

Оглавление

Введение	11
Часть первая. Стать умнее	25
Глава первая. Чем больше вы сосредоточиваетесь на своих слабых сторонах, тем больше они будут вам мешать	26
Глава вторая. Становиться умнее — это привычка	54
Глава третья. Как выйти за пределы своего восприятия, чтобы взглянуть на работу собственного разума со стороны	82
Глава четвертая. Как подорвать основы страха	108
Глава пятая. Даже Бэтмен иногда выматывается и идет восстанавливать силы к себе в Бэт-пещеру	141
Часть вторая. Стать быстрее	167
Глава шестая. Секс — один из путей в измененное состояние сознания	168
Глава седьмая. Выберите тотемное животное, которое будет охранять ваш сон	200
Глава восьмая. Не стоит догонять убегающего кролика, просто киньте в него камень	229
Глава девятая. Ваша работоспособность почти полностью зависит от того, как вы питаетесь	255
Глава десятая. Будущее биохакинга уже наступило	293
Часть третья. Стать счастливее	323
Глава одиннадцатая. Богатство не делает вас счастливым, но счастье — подходящий фундамент для того, чтобы стать богатым	324
Глава двенадцатая. Те, с кем вы общаетесь, — это питательная среда, от которой зависит ваше развитие	348

Глава тринадцатая. «Перезагрузка» мировосприятия	371
Глава четырнадцатая. Не бойтесь контакта с природой	395
Глава пятнадцатая. «Перезагрузите» мозг чувством благодарности	419
Послесловие	447
Примечания	452
О тех, без кого этой книги не было бы	459
Об авторе	462

Посвящается Биллу Харрису*, ушедшему из жизни в период, когда я работал над этой книгой. Я горжусь тем, что знал Билла. Он был одним из самых отзывчивых и нестандартно мыслящих друзей.

* Билл Харрис (1950–2018) — оратор и бизнесмен, основатель исследовательского института Centerpointe, создатель технологии Holosync, предназначенной для улучшения работы мозга. Здесь и далее прим. пер., если не указано иное.

Введение

Представьте, что 450 успешных, выдающихся людей согласились по очереди встретиться с вами лично и поговорить. Думаю, вам бы захотелось расспросить их, какие секреты и принципы помогают им добиваться впечатляющих результатов в разных сферах жизни. А теперь представьте, что у вас появилась возможность проанализировать все полученные ответы и объединить их в систему. Можно было бы получить немало пользы, правда?

Допустим, вы решили составить нечто вроде диаграммы, изображенной ниже, и спрашиваете знатоков и мастеров из разных сфер деятельности, как им удалось добраться до вершин в своих направлениях. В их ответах некоторые идеи и рекомендации, конечно, повторяются. Об одних принципах, методах, техниках как о наиболее значимых в достижении успеха говорит большинство интервьюируемых, о других упоминает примерно половина из них, о третьих — совсем немногие и т. д. Чем чаще звучит определенный вариант ответа, тем более крупными буквами можно напечатать обозначающее его слово.



Примерно так я и работаю последние пять лет. Мне нравится разговаривать с людьми, придумавшими или сделавшими что-то новое, и я решил написать книгу, основанную на информации, которой они со мной поделились.

Началось все с того, что я завел подкаст Bulletproof Radio и в рамках этого проекта брал интервью у лучших из лучших в разных профессиях, причем некоторые из моих гостей были первопроходцами в своих сферах деятельности. Через некоторое время подкаст стал известным и был отмечен премией. Он вошел в число самых популярных в своей категории на iTunes, достигнув показателя в 75 миллионов скачиваний. Интерес к беседам с выдающимися новаторами во мне сохранялся всегда. Надо заметить, что уже к тому времени, когда я начал вести подкаст, у меня за плечами был долгий-долгий путь самосовершенствования: девятнадцать лет подряд я стремился улучшить в своей жизни все, что только можно, и потратил огромное количество денег на использование различных средств и методик. Чего я только не делал — использовал технологии омоложения, обращался к специалистам, занимавшимся изучением работы мозга, посещал монастыри в отдаленных уголках Тибета и работал с профессионалами в Кремниевой долине. Я жаждал найти самые простые и эффективные способы стать лучше во всех проявлениях своей личности.

