

An abstract geometric illustration on a dark blue background. It features a complex network of glowing lines in light blue and orange, connecting various points. Some points are highlighted with larger circles. A prominent curved line rises from the bottom left towards the top right, ending in a bright blue point surrounded by a circular grid. Other lines form a series of peaks and valleys, resembling a stylized mountain range or a data visualization of a path.

РАЗУМ КАК ГЛАВНЫЙ АКТИВ

КОНЦЕНТРАЦИЯ, ПОТОК,
ДОХОД И РЕШЕНИЯ

СЕРГЕЙ АНТОНОВ

Сергей Антонов

Разум как главный

актив. Концентрация,

поток, доход и решения

<https://litres.ru/74435492>

SelfPub; 2026

Аннотация

Ваш самый дорогой актив нельзя положить на депозит, но именно он решает, увидите ли вы возможность, удержите ли внимание и доведёте ли цель до результата. Эта книга рассматривает разум как центральную систему управления жизнью: от убеждений, эмоций и концентрации до потока, рабочей памяти, карьеры, расходов, источников дохода, бизнеса, здоровья и постановки целей. Она начинается с жёсткой идеи личной ответственности и постепенно превращается в большой практический маршрут: научиться управлять вниманием, входить в продуктивное состояние, перестраивать мышление и связывать решения с реальными финансовыми и жизненными последствиями. Это книга для читателя, который не хочет ещё одного совета «работай усерднее». Сначала настройте инструмент, которым принимаете все остальные решения.

Содержание

Глава 1. Начни с ума	4
Глава 2. Пора изменить своё мнение	6
Глава 3. Двигаться вперёд	16
Глава 4. Мышление и эмоции — как контролировать своё душевное состояние	17
Глава 5. Неограниченная сила, идеальная концентрация, потрясающая креативность и навыки общения	18
Глава 6. Контроль	26
Конец ознакомительного фрагмента.	29

Сергей Антонов

Разум как главный актив. Концентрация, поток, доход и решения

Глава 1. Начни с ума

Если у вас есть «фокус на внутреннем контроле», это означает, что вы осознаете степень своей ответственности за качество своей жизни и свои достижения.

Многие люди склонны винить других, винить обстоятельства или придумывать оправдания, когда дела идут не так, как хотелось бы. Почему ты не был счастлив? Потому что у тебя было тяжелое детство! Почему ты не богат? Потому что ты не родился с серебряной ложкой во рту или потому что потерял работу из-за сокращений.

Придумывать оправдания легко, но это никуда тебя не приведёт. А на самом деле люди выбирались из ям, гораздо глубже тех, в которых ты находишься сейчас — неважно, кто ты — и становились богаче, счастливее и сильнее.

Так что же является самым важным фактором? Это ты.

А точнее — ваш разум. Именно из вашего разума берёт

начало всё: ваши убеждения, ваша сосредоточенность, ваша концентрация, ваше настроение — всё это. Более того, куда бы ни вел вас разум, туда же следует и ваше тело. Как я всегда говорю в «Академии разума и химии», разум — это древняя концепция, известная нам как «тело, разум и душа», и все эти составляющие являются неотъемлемой частью единого целого.

Если вы чувствуете спад энергии, вам может показаться, что пришло время внести изменения в свой рацион или программу тренировок. Однако, скорее всего, в первую очередь нуждается в корректировке именно ваш разум.

Всё в жизни зависит от множества других факторов. Будь то отношения, карьера или финансовое положение. Как найти работу своей мечты, если у вас нет возможности уйти с нынешней? Если вы совершенно без гроша?

И как вы можете выплатить долги, если у вас огромные задолженности?

Но изменения должны начинаться с чего-то. И начинают-ся они с вас. Все начинается с вашего мышления.

Лучшая работа начинается с ума.

Лучшие отношения начинаются с ума.

Лучшая жизнь начинается с ума!

Вот небольшая поговорка, которую стоит взять на заметку:

Трава не зеленее на другой стороне, она зеленее там, где ты её поливаешь!

Глава 2. Пора изменить своё мнение

Воображение важнее знаний.

Альберт Эйнштейн

Все это хорошо и прекрасно, но как именно изменить свой образ мышления? Как вернуть контроль, обрести счастье и снова начать жить полноценной и вдохновляющей жизнью?

