! Дивіться — й дивуйтеся тому, як ваша «дошка дій» стає реальністю. Як життя, яке ви собі уявили, починає матеріалізуватися, створюючи кумулятивну енергію, котра означає, що ви можете приваблювати та досягати щороку дедалі більшого.

Визнайте та пишайтеся своєю здатністю змінюватися й розвиватися. Люди часто кажуть мені: «Ви змінили моє життя». І я відповідаю: «Дякую, але це зробили ви». Саме ваша усвідомленість, ваші дії та ваші переконання спричиняють зміни. Уявіть, яким буде ваше життя через п'ять, десять, двадцять років, якщо ви будете прагнути перетворити свої мрії на реальність, розвиватиметесь так, як розвивалися у тижні, що минули відтоді, як уперше взяли цю книгу до рук. Насолоджуйтеся та вірте!

Коли ви послідовно виконаєте всі чотири кроки, поверніться та прочитайте останній абзац на цій сторінці. Зробіть глибокий вдих — і видихніть із легким вигуком. Відчуйте, як напруження зникає з ваших м'язів.

*Ви це зробили! Ви створили нову особу — відтепер ваше життя має іншу траєкторію, ніж життя тієї людини, якою ви були, коли*

*взяли до рук цю книгу. Ви вже розумієте, що можете притягувати ті речі, яких прагнете у своєму житті. Світ може ще стільки вам запропонувати! Ваш дивовижно піддатливий, достатковий та гнучкий мозок допомагає вам помічати можливості, створювати та притягувати у ваше життя позитивний досвід. Ви знаєте, що заслужили на цей достаток, і не зволікаєте перед тим, як поринути у можливі захопливі пригоди. Колись ви застрягли у закарбованих патернах поведінки та сталій системі поглядів — тепер ви розвинулися настільки, щоб знайти нову свободу думки. Ви зробили це просто та цілісно. Цілісністю мозку, тіла й духу. Ви є Джерелом — творцем власного життя.*

**Ніщо тепер не зможе вас зупинити!**

# Примітки

## Передмова

<sup>1</sup>Harari, Y. N., 2015. *Sapiens: A brief history of humankind*. Vintage.

## Розділ 1

- <sup>1</sup>Kahneman, D. and Tversky, A., 1984. Choices, values, and frames. *American Psychologist*, 39(4), pp. 341—50.
- <sup>2</sup>Simons, D. J. and Levin, D. T., 1998. Failure to detect changes to people during a real-world interaction. *Psychonomic Bulletin & Review*, 5(4), pp. 644—9.
- <sup>3</sup>Ronaldson, A., Molloy, G. J., Wikman, A., Poole, L., Kaski, J. C. and Steptoe, A., 2015. Optimism and recovery after acute coronary syndrome: a clinical cohort study. *Psychosomatic Medicine*, 77(3), p. 311.
- <sup>4</sup>Park, N., Park, M. and Peterson, C., 2010. When is the search for meaning related to life satisfaction? *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 2(1), pp. 1—13; Cotton Bronk, K., Hill, P. L., Lapsley, D. K., Talib, T. L. and Finch, H., 2009. Purpose, hope, and life satisfaction in three age groups. *The Journal of Positive Psychology*, 4(6), pp. 500—10.
- <sup>5</sup>McDermott, R., Fowler, J. H. and Christakis, N. A., 2013. Breaking up is hard to do, unless everyone else is doing it too: Social network effects on divorce in a longitudinal sample. *Social Forces*, 92(2), pp. 491—519.
- <sup>6</sup>Christakis, N. A. and Fowler, J. H., 2007. The spread of obesity in a large social network over 32 years. *New England Journal of Medicine*, 357(4), pp. 370—9.
- <sup>7</sup>Sterley, T. L., Baimoukhametova, D., Füzesi, T., Zurek, A. A., Daviu, N., Rasiah, N. P., Rosenegger, D. and Bains, J. S., 2018. Social transmission and buffering of synaptic changes after stress. *Nature Neuroscience*, 21(3), pp. 393—403.

