



# Оглавление

	<b>Введение.</b> Почему ты можешь больше, чем ты думаешь .....	6
	<b>Глава 1.</b> Вербальный интеллект .....	14
	<b>Глава 2.</b> Музыкальный интеллект .....	32
	<b>Глава 3.</b> Логический интеллект .....	52
	<b>Глава 4.</b> Образный интеллект .....	72
	<b>Глава 5.</b> Телесный интеллект .....	97
	<b>Глава 6.</b> Социальный интеллект .....	121
	<b>Глава 7.</b> Внутренний интеллект .....	141
	<b>Глава 8.</b> Природный интеллект .....	164
	<b>Глава 9.</b> Философский интеллект .....	187
	<b>Заключение.</b> Развивай свои способности каждый день! .....	205
	<b>Об авторе</b> .....	207



## Глава 1

# Вербальный интеллект



### Проверь себя:

- Любишь ли ты читать?
- А рассказывать истории?
- Сочинять рассказы или стихи?
- Изучать иностранные языки?
- У тебя большой словарный запас?
- Ты пишешь без ошибок?
- Любишь ли ты писать письма — бумажные и электронные?
- Нравится ли тебе обсуждать различные понятия?
- Ты хорошо запоминаешь имена и факты?
- Любишь ли ты игры со словами — анаграммы, шифры, скрабл, кроссворды?
- Если тебе интересна какая-то тема, стараешься ли ты прочитать о ней и узнать больше?
- Нравятся ли тебе игры с сочетаниями слов — каламбуры, скороговорки, стихи?

**Если ты ответил «да» хотя бы на один из этих вопросов, ты наделен вербальным интеллектом в том или ином его проявлении.**

## Что такое вербальный интеллект?

Вербальный интеллект — это любовь к словам и к тому, как они используются в устной и письменной речи. Люди с развитым вербальным интеллектом отличаются повышенной чувствительностью к звучанию слов, их смыслу и вариантам применения. Им нравится придумывать игры со словами. Талантливые поэты и писатели, книголюбы, прекрасные рассказчики, убедительные спорщики, люди со способностями к изучению иностранных языков и те, кто пишет без единой ошибки, — все они наделены вербальным интеллектом.

Вербальный интеллект есть и у тебя. Он проявляется, когда ты читаешь книгу, даже если тебе это нелегко дается; когда разговариваешь с родными, смотришь новости, любимый комикс или пишешь письма друзьям.

### Чем полезен вербальный интеллект?

- Он позволяет тебе общаться с людьми — устно и письменно.
- Он помогает тебе хорошо учиться. Много из того, что ты делаешь в школе, связано с вербальным интеллектом: чтение, письмо, правописание, запоминание фактов, устные доклады перед классом.
- Благодаря ему ты можешь побывать в новых местах, познакомиться с интересными людьми и узнать о необыкновенных вещах — все это откроют тебе книги.

Так что если кто-то подойдет к тебе и скажет: «Мне кажется, у меня нет ни капли вербального интеллекта», можешь ответить: «А как же ты тогда мог произнести эти слова? Без вербального интеллекта это было бы невозможно!» (Мы используем слова для общения.)

### Вербальный интеллект нужен, чтобы делать самые обычные вещи:

- рассказывать анекдоты;
- вести дневник;
- писать стихи и сочинять рассказы;
- писать письма и делать заметки;
- читать (книги, журналы, блоги, газеты, комиксы);
- отстаивать свои интересы в дискуссиях;
- слушать радиопередачи и постановки;
- слушать аудиокниги;
- смотреть фильмы;
- рассказывать истории;
- читать рэп.

## Устная речь

Одно из проявлений вербального интеллекта — умение общаться. Устная речь — его основа. А как проще всего общаться? Говорить и слушать! Два действия, которые почти каждый из нас совершает ежедневно. Зачем люди говорят? Чтобы делиться впечатлениями, вдохновлять, убеждать, вести за собой, учить и радовать. Для этого нужно очень много слов!

Подумай о том, как часто в течение дня ты прибегаешь к устной речи. Ты разговариваешь со школьными друзьями и отвечаешь на вопросы учителей, споришь с братом по самым разным поводам и объясняешь младшей сестре, как решить задачу по математике. При помощи слов ты можешь убедить людей поддержать благотворительную программу или принять участие в сборе средств в пользу твоей школы. Все это проявления вербального интеллекта.

Даже если ты не очень хорошо читаешь и пишешь, твой вербальный интеллект может ярко проявляться в устной речи. Многие люди, которым в свое время навесили ярлык «дислексия» и которых называли «неспособными к чтению», стали прекрасными рассказчиками, ораторами, актерами, комиками и политиками. Взять хотя бы актеров Тома Круза и Киру Найтли, комиков Вупи Голдберг и Джея Лено, певицу Шер и музыканта Джона Леннона.