Первое, что нужно сделать, — это диагностировать проблему. Что именно не так в вашем мышлении? И как вы можете исправить эти проблемы?

Ладно, не хочу вас пугать, но, скорее всего, в вашем сознании много ошибок. Не волнуйтесь: это очень распространенное явление и один из признаков нашего времени.

Могу догадаться, что вы не совсем довольны тем, где находитесь сейчас. Возможно, вам не нравится то, кем вы являетесь в данный момент. Я знаю это, потому что вы сейчас читаете эту книгу.

Если то, чем ты сейчас занимаешься, тебе подходит — это замечательно! Но если это не так, или если можно добиться лучших результатов, значит, нужно что-то изменить.

Вот несколько отправных точек, которые помогут вам понять, что именно нужно изменить.

1) Ответственность

Первая проблема, с которой сталкиваются многие из нас, заключается в том, что мы не берем на себя ответственность за свои поступки и не хотим этого делать.

Мы все знаем людей, которые не любят брать на себя ответственность — они будут винить других и придумывать оправдания тому, что они сделали. Это те люди, которые сосредоточены на внешнем контроле, о котором мы уже говорили.

Но хотя это может казаться проблемой, доставляющей неудобства окружающим, на самом деле это гораздо более глубокая проблема, которая влияет на них сильнее, чем любая другая.

Ведь полный отказ принимать на себя ответственность означает, что вы также отказываетесь от своей независимости и контроля над ситуацией. Если вы считаете, что ни в чём не виноваты, то вы также не сможете приписать себе заслуги за то, что что-то идёт хорошо. Более того, это означает, что у вас нет никакой власти над своей жизнью и что вы не можете решить изменить ситуацию. Дело не в том, что это не зависит от вас — это шанс! И дело обстоит ещё хуже.

Если вы привыкли избегать ответственности, то, скорее всего, вы избегаете брать на себя ответственность и в других сферах своей жизни, а это означает, что вы уклоняетесь от обязательств перед людьми. Это может давать вам ощущение «свободы», но в конечном итоге приводит к тому, что вы отстаёте от других, в то время как окружающие вас люди на-

лаживают отношения и находят удовлетворяющую работу.

Это означает, что вы будете выдвигать свою кандидатуру на меньшее количество задач на работе, по крайней мере на те, которые имеют серьезные последствия. И если вы не несете ответственности за крупные суммы денег, то и не стоит ожидать, что сможете зарабатывать крупные суммы.

Страх ответственности сделает вас менее впечатляющим, решительным и уверенным в повседневных ситуациях. Когда кто-то просит вас принять решение, вы не можете этого сделать, потому что не хотите нести ответственность за то, что произойдет, если вы допустите ошибку.

К сожалению, жизнь слишком облегчила нам усвоение этого недостатка ответственности. Мы защищены благодаря множеству технологий, и в большинстве случаев жизнь стала намного проще.

Это в значительной степени касается нашего детства и особенно нынешнего поколения молодёжи. В наши дни многие из нас остаются в школе до 18 лет, а затем поступают в университет на 3 или 4 года из 6, в зависимости от количества получаемых дипломов. Если исключить ещё один промежуточный год, у некоторых появится время начать свою профессиональную карьеру уже в двадцати- или тридцатилетнем возрасте.

Эта ситуация усугубилась из-за экономического кризиса последнего десятилетия. Многие люди, бросившие университет ради поиска работы, испытывают трудности: у них нет

обязанностей на рабочем месте, и зачастую они по-прежнему живут с родителями. Предыдущие поколения к этому возрасту уже были владельцами жилья, состояли в браке, имели собственное жилье и детей.

От такой ментальности трудно отказаться. Трудно перестать быть вечным ребенком. И хотя в этом есть свои положительные стороны (это хорошо для творчества, для мечтаний и для того, чтобы наслаждаться моментом), жизнь в конце концов настигнет нас, а мы будем к этому не готовы. Мы слишком слабы духом, чтобы справиться с вызовами, которые встанут на нашем пути.

Мы утратили решительность, силу и способность действовать.

Что можно сделать, чтобы исправить это? Мы рассмотрим этот вопрос более подробно в других статьях, но ключ к признанию заключается в том, что вам нужно научиться принимать вероятность получения результата, далекого от идеала. Примите тот факт, что будут моменты, когда дела пойдут плохо, и это будет ваша вина. И когда это произойдет, будьте готовы поднять руку и признать это.

