

# Туман в голове. Как укрепить память, развить концентрацию и мышление

**Автор:**

[Джим Кэрол](#)

Туман в голове. Как укрепить память, развить концентрацию и мышление

Джим Кэрол

Мозговой заряд. Книги для тренировки самых важных навыков

Из работника сталелитейного завода Джим Кэрол превратился в обладателя одного из самых невероятных умов в мире. В копилке его достижений три мировых рекорда Гиннеса. В 2007 году телеканал NBC выбрал Джима как одного из десяти ведущих менталистов мира.

Что позволило обычному работяге в свои 49 лет сделать такой стремительный прорыв в жизни? Напуганный скверными новостями о проблемах с сердцем, он был вынужден разработать свою собственную программу по прокачке мозга и тела. Джим убежден, что одно тесно связано с другим. Сегодня его идея, что трансформация ума приводит к трансформации жизни, находит отклик у всех, начиная от звезд Голливуда, профессиональных спортсменов, профессоров ведущих университетов и заканчивая обычными людьми. В этой книге вы познакомитесь с системой занятий, которая укрепит способность мыслить, вернет ясность ума, поможет устранить негативное мышление и стресс, развить творческие способности, привести себя в лучшую физическую форму.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

Джим Кэрол

Туман в голове: как укрепить память, развить концентрацию и мышление

Всем раненым воинам, ветеранам и находящимся при исполнении  
военнослужащим по всему миру.

Спасибо за вашу службу.

Jim Karol

ULTIMATE MEMORY MAGIC

Copyright © 2019 by Jim Karol Published by arrangement with St. Martin's Publishing  
Group. All rights reserved.

В соавторстве с Майклом Россом

© Михайлова А.В., перевод на русский язык, 2022

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

Вступительное слово

\* \* \*

Из человека с серьезными проблемами со здоровьем Джим Кэрол превратился в одного из ведущих в мире специалистов по вопросам памяти. В школьные годы он страдал чрезмерной застенчивостью и становился объектом для насмешек со стороны сверстников. Он работал на сталелитейном заводе и, по его собственным словам, «был среднестатистическим парнем».

Когда Джиму было 49 лет, врачи диагностировали у него серьезные проблемы с сердцем. Во время назначенных врачами занятий на велотренажере вместо того, чтобы просто смотреть телевизор, он начал тренировать свой ум, работая с флэш-карточками. Он запомнил названия всех пятидесяти американских штатов и их столиц, всех лауреатов премии «Оскар», выучил словарь для игры в «Эрудит», а затем запомнил 80 тысяч почтовых индексов. Спустя всего несколько месяцев уровень его энергии и умственных способностей резко возрос.

Сейчас Джиму 64 года. Он путешествует по всему миру с OОBC[1 - USO - United Service Organizations (Объединенная организация военной службы), частная некоммерческая организация, оказывающая поддержку американским военным, проходящим службу за рубежом (прим. пер.)], помогая военнослужащим, страдающим от посттравматического стрессового расстройства (ПТСР) и последствий травм головного мозга. Мы с Джимом знаем, что вы можете улучшить свой ум, но для этого его нужно тренировать, как и свои мышцы. В своей впечатляющей книге «Настоящая магия памяти» Джим делится проверенными секретами, которые помогут вам укрепить память, улучшить настроение и отношения с людьми.

Джим – непревзойденный оратор и учитель. Я уверен, что его мудрость принесет пользу миллионам людей.

Доктор медицины Дэниэл Дж. Амен, основатель сети клиник «Амен», автор книг «Спасение для памяти» и «Измени свой мозг, измени свою жизнь»

Введение

Укрепляя ум, сообразительность и внимание

\* \* \*

В 57 лет брокеру по недвижимости Брайану было очень сложно запомнить имя и особенно внешность своего клиента. «В моей профессии, если забываешь имя клиента или вообще не узнаешь его, ты совершаешь смертный грех», – говорил

он.

Урожденный чикагец, Брайан отлично понимал, что успех в продажах зависит от эффективного взаимодействия с людьми. Как наладить полезные связи, если он не в состоянии запомнить детали? Если раньше проблемы с памятью приводили к мелким неприятностям вроде потери ключей или невозможности вспомнить, где его телефон, то в последнее время они стали причиной постоянных трудностей в налаживании контакта с клиентами и совершении сделок. «Я беспокоюсь, мне кажется, я теряю хватку, – говорит он. – Мне страшно, что мой ум уже не такой острый, как раньше. Что это? Ранние признаки болезни Альцгеймера? Можно ли от этого излечиться? Я еще слишком молод, чтобы о себе давала знать старость. Что происходит?»

Карла из Норфолка в штате Вирджиния задавалась теми же вопросами. «Я лейтенант Военно-морского флота США и по долгу службы должна владеть самой подробной информацией, – говорит эта тридцативосьмилетняя женщина. – А я чувствую, что моя голова как в тумане. Я постоянно устаю и ничего не могу удержать в уме. К тому же во мне много негатива. Тревожные мысли проявляются в разных формах – от простых периодов напряженности до настоящих панических атак. Иногда у меня учащается пульс, появляются дрожь, испарина и тошнота. Я все еще молода, но моему разуму просто не хватает ясности. Существует ли что-нибудь вроде «переделки» ума? Можно мне такое сделать?»