**Знаешь ли ты...**

Люди, которые заикаются, тоже могут стать прекрасными ораторами, рассказчиками и актерами. Вот несколько примеров знаменитостей, для которых заикание не стало помехой на пути к успеху: Уинстон Черчилль (премьер-министр Великобритании в период Второй мировой войны), Эмили Блант (актриса, играла в фильме «Меняющие реальность»); Джеймс Эрл Джонс (голос Дарта Вейдера в «Звездных войнах»).

Если ты умеешь говорить и слушать, то, скорее всего, именно к тебе обращаются, когда нужно выступить с речью. Возможно, ты успел прослыть хорошим рассказчиком или блистательно

выступаешь с докладами. Впрочем, может быть и так, что тебя пугает перспектива ответа перед классом или выступления перед группой людей. Что ж, в этом ты не одинок. Многие — в том числе и взрослые — не любят этого делать.

Почему нам порой бывает так трудно говорить? Кто-то просто не любит привлекать к себе внимание или боится сморозить какую-нибудь глупость.

### **Если ты боишься отвечать в классе:**

- Внимательно слушай все, что говорят другие.
- Постарайся чаще говорить вслух. Каждый день отвечай чуть чаще, чем накануне. Необязательно сразу выступать с длинной речью.
- Пока ты говоришь, пусть тебя не волнует, что думают о тебе другие.

### **Если ты боишься выступать с докладом:**

- Не забывай дышать. Этот совет может показаться странным, но постарайся не забыть его. Глубокое дыхание помогает успокоиться.
- Говори громко, четко и не торопясь. Ты можешь поддаться желанию говорить шепотом, бормотать себе под нос или выпалить все за раз, но если ты сделаешь это, то, скорее всего, тебе придется повторить все сначала!
- Потренируйся выступать перед родителями или кем-нибудь из друзей. Так ты привыкнешь произносить слова вслух перед небольшой аудиторией. Потом тебе будет легче выступить и перед более многочисленной группой людей.
- Выдели цветом главные темы и пункты своего доклада, чтобы ты мог легко их найти во время выступления. Если хорошо потренироваться, возможно, даже не понадобится заглядывать в тетрадь!

Так что не бойся говорить вслух в классе! Это так же просто и весело, как рассказывать анекдоты или истории друзьям.

**Знаешь ли ты...**

Один из величайших образцов *риторики* (выступления с целью убеждения) XX века — знаменитая речь Мартина Лютера Кинга-младшего «У меня есть мечта». Чтобы прочесть ее, задай в интернете поиск по первым словам: «У меня есть мечта».

Рассказывая анекдоты и истории, можно здорово развеселить знакомых, но у историй есть и другое, очень большое значение. Во всех мировых культурах к рассказчикам и летописцам относились с большим уважением. Они не только развлекали свою аудиторию, но и выступали в роли хранителей летописей и мифов своего общества. Из поколения в поколение, в течение многих лет семейные хроники и религиозные традиции передавались из уст в уста.

## Письменная речь

Чтение — одна из самых удивительных вещей на свете. Простые чернильные отметки на странице... как получается найти в них смысл?

Взгляни на слово «кот». Всего три символа, но стоит их прочесть, и в голове возникает образ твоего кота или других котов, которых ты знаешь или видел!

Как всего три символа способны вызывать в воображении такой отклик? Никто точно не знает. Ученые до сих пор до конца не поняли, как именно, глядя на символы на странице, мы улавливаем их значение.

Умение читать открывает перед нами сотни дверей в мир знаний и воображения. Сидя на диване или за школьной партой, можно перенестись в Древний Египет, оказаться в ракете, летя-



щей в открытый космос, или на борту подводной лодки, плывущей на огромной глубине. Читать книгу — все равно что погрузиться в совершенно иной мир.

Ученые выяснили, что люди, которые общаются при помощи языка жестов — например, страдающие полным или частичным отсутствием слуха, — задействуют участки мозга, отвечающие за вербальный интеллект.



**Знаешь ли  
ты...**

У кого-то есть любимые писатели — Боб Стайн\*, Джоан Роулинг, Уолтер Дин Майерс\*\*, Беверли Клири\*\*\*, — и они стараются прочесть все книги этих авторов. Кто-то предпочитает книги определенного жанра — детективы, фантастику, вестерны, любовные романы, поэзию и пьесы. Кому-то нравятся не выдуманные, а реальные истории — и они читают книги и журналы о животных, природе, исторических событиях, автомобилях и космических экспедициях. А кто-то просто читает то, что нравится.

Какие книги больше всего нравятся тебе?

Можно читать для того, чтобы почерпнуть определенную информацию или просто для удовольствия. Иногда люди делают и то и другое.