В этом и заключается взрослость. Именно это даст вам силу начать использовать больше возможностей и принимать более смелые решения.

2) Мы слишком заботимся о том, что думают другие

В конечном итоге, первое, что нужно сделать, — это покончить со страхом. Это отдельная тема, которую мы более

подробно рассмотрим в следующих статьях, но сейчас давайте сосредоточимся на одном конкретном примере страха, на одной конкретной причине: мы слишком заботимся о том, что думают другие.

Для многих из нас это занимает большую часть наших мыслей и на самом деле может быть очень утомительным. Многие из нас просто не сделают чего-то, если считают, что это заставит нас выглядеть необычно. Если мы думаем, что это вызовет пристальные взгляды. Мало того, чрезмерная забота о том, что думают другие, мешает нам брать на себя ответственность за свои поступки: мы не хотим казаться слабыми или терять доверие и уважение окружающих.

Знаете, в чём заключается самая большая ирония всего этого? Именно отказ действовать и брать на себя ответственность заставляет людей действительно терять уважение. И именно это делает нас слабее. Многие из нас также с трудом стремятся к тому, чего хотим в жизни, потому что слишком заняты заботой о том, чтобы угодить другим.

Мы настолько заняты тем, что соглашаемся на приглашения, даже если на самом деле не хотим туда идти, и тратим деньги на вещи, которые, как нам кажется, мы «должны» иметь, что у нас больше не остается средств на то, что действительно важно для нас. А это, конечно же, сильно ограничивает наши возможности и качество жизни. Я не говорю вам забыть о других и стать антисоциальным человеком.

Это точно не улучшит вашу жизнь! Но научитесь видеть

тонкую разницу: важно, счастливы ли другие или нет.

Не обращайтесь внимания на то, что о вас думают другие. Это самый благородный подход, потому что он означает, что вы будете делать добрые поступки для других, даже не сообщая об этом никому, и будете готовы закрыть глаза на некоторые вещи.

Но в то же время ты будешь счастливее, потому что не будешь пытаться оправдать ожидания, которые, как тебе кажется, есть у других.

Вы сможете взять на себя больше ответственности и у вас будет на один повод меньше для стресса. Так как же переключиться? Конечно, сказать проще, чем сделать, но ключ к тому, чтобы начать, — это перестать подстраиваться под чужие стандарты и начать руководствоваться исключительно своими собственными. Оценивайте себя по своим собственным критериям и руководствуйтесь своими собственными правилами поведения.

3) Мы импульсивны и реагируем слишком быстро

Пожалуй, главный симптом современной жизни — это то, насколько мы импульсивны и реактивны. И эта проблема усугубляется современными технологиями и комфортом. Знаете ли вы, что в последние десятилетия наше внимание значительно ухудшилось?

Преобладающее мнение заключается в том, что причиной этого является время, которое мы проводим в Интернете. Когда мы читаем запись в блоге, мы можем пролистать заго-

ловки и ключевые моменты, а затем перестать читать.

Чаще всего мы получаем информацию с YouTube или Twitter — где длина сообщения ограничена всего 140 символами! Найдя нужную информацию, мы можем закрыть вкладку и перейти к следующему. И это займет всего несколько секунд! Мы стали очень хорошо уметь быстро просматривать и усваивать информацию, но при этом не тренируем себя в том, чтобы удерживать внимание и сосредотачиваться.

Ситуация усугубляется всем тем, что борется за наше внимание, и всеми другими мгновенными удовольствиями, которые мы получаем. У нас под рукой есть вся еда, все развлечения и все удовольствия, которые только могут нам понадобиться.

Многое из этого бесплатно. И многое может быть предоставлено за считанные секунды, в зависимости от скорости вашего интернета. Реклама создана с использованием ярких цветов и привлекательных образов, чтобы привлечь наше внимание. Шум окружает нас повсюду.

И таким образом мы становимся невероятно активными. Все эти отвлекающие факторы, ведущие к вознаграждению, вызывают дофаминовую реакцию.

Поедание сладостей, загрузка Facebook, компьютерные игры, просмотр видео на YouTube... Все это усиливает в мозге те же нейронные связи, что и у наркоманов. А это полностью подрывает нашу способность контролировать своё

внимание и определять, что мы хотим видеть. Как мы хотим себя вести.