Было очевидно, что в одиночку такое проверить невозможно.

И я начал обращаться за помощью к людям из самых разных сфер. Среди них были смелые исследователи, чьи идеи шли вразрез с основными направлениями научной мысли, знаменитые спортсмены, биохимики, врачи-новаторы, шаманы, диетологи, работавшие с участниками Олимпийских игр, знатоки медитаций, «морские котики», лидеры в индустрии личностного роста и многие другие, кто, по моему мнению, мог поделиться чем-то важным и полезным. Благодаря этим людям я изменил свою жизнь. Применяя все, что я узнал от них, и дополнив это собственными исследованиями и страстью к экспериментированию над собой, я наконец-то попрощался с несколькими десятками килограммов лишнего веса, от которого мой организм страдал десятилетиями. У меня появилось четкое понимание того, что мне в этом мире интересно и к чему я хочу прийти, улучшился интеллект, и впервые за сорок лет жизни стали видны «кубики» пресса. Я научился сосредоточиваться, победил страхи, раздражительность и стыд, которые, как оказалось, долгое время незаметно тормозили мое развитие. Я снова почувствовал себя молодым. Мне удалось с нуля построить крупную компанию и написать две книги, ставшие бестселлерами по версии New York Times. При этом я уделял и уделяю достаточно времени жене и двоим нашим детям, так что в семейной жизни у нас всегда полный порядок.

Я решил выполнять меньше физических упражнений, чем когда был толстым и стремился похудеть, но теперь каждая моя тренировка была предельно эффективной. Сон стал более глубоким и здоровым, хотя длился теперь меньше, чем раньше. Я позволял себе овощные блюда с большим количеством масла и вообще заметил, что жить стало легче и приятнее, чем когда бы то ни было ранее. Мне удалось добиться настолько существенных перемен к лучшему, о чем в прошлом я даже не мог мечтать. Раньше на незначительные и довольно простые дела я тратил множество сил, теперь же я легко и быстро справлялся с очень трудными задачами.

К тому времени, когда я только-только начинал свой путь саморазвития, у меня уже была успешная карьера, однако я далеко не сразу признал, что это стоило мне уймы сил и потому я чувствовал себя интеллектуально

и эмоционально истощенным. Я и не подозревал, сколько еще важных решений и действий потребуется, чтобы наконец достичь внутренней гармонии. К счастью, через некоторое время, постепенно совершенствуя навыки и избавляясь от всего лишнего, я все же научился добиваться высоких результатов и при этом не надрываться. Мне очень нравилось состояние уверенности и энергичности, в котором я стал пребывать. Я чувствовал себя прямо-таки пуленепробиваемым и решил, что так и назову свою компанию: Bulletproof*. Быть «пуленепробиваемым», как я это себе представляю, означает понимать, как работают системы твоего организма, уметь контролировать их, а еще совершенствовать одновременно и тело, и разум, добиваясь их гармоничного взаимодействия. Это отличный метод, позволяющий достигать гораздо большего, чем вы привыкли от себя ожидать, причем не выгорая на работе, не расплачиваясь за постоянное беспокойство болезнями и не становясь раздражительным хлюпиком.

В прошлом раскрыть свои склонности, таланты и использовать их в полной мере для самосовершенствования удавалось лишь немногим. А для нас с вами пути к значительным переменам открыты, потому что накопилось уже очень много информации, как улучшить работу тела и разума. К тому же современные технологии позволяют развиваться быстрее, чем раньше можно было вообразить. Теперь я хочу поделиться своим опытом с людьми.

К тому времени я проверил на себе уже немало способов, позволяющих изменить жизнь к лучшему, и осознал, что если бы услышал о них в 16 лет, или в 20, или даже в 30, то мне удалось бы сберечь массу сил, времени и денег. С этой мыслью в 2010 году я завел блог, веря, что даже если читать его и применять описанные в нем идеи станут всего несколько человек, значит, труд мой не напрасен. Я и сейчас уверен, что делаю большое дело. Вообще именно желание предлагать людям те способы и пути к благополучию, которые когда-то помогли мне, было главной движущей силой, побудившей меня основать собственную компанию и создать Bulletproof Radio.