Учитель старших классов сорокачетырехлетний Дон живет в Лос-Анджелесе. В последнее время борьба с лишним весом, низким уровнем энергии, не говоря уже о проявившихся проблемах со здоровьем, убедили его, что он может и должен жить лучше. «До сих пор благодаря моим ученикам я всегда чувствовал себя молодым, – объясняет учитель естествознания. – Все изменилось, когда меня забрали на «Скорой» при подозрении на сердечный приступ».

Как выяснилось, Дон страдал от последствий стресса и кризиса среднего возраста, а не от проблем с сердцем. Это открытие принесло ему облегчение, однако он понял, что его жизнь не может оставаться прежней. «Я всего лишь мужчина средних лет, а это значит, что у меня впереди еще очень долгая жизнь, – говорит он. – Но я чувствую себя как будто одной ногой уже в могиле. Стресс накрывает меня. Мне кажется, я теряю рассудок. Я уже не тот сообразительный, увлекающийся наукой парень, с которым раньше любили проводить время мои ученики. Мне необходимо изменить свою жизнь, но я не

знаю, с чего начать».

Кэти недавно ушла на пенсию после тридцати пяти лет работы в Почтовой службе США. Этой женщине из Атланты в штате Джорджия только что исполнилось 68 лет, и она решила, что пора замедлиться. Но спустя всего полгода вожделенной пенсии Кэти столкнулась с совершенно новым (и абсолютно нежеланным) ощущением – скукой.

«Я ненавижу пенсию, – признается она. – Благодаря работе моя жизнь всегда была динамичной, я общалась с коллегами и всегда была бодрой. А теперь я все время испытываю скуку, раздражаюсь и постоянно все теряю – в том числе и свои мысли! Вместо того чтобы войти в так называемые «золотые годы», мне кажется, я подошла к своему «закату». Я хочу вернуть себе свою жизнь!».

Готовы к «переделке ума»?

Четыре человека, четыре истории – но одна общая проблема: ослабевающие умственные способности.

Брайан, Карла, Дон и Кэти, подобно миллионам американцев, чувствуют, что их ум не так ясен, как раньше. Забывают, куда положили вещи, не помнят простых деталей, путаются в именах людей и ощущают себя как в тумане, что вгоняет их в депрессию. Они постоянно чувствуют усталость, тревогу, грустят, им кажется, что они всегда на шаг отстают от остального мира.

Звучит знакомо? Чувствуете ли вы, что день за днем лишь влачите существование, вместо того чтобы жить полноценной жизнью? Каждый день напоминает вам, что на карту поставлено так много: отношения, здоровье, карьера, ваша востребованность, уверенность в себе – качество жизни.

Если такое похоже на правду, то вы не одиноки. Мы этого даже не осознаем, но вот что происходит с нашим организмом:

? Старение иммунной системы. С возрастом наша иммунная система обычно начинает работать против нас, атакуя не различные вирусы и бактерии, с которыми призвана бороться, а ткани нашего собственного тела. Развивается

артрит суставов, кости становятся хрупкими, артерии закупориваются, ум затуманивается, вместимость легких уменьшается, и мышцы ослабевают. По данным медицинских экспертов, почти каждое возрастное заболевание связано с гиперактивностью иммунной системы. И эта гиперактивность отвечает за само старение человека.

? Повышение уровня стресса. Когда мы устали, заболели, когда пробираемся через дорожные пробки или опаздываем на важную встречу, тревожные мысли носятся в мозге. Если что-то угрожает нашей безопасности или обстоятельства выходят из-под нашего контроля, то приходит страх. Внезапно мозг приходит в состояние боевой готовности, включается режим «бей или беги», заполняя вены адреналином. (И никаких двойных эспрессо пить не нужно!) Но что самое неприятное – все больше людей в Америке попали в этот замкнутый круг, который можно обозначить как страх – волнение – стресс. Он лежит в основе проблем с перееданием, алкоголизмом, табакокурением, употреблением наркотиков и еще с длинным списком других видов непреодолимого влечения. И еще один неприятный момент: в течение жизни мы тратим на стресс и переживания множество часов бесценного времени, которое никогда не сможем вернуть. Стресс блокирует способность к творчеству, снижает концентрацию внимания, лишает радости и чувства удовлетворения. Поэтому чрезвычайно важно каждый день спускаться с пика стресса в долину отдыха. Наш организм не приспособлен длительно находиться в состоянии страха, беспокойства или тревоги, а желает пребывать в покое, прерываемом кратковременными всплесками адреналина. (1)

? Ухудшение памяти. По данным Национального института психического здоровья США, с возрастом у многих из нас возникают проблемы с памятью и способностью концентрироваться – официально это называется Возрастным нарушением памяти. Однако проблемы с памятью могут возникнуть у людей любого возраста, любого происхождения и любого образа жизни... и в любой части мира. Отсюда вывод для всех: туман, который, как нам кажется, часто окутывает наш разум, очень даже настоящий. Изменения, происходящие в нашем мозге, могут влиять на нашу способность выполнять свою работу, преследовать свои интересы и даже осуществлять социальное взаимодействие.

Старение иммунной системы, повышение уровня стресса, ослабление памяти – внутри нашего тела идут настоящие боевые действия. Враг атакует нас из множества орудий и по всем фронтам. Но прежде чем терять надежду и

выбрасывать белый флаг, нужно увидеть реальное положение вещей – надежда есть всегда.