Поэтому, когда мы садимся за работу, стремясь уложиться в важный срок, неудивительно, что первое, что мы делаем, — это проверяем Facebook. И завариваем чай. И перекусываем. Как выбраться из этого тупика? Есть несколько способов, и, опять же, мы подробно рассмотрим все это. Но одно из самых простых решений — попробовать медитацию.

Медитация учит нас осознанно контролировать свой ум, быть более сосредоточенными на настоящем моменте и избегать отвлекающих факторов. Это может помочь нам стать невероятно дисциплинированными и сосредоточенными, и, безусловно, положить конец многим проявлениям прокрастинации и импульсивности.

4) Мы ленивы и устали

Еще одна серьезная проблема, которая мешает нам достигать желаемого и приносит много страданий, — это лень.

Большинство из нас знает, что нужно делать, но нам не хватает усилий, чтобы это сделать. Когда у нас есть выбор, мы выбираем самый лёгкий путь. В краткосрочной перспективе это замечательно.

Это значит, что вы можете провести вечер на диване с ведром попкорна и смотреть любимую телепередачу.

Но в долгосрочной перспективе это означает, что у вас нет мотивации для развития. И знаете что? Возможно, развитие — это самое важное, что нам нужно для счастья. Ведь жизнь

никогда не стоит на месте. Если вы не двигаетесь вперёд, вы отступаете назад.

Если вы не развиваетесь, вы деградируете. Если вы не занимаетесь спортом, ваши мышцы атрофируются. Но точно так же, если вы не используете свой ум и не бросаете ему вызов, ваш ум физически атрофируется.

Хуже того, ты забываешь, как прилагать усилия. Но отчасти это не лень. Отчасти это стресс и усталость.

Дело в том, что мы обычно ведём настолько суматошную, изнурительную и стремительную жизнь, что к концу дня у нас просто не остаётся сил что-либо с этим делать. Разве это удивительно? Большинство из нас тратит от 30 до 90 минут на дорогу до работы в поезде или автобусе либо просиживает в пробке за рулём.

Затем мы пробираемся через оживлённую улицу в офис, где сидим в переполненном и душном помещении и выслушиваем крики недовольных клиентов. Мы стараемся уложиться в сроки и в итоге задерживаемся на работе, после чего повторяем тот же путь домой. К этому у многих из нас ещё добавляется неправильное питание. А также яркое светодиодное освещение. Сильный шум. Загрязнённый воздух.

Все это выводит организм из строя и вызывает физиологический стресс. Это ставит нас в состояние «борьбы или бегства», и организм просто не может различить разницу. Это истощает нас. Именно это заставляет нас выбирать фаст-фуд из шкафа и заставляет нас бросать занятия спортом.

И именно это приводит к ссорам с нашими партнерами и к тому, что у нас не остаётся времени на детей. И дело здесь даже не во времени, а в энергии.

Ваша психическая энергия — ограниченный ресурс. Поэтому первое, что вам нужно сделать, — это начать «запасаться» энергией. Это может означать поиск более простых способов работы или переход на менее напряжённую должность. Это означает освободить место в своей жизни, чтобы перестать действовать рефлексивно и выйти из режима «борьба или бегство». Вы сможете начать действовать проактивно и следовать своему внутреннему вдохновению.

Глава 3. Двигаться вперёд

Все «да» разума и сердца ускользают, когда цель не является постоянной.

Уильям Шекспир

Это ещё не всё. Я не упомянул о том, как многие из нас застревают на своих мыслях, как мы беспокоимся и переживаем по поводу вещей, которые не имеют значения, как мы бываем неблагодарными или не знаем, чего хотим.

Но именно эти аспекты нам нужно исправить, если вы хотите снова начать получать от жизни максимум удовольствия. С этого и начнём. Вы готовы?

Глава 4. Мышление и эмоции

— как контролировать своё душевное состояние

Мы — это то, во что мы верим. Всё, чем мы являемся, рождается из наших мыслей. Своими мыслями мы сами создаём наш мир.

Будда

Если вам удастся по-настоящему контролировать свои эмоции — полностью управлять тем, что вы чувствуете в любой момент — это будет идеальный подход.