* Bulletproof (англ.) — «пуленепробиваемый».

На этой стезе мне посчастливилось взять интервью почти у пятисот необычных специалистов, которые своими открытиями и нововведениями значительно повлияли на облик и суть современного мира, а все это время нас с помощью интернета слушали сотни тысяч людей. Среди моих собеседников были, например, Джек Кэнфилд, Тим Фэррис, Арианна Хаффингтон и Джон Грэй*. Вы наверняка слышали о них. Однако имена подавляющего большинства гостей моего подкаста известны далеко не всем. Это сотрудники университетов, чьи нестандартные идеи стали фундаментом для новых областей знания; это ученые, не боящиеся проводить удивительные эксперименты у себя в лабораториях; специалисты, работающие над нераскрытыми тайнами психологии; врачи, нашедшие способ борьбы с болезнями, которые некогда считались неизлечимыми; а еще писатели, художники и яркие представители делового мира, подробно описавшие свой ценнейший жизненный опыт в замечательных книгах. Благодаря всем этим людям мы учимся понимать, каковы наши истинные ценности и устремления.

Эти выдающиеся мастера своего дела не просто раздвигают грани возможного в разных сферах деятельности, а порой оказываются на переднем крае науки и технологий. Смело нарушая правила, они меняют мир, даря нам всем возможность уже сегодня жить намного лучше, чем вчера. Говорить с каждым из этих замечательных гуру без посредников и узнавать о необычных идеях из первых уст — это для меня большая честь. Представляете, как здорово целый час слушать рассказ нестандартно мыслящего человека об изумительных плодах его труда? Но самое интересное происходит в конце каждого интервью, когда я прошу собеседника объяснить, откуда взялись целеустремленность и решительность, достаточные для того, чтобы добиться впечатляющих успехов. То есть меня интересует не то, чего человек до-

* Джек Кэнфилд — оратор, наставник, автор известной серии книг «Куриный бульон для души» (издана на русском языке издательством «Эксмо»). Тимоти Феррис — американский оратор, предприниматель, автор бестселлера «Как работать по 4 часа в неделю и при этом не торчать в офисе “от звонка до звонка”, жить где угодно и богатеть». Арианна Хаффингтон — сооснователь и главный редактор интернет-издания The Huffington Post. Джон Грэй — американский лектор, консультант по вопросам взаимоотношений, автор бестселлера «Мужчины — с Марса, женщины — с Венеры» (АСТ, 2018).

стиг, и не то, какими путями он шел к цели, а те принципы, убеждения и методы, которые были для него основными побуждающими силами.

Каждого гостя я спрашивал: если завтра к вам обратится человек, стремящийся расти и развиваться, какие три напутствия вы ему дадите, исходя из собственного жизненного опыта? Я намеренно употреблял словосочетание «расти и развиваться», а не «достигать высоких результатов в такой-то сфере» или «добиться успеха в таком-то деле», потому что у людей разные ценности и очень непохожие взгляды на понятия «успех» и «результат». Один хочет стать мудрым родителем, или хорошим художником, или профессиональным педагогом, другой — предпринимателем, третий желает добиться положительных перемен с помощью медитаций или чем-то выделиться в научной сфере, а кому-то нужно справиться с трудностями на личном фронте или во взаимоотношениях с друзьями и знакомыми. Ограничиваться обсуждением успеха в определенной области я не планировал. Мне очень хотелось услышать от каждого из интервьюируемых, какие принципы, правила и методы помогли им развивать свою личность.