Эти изменения, на самом деле, обратимы. (2)

Моя собственная история подтверждает, что ничто никогда не поздно и в любом возрасте можно улучшить свое здоровье. Серьезные проблемы с сердцем, подрывающие все силы болезни, зашкаливающее артериальное давление и неподдающийся контролю уровень холестерина, ожирение – не важно, с какими проблемами вы столкнулись, всегда можно сделать первый шаг и предпринять что-нибудь, чтобы вернуть себе свое тело. Или свой разум.

Мы можем сохранить и даже укрепить свою память и другие психические функции. Способность к концентрации, внимательность и уровень сосредоточения можно усовершенствовать, а это приведет к улучшению способности решать задачи, росту продуктивности и даже IQ.

Первое, что нужно понять, – наши ум, тело и эмоции взаимосвязаны. Очевидно, что моя жизнь проходит в физическом теле. Здоровье моего тела связано с моим эмоциональным Я, а также с моим духовным Я. Поэтому, чтобы вернуть себе острый ум и встать на путь здоровья, надо заняться всем своим организмом. Навязчивые, осуждающие мысли и негативная самооценка, которыми полна моя голова, могут влиять на мое самочувствие. А это, в свою очередь, может воздействовать на тело.

Возьмем, к примеру, желудок. Иногда, когда мы волнуемся, он может выступать как второй мозг. Как говорит доктор Оз (Мехмет Оз[2 - Мехмет Оз – американский врач турецкого происхождения, ведущий популярной телевизионной передачи «Шоу доктора Оза» (прим. пер.).]), как и мозг, «желудок обладает собственной нервной системой, которая называется «энтеральная нервная система». Когда мы испытываем волнение, миллионы рецепторов, расположенных в желудочно-кишечном тракте, реагируют на страх, ускоряя или замедляя процесс пищеварения. Это может приводить к тошноте, диарее или изжоге». (3)

Вот что говорит теолог и писательница Элуиз Рених Фрейзер о влиянии стресса на физическое тело: «Мое тело, которое я когда-то игнорировала и презирала, стало моим союзником в деле переориентации моей внутренней и внешней

жизни. Оно дает мне сигнал, когда я убегаю и избегаю очередную предлагаемую Богом возможность заглянуть в свое прошлое, и оно показывает, что это ограничивает меня как теолога. Я не могу доверять своему уму так часто, как своему телу. Мой ум пытается убедить меня продолжать жить как ни в чем не бывало, но тело не дает себя одурачить. Бессонница, боль в кишечнике и диарея дают мне понять, что нужно что-то делать». (4)

Вот с этой связи по линии ум – тело – эмоции мы и начнем наш разговор.

Когда я начал осознавать реальное положение дел и понимать, что за война идет в самом моем теле, мне открылись ответы, которые я искал. Инвалидная коляска или белые стены больничной палаты мне не суждены. Я был полон решимости жить дальше, а это означало:

? Укрепление способности мыслить и возвращение ясности ума.

? Освобождение от болезни.

? Приведение себя в лучшую в жизни физическую форму.

? Устранение негативного мышления и стресса.

? Развитие творческих способностей.

Марафон по «перепрошивке мозга» начинается прямо сейчас!

Добро пожаловать в мою Программу развития когментального интеллекта!

На страницах этой книги я объединяю лучшее из всего, что мы знаем об эмоциональном интеллекте, ментализме, памяти, познавательных способностях и искусстве распознавания лжи, и покажу, что более крепкий ум, тело и преобразование жизни доступны любому. Я проведу вас дорогами своей жизни, начиная с моей работы на сталелитейном заводе и до того, как я стал тем, кого эксперты называют «обладателем одного из самых невероятных умов мира».

Моя программа по развитию когментального интеллекта применяется для помощи профессиональным спортсменам, руководителям предприятий, сотрудникам правоохранительных органов и ветеранам войн. Эксперты по вопросам памяти поддерживают мою программу как метод укрепления памяти и уровня концентрации, а также для развития интуиции и повышения самооценки.

Только посмотрите: «Хотел бы еще раз отметить, насколько сильное впечатление оказало ваше выступление на нейросообщество МТИ[3 - МТИ - Массачусетский технологический институт (прим. пер).], особенно на сотрудников, исследующих память! Вы обладаете, возможно, самой лучшей долговременной памятью за всю записанную историю ее измерений». (Роберт Аджемиан, Ph. D., Институт исследований мозга МакГоверна при МТИ.)

## ДЛЯ НАЧАЛА НЕСКОЛЬКО ТЕРМИНОВ

Эмоциональный интеллект (EI). Коротко: это популярная техника налаживания более глубокого контакта и поддержания отношений с другими людьми. Смысл заключается в способности идентифицировать свои собственные эмоции и эмоции других, понимать их и уметь ими управлять. Повышение Эмоционального интеллекта дает серьезные преимущества, в том числе укрепление здоровья, повышение производительности труда и улучшение взаимоотношений с людьми. Четыре основных принципа Эмоционального интеллекта:

? Самоосознавание – понимание наших собственных эмоций.

? Самоконтроль – способность спокойно управлять эмоциями.

? Эмпатия – способность проявлять уважение к чувствам и точке зрения другого человека.

? Социальная осознанность – укрепление навыков общения.