Я говорю всерьёз. Если вам это удастся, вас будет невозможно остановить в бою. Вы станете неумолимыми в тренажёрном зале. И сможете посвятить себя задаче так, как раньше было невозможно.

Предполагаю, что вы, возможно, сейчас закрываете глаза. Возможно, вы думаете, что я слишком много читаю блогов хиппи. Или, может быть, немного самопомощи.

Но я говорю всерьёз. Большинство людей серьёзно недооценивают силу и влияние своих эмоций.

Поэтому позвольте мне просветить вас, а затем объяснить, как вы можете восстановить своё душевное состояние. По крайней мере, в некоторой степени.

Глава 5. Неограниченная сила, идеальная концентрация, потрясающая креативность и навыки общения

Разум — это огонь, который нужно разжечь, а не сосуд, который нужно наполнить.

Плутарх

Это очень смелое название, и, возможно, вы уже скептически качаете головой. Но послушайте меня.

Эмоции и сила

Хочешь силы? Некоторые из самых ужасающих воинов в истории были известны как «бешеные». Этих скандинавских воинов называли так из-за их «яростного гнева» — безумного приступа ярости, с которым они бросались в бой. В этом состоянии нарастающего и бурлящего аффекта они становились практически неуязвимыми и способны совершать подвиги невероятной силы.

Современные сообщения о чем-то подобном также имели место. «Истерическая сила» — термин, используемый для описания более поздних случаев, когда люди, по-видимому, способны по желанию задействовать огромный запас силы. И вот здесь появляются истории о матерях, которые вытас-

кивают автомобили, под которыми оказались зажаты их дети. Точно так же есть история об альпинисте, которому удалось освободиться из-под огромного валуна, весом, возможно, 200 кг или более.

Думаете, это всего лишь миф? Оказывается, существует убедительное научное объяснение тому, как это происходит. В условиях сильного стресса, по-видимому, организм вырабатывает повышенное количество гормонов — тестостерона, адреналина и кортизола. Эти гормоны повышают частоту сердечных сокращений, концентрацию, бдительность и мышечную силу — отсюда и берется дополнительная сила.

На самом деле всё немного сложнее. Дело в том, что у всех нас есть пределы силы, которые накладываются нашим разумом и биологией. Когда вы поднимаете тяжести, вы делаете это за счёт задействования мышечных волокон — маленьких нитей, из которых состоят мышцы и которые сокращаются, давая нам силу. Большинство мышечных волокон, которые обычный человек может задействовать одновременно в обычных условиях, составляет около 30 %.

Максимальный показатель, который может задействовать высокотренированный спортсмен, приближается к 50 %. Таким образом, даже высокотренированный спортсмен способен использовать лишь половину своей максимальной силы. Именно это мы имеем в виду, когда говорим о «мышечно-умной связи».

Вы когда-нибудь видели, как в фильмах (например, в

«Парке Юрского периода») человека поражают электрическим током? Как вы знаете, суть в том, что человека отбрасывает через всю комнату к противоположной стене. Что при этом с ним происходит? Ваши собственные мышцы. Электричество вызывает одновременное сокращение всех мышц, что приводит к толчку, от которого человек буквально взлетает в воздух. Представьте, если бы вы могли использовать эту силу, чтобы прыгнуть на крышу!

Причина, по которой мы не можем задействовать большую часть своей силы, заключается в том, что а) это, вероятно, нанесет нам вред: мы можем порвать мышцу, растянуть связку и т. д.; и б) это нас измотает. Если мы захотим задействовать большую часть своей мышечной силы в одном движении, у нас не останется энергии ни на что другое!

Однако при определённых условиях способность задействовать эти огромные резервы силы оказывается чрезвычайно полезной. Адреналин и другие гормоны в определённых условиях позволяют нам использовать эту силу. Исследования показывают, что крики в тренажерном зале могут повысить уровень адреналина и, следовательно, увеличить мобилизацию мышечных волокон, что приводит к повышению силы!

А теперь представьте, что вы могли бы использовать всего 80 % этой силы по своему желанию? Просто наслаждаясь своими эмоциями?

Спокойствие и сосредоточенность

Но даже в этом случае вы сможете лишь прыгать по высоким зданиям и бить кулаками по стенам. В реальном мире физическая сила — не самое главное.