## Розділ 2

- <sup>1</sup>Clark, B. C., Mahato, N. K., Nakazawa, M., Law, T. D. and Thomas, J.S., 2014. The power of the mind: the cortex as a critical determinant of muscle strength / weakness. *Journal of Neurophysiology*, 112(12), pp. 3219—26; Reiser, M., Büsch, D. and Munzert, J., 2011. Strength gains by motor imagery with different ratios of physical to mental practice. *Frontiers in Psychology*, 2, p. 194.
- <sup>2</sup>Ranganathan, V. K., Siemionow, V., Liu, J. Z., Sahgal, V. and Yue, G. H., 2004. From mental power to muscle power — gaining strength by using the mind. *Neuropsychologia*, 42(7), pp. 944—56.

## Розділ 3

- <sup>1</sup>Gholipour, B., 2014. Babies' amazing brain growth revealed in new map. Live Science. [www.livescience.com/47298-babies-amazing-brain-growth.html](http://www.livescience.com/47298-babies-amazing-brain-growth.html) [перевірено 24 вересня 2018 р.].
- <sup>2</sup>Live Science Staff, 2010. Baby brain growth reflects human evolution. Live Science. [www.livescience.com/8394-baby-brain-growth-reflects-human-evolution.html](http://www.livescience.com/8394-baby-brain-growth-reflects-human-evolution.html) [перевірено 24 вересня 2018 р.].
- <sup>3</sup>Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S. M., Alessi, C., Bruni, O., DonCarlos, L., Hazen, N., Herman, J., Katz, E. S., Kheirandish-Gozal, L. and Neubauer, D. N., 2015. National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary. *Sleep Health*, 1(1), pp. 40—3.
- <sup>4</sup>Thomas, R., 1999. Britons retarded by 39 winks. *The Guardian*. [www.theguardian.com/uk/1999/mar/21/richardthomas.theobserver1](http://www.theguardian.com/uk/1999/mar/21/richardthomas.theobserver1) [перевірено 7 жовтня 2018 р.].
- <sup>5</sup>Black, D. S., O'Reilly, G. A., Olmstead, R., Breen, E. C. and Irwin, M. R., 2015. Mindfulness meditation and improvement in sleep quality and daytime impairment among older adults with sleep disturbances: a randomized clinical trial. *JAMA Internal Medicine*, 175(4), pp. 494—501.

- 6 Danziger, S., Levav, J. and Avnaim-Pesso, L., 2011. Extraneous factors in judicial decisions. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 108(17), pp.6889—92.
- 7 Watson, P., Whale, A., Mears, S. A., Reyner, L. A. and Maughan, R.J., 2015. Mild hypohydration increases the frequency of driver errors during a prolonged, monotonous driving task. *Physiology & Behavior*, 147, pp. 313—18.
- 8 Edmonds, C. J., Crombie, R. and Gardner, M. R., 2013. Subjective thirst moderates changes in speed of responding associated with water consumption. *Frontiers in Human Neuroscience*, 7, p. 363.
- 9 Begley, S., 2007. *Train Your Mind, Change Your Brain: How a new science reveals our extraordinary potential to transform ourselves*. Ballantine Books, p. 66.
- 0 Alzheimer's Society, n.d. Physical exercise and dementia. [www.alzheimers.org.uk/about-dementia/risk-factors-and-prevention/physical-exercise](http://www.alzheimers.org.uk/about-dementia/risk-factors-and-prevention/physical-exercise) [перевірено 7 жовтня 2018 р.].
- 1 Voss, M. W., Nagamatsu, L. S., Liu-Ambrose, T. and Kramer, A. F., 2011. Exercise, brain, and cognition across the life span. *Journal of Applied Physiology*, 111(5), pp. 1505—13.
- 2 Hwang, J., Brothers, R. M., Castelli, D. M., Glowacki, E. M., Chen, Y. T., Salinas, M. M., Kim, J., Jung, Y. and Calvert, H. G., 2016. Acute high-intensity exercise-induced cognitive enhancement and brain-derived neurotrophic factor in young, healthy adults. *Neuroscience Letters*, 630, pp. 247—53.
- 3 Firth, J., Stubbs, B., Vancampfort, D., Schuch, F., Lagopoulos, J., Rosenbaum, S. and Ward, P. B., 2018. Effect of aerobic exercise on hippocampal volume in humans: a systematic review and meta-analysis. *Neuroimage*, 166, pp. 230—8.
- 4 Rippon, A., 2016. What I've learned about the science of staying young. Telegraph. [www.telegraph.co.uk/health-fitness/body/angela-rippon-what-ive-learned-about-the-science-of-staying-young](http://www.telegraph.co.uk/health-fitness/body/angela-rippon-what-ive-learned-about-the-science-of-staying-young) [перевірено 2 жовтня 2018].
- 5 Abbott, J. and Stedman, J., 2005. Primary nitrogen dioxide emissions from road traffic: analysis of monitoring data. *AEA Technology, National Environmental Technology Centre. Report AEAT-1925*.