Когментальный интеллект (CI) – Я изобрел этот термин и разработал программу на стыке развития эмоционального интеллекта, ментализма, работы с памятью, укрепления когнитивных навыков и навыков распознавания лжи. Моя программа

изучает внутреннюю жизнь мозга, чтобы сделать его сильнее. Четыре ключевых принципа Когментального интеллекта:

? Ментализм – исследование реальности, ее восприятия и того, как на них могут влиять психологические трюки.

? Память – воспроизведение или обращение к информации, которая была получена и сохранена в нашем уме.

? Познание – получение информации и ее осмысление посредством мыслительного процесса, приобретения опыта или чувственного восприятия.

? Считывание других – распознавание сигналов невербального общения, например, выражения лица, положения тела, жестов, движений глаз и использования пространства.

Распознавание лжи. Интереснейшая область. Предметом исследований здесь является язык тела, а целью – выявление надежных поведенческих признаков обмана. Это важная часть моей программы. Такие навыки непросто наработать, и не у каждого это получается. Но если кому-то это все-таки удастся, то он приобретает мощный инструмент для понимания мотивов поведения окружающих. Фактически речь идет об анализе поступков других на основе перемены позы, отведения взгляда, движений рук и ступней. Один из навыков распознавания лжи – это способность воспринимать подтекст в разговоре, а также способность «слышать» эмоции. Знания в этой области абсолютно необходимы работникам правоохранительных органов, преподавателям и торговцам.

Мемитация. Это разработанная мной уникальная разминка для ума, объединяющая медитацию и заучивание наизусть. Я определяю ее как воспроизведение выученной информации в спокойном состоянии с одновременным сосредоточением на дыхании.

**КАК ПОЛУЧИТЬ МАКСИМАЛЬНУЮ ОТДАЧУ ОТ ЭТОЙ КНИГИ**

Цель «Настоящей магии памяти» – помочь вам обнаружить и реализовать свой потенциал и развить более мощный ум, одновременно укрепив здоровье и отношения с окружающими, улучшить карьерные возможности и качество жизни в целом. Все начинается с изменения образа своих мыслей – «я не могу» на «я смогу», затем перехода к неограниченному творческому мышлению и принятию твердого решения добиваться всего, как мы думали ранее, для нас совершенно невозможного.

При помощи практических упражнений для тела и ума я познакомлю вас с революционными принципами мышления, которое позволит вам улучшить форму и получить конкретные результаты. Моя Программа Когментального интеллекта и распознавания лжи позволит вам понимать мотивы окружающих, чтобы укреплять межличностные отношения и пользоваться большим влиянием дома и на работе.

Именно это вы найдете на страницах книги, а также получите мои советы, как достичь максимальной отдачи от каждого из изучаемых здесь вопросов.

Часть первая

Лучший ум в любом возрасте

? Ваш ум можно укрепить (и я тому живое доказательство)

Мы начнем наш разговор с трех секретов, которые изменили мою жизнь: 1. Работу моего мозга можно улучшить, 2. Мое здоровье тоже можно улучшить и 3. Качество моей жизни можно улучшить.

Совет: Читая эту главу, размышляйте о том, что мешает вам достичь своих целей. Подумайте, как вы можете устранить эти препятствия. К примеру, сдерживают ли вас страх, неуверенность, прошлые травмы или негативное мышление?

? Развенчиваем миф: «Я недостаточно умный/умная»

Я расскажу о своем пути от немотивированного работника сталелитейного завода до эксперта по памяти. Я поведаю, как страдал от нападков все школьные годы и даже во взрослом возрасте. Совершенствование мозга стало для меня первым шагом к лучшей жизни. И знаете что? Изменения возможны и доступны любому – независимо от возраста и жизненных обстоятельств.

Совет:Подумайте о своих мечтах. Кем вы хотели стать в детстве? Если ваша мечта еще не осуществилась, что предпринять сегодня и стать кем мечталось?

? Развенчиваем миф: «Я слишком слабый/слабая»

Двадцать лет назад я работал на сталелитейном заводе в Аллентауне, в штате Пенсильвания, и страдал от депрессии. Без денег, в отчаянии, под действием стресса я чувствовал себя ужаснее, чем когда-либо. Сегодня я знаю, что после избавления от стресса и негативного мышления, натренировав мышцы и сердце физическими нагрузками, я чувствую себя намного лучше. После энергичной тренировки обновляется и мой мозг.

Совет:Подумайте о своем здоровье. Какие шаги можно сделать, чтобы его улучшить? Что может придать вам храбрости, чтобы начать... и мотивировать вас продолжать действовать? Останавливает ли вас негативное мышление? Боретесь ли вы со стрессом и тревожностью?

? Развенчиваем миф: «Я слишком старый/старая»

Из моей истории вы узнаете, что сейчас, когда мне за 60, я сильнее, умнее и энергичнее, чем раньше! Укреплять тело и ум никогда не поздно! Ничто не мешает каждому из нас повысить качество своей жизни. Грустно, что мы главные враги самим себе. Мы ограничиваем себя и блокируем открывающиеся перед нами возможности. Два момента дали мне необходимую мотивацию для движения к лучшему – я научился мыслить творчески и не ограничивать себя.

Совет:Подумайте, на каком жизненном этапе вы сейчас находитесь? Как вы можете стать лучшей версией самого себя? Какой шаг в позитивном направлении можно предпринять?