Бывают тексты, которые ты обязан прочесть по школьной программе, — учебники, дополнительные материалы и книги. Какие-то из них могут быть тебе действительно интересны, а какие-то нет. Столкнувшись с малоинтересной темой, ты, скорее всего, попытаешься

---

\* Боб Стайн — «Стивен Кинг детской литературы», автор «ужастиков», ориентированных на детскую и подростковую аудиторию. *Прим. перев.*

\*\* Дин Майерс — один из самых известных американских писателей в жанре young adult, афроамериканец, герои книг которого также в большинстве своем подростки-афроамериканцы. Написал более 100 книг. *Прим. перев.*

\*\*\* Беверли Клири — американская писательница, автор книг, рассказывающих об обычной, повседневной жизни и проблемах детей и подростков (дружба, первая влюбленность и т. д.). *Прим. перев.*



как можно быстрее добраться до нужной информации. В этом тебе поможет «выборочное чтение». Ищи ключевые слова и предложения, в которых раскрывается тема (обычно это первое предложение абзаца), просматривай заголовки и подзаголовки глав. Кроме того, понять основной смысл текста помогают картинки и таблицы.

Если же ты хочешь получить удовольствие от чтения, постарайся читать не торопясь. Не спеши или даже нарочно читай медленно, смакуя слова и сюжет. Время от времени делай паузу и прислушивайся к тому, как слова звучат у тебя в голове; представляй пейзажи из книги и размышляй над ее идеями. Как правило, писатели очень тщательно подбирают слова, чтобы речь их персонажей была более живой. Если включить воображение, то можно услышать звук падающих капель, треск костра, порывы ветра.

Попробуй прочитать вслух отрывок из своей любимой книги. Какими будут голоса твоих персонажей? Произнесенные вслух слова кажутся тебе более смешными или, наоборот, серьезными? Попробуй записать то, как ты воспринимаешь сюжет, что думаешь о высказывании одного из персонажей. Возможно, чтение подбросит тебе пару идей и у тебя появится желание сочинить свою историю, нарисовать персонажей, разыграть сцены из книги. Все это — проявления вербального интеллекта.



**Знаешь ли  
ты...**

Лауреат Нобелевской премии по литературе Сол Беллоу рассказывал, что ему на ум приходили целые абзацы с расставленными знаками препинания, словно их зачитывал чей-то голос! Поэтесса Эми Лоуэлл писала, что «чувствует» слова — они «приходят» к ней в форме ощущений.

Чем больше человек читает, тем сильнее он хочет выражать свои мысли, сочинять истории и записывать их. Одни «слышат» то, что хотят записать, у других в воображении возникают образы, и они описывают то, что видят. Кому-то писать помогают ощущения, а кому-то — происходящие события и люди.

Начав писать, ты поймешь, что у тебя есть свой «голос» — что-то, что делает твой текст уникальным, только твоим. Этот голос будет звучать во всем — в стихах, рассказах и даже в записях в дневнике. Он отражение того, кто ты есть и что ты делаешь. Но не стоит беспокоиться о том, как именно он звучит, или о том, есть ли он вообще. Главное — что ты уже начал писать. Ведь так легко отложить писательство на потом или отвлечься на другие занятия... Особенно когда кажется, что из этого все равно ничего не выйдет. Так что прекращай играть в видеоигры и раскладывать носки в шкафу — садись и попробуй написать что-нибудь!

Писать можно обо всем — о первом, что приходит в голову. О скейтбординге и старшем брате, математике или шоколадном мороженом — неважно! Выбери тему и пиши пять минут без перерыва. Не заикливайся на правописании и знаках препинания — ты всегда сможешь проверить свой текст и исправить ошибки.

Через пять минут прочитай то, что написал. Возможно, что-то покажется тебе глупым, но в написанном ты найдешь интересные слова и фразы. Впоследствии они могут стать основой для стихотворения, рассказа или сочинения. Такой процесс называется «свободным письмом». Многие писатели используют его, чтобы сдвинуться с мертвой точки.

Подобно тому как актеры черпают вдохновение из наблюдений за окружающими их людьми, писатели *слушают* то, что говорят другие. Научись слушать — и у тебя появится множество источников вдохновения для написания стихов, а диалоги в рассказах станут более естественными.

## **Как еще проявляется вербальный интеллект**

Вербальный интеллект — это не только способность писать без единой орфографической и грамматической ошибки. Даже если правописание и грамматика — не самые сильные твои стороны,

ты можешь сочинять и рассказывать увлекательные истории — и это тоже будет проявлением вербального интеллекта.

Ты можешь любить сочинять стихи, но на дух не переносить писать отзывы о книгах; тебе могут хорошо удаваться сочинения, но совсем не получаться рассказы. Ты можешь любить писать и ненавидеть читать. Возможно, тебе просто нравится экспериментировать с почерком и выводить буквы, не обращая внимания на смысл слов, которые ты пишешь. Обладать вербальным интеллектом вовсе не означает любить слова во всех их видах и вариантах использования. У каждого человека вербальный интеллект проявляется по-своему.

**Знаешь ли  
ты...**

У самого популярного автора детективов Агаты Кристи были трудности с грамматикой и правописанием. А между тем уже издано более двух миллиардов экземпляров ее детективов!