Здесь на сцену выходит «состояние потока». Состояние потока часто описывают как состояние спокойствия, сосредоточенности и счастья. Это то, что происходит, когда мир, кажется, замедляется, потому что вы глубоко сосредоточены и полностью погружены в то, что делаете.

Вы когда-нибудь открывали шкаф и видели, как всё вываливается, но при этом двигались с невероятной скоростью, чтобы это поймать? Это и есть состояние потока.

Чаще всего об этом говорят в контексте экстремальных видов спорта — там спортсмены входят в «поток» и способны выполнять потрясающие трюки с невероятной скоростью.

Помимо физической активности, это явление можно наблюдать и в музыке. Когда во время импровизации весь диапазон звучания синхронизируется, это своего рода состояние потока.

Когда вы ведёте с кем-то разговор, который длится всю ночь напролёт, это тоже состояние потока.

Когда вы пишете книгу и увлекаетесь этим надолго, так что даже не замечаете, как летит время, — это состояние потока.

Исследования показывают, что руководители, способные входить в состояние потока, гораздо более продуктивны, чем те, у кого это не получается. То же самое относится и к стар-

тапам.

Так что же такое «поток»? По сути, это ещё одна эмоция. Ещё одно психическое состояние, вызванное выбросом гормонов и нейромедиаторов. В этом состоянии наблюдается тонкий контраст с реакцией «борьба или бегство» — тонкий контраст между напряжением и паникой. Здесь вы верите, что что-то не менее важно, чем защита себя от вреда, и столь же убедительно, как борьба за свою жизнь, — но при этом это доставляет удовольствие, а не вызывает страх.

Вы полностью сосредоточены телом и разумом, что приводит к выбросу возбуждающих гормонов наряду с успокаивающими и связанными с счастьем — такими, как анандамид. Это фактически приводит к подавлению активности в лобной коре, что вызывает состояние, известное как «временная лобная недостаточность». Это не даёт нам беспокоиться, строить догадки или слишком много размышлять. Мы просто действуем.

Это полная противоположность тому, как большинство из нас живёт сегодня, и именно поэтому многие из нас испытывают беспокойство и страх. Представьте, что вы способны заговорить с женщиной/мужчиной в баре и вести самую умную беседу в своей жизни.

Представьте, что вы способны выступать перед аудиторией с энтузиазмом и убедительностью, полностью захватывая внимание слушателей тем, что вы говорите. Представьте, что вы способны часами работать над проектами, которые вам

интересны, даже не задумываясь о них. Без страха. Без сомнений. Без приступов гнева или нежелательных эмоций.

Именно тогда мы делаем свою лучшую работу. Именно тогда мы счастливее всего. Многие люди стараются жить в состоянии потока как можно чаще. Проблема в том, что большинство из нас беспокоится и озабочено задачами и делами, которые нам предстоит выполнить.

Эти ограничения делают нас напряжёнными, тревожными и озабоченными, отвлекая наш ум от настоящего момента. Наше тело и разум не могут действовать синхронно, когда мы беспокоимся о долгах или о том, что сказал наш начальник в офисе. Войти в состояние потока — значит находиться в моменте, который не только делает вас счастливыми и уверенными, но и делает вас неудержимыми.

Творчество

Изменение ваших эмоций может сделать вас более творческими. Противоположностью состояния потока является так называемая «сеть по умолчанию». Это сеть областей мозга, которая активируется, когда вы занимаетесь однообразной и скучной работой или просто находитесь в состоянии расслабленности.

Это то, что происходит, когда вы позволяете себе полностью расслабиться и даете волю своим мыслям. Многие люди относятся к этому состоянию ума с недоверием. Они говорят, что именно в этот момент просыпается «Вуди Аллен», живущий внутри вас.

И это противоположность «жизни в настоящем моменте». Но на самом деле именно здесь проявляется и ваша креативность. Именно в таком состоянии находился Эйнштейн, когда создавал свою теорию относительности (работая в патентном бюро!).

Это и есть мечтания с открытыми глазами, и именно в этом состоянии у нас рождаются планы, идеи и многое другое. Отсутствие эмоций — это плохо. Решение заключается просто в умении использовать нужные эмоции в нужное время. Речь идет об эмоциональном контроле.