## Часть вторая

### Моя Программа магии памяти

? Добро пожаловать в мир Когментального интеллекта

На пути к более развитому уму мы будем развивать связи между умом, телом и эмоциями. Моя программа предполагает работу над всем телом.

Совет:Подумайте о своих навыках взаимодействия с людьми. Хорошо ли вы понимаете людей? Да или нет? Обозначьте хотя бы один шаг, который вы можете сделать для развития каждого из этих пунктов: 1. Самоосознание, 2. Самоконтроль, 3. Социальная осведомленность, 4. Управление отношениями.

? Прокачка мозга № 1. Укрепите память и обострите внимание.

Мы познакомимся с играми, которые тренируют мозг. Как минимум одно из еженедельных упражнений для мозга должно представлять собой игру или головоломку – что-то, бросающее вызов мышлению, заставляющее находить решение проблемы... и даже получать новую информацию. Я расскажу вам о нескольких самых эффективных играх для прокачки мозга.

Совет:Подумайте о своем уме. Он активен или работает на автопилоте? Получаете ли вы каждый день новую информацию? Ставите ли вы своему мозгу сложные задачи?

? Прокачка мозга № 2. Поднимите уровень энергии и самооценку.

Я покажу вам, как вместе с умом укрепить и тело. Ежедневный комплекс упражнений для развития памяти в комплексе с физической активностью способен преобразовать ум, тело и общее состояние здоровья. Чем больше мы тренируем тело и ум, тем более ясно мы способны мыслить, энергичнее и бодрее себя чувствуем и тем мы благополучнее.

Совет: Подумайте, что дает вам ощущение благополучия? Стремитесь ли вы к гомеостазу – поддержанию баланса в организме? Сбалансирована ли система ум – тело – эмоции в вашей жизни?

? Прокачка мозга № 3. Раскройте скрытые мотивы.

Мы объединим искусство распознавания лжи со знаниями об эмоциональном интеллекте, чтобы научиться хорошо понимать людей, строить с ними отношения и укреплять межличностные связи – и с близкими людьми, и с незнакомцами. Эта информация окажется полезной всем, чья профессиональная деятельность связана с людьми, – учителям, сотрудникам правоохранительных органов, кадровикам и коммерсантам.

Совет: Подумайте, какие скрытые сигналы подает наше тело. Что нового вы узнаете, когда обращаете внимание на невербальную коммуникацию – перемена положения тела, отведение взгляда, какие-то движения рук и ступней?

? Прокачка мозга № 4. Укрепите отношения.

Способность определять и управлять эмоциональным состоянием других, а также способность эффективно управлять и контролировать свои собственные мысли может оказать позитивное влияние на наши взаимоотношения с людьми. Об этом мы и поговорим. Я объединил работу по развитию этих навыков с тем, что я знаю как менталист, а также с ключевыми аспектами распознавания лжи.

Совет: Подумайте об отношениях с самыми важными для вас людьми. Определите, что хорошо работает, а над чем надо потрудиться. Доверие? Общение? Эмпатия?

? Прокачка мозга № 5. Развивайте креативность и интуицию.

Чтобы укрепить наш мозг, а в результате и нашу жизнь, мы должны изменить свой образ мыслей. Я покажу вам, как избавиться от негативного мышления с помощью того, что я называю техникой мемитации. Вы научитесь творческому и

безграничному мышлению и начнете смотреть на мир так, как на него смотрели великие умы.

Совет: Подумайте, что заряжает вас творческой энергией. Кто вас больше всего вдохновляет? Друг, преподаватель... великий мыслитель прошлого? Чему вы можете научиться у этого человека?

## Часть I

### Лучший ум в любом возрасте

#### 1. Ваш ум можно укрепить (и я тому живое доказательство)

##### Три секрета, которые изменили мою жизнь

Я поднялся на сцену в Университете штата Коннектикут и решил слегка поразить аудиторию. Я достал из сумки шлакоблок и поднял его над головой.

«Однажды я разбил такой блок о свою голову, чтобы произвести впечатление на девушку, – обратился я к залу, под завязку набитому студентами, семейными парами и множеством людей за сорок. – Не очень разумный поступок, правда? Ведь такой тяжелый предмет мог нанести мне серьезную черепно-мозговую травму».

Я продолжил свое выступление рассуждениями о том, на какие глупости мы бываем способны ради привлечения внимания, а когда дошел до кульминационного момента, бросил шлакоблок в студента в первом ряду.

Хлоп! Он врезался ему в плечо... и отскочил на пол.

Зрители ахнули и синхронно подпрыгнули на своих креслах. Несколько людей вскрикнули. Моя жертва, молодой студент университета, был в абсолютном

шоке.

Но как только он засмеялся, до всех дошло, что внушительный, очень реалистично выглядевший шлакоблок был на самом деле резиновым. Это был просто невинный розыгрыш.

Улыбки и облегчение вернулись и на лица остальных зрителей.

«Ваш ум сыграл с вами шутку, – сказал я. – Стоит ли верить тому, что видишь? Отражает ли восприятие подлинную реальность? Может быть, надо посмотреть на ситуацию с другой стороны, чтобы увидеть мир таким, какой он есть? Нужно усовершенствовать свое мышление, чтобы наш ум стал сильнее и крепче».

С самого начала все поняли, что мое выступление требовало от аудитории участия. Что его не получится просто так послушать.