Если тебе нравятся отдельные слова, ты любишь смотреть в словаре значения неизвестных тебе слов и поражать окружающих своими знаниями, попробуй заняться «словесной археологией», или, как ее еще называют, этимологией\*.

Попробуй «раскопать» какое-нибудь странное и сложное слово и выяснить, откуда оно взялось и как использовалось на протяжении многих лет. Самый подробный и лучший словарь английского языка — Oxford English Dictionary (OED)\*\*. Поскольку он действительно увесистый, лучше взять его в библиотеке. В него вошли почти все слова английского языка, а также показано, как значения слов и их написание менялись в течение веков.

---

\* Этимология — раздел языкознания, изучающий происхождение слов.  
*Прим. ред.*

\*\* Лучшим этимологическим словарем русского языка считается словарь Макса Фасмера. *Прим. перев.*

Какое самое длинное слово в словаре? Смотря какие слова учитывать. Согласно Книге рекордов Гиннеса, самое длинное слово русского языка — «превысокомногорассмотрительствующий». Но если учитывать названия химических веществ, самым длинным будет «кокамидопропилпропиленгликольдимонийхлоридфосфат».



Знаешь ли ты...

Словесная археология — это прикольно! Не менее интересно экспериментировать со звуками. Возможно, тебе понравятся скороговорки, загадки, рифмы и каламбуры. Почитай вслух «поэзию абсурда» — лимерики — или напиши собственный\*. Попробуй придумать слова, звучание которых объясняло бы их значение — это называется звукоподражанием. Придумай с друзьями секретный язык, где будут использоваться слова и жесты, которые не поймет никто, кроме вас!

Слова — классная штука! Язык — это не только перечень слов и их значений, которые нужно заучить, не только диктанты и сочинения. Развитие вербального интеллекта из нудной школьной обязательности может превратиться в увлекательное приключение!

## Как развивать вербальный интеллект

Эти советы помогут тебе развить свои языковые навыки и наслаждаться ими в полной мере. Попробуй выполнить любое понравившееся задание, даже если тебе кажется, что вербальный интеллект — это «не твоё».

- 1. Записывай идеи, которые приходят на ум.** Заведи маленький блокнот, возьми диктофон или создай файл на планшете, чтобы фиксировать идеи в течение дня.

---

\* Лимерик — форма короткого стихотворения, основанного на обыгрывании бессмыслицы. Мастером лимериков считается Эдвард Лир — его «Книга без смысла» переведена на русский Е. Клюевым. Другие поэты-абсурдисты, чьи книги издавались в России: Льюис Кэрролл, Шел Силверстейн. *Прим. ред.*

- 2. Читай о том, что тебе интересно.** Читать можно все, что угодно: и гляцевые журналы, и книги по искусству, и газеты, и научные статьи, и комиксы. Все зачтется.
- 3. Начни вести дневник.** Заноси в него минимум 250 слов каждый день на любую понравившуюся тему. Пиши о том, чем ты занимаешься в школе; какую книгу читаешь, что происходит вокруг — обо всем, что тебя интересует.
- 4. Запишись в библиотеку.** Все, что для этого требуется, — завести библиотечную карточку. Ты откроешь для себя новый мир книг и аудиозаписей, причем совершенно бесплатно! Библиотекарь поможет тебе подобрать книги на интересующие темы и порекомендует авторов, которые могут тебе понравиться.
- 5. Смотри в словаре значения неизвестных слов, которые тебе встречаются в течение дня.** Сам не заметишь, как увеличится твой словарный запас!
- 6. Регулярно рассказывай истории своим родным.** Истории могут быть любыми: случаи из жизни семьи, пересказ отрывков понравившихся тебе книг или придуманные сюжеты.
- 7. Играй со словами.** Чепуха, кроссворды, акrostихи\*, «найди слово», анаграммы — существует множество подобных игр. Их часто публикуют в газетах, кроме того, их можно найти в интернете. Выбери те, которые тебе понравятся. С друзьями и родными можно поиграть в скрабл, виселицу, анаграммы или «пароль»\*\*.

---

\* Стихотворение, в котором первые буквы каждого стиха составляют осмысленный текст (слово, словосочетание или предложение). *Прим. перев.*

\*\* Игра, похожая на «ассоциации», в которой члены двух команд пытаются угадать особое слово — пароль, получая подсказки от одного из участников. Но подсказки не в виде жестов, а в виде слов, причем можно называть только одиночные слова. *Прим. перев.*