## Розділ 4

- 1 Langer, E. J., 2009. *Counterclockwise: Mindful health and the power of possibility*. Ballantine Books. [See also: Alexander, C. N. and Langer, E. J., 1990. *Higher Stages of Human Development: Perspectives on adult growth*. Oxford University Press.]
- 2 Taub, E., Ellman, S. J. and Berman, A. J., 1966. Deafferentation in monkeys: effect on conditioned grasp response. *Science*, 151(3710), pp. 593—4; Taub, E., Goldberg, I. A. and Taub, P., 1975. Deafferentation in monkeys: pointing at a target without visual feedback. *Experimental Neurology*, 46(1), pp. 178—86; Taub, E., Williams, M., Barro, G. and Steiner, S. S., 1978. Comparison of the performance of deafferented and intact monkeys on continuous and fixed ratio schedules of reinforcement. *Experimental Neurology*, 58(1), pp. 1—13.
- 3 Gaser, C. and Schlaug, G., 2003. Brain structures differ between musicians and non-musicians. *Journal of Neuroscience*, 23(27), pp. 9240—5.
- 4 Begley, S., 2007. *Train Your Mind, Change Your Brain: How a new science reveals our extraordinary potential to transform ourselves*. Ballantine Books.
- 5 Woollett, K. and Maguire, E. A., 2011. Acquiring “the Knowledge” of London’s layout drives structural brain changes. *Current Biology*, 21(24), pp. 2109—14.
- 6 Sorrells, S. F., Paredes, M. F., Cebrian-Silla, A., Sandoval, K., Qi, D., Kelley, K. W., James, D., Mayer, S., Chang, J., Auguste, K. I. and Chang, E. F., 2018. Human hippocampal neurogenesis drops sharply in children to undetectable levels in adults. *Nature*, 555(7696), pp. 377—81.
- 7 Boyd, L. 2015. TEDx Vancouver, Rogers Arena [TEDx Talk].

## Розділ 5

- 1 Siegel, D. J., 2011. *Mindsight: Transform your brain with the new science of kindness*. One World Publications.

## Розділ 6

- 1 Goleman, D., 1996. *Emotional Intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bloomsbury.
- 2 Killingsworth, M. A. and Gilbert, D. T., 2010. A wandering mind is an unhappy mind. *Science*, 330(6006), p. 932.
- 3 McLean, K. 2012. The healing art of meditation. Yale Scientific. [www.yalescientific.org/2012/05/the-healing-art-of-meditation](http://www.yalescientific.org/2012/05/the-healing-art-of-meditation) [перевірено 24 вересня 2018].