Для каждого фокуса или при желании что-нибудь продемонстрировать я приглашал добровольцев из числа зрителей, выбирая скептиков, которых можно превратить в уверовавших. Я продемонстрировал силу своей памяти, разыграл пару людей и сделал особый упор на то, что, совершенствуя свой ум, мы улучшаем свою жизнь.

«Если мы разовьем в себе творческое и безграничное мышление, – сказал я, – мы увидим мир, как его видели великие умы. Мы можем научиться всему, чему захотим. Удивительно, насколько могущественным может стать ум, если понять, как этому научиться».

Кое-что из моих привычных приемов зрителей совершенно ошарашило.

Я выбрал девушку из аудитории и попросил ее представить, что она держит в руках колоду карт. После этого я предложил ей перемешать воображаемую колоду, выбрать карту и вернуть ее в колоду рубашкой вверх. И чтобы эта карта была развернута в противоположном от остальных карт направлении. (Не забудьте, что в действительности карт в руках девушки не было. Колода была воображаемой.)

– Хорошо, – сказал я. – Думайте, пожалуйста, об этой воображаемой перевернутой карте из вашей воображаемой колоды. Сконцентрируйтесь на ней на несколько секунд. Вы представили ее себе?

– Да, – сказала она. – Я четко вижу ее в уме.

– Замечательно! Не теряйте эту мысль!

Затем я вытащил настоящую колоду карт, и когда я их разложил, только одна была перевернута. Я вытащил ее из колоды.

– Знакомая карта? – спросил я.

Девушка открыла рот от изумления. «Не может быть! – воскликнула она. – Как вы это сделали?»

«Это та карта, которую вы выбрали из воображаемой колоды?»

Девушка кивнула. Аудитория взорвалась.

Я показал еще ряд трюков и несколько раз разыграл недоверчивых зрителей.

В ходе одного из розыгрышей я объяснил, что покажу одному из зрителей, как перерезать провод микрофона, а затем связать его, чтобы микрофон снова заработал. Пока этот зритель завязывал узел, я тестировал микрофон, пока он не включился.

После этого я выдернул провод из микрофона и сказал: «Вы тут ни при чем. Микрофон беспроводной», что вызвало удивление и восторг у аудитории.

На фоне всевозможных карточных фокусов я продемонстрировал свою способность запоминать практически все, что угодно. «Назовите любую дату после 1900 года, – сказал я. – Могу сказать, какой это был день недели».

Я знаю наизусть почти все почтовые индексы в США: «Вы из Техаса, Нью-Йорка или Теннесси? Я знаю ваш почтовый индекс. Это правда!»

На входе в зрительный зал каждый зритель получил билет с серийным номером, названием страны, столицей этой страны и названием того или иного художественного фильма. Я попросил всех достать свои билеты.

«Назовите любой пункт из информации на вашем билете! – сказал я. – И я перечислю все, что на нем написано».

И даже пообещал заплатить 100 долларов, если допущу ошибку в билете этого зрителя. Но никто не стал на 100 долларов богаче.

«Иногда эта штука с памятью пугает меня до чертиков, – признался я. – С каждым днем мой мозг становится мощнее. Больше всего меня беспокоит, что я знаю тысячи цифр после запятой в числе ?. Но мне так легко их запомнить!»

Сказав это, я начал называть сотни этих цифр.

Я завершил выступление, постаравшись воодушевить каждого из присутствовавших в зале, особенно тех, кто хотел бы более ясно мыслить и повысить свои ментальные способности: «Все, что нам нужно для роста и успеха, находится прямо у нас в голове, – сказал я. – Человеческий мозг создан таким образом, что внутри его скрыт невероятный потенциал для развития памяти, обучения и творчества. И мой мозг, и ваш. Он может намного больше, чем мы можем себе представить».

## ТРИ СЕКРЕТА, ИЗМЕНИВШИЕ МОЮ ЖИЗНЬ

Я убедился на собственном опыте, что если поработать над остротой мышления и вернуть ясность уму, то это приведет к радикальным переменам в жизни. Я стал ежедневно применять техники улучшения памяти и изменил свой образ жизни, избавился от стресса и начал больше заниматься спортом. В результате из лишнего мотивации работника сталелитейного завода в Пенсильвании я превратился в человека, которого эксперты медицины называют «уникумом памяти», в популярного мотивирующего оратора. Вы можете себе такое представить?! Сегодня специалисты в области исследований мозга считают меня обладателем самой большой долговременной памяти за всю историю исследований. Врачи тоже приходят в замешательство, когда видят, что имевшиеся у меня проблемы со здоровьем полностью исчезли!

Мне пришлось развенчать мифы, которые не давали мне двигаться вперед и изменить свое мышление, осознав три мощные истины – три секрета, которые позволили мне не только выжить, но и добиться успеха.

Развенчиваем миф: «Я недостаточно умный/умная»

? Истина: Мой мозг может стать лучше

Человеческий мозг – самый важный орган человеческого тела, он сложный, необычный и таинственный, а также самый трудолюбивый. А чтобы у него была энергия для функционирования в качестве центра, отвечающего за мышление, интеллект, память, сознание и эмоции, мозгу все время требуются питательные вещества, кровь и кислород.