- 8. Словесные игры-говорилки.** Запоминай или записывай любимые анекдоты, загадки, каламбуры, скороговорки, стихи, длинные и необычные слова и прочие звуки языка и делись ими с друзьями, родными и одноклассниками. Если хочешь, можешь придумать и свои!
- 9. Вступи в книжный клуб.** Здесь ты сможешь обсуждать книги с другими участниками. Книжный клуб может быть организован при библиотеке. Если тебе не удастся его найти там, где ты живешь, попробуй организовать свой — в кругу друзей или семьи.
- 10. Пиши письма своим любимым авторам.** Зайди на сайт или узнай адрес писателя, чьи книги тебе нравятся, и напиши ему. Ты можешь узнать, как он начал сочинять, или расспросить его на любую интересующую тебя тему.
- 11. Начни учить иностранный язык — испанский, немецкий, китайский или любой другой, который тебе интересен!** Изучение языков — еще один способ развить вербальный интеллект. Иностранные языки можно изучать в школе, а если в твоей школе нет такого предмета, узнай о курсах поблизости.
- 12. Веди писательский дневник.** Он нужен для стихотворений, рассказов и пьес, которые ты сочиняешь. Туда же можно записывать любимые цитаты, отрывки и диалоги из прочитанных книг или просто услышанные на улице. Многие известные писатели вели такой дневник.
- 13. Сходи на спектакль.** Любительские труппы играют спектакли в школах и культурных центрах. Если получится, сходи на одну из пьес Шекспира. Шекспир был драматургом с необычайно развитым вербальным интеллектom — пожалуй, одним из самых совершенных на Земле. Он написал 37 пьес и 154 сонета, которые до сих пор читают и любят, несмотря на то что им уже 400 лет.

**14.** Если тебе нравится обсуждать различные идеи, вступи в школьный дискуссионный клуб. Если же его нет, спроси учителей: возможно, они захотят устроить дебаты на одном из занятий? Дебаты — отличный способ развить ораторские навыки, логическое мышление и научиться собирать информацию по теме. Они помогут тебе расширить свой кругозор, ведь тема дискуссии может быть любой — наука, здравоохранение, история, общество или родной язык.

## Что если вербальный интеллект — это «не твое»?

Не забывай, что у каждого человека вербальный интеллект проявляется индивидуально. Если ты силен в другой сфере интеллекта, занятия, связанные с языком, могут вызывать у тебя раздражение и быть трудными для понимания. Например, тем, у кого развито образное мышление, чтение и письмо могут даваться сложнее, потому что буквы воспринимаются как часть картинки, а не как часть слова. Так происходит потому, что их мозг привык воспринимать все иначе, вплоть до того, что некоторые буквы зеркально разворачиваются (например, р и ь), из-за чего человек путает их в словах. Тем, у кого развит телесный интеллект, может не нравиться, что во время чтения и письма приходится сидеть неподвижно. Им подойдут методы обучения, сопряженные с движением, восприятием предметов на ощупь, практическими экспериментами.

Развить вербальный интеллект тебе помогут твои способности в других сферах — те, в которых ты силен и чувствуешь себя как рыба в воде.

### Восемь способов, как это сделать



Для наделенных музыкальным интеллектом: читать вслух и прислушиваться к звучанию слов. Читай поэзию

абсурда — Шела Силверстайна, Огдена Нэша, Льюиса Кэрролла. В произведениях этих писателей много игр со словами и их звучанием. Попробуй напевать или начитывать как рэп исторические факты и списки слов, правописание которых тебе нужно запомнить (если во время контрольной что-то забудешь, сможешь тихонько начать напевать их себе под нос). Пусть музыка станет темой для твоих сочинений. Попробуй описать словами услышанную мелодию и мысли, которые она навеивает.



**Для наделенных логическим интеллектом:** работая над сочинением или другими письменными заданиями, использовать функцию подсчета слов в текстовом редакторе, чтобы знать, сколько написано слов. Существуют также программы, отслеживающие скорость чтения: с их помощью можно подсчитывать, сколько слов в минуту ты читаешь. Заведи таблицу на компьютере и ежедневно вноси в нее свои результаты — сколько слов ты написал и прочитал. Можешь даже построить диаграмму, отражающую твои успехи.



**Для наделенных образным интеллектом:** закрывать глаза и представлять то, о чем только что прочитал. Например, читая рассказ, содержание которого тебе не очень понятно, закрой глаза и нарисуй в воображении персонажей и их действия. Кроме того, лучше читать тебе помогут иллюстрации.



**Для наделенных телесным интеллектом:** проводить физические манипуляции с буквами и словами. Купи магнитную азбуку или сам сделай магниты со словами и буквами. Для этого тебе понадобятся бумага и магнитная лента (продается в магазинах товаров для офиса). Приложи бумагу к липкой стороне ленты, а затем разрежь лист на магниты разного размера и формы. Используй свою азбуку,



чтобы тренироваться в правописании, писать стихи и рассказывать истории!



**Для наделенных социальным интеллектом:** обсуждать с друзьями и родными книги, которые читаешь. Чтобы лучше запомнить написание и значение слов, позови друзей позаниматься вместе с тобой. Тебе лучше учиться в группе.



**Для наделенных внутренним интеллектом:** начать вести дневник и записывать в него свои мысли и чувства. Каждый раз, когда ты будешь делать новую запись, твои орфографические навыки будут улучшаться. Подумай о том, что сейчас проходишь в школе: какие эмоции вызывает у тебя материал, который ты изучаешь? Эти мысли станут своего рода мостиком между твоим внутренним миром и чувствами и школьной программой.