Я не мог заранее знать, что они скажут. Одни ответы поразили меня, другие были интересными, но предсказуемыми. Ну а главную ценность всех этих бесед я осознал позже, когда взялся за подробное изучение собранного материала. Спросить какого-то одного успешного человека, что помогает ему оставаться таковым, и потом просто подражать ему — задача несложная. Однако все мы разные люди, а это значит, что, применив его секреты процветания, вряд ли можно добиться таких же результатов. У вас не одна и та же ДНК, вы выросли в непохожих семьях. У него были свои испытания и заботы, у вас — свои, и, справляясь с трудностями, вы проявляли и проявляете себя абсолютно по-разному. Но если, как это сделал я, опросить не двух-трех смелых мыслителей и практиков, а сотни, то накопится внушительная база данных. А затем выяснится, что в этой базе есть повторяющиеся ответы, идеи, рекомендации, основываясь на которых любой из нас способен увереннее и быстрее продвигаться к поставленным целям.

Все советы и идеи, которые я услышал от более чем 450 преуспевающих представителей из разных областей, можно разделить на три темы: как

стать умнее, как стать быстрее и как стать счастливее. Разумеется, все те, у кого я брал интервью, много времени отводили на то, чтобы оттачивать уже имеющиеся навыки и находить новые возможности для развития.

О каких-то трудностях мои собеседники говорили часто и много, а каких-то почти не касались, и мне показалось, что это свидетельствует о чем-то важном. Я заметил, что они больше рассказывали о том, как им удалось придумать или сделать что-то полезное для общества, нежели про то, что принято считать признаками успешности. В числе гостей моего подкаста были именитые представители деловых кругов — предприниматели и CEO*, но никто из них не назвал главными факторами своего благополучия ни деньги, ни власть, ни привлекательный внешний вид. Любопытно, что три этих пункта — первые в списке целей у большинства людей.

Те, кто читал мою книгу «Биохакинг мозга»**, знают, что в наших нейронах есть органеллы***, производящие энергию, — митохондрии. В нашем организме их количество исчисляется миллиардами. Митохондрии поддерживают жизнеспособность нашего тела, чтобы мы могли продолжить свой род. Они влияют на нервную систему таким образом, что к любому из действий, которые вы совершаете в течение дня, вас всегда подталкивает одно из трех базовых ощущений: страх (из-за него вы чувствуете необходимость прятаться, уходить или убегать от опасного объекта либо бороться с чем-то или кем-то, выглядящим как реальная угроза для вашего здоровья или жизни), голод (вынуждает вас следить за тем, чтобы под рукой всегда была пища, с помощью которой вы сможете поддерживать нормальное физическое состояние для борьбы с чем-то опасным) и половое влечение, необходимое для продолжения рода. Три этих главных мотива свойственны всем формам жизни.

Легко понять разницу между такими неприятностями, как встреча с разъяренным тигром, голод и невозможность размножаться: первая убьет вас за несколько секунд, от второй вы умрете за один-два месяца, а третья ста-

* CEO — высшая руководящая должность в компании, аналог генерального директора. *Прим. ред.*

** Эспри Д. Биохакинг мозга. Проверенный план максимальной прокачки вашего мозга за две недели. М. : МИФ, 2018. *Прим. ред.*

*** Органелла — часть клетки.

нет причиной окончания вашего рода. Митохондриям природа доверила нашу неврологическую «панель управления». Мы пасуем перед сложной задачей, или переедаем, или слишком много сил тратим на то, чтобы получить одобрение окружающих, потому что митохондрии нажимают на нужные «кнопки». В каждом из нас заложена готовность поддаваться подобным внутренним порывам еще до того, как мы сможем осознать их и задуматься о тех возможных действиях или решениях, которые приведут к настоящему успеху и счастью. Стало быть, если не научиться управлять этими примитивными импульсами, то можно надолго сбиться с пути и забыть о разумных устремлениях.

Общепринятые стандарты гласят: если человек хочет стать успешным, то он всего-навсего должен устроить свою жизнь так, чтобы как можно меньше тревожиться из-за трех базовых ощущений, о которых я писал выше. Очевидно, если у тебя есть власть, то ты в большей безопасности, чем остальные, и тебе не надо часто прятаться от чего-то или кого-то пугающего. А если у тебя много денег, то ты точно не умрешь с голоду. Ну и наличие привлекательной внешности повышает вероятность того, что тебе удастся продолжить свой род.