## Розділ 7

- <sup>1</sup> Ainley, V., Tajadura-Jiménez, A., Fotopoulou, A. and Tsakiris, M., 2012. Looking into myself: Changes in interoceptive sensitivity during mirror self-observation. *Psychophysiology*, 49(11), pp. 1672—6.
- <sup>2</sup> Farb, N., Daubenmier, J., Price, C. J., Gard, T., Kerr, C., Dunn, B. D., Klein, A. C., Paulus, M. P. and Mehling, W. E., 2015. Interoception, contemplative practice, and health. *Frontiers in Psychology*, 6, p. 763.
- <sup>3</sup> Lumley, M. A., Cohen, J. L., Borszcz, G. S., Cano, A., Radcliffe, A. M., Porter, L. S., Schubiner, H. and Keefe, F. J., 2011. Pain and emotion: a biopsychosocial review of recent research. *Journal of Clinical Psychology*, 67(9), pp. 942—68.
- <sup>4</sup> Hanley, A. W., Mehling, W. E. and Garland, E. L., 2017. Holding the body in mind: Interoceptive awareness, dispositional mindfulness and psychological well-being. *Journal of Psychosomatic Research*, 99, pp. 13—20.

## Розділ 8

- <sup>1</sup> Mayer, E. A., 2011. Gut feelings: the emerging biology of gut-brain communication. *Nature Reviews Neuroscience*, 12(8), pp. 453—66.
- <sup>2</sup> Steenbergen, L., Sellaro, R., van Hemert, S., Bosch, J. A. and Colzato, L. S., 2015. A randomized controlled trial to test the effect of multispecies probiotics on cognitive reactivity to sad mood. *Brain, Behavior, and Immunity*, 48, pp. 258—64.
- <sup>3</sup> Kau, A. L., Ahern, P. P., Griffin, N. W., Goodman, A. L. and Gordon, J. I., 2011. Human nutrition, the gut microbiome and the immune system. *Nature*, 474(7351), pp. 327—36; Kelly, P., 2010. Nutrition, intestinal defence and the microbiome. *Proceedings of the Nutrition Society*, 69(2), pp. 261—8; Shi, N., Li, N., Duan, X. and Niu, H., 2017. Interaction between the gut microbiome and mucosal immune system. *Military Medical Research*, 4(1), p. 14; Thaïss, C. A., Zmora, N., Levy, M. and Elinav, E., 2016. The microbiome and innate immunity. *Nature*, 535(7610), pp. 65—74; Wu, H. J. and Wu, E., 2012. The role of gut microbiota in immune homeostasis and autoimmunity. *Gut Microbes*, 3(1), pp. 4—14.
- <sup>4</sup> Foster, J. A., Rinaman, L. and Cryan, J. F., 2017. Stress & the gut-brain axis: regulation by the microbiome. *Neurobiology of Stress*, 7, pp. 124—136.

## Розділ 9

- <sup>1</sup> Buettner, D., 2012. *The Blue Zones: 9 lessons for living longer from the people who've lived the longest*. National Geographic Books.
- <sup>2</sup> Dokoupil, T., 2012. Is the internet making us crazy? What the new research says. Newsweek. [www.newsweek.com/internet-making-us-crazy-what-new-research-says-65593](http://www.newsweek.com/internet-making-us-crazy-what-new-research-says-65593) [перевірено 3 жовтня 2018]; Twenge, J. M., Joiner, T. E., Rogers, M. L. and Martin, G. N., 2018. Increases in depressive symptoms, suicide-related outcomes, and suicide rates among US adolescents after 2010 and links to increased new media screen time. *Clinical Psychological Science*, 6(1), pp. 3—17; Thomée, S., Dellve, L., Härenstam, A. and Hagberg, M., 2010. Perceived connections between information and communication technology use and mental symptoms among young adults—a qualitative study. *BMC Public Health*, 10(1), p. 66.