**Для наделенных природным интеллектом:** читая книгу или журнал, отмечать, какие животные и растения встречаются в тексте. Описывай в дневнике природные пейзажи, которые видишь вокруг, делай заметки о листьях и камнях, которые собираешь. Возможно, тебе понравится читать на улице.



**Для наделенных философским интеллектом:** составить список вопросов, которые побуждают более серьезно задуматься о жизни. Например: «Где я находился за 10 лет до своего рождения?» или «В чем разница между живым и неживым?» А затем написать интересный ответ. Попробуй прочитать одну из книг, где интересно и легко преподнесены духовные и религиозные темы: например, «Семь чудес Сассафрас-Спрингс» Бетти Бирни или «Под сенью хурмы» Сюзанн Фишер Стейплз\*.

\* Оригинальное издание: Birney, B. The Seven Wonders of Sassafras Springs. — N. Y., 2005; Staples, S. Under the Persimmon Tree. — N. Y., 2005. *Прим. ред.*

Большинство школьных занятий подразумевают наличие вербального интеллекта. Почти на всех уроках ты должен читать, писать, делать доклады или участвовать в обсуждении. Развивая вербальный интеллект, ты начнешь лучше учиться. В этом тебе помогут советы, которые я даю в этой главе. Если в школе у тебя появится возможность проявить свою сильную сторону, если тебя заинтересуют какие-то занятия, связанные с вербальным интеллектом, дерзай! Ты даже не представляешь, сколько существует способов его усовершенствовать! Например, можно использовать образный интеллект, чтобы нарисовать иллюстрации для школьного доклада, социальный интеллект — чтобы выступить в роли судьи в классных дебатах, а природный интеллект — чтобы собрать материалы для доклада.

### **Если тебе кажется, что ты ненавидишь слова, потому что должен:**

- писать сложные диктанты;
- читать скучные книжки;
- выступать с докладом перед одноклассниками — а это так страшно;
- делать доклад по книге, а ничего не идет в голову...

...вспомни о том, как здорово, что ты можешь все это делать! Эти значки на бумаге, эти звуки, которые ты произносишь, — разве они не чудо? Радуйся способностям, которые у тебя уже есть.

### **А если слова — твой конек?**

Допустим, ты щедро одарен вербальным интеллектом. Это прекрасно! Но у меня есть для тебя новость: ты можешь развивать его и дальше! Используй чтение, чтобы улучшить свои ораторские навыки, и устную речь, чтобы научиться лучше писать.

Вербальный интеллект, которым ты обладаешь, поможет тебе улучшить свои способности и в других областях, что, несомненно, пригодится и в учебе, и в жизни.



**Для развития музыкального интеллекта:** придумывай и записывай слова и стихи к песням — это поможет тебе запомнить мелодию и ритм.



**Для развития логического интеллекта:** «проговаривай» про себя логические задачи. Например, решая задачу по математике, рассуждай про себя: «Так, посмотрим, сначала делим, потом умножаем, потом...» Если с математикой возникают проблемы, попробуй сформулировать задачу словами или записать свои мысли и вопросы в дневнике.



**Для развития образного интеллекта:** читая, представляй персонажей и окружающую их среду. Попробуй нарисовать пейзаж, карту и даже героя. Так тебе будет проще понять сложные идеи из книги.



**Для развития телесного интеллекта:** играй в школьных спектаклях или разыгрывай сценки с друзьями. «Вживайся» в роль своего героя: представляй, как он ходит, сидит и даже чихает! Старайся двигаться как он.



**Для развития социального интеллекта:** используй устную речь, чтобы развлечь своих собеседников или убедить их принять определенную точку зрения. Отмечай, какие слова ты используешь в разговоре со сверстниками. Все ли слова понятны? Ты общаешься дружелюбно? Или твои слова способны оттолкнуть от тебя другого человека? Пиши письма тем, с кем хочешь познакомиться поближе и чему-то научиться.



**Для развития внутреннего интеллекта:** заведи дневник. С его помощью анализируй свои эмоции, ставь цели и изучай свои реакции на окружающих тебя людей и события.

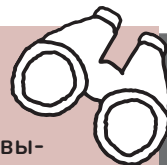


**Для развития природного интеллекта:** возьми пример с людей древнего мира и сочини миф, объясняющий любое природное явление или что-то из того, что тебя окружает. Почему не ладят кошки и собаки? Как звезды появились на небе? Почему трава зеленая?



**Для развития философского интеллекта:** читай священные книги разных религий (христианскую и иудейскую Библию, Коран, сочинения Конфуция, Бхагават-гиту, учение Будды). Записывай в дневник свои мысли и чувства. Напиши короткий рассказ, стихотворение или пьесу о смысле и цели жизни. Инсценируй свое сочинение с друзьями.