Власть, деньги и секс. Эти ценности прельщают многих, и, неосознанно подчиняясь влиянию митохондрий, мы готовы пойти почти на все, чтобы стать авторитетными, богатыми и привлекательными. Отдельно взятая митохондрия, хоть она и относится к примитивным формам жизни и не наделена сознанием, все же испытывает воздействие трех базовых мотивов — страха, голода, стремления к размножению, причем происходит это миллионы раз в секунду. А когда в таком режиме функционирует целый квадриллион митохондрий, то речь идет уже о сложной системе органелл, обладающей собственным сознанием. Этой системе в разные эпохи давали разные названия. Одно из них — «эго». Можно предположить, что ваше эго — это чисто биологическая составляющая организма, в основе которой инстинкты, а именно желание как можно дольше оставаться живым и получить шанс зачать ребенка. Неужели все настолько примитивно?! Нет, не настолько. Митохондрии, как это ни странно, обеспечивают энергетическую подпитку вашего ума, когда вы,

посвящая себя самосовершенствованию, обдумываете самые высокие устремления и способы достижения важных целей. Значит, митохондрии приносят большую пользу.

Выдающиеся мечтатели и экспериментаторы разумно расходуют энергию, которую производят митохондрии, и как можно реже прислушиваются к первобытным велениям своего эго. Настоящий творец и лидер умеет укрощать свои влечения, потому что знает, что только так можно сосредоточиться на создании чего-то очень значимого и для себя, и для всего человечества. Лишь на таком уровне самосознания появляется способность почувствовать истинное счастье и удовлетворение.

Подобная перемена произошла в моей жизни, когда я достиг состояния «пуленепробиваемости». До этого я, будучи довольно толстым пареньком, опасливым, но все же сообразительным, успешным и умеющим не показывать свои страхи, долгие годы то поддавался, то пытался противостоять самым обыкновённым человеческим побуждениям — стремлению много зарабатывать и подниматься по карьерной лестнице, чтобы условия жизни становились всё безопаснее и комфортнее, а ещё желанием знакомиться с женщинами ради секса. Попутно я боролся с лишним весом. Чаще всего на этом пути я чувствовал раздражение, гнев и в целом был несчастлив. Но постепенно я отучил мозг слушать «приказы» митохондрий и настроил его на работу с более важными, высокими материями. То есть мне удалось отринуть надоедливые веления эго и выстроить свою жизнь так, чтобы она шла в согласии с моими склонностями и талантами. Побочным эффектом этой перемены стали успехи, которых я начал легко и быстро добиваться во всех сферах жизни.

У каждого человека свои особенности, интересы и свое предназначение. В этой книге я не буду давать вам строгих указаний, а просто предложу общую схему, позволяющую достичь очень многого в тех делах и направлениях, которые по душе лично вам. Вы сможете определить приоритеты в своей повседневной жизни и начать действовать гораздо эффективнее, чем раньше. Важна именно такая последовательность: сначала определяете приоритеты, а затем — применяете способы и принципы, о которых я расскажу в этой книге. Если сделаете наоборот, то ничего хорошего не полу-

чится. Уверен, в тех областях жизни, которые вам интересны, вы хотели бы добиться более высоких результатов, чем все то, что вам удалось к настоящему времени. Я с радостью поделюсь методами и техниками, которые помогут вам достичь процветания.

В этой книге вы увидите пронумерованные правила. Формулировка каждого из них отражает совет, услышанный мной от выдающихся собеседников. Разъясняя каждое правило, я предложу вам только самые главные идеи и выводы. Также я опишу шаги, смысл которых, надеюсь, совпадет с вашими потребностями, так что вы захотите их сделать. Желание написать книгу именно в таком стиле и с такой структурой появилось, когда я прочитал «48 законов власти»* Роберта Грина, замечательного писателя и просветителя. Миллионам людей, в том числе и мне, его книги помогли встать на путь самосовершенствования и добиться более чем впечатляющих перемен. Методы и средства, о которых пойдет речь в этой книге, я разделил на три группы: всё, что вы найдете в первой группе, помогает стать умнее; всё, что во второй, — быстрее; в третьей — счастливее. Это три основных направления предстоящей нам совместной работы, и если вы хотите выжать максимум из своих повседневных действий, на них следует сосредоточиться в полной мере.