Взаимодействие между клетками нашего мозга – чрезвычайно сложный процесс, и эффективность его протекания жизненно важна для нашего психического здоровья. Эмоциональное здоровье зависит от того, насколько хорошо химические посредники, называемые нейромедиаторами, передают сигналы клеткам нашего мозга. В течение одного обычного дня жизни нашего мозга нейромедиаторы передают и получают триллионы сигналов. (5)

Да-да, наш мозг – центр кипучей активности, и чтобы он нормально функционировал, ему нужно уделять много внимания. Магия памяти предлагает разумный план по укреплению мозга, а начинается он со следующих двух важнейших шагов.

Избавьтесь от влияния стресса

Стресс неизбежен, особенно в нашем, живущем на высоких скоростях мире. Но длительная борьба с тревожностью, страхом и беспокойством способна блокировать способности мыслить и может негативно сказываться на здоровье. Стресс в большой степени в ответе за забывчивость, несобранность и отсутствие концентрации.

Так что же мы можем сделать? Во-первых, давайте поймем, что происходит в нашем мозге. За состояние стресса в значительной степени отвечают два гормона: ГАМК (гамма-аминомасляная кислота) – врачи называют ее «гормоном счастья», и кортизол, который они называют «гормоном грусти». (6) Нам необходимо, чтобы эти нейромедиаторы сосуществовали и работали в нашем мозге в гармонии друг с другом. Когда мы заболеваем, «гормоны грусти» говорят телу, что необходимо отдохнуть. Когда наша жизнь в опасности, они выступают спасателями и заставляют тело действовать, чтобы уйти от вреда. Подобным образом «гормоны счастья» помогают справляться с болью и сохранять спокойствие; они заряжают энергией и помогают чувствовать себя полным сил и смотреть на мир с оптимизмом.

Таким образом, наша цель добиться гомеостаза, который медики описывают как «состояние метаболического равновесия между возбуждающими и успокаивающими химическими процессами в теле». Это такой сложный способ сказать: «Нам необходимо вернуть баланс». Вопрос только: как это сделать? Когда мы находимся в состоянии тревоги, как заставить тело вернуться в нормальное состояние? Как нам успокоиться? Ответ заключается не в искоренении стресса, а в управлении им. Это значит, что необходимо предпринять определенные шаги, чтобы помочь мозгу активизировать реакцию расслабления. Мой План Магии памяти содержит подробное описание этих шагов (эта тема раскрывается в Главе 10 «Прокачка мозга № 5. Развивайте творчество и интуицию»).

Избавьтесь от негативного мышления

Двадцать лет назад я работал на сталелитейном заводе в Аллентауне, в штате Пенсильвания и страдал от депрессии. Я был на мели, моя жизнь была похожа на болото, я находился под влиянием стресса и имел проблемы со здоровьем. Давление зашкаливало, работа сердца быстро ухудшалась, мозг был полон негативных мыслей. Я постоянно думал о своих проблемах, бесконечно страдая и ставя под удар свое здоровье и отношения с людьми.

Но однажды я проснулся.

Поддержанный женой, моей семьей и несколькими близкими мне врачами, я сделал тот самый первый шаг из тумана, который окутывал мой мозг, навстречу

абсолютно новой жизни. Все началось с работы над умом: я избавился от влияния стресса, а это означало, что избавился и от негативных мыслей.

Чтобы усовершенствовать мозг, а в итоге и жизнь, необходимо изменить свое мышление.

Прочитайте, какие поразительные вещи говорит мой друг Дэниэл Дж. Амен:

«Мысли невероятно сильны. Они могут заставить ваш ум и тело чувствовать себя хорошо, но могут и заставить вас чувствовать себя плохо. Каждая ваша мысль оказывает влияние на каждую клетку вашего тела. Поэтому, когда люди расстроены эмоционально, у них часто развиваются такие физические симптомы, как головные боли или боли в желудке. Некоторые врачи считают, что люди, которые часто предаются негативным мыслям, больше подвержены онкологическим заболеваниям. Если вы способны подумать о хорошем, то вам станет лучше. Вы можете научиться мыслить позитивно и с надеждой на будущее – или позволить своим мыслям быть негативными и расстраивать вас. Один из способов научиться изменять свои мысли – замечать их и отвечать им. Если у вас появляется негативная мысль, а вы не бросаете ей вызов, то ваш ум верит ей, а тело соответственно реагирует. Но если вы исправляете негативные мысли, то они теряют над вами власть». (7)

Очень много тревожности в нашей жизни вызвано самобичеванием. Осознаем мы это или нет, но все равно несправедливо себя осуждаем. Иногда у меня возникает мысль, которая вызывает страх или беспокойство, и я начинаю думать: «Да что со мной такое?» И этот осуждающий голос увлекает меня за собой, закручивая, как по спирали. Слава богу, я могу изменять направление своей мысли. В реальности это всегда выбор, и секрет в достижении такого ментального состояния, когда мы осознаем свои мысли, – метапознание, чтобы можно было сразу их пресечь. Можно сделать свое мышление более спокойным и конструктивным.

Двадцать лет назад, когда я начал менять фокус своего мышления и разрывать деструктивный замкнутый круг стресса и негативных мыслей, я постепенно узнал, как сделать свой ум более совершенным, достичь ясности и вернуть себе остроту мышления (подробнее об этом в следующей главе).

Но когда я встал на путь развития более совершенного ума, то обнаружил, что мне надо улучшить и тело. Вы же помните о связи по линии ум – тело – эмоции?