## Розділ 10

- <sup>1</sup> Nielsen, J. A., Zielinski, B. A., Ferguson, M. A., Lainhart, J. E. and Anderson, J. S., 2013. An evaluation of the left-brain vs. right-brain hypothesis with resting state functional connectivity magnetic resonance imaging. *PloS One*, 8(8), p. e71275.
- <sup>2</sup> Bechara, A., Damasio, H. and Damasio, A. R., 2000. Emotion, decision-making and the orbitofrontal cortex. *Cerebral Cortex*, 10(3), pp. 295—307.
- <sup>3</sup> Finkelstein, S., Whitehead, J. and Campbell, A., 2009. *Think Again: Why good leaders make bad decisions and how to keep it from happening to you*. Harvard Business Review Press.

## Розділ 11

<sup>1</sup> Beaty, R. E., Kenett, Y. N., Christensen, A. P., Rosenberg, M. D., Benedek, M., Chen, Q., Fink, A., Qiu, J., Kwapil, T. R., Kane, M. J. and Silvia, P.J., 2018. Robust prediction of individual creative ability from brain functional connectivity. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 115(5), pp. 1087—92.

## Розділ 14

- <sup>1</sup> Gotink, R. A., Meijboom, R., Vernooij, M. W., Smits, M. and Hunink, M. M., 2016. 8-week mindfulness-based stress reduction induces brain changes similar to traditional long-term meditation practice — a systematic review. *Brain and Cognition*, 108, pp. 32—41.
- <sup>2</sup> Johnson, D. C., Thom, N. J., Stanley, E. A., Haase, L., Simmons, A. N., Shih, P. A. B., Thompson, W. K., Potterat, E. G., Minor, T. R. and Paulus, M. P., 2014. Modifying resilience mechanisms in at-risk individuals: a controlled study of mindfulness training in Marines preparing for deployment. *American Journal of Psychiatry*, 171(8), pp. 844—53.
- <sup>3</sup> Hurley, D., 2014. Breathing in vs. spacing out. *New York Times Magazine*. [www.nytimes.com/2014/01/19/magazine/breathing-in-vs-spacing-out.html?\\_r=0](http://www.nytimes.com/2014/01/19/magazine/breathing-in-vs-spacing-out.html?_r=0) [перевірено 3 жовтня 2018]; Wei, M., 2016. Harvard Now and Zen: How mindfulness can change your brain and improve your health. Harvard Health Publications; Rooks, J. D., Morrison, A. B., Goolsarran, M., Rogers, S. L. and Jha, A. P., 2017. “We are talking about practice”: the influence of mindfulness vs. relaxation training on athletes’ attention and well-being over high-demand intervals. *Journal of Cognitive Enhancement*, 1(2), pp. 141—53.
- <sup>4</sup> Basso, J. C., McHale, A., Ende, V., Oberlin, D. J. and Suzuki, W. A., 2019. Brief, daily meditation enhances attention, memory, mood, and emotional regulation in non-experienced meditators. *Behavioural Brain Research*, 356, pp. 208—20.
- <sup>5</sup> Amihai, I. and Kozhevnikov, M., 2014. Arousal vs. relaxation: a comparison of the neurophysiological and cognitive correlates of Vajrayana and Theravada meditative practices. *PloS One*, 9(7), p. e102990.

# Бібліографія

Далі — список книг, що сформували моє вчення.

Begley, S., 2007. *Train Your Mind, Change Your Brain: How a new science reveals our extraordinary potential to transform ourselves*. Ballantine Books.

Coelho, P., 2012. *The Alchemist*. HarperCollins.

Doidge, N., 2008. *The Brain That Changes Itself: Stories of personal triumph from the frontiers of brain science*. Penguin.

Finkelstein, S., Whitehead, J. and Campbell, A., 2009. *Think Again: Why good leaders make bad decisions and how to keep it from happening to you*. Harvard Business Review Press.

Goleman, D., 1996. *Emotional Intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bloomsbury.

Haanel, C.F., 2013. *The Master Key System*. Merchant Books.

Harari, Y.N., 2015. *Sapiens: A brief history of humankind*. Vintage.

Hesse, H., 2017. *Siddhartha*. CreateSpace.

Hill, N., 2004. *Think and Grow Rich*. Vermilion.