Первая тема — «Стать умнее», потому что если приучить мозг выполнять свои функции на «отлично», то становится гораздо проще выполнять любые задачи и идти к каким угодно целям. Еще десять лет назад большинство людей были уверены, что сознательно улучшить работу мозга невозможно. Любого, кто в ту пору говорил о ноотропах** — «умных таблетках», как их называли, — или о тренировке памяти, считали сумасшедшим. Мне ли не знать. Когда на своей странице в LinkedIn*** я написал, что принимаю «умные таблетки» с 2000 года, люди стали без всякого стеснения смеяться надо мной. Но с тех пор многое изменилось. Стоит заметить, что нет ничего плохого в желании совершенствоваться

* Грин Р. 48 законов власти. М. : Рипол-Классик, 2013.

** Ноотропы — препараты, улучшающие когнитивные способности, то есть память, обучаемость, внимание и т. д.

*** LinkedIn — социальная сеть, предназначенная для трудоустройства и установления деловых связей.

когнитивные способности и становиться более успешным, вне зависимости от того, используете ли вы для этого лекарственные средства или техники визуализации. В любом случае корректировать работу ума означает учиться как можно меньше сил тратить на второстепенные задачи, получая возможность максимум энергии направлять на достижение непростых важных целей. Именно об этом мы поговорим в первой части книги.

Вторая часть — «Стать быстрее» — о том, к чему человек стремится еще с древнейших времен. Сотни тысяч лет назад успешным становился тот, кому удавалось быстрее остальных разжечь костер в своей пещере: огонь помогал выжить. С тех пор человечество ежедневно изо всех сил стремится делать быстрее все, что только можно. Выполняя правила, описанные во второй части книги, вы улучшите работу организма, чтобы всегда располагать большими объемами как ментальной, так и физической энергии — на пути саморазвития они пригодятся не раз. Трудновато менять свою жизнь, если твои главные спутники — усталость и лень. Но как только избавляешься от всего, что мешало твоему телу полноценно развиваться, чувствуешь себя поистине окрыленным.

«Стать счастливее» — третья часть книги, и неспроста: счастье станет возможным лишь после того, как вы научитесь управлять разумом и энергией. Так произошло со многими из тех необычных, успешных людей, у которых я брал интервью. Начинали они с тренировки ума — совершенствовали свои способности воспринимать мир как можно более осознанно, сосредоточиваться и мыслить рационально. И только когда им удалось ощутимо улучшить мыслительную деятельность, они ощутили душевную гармонию. Подавляющее большинство моих собеседников признались, что самым важным для совершенствования внутреннего мира они считают медитации и дыхательные упражнения. Я ничего не вытягивал из них клещами — они сами рассказали о том, что помогает им оставаться счастливыми.

Замечу, что эти люди имели право ответить на мои вопросы как угодно. Один из них, помню, сказал, что самым эффективным средством улучшения душевного состояния считает применение клизм, наполненных кофе! Кстати, когда я спрашивал интервьюируемых, что помогало им приблизиться

к чувству подлинного счастья, почти все они называли какую-то из давно существующих практик*. В том, что проверенные временем методы сильно повлияли на способности нестандартно мыслящих новаторов стать успешными, я не сомневаюсь. Эти люди уделяют состоянию своего внутреннего мира особое внимание, потому что знают, что в конце концов не так уж важно, насколько ты умный и быстрый. Они понимают, что если ты несчастлив, то у тебя ни на что не хватит душевных сил. Вот почему счастье — одна из основных тем моей книги.