Нужно было вылечить все тело целиком.

Развенчиваем миф: «Я слишком слабый/слабая»

? Истина: Мое здоровье можно укрепить

Как только я привожу в движение свои мышцы и нагружаю сердце с помощью физических упражнений, я почти сразу чувствую себя лучше. А после интенсивной тренировки и ум чувствует себя посвежевшим.

Физические упражнения приводят к росту количества кислорода, поступающего в мозг, укрепляют сердце и увеличивают объем крови, которую оно способно насытить кислородом. И это не единственный плюс. Благодаря ежедневным тренировкам я все время как бы под кайфом. Я не шучу! Физические упражнения стимулируют выброс эндорфинов – химических веществ, которые оказывают опиатоподобный эффект на мой мозг, что очень помогает преодолению стресса. Кстати, о снижении стресса...

Помимо регулярных физических тренировок, я уделяю время растяжке и практике глубокого дыхания. Мягкое, наполняющее энергией ощущение растяжки помогает мне прочувствовать свои мышцы. Растяжка расслабляет мой ум и наполняет энергией тело. Глубокое дыхание тоже успокаивает ум и эмоции. Я дышу диафрагмой глубоко и ровно. Это замедляет пульс, снижает давление, помогает моему телу более эффективно использовать кислород. Легкие не только снабжают эритроциты крови свежим кислородом, обеспечивая нормальное функционирование клеток и работу пищеварительной системы, но и выводят из нашего тела вредные вещества, прежде всего углекислый газ.

Таким образом, растяжка и глубокое дыхание позволяют мне избавляться от влияния стресса и негативных мыслей, и это приносит мне больше ясности и позволяет сильнее проявиться интуиции. Но все изменяют к лучшему именно ежедневные упражнения. И когда я говорю «упражнения», то имею в виду не только тренировку мышц, но и тренировку мозга. Совсем скоро я расскажу об этом более подробно.

## Тренируйте тело

Наши тела созданы для активности. Чем настойчивее мы их тренируем, чем лучше насыщаем питательными элементами, тем стройнее, сильнее и энергичнее они становятся. Более того, химические вещества, освобождающиеся в организме во время умеренных тренировок, способны укреплять иммунную систему и готовить наше тело к лучшему противодействию стрессу в контролируемых условиях.

Эти два типа тренировок необходимо внедрить в свою повседневную жизнь:

**Аэробная активность.** Этот термин означает «тренировки с кислородом». Другими словами, такие нагрузки, как ходьба, пешие прогулки, бег трусцой, плавание, езда на велосипеде или беговые лыжи, заставляют интенсивнее работать ваше сердце и наполняют кислородом все ваше тело. Преимущества таких тренировок бесспорны:

? Они улучшают работу сердца.

? Снижают артериальное давление.

? Улучшают пищеварение.

? Через 20–30 минут аэробной активности запускается процесс сжигания жировых запасов.

? Приводят к выбросу эндорфинов и других «гормонов радости».

**Анаэробная активность.** Это «тренировки без кислорода». К такой нагрузке относятся любые виды тренировок высокой интенсивности, выполняемые в течение короткого промежутка времени. Например, спринт, упражнения с гантелями, пауэрлифтинг, теннис, ракетбол... и вообще любой вид спорта, приводящий к мышечной усталости и более интенсивным, но коротким всплескам энергии. Во время анаэробных упражнений сердечно-сосудистой

системе затруднительно быстро обеспечить мышцы необходимым количеством кислорода. Но чтобы оставаться напряженными в течение длительного времени, мышцам необходим воздух, поэтому анаэробные упражнения можно выполнять только короткими подходами. Почему они важны для поддержания здоровья? Польза силовых упражнений в следующем:

? Они укрепляют мышцы, а это помогает при занятиях другими видами спорта.

? Делают тело стройным и подтянутым.

? Способствуют снижению веса.

? Помогают противодействовать стрессу с помощью энергичных упражнений.

Одновременно с обеспечением активности тела нужно стимулировать и ум.

Тренируйте ум

Клетки головного мозга взаимодействуют друг с другом с помощью крохотных, похожих на веточки клеток, которые называются дендритами. Не хочу вас расстраивать, но с возрастом способность формировать дендриты снижается, поэтому память ослабевает и нам все сложнее дается освоение новых задач. С годами постепенно происходит «утечка мозгов», в результате которой дендритов становится все меньше и меньше.

Конец ознакомительного фрагмента.

notes

Примечания

1

USO – United Service Organizations (Объединенная организация военной службы), частная некоммерческая организация, оказывающая поддержку американским военным, проходящим службу за рубежом (прим. пер.).

2

Мехмет Оз – американский врач турецкого происхождения, ведущий популярной телевизионной передачи «Шоу доктора Оза» (прим. пер.).

3

МТИ – Массачусетский технологический институт (прим. пер).

----

Купить: [https://tn.knigapoisk.com/ru/kerol\\_dzhim/tuman-v-golove-kak-ukrepit-pamyat-razvit-koncentraciyu-i-myshlenie](https://tn.knigapoisk.com/ru/kerol_dzhim/tuman-v-golove-kak-ukrepit-pamyat-razvit-koncentraciyu-i-myshlenie)

Текст предоставлен ООО «ИТ»

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: [Купить](#)