## Заглянем в будущее



Где может пригодиться вербальный интеллект, когда ты вырастешь? Во многих областях. Ты можешь освоить одну из этих профессий:

- копирайтер в рекламном или маркетинговом агентстве
- адвокат
- сотрудник архива
- редактор
- учитель русского (или любого другого) языка
- составитель указателей, классификатор
- специалист по поиску информации
- журналист
- юрист
- библиотекарь
- лоббист
- музейный куратор
- ассистент адвоката
- поэт
- политик
- профессиональный оратор
- корректор
- специалист по связям с общественностью
- диктор радио или телевидения
- научный сотрудник
- сценарист
- логопед
- спичрайтер (составитель речей для политиков)
- рассказчик
- переводчик
- редактор сайтов
- писатель
- и это еще не всё!

## Глава 7

# Внутренний интеллект



### Проверь себя:

- Ты предпочитаешь заниматься один, а не в группе?
- Отстаиваешь свои убеждения, даже если они не пользуются популярностью?
- Как правило, отдаешь себе отчет в том, что ты чувствуешь, и почему?
- Тебе нравится вести дневник и описывать в нем свои мысли, воспоминания, эмоции, то, что с тобой произошло?
- Ты хорошо понимаешь свой характер?
- Любишь ставить цели и добиваться их?
- Меньше, чем другие, переживаешь из-за того, что о тебе думают окружающие?
- Подолгу размышляешь о том, что для тебя важно?
- Знаешь, что у тебя хорошо получается, а что — не очень?
- Ты думаешь о будущем и о том, кем хотел бы стать?

**Если ты ответил «да» хотя бы на один из этих вопросов, значит ты наделен внутренним интеллектом в том или ином его проявлении.**

## Что такое внутренний интеллект

Люди, обладающие внутренним интеллектом, точно знают, кто они. Они понимают, что собой представляют и на что способны. Те, у кого развит внутренний интеллект, понимают свой внутренний мир и знают себя намного лучше, чем окружающие. Они умеют устанавливать личные цели, анализировать прошлое, учиться на своем опыте, составлять планы на будущее, осознавать свои сильные и слабые стороны. Если ты постоянно размышляешь о жизни, регулярно ведешь дневник, анализируешь свои жизненные проблемы, интересуешься психологией, понимаешь и принимаешь самые разные эмоции, которые обуревают тебя изо дня в день, значит, ты наделен внутренним интеллектом.

Кто ты такой? Если тебе зададут вопрос «кто ты?», ты назовешь свое имя, например, «Ваня Петров» или «Катя Петрова». (Разумеется, в кавычки следует поставить твое имя) Но это всего лишь твое имя. А ты — больше, чем имя. Можно продолжить: «Мне 11 лет, я живу в Москве, учусь в шестом классе и люблю играть в футбол». Так мы узнаем чуть больше о тебе — но сколько всего останется неизвестно!

Ты — это гораздо больше, чем возраст, место жительства, класс и перечень увлечений. А все, что произошло с тобой в прошлом? Твои надежды на будущее, симпатии и антипатии, чувства, которые ты испытывал раньше и испытываешь сейчас? Чем больше ты говоришь о себе, тем больше понимаешь, кто ты на самом деле. Знать себя — это и значит иметь внутренний интеллект.

Ты можешь возразить: «Но разве есть кто-то, кто себя не знает?» Представь себе, есть. Одни люди гораздо лучше других понимают свои чувства, осознают свои цели и мечты. Те, кто наделен внутренним интеллектом, в жизни принимают более мудрые решения. Они гораздо меньше подвержены давлению со стороны окружающих, поскольку им не так важно, что думают о них люди, и они не совершают поступков, препятствующих достижению цели.

Возьмем наших Ваню и Катю Петровых. Я приведу два примера того, как они используют свой внутренний интеллект:

*Катина лучшая подруга мечтает пойти на пробы в школьный мюзикл, но боится идти одна, поэтому она просит Катю пойти вместе с ней, так как у той тоже хороший голос. Катя отказывается, так как хорошо знает, что всегда сильно нервничает, выступая перед зрителями. К тому же после школы она собиралась поиграть в футбол. Катя знает, что для нее лучше, и не поддается давлению со стороны подруги. Она отвечает ей, что с радостью придет на пробы, чтобы поболеть за нее.*

*Друзья Вани прицепились к парнишке на площадке — неспортивному тихоне. Ваня не присоединился к ним, и они начали дразнить и его. Однако Ваня заступился за мальчика, так как считал, что его друзья поступают неправильно. Он понимает, что его друзья могут не захотеть с ним общаться, но все же решает сделать так, как считает нужным.*

Итак, в чем проявляется внутренний интеллект Кати и Вани? Катя осознает свои сильные стороны (игра в футбол и хороший голос), слабые стороны (боязнь сцены) и цели (желание улучшить спортивные результаты). Она не поддается давлению со стороны подруги и не соглашается сделать то, что, как ей кажется, она делать не должна. Ваня поступает правильно, отстаивая свое мнение, несмотря на то что это может повредить его популярности у друзей и вызвать нападки.