Безусловно, все рекомендации и правила взаимосвязаны. Например, как только вы начнете практиковать шаги из части «Стать быстрее», улучшится и работа вашего ума, и душевное состояние, потому что тот, кто без промедления умеет справляться с заботами, чаще чувствует себя счастливым. А если, допустим, вы займетесь дыхательными упражнениями, помогающими увеличить объем кислорода, поступающего в мозг и мышцы, то довольно быстро избавитесь от излишнего умственного и физического напряжения. Улучшится самочувствие в целом, вы посмотрите на мир другими глазами и поймете, что такое настоящий внутренний покой.

В конечном счете, когда приводишь в порядок собственные мысли, чувства и эмоции, а потом еще и добиваешься желаемых перемен, получаешь полный контроль над своими врожденными влечениями. Ты перестаешь быть рабом биологической составляющей собственного «я», а ведь именно от нее зависит все: и работа органов, и образ мыслей, и даже сила духа. В этом суть биохакинга. О важности контроля над собственными примитивными побуждениями знали многие ученые умы и буддийские монахи, и они руководствовались этой идеей задолго до того, как я придумал понятие биохакинг и стал объединять людей вокруг этой концепции. Если вы хотите развить свои способности в полной мере, то пора избавиться от привычки пускать дела на самотек. В этом вам помогут 46 правил.

* Использование кофейных клизм тоже можно отнести к категории старых методов, так как предполагается, что применять подобные клизмы медики начали в начале XX века.

Жаль, что у меня не было доступа к этим секретам лет двадцать назад, когда я совершенно не чувствовал себя счастливым, страдал от лишнего веса и быстро уставал. Хотя, вероятно, мне тогда не хватило бы мудрости правильно вести беседу с действительно умными и опытными людьми, умеющими плыть против течения. Моя жизнь в ту пору была непрерывной борьбой, потому что я пытался добиться целей, которые, как мне стало ясно позже, не отвечали моим истинным потребностям. И когда мне удавалось достичь чего-то, я, разумеется, удивлялся, что не чувствую удовлетворения. На то, чтобы подняться до нынешнего уровня самосознания, у меня ушло огромное количество сил и денег. Однако я все равно благодарен судьбе за каждую трудность, с которой мне пришлось столкнуться, ведь иначе у меня не было бы тех ценных знаний, которыми я теперь готов с вами поделиться.

У вас есть шанс избежать того, через что мне пришлось пройти, и начать самосовершенствоваться уже сейчас. Этому вас в школе точно не учили. Представьте, как изменилось бы ваше восприятие, получи вы возможность хотя бы немного улучшить способности мозга, стать энергичнее и чуть счастливее. Уверен, у вас появились бы силы не только на то, чтобы менять собственную жизнь, но и на создание чего-то важного для всего человечества. Присоединяйтесь ко мне, и мы вместе по-новому взглянем на природу человека, чтобы добиться как можно более значимых перемен к лучшему.

Часть первая

Стать умнее

Глава первая

Чем больше вы сосредоточиваетесь на своих слабых сторонах, тем больше они будут вам мешать

Нашему организму требуется определенное количество энергии, своеобразного «топлива», чтобы совершать различные движения и действия в течение дня. Энергия нужна ногам, чтобы бегать, и рукам, чтобы поднимать тяжелые предметы. Но есть орган, который поглощает больше «топлива», чем любая другая часть тела. Возможно, вы удивитесь, но это головной мозг. Много сил ему нужно потому, что необходимо одновременно думать, сосредоточиваться на чем-то, принимать решения и распознавать наиболее короткие и эффективные пути достижения целей.

Изучая эту тему в ходе работы над своей предыдущей книгой «Биохакинг мозга», я выяснил, что существует немало способов обеспечить приток необходимой энергии для нашего разума. И, пожалуй, самый простой из них — избавиться от привычки тратить умственные силы на всякую чепуху, не относящуюся к важным задачам и целям. Да, речь идет об умении правильно определять приоритеты — сначала отринуть всё, что опустошает вас и не приносит удовлетворения, а затем взяться за действительно полезные и приятные дела. Проще говоря, постепенно отказаться от того, что делает вас слабее. В течение дня мозг стремительно теряет энергию не только потому, что так протекают определенные химические процессы