Ibarra, H., 2004. *Working Identity: Unconventional strategies for reinventing your career*. Harvard Business Review Press.

Johnson, S., 1999. *Who Moved My Cheese: An amazing way to deal with change in your work and in your life*. Vermilion.

Ramachandran, V.S., 2012. *The Tell-Tale Brain: Unlocking the mystery of human nature*. Windmill Books.

## Подяки

Я хотіла б подякувати Зої Макдональд за її терпіння, підтримку та розум, які вона проявила, коли допомагала мені реалізувати мою історію.

Команда *Penguin Random House UK* — неймовірна, і я хочу висловити вдячність Джоелю Рікетту, Лії Фельтхем, Кейт Летхем, Керолайн Батлер, Сарі Бенні, Люсі Браун, Рей Ширвінгтон, Бетані Вуд, Еліс Летхем, Мейрі Лофт, Серені Назарет, а також відділу продажів — Ебері, Хелен Кроуфорд-Уайт Нікі Джиопарі та Джулії Келлавей за те, що допомогли мені зробити цю книгу найкращою.

Моя команда у компанії *Tara Swart Inc.* підтримувала мене протягом усього написання. Дякую Трейсі Девіс, Луїзі Мальмстром, Джилліані Джей та Сарі Девін.

Саме моя роль нейровченої з резиденцією у готелі «*Corinthia*» в Лондоні дала мені змогу познайомитися із Джоелем. Тому дякую всім, хто працював зі мною там, особливо Фіоні Гарріс, Ріці Реллон та Томасу Коху.

Я хотіла б подякувати Жулю Чаппеллу, Джен Стіббінг, Флорі Блекетт-Орд та Йогані Пембертон за їхню підтримку та ідею резиденції в готелі «*Corinthia*», що уможливили появу цієї книги. Також вдячна Метью Райту за те, що він познайомив мене з Жулем, а також за реальну підтримку мене та моєї роботи.

Спасибі всім моїм клієнтам, колегам та колишнім пацієнтам за багату палітру переживань у книзі.

Нарешті я хотіла б подякувати своїм друзям та рідним за те, що мирилися зі мною весь час написання цієї книги.

## Від авторки

Щиро дякую за те, що прочитали «Джерело»! Сподіваюся, ви відчуваєте, що налаштували своє життя на нову й захопливу траєкторію. Що буде попереду — залежатиме від розвитку вашої обізнаності, дій та мислення в кожній царині вашого життя. Кроки, описані в цій книзі, привели мене до величезних змін!

Я хотіла б почути відгуки людей, які спробували ці методи. Часто неймовірні зміни та досягнення матеріалізувалися у їхньому житті з картин, закріплених на «дошках дій». Якщо ви долучитеся до гурту людей, які відзначають силу Джерела, я хотіла б почути відгук і від вас. Будьмо на зв'язку! Діліться своїми враженнями у *Twitter* чи *Instagram*!

*Twitter: @taraswart*

*Instagram: drtaraswart*

Популярне видання

СВОРТ Тара

**Джерело: відкрий свій розум та зміни життя**

Головний редактор *С. І. Мозгова*

Відповідальний за випуск *О. М. Шелест*

Редактор *М. А. Курушина*

Художній редактор *А. В. Бєлякова*

Технічний редактор *В. Г. Євлахов*

Коректор *О. О. Шапошнікова*

Підписано до друку 20.03.2020. Формат 75x108/32. Друк офсетний.

Гарнітура «Literaturna». Ум. друк. арк. 12,6.

Наклад 3500 пр. Зам. № .

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»

Св. № ДК65 від 26.05.2000

61001, м. Харків, вул. Б. Хмельницького, буд. 24

E-mail: [cop@bookclub.ua](mailto:cop@bookclub.ua)

Віддруковано у АТ «Харківська книжкова фабрика “Глобус”»

61052, м. Харків, вул. Різдвяна, 11.

Свідоцтво ДК № 3985 від 22.02.2011 р.

[www.globus-book.com](http://www.globus-book.com)