Социальные навыки

И, наконец, очевидная сила эмоций: социальные навыки. Если вы хотите выглядеть уверенным, вам нужно перестать беспокоиться о том, что думают другие. Если вы хотите быть лидером, вы должны уметь брать на себя ответственность, а не переосмысливать свои действия и не проявлять явное раздражение и гнев, когда дела идут плохо. Если вы хотите привлекать других людей, заводить друзей и находить партнеров, вам нужно обладать привлекательной, обаятельной и интересной личностью.

Все это, опять же, зависит от умения контролировать свои эмоции. Но дело в том, что большинство из нас не обладает таким контролем вообще. Большинство из нас попадает в плохое настроение, когда у нас не складывается день, и мы погружаемся в состояние полного хаоса.

Большинство из нас испытывает страх, когда дела идут не

так, как надо. Когда мы нервничаем, мы ссоримся с партнерами и уклоняемся от выполнения важных рабочих задач. Мы сами себе мешаем, подрываем собственную эффективность и с трудом справляемся с делами — и всё это потому, что не можем контролировать свои эмоции.

Глава 6. Контроль

Удача благоволит к хорошо подготовленному уму.

Луи Пастер

Как же вернуть контроль над своими эмоциями? Существует несколько способов, но мы остановимся на двух важных аспектах: физиологии и психологии.

Физиология указывает на то, что ваши эмоции на самом деле являются продолжением того, что вы чувствуете. Эмоции описывают такие состояния, как счастье, печаль, гнев и страх. Мы полагаем, что эти чувства рождаются в нашем уме, но в большинстве случаев это не так.

Напротив, эмоции исходят из нашего тела. Они возникают из ощущений, таких как голод, усталость, жара и холод.

Функция ваших эмоций заключается в стимулировании поведения, которое поможет вам исправить то, как вы себя чувствуете. Когда вы в последнее время не едите достаточно, уровень сахара в крови падает.

А это, в свою очередь, приводит к выбросу кортизола — гормона стресса. Он сигнализирует вам, что что-то нужно изменить, и пробуждает вас, а в природе побуждает искать пищу.

Когда вы едите, уровень сахара в крови повышается, и вырабатываются гормоны лептин и серотонин. Это делает вас счастливыми и довольными, а также способствует засыпа-

нию — в конечном итоге серотонин стимулирует выработку гормона сна мелатонина.

Итак, другими словами, то, как вы себя чувствуете, зачастую является результатом вашей физиологии, которая, в свою очередь, влияет на ваш образ мышления. Вы думаете, что злитесь, потому что у вас был плохой день?

Возможно. Скорее всего, у вас был плохой день именно потому, что вы злитесь. А вы злитесь, потому что:

- . вы не выспались
- . у вас есть легкая боль
- . вы не наелись
- . вы съели не то, что нужно

Вы уловили суть? Итак, один из способов изменить свои чувства и вернуть над ними контроль — это осознать это. Во-первых, вам нужно понять, что если вы злитесь, то, скорее всего, это связано с физиологическими причинами и пройдет. По крайней мере, после этого ситуация уже не кажется такой ужасной.

Во-вторых, попробуйте это изменить. Спите. Воспользуйтесь этим советом. Научитесь следовать своим собственным ритмам и работать тогда, когда вы естественным образом наиболее продуктивны. Следите за ритмами дня и анализируйте свои суточные циклы.

Если вы не знаете, что это такое, то биологический ритм или цикл биологических часов (от латинского *circa + diem*) определяет период продолжительностью примерно 24 часа,

на котором основан биологический цикл практически всех живых существ и который в основном зависит от колебаний освещённости, температуры, приливов и отливов, а также ветра в течение суток.

В то же время узнайте о способах непосредственного управления работой своих органов. Лучший способ? Дыхание!

Если вы научитесь дышать правильно (используя брюшное дыхание для наполнения нижней части легких, а затем верхней) и будете делать медленные, контролируемые вдохи, вы сможете снизить частоту сердечных сокращений и успокоить весь организм. Это изменит тонус вашей парасимпатической нервной системы, что выведет вас из состояния «борьбы или бегства» в состояние «отдыха и пищеварения». Попробуйте это в следующий раз, когда почувствуете сильный стресс, чрезмерную конкуренцию или возбуждение после интенсивной тренировки — ваш пульс замедлится, а частота сердечных сокращений снизится. Ум быстрее обретет спокойствие.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.