Другими словами, внутренний интеллект — это понимание себя, одно из самых важных знаний, которым может обладать человек. В это трудно поверить, но знать и понимать себя порой важнее, чем уметь решать задачи по математике или владеть нотной грамотой. Более того, наличие внутреннего интеллекта — вероятно, один из важнейших факторов на пути к успешной

Ты можешь больше, чем ты думаешь

жизни. Человек, который осознает, кто он такой и каким видит свое будущее, имеет гораздо больше шансов достичь поставленной цели.

### **Чем полезен внутренний интеллект:**

- Он дает возможность учиться на своих ошибках и лучше использовать свои достижения.
- Он помогает извлекать уроки из прошлого и ставить цели на будущее.
- Он позволяет понимать свои чувства и правильно их выражать.

## **Узнай себя**

Ты, наверное, уже понял, насколько важно знать, кто ты такой. Но с чего начать знакомство с собой, если раньше ты об этом совсем не задумывался? Как можно узнать себя в том возрасте, когда постоянно растешь и меняешься?

Что ж, самопознание не прекращается никогда, именно поэтому изучать свой внутренний мир так интересно! Исследуй себя: узнавай, что тебе нравится, а что не нравится, чего ты хочешь, что чувствуешь, во что веришь, что собой представляешь и что способен дать этому миру. Но будь готов к тому, что это задача не из легких. Даже для взрослых. Развитие внутреннего интеллекта может занять много времени. Но ты молод, и времени у тебя достаточно!

Процесс самопознания начинается с самооценки. Ты должен внимательно и объективно взглянуть на свою жизнь. Задай себе следующие вопросы.

- Какие мои лучшие качества?
- Что у меня хорошо получается? А над чем стоит поработать?
- О чем я мечтаю? На что надеюсь?



- Чему бы я действительно хотел научиться?
- Какие цели я ставлю перед собой сейчас?
- Какие уроки я извлек из прошлого?
- Как я себя сейчас чувствую? Почему?
- Как я выражаю свои чувства?
- Во что я верю? Почему?
- Что мне действительно небезразлично? Почему?
- Что для меня важно? Почему?
- Что я хотел бы изменить в окружающем меня мире? А в моей жизни?
- Насколько хорошо я отдаю себе отчет в своих эмоциях по поводу различных ситуаций, занятий, людей?

Кроме этих можно задать и множество других вопросов. Список бесконечен! Попробуй подумать о чем-нибудь конкретном: об отношениях с друзьями и родными, например, или о том, кем ты хочешь стать, когда вырастешь.

Обдумай вопросы и ответы на них и запиши свои размышления и ответы в дневнике. Записывая, ты более тщательно обдумаешь каждый пункт и можешь обнаружить то, чего, возможно, и не ожидал. Попробуй нарисовать, разыграть ответ на один из вопросов или выразить его с помощью музыки.

Однако недостаточно ответить на вопросы один раз и забыть о них! Задавай их себе снова и снова: через месяц, полгода, в начале каждого учебного года. Ответы на некоторые вопросы изменятся, другие — останутся теми же.

### **Внутренний интеллект нужен, чтобы делать самые обычные вещи:**

- вести дневник;
- представлять, кем ты станешь в будущем, каким будет твой дом, твои достижения;
- составлять списки того, что тебе нравится или не нравится;
- ставить цели — например, «сделать домашнее задание до 18:00» или «научиться играть на музыкальном инструменте»;
- мечтать и писать о своих мечтах;
- следить за собой: правильно питаться, заниматься спортом, соблюдать гигиену;
- размышлять о том, как прошел день;
- думать о том, что нужно сделать, чтобы стать лучше;
- читать книги и журналы по практической психологии;
- проходить личностные тесты.

**Знаешь ли  
ТЫ...**

Каждую ночь мы проводим почти два часа в стадии «быстрого сна» — единственная стадия, во время которой мы видим сны. В среднем за жизнь на просмотр сновидений мы тратим четыре-шесть лет!

Люди, обладающие внутренним интеллектом, очень много думают. Размышляя, мы обогащаем свой внутренний мир. Так что же такое внутренний мир? Проще всего ответить на этот вопрос, совершив по нему небольшое путешествие.

Отвлекись минут на двадцать от чтения этой книги, сядь на стул, успокойся, дыши естественно. Отмечай все, что происходит внутри тебя. Возникают какие-то эмоции? Идеи? Ощущения, в том числе физические? Желания? Всплывают воспоминания? Что еще? Заглянув внутрь себя, ты увидишь, сколько там всего интересного. Твой внутренний мир похож на бездонный океан: огромный, богатый, кишачий жизнью. В нем столько всего можно увидеть! И там столько всего удивительного!

Внутренний мир человека может стать источником идей, мечтаний и творческого вдохновения. Художники, писатели, поэты, музыканты, даже ученые обращаются к себе в поисках вдохновения и ответов на вопросы.

Спорим, ты «ныряешь» в океан своего внутреннего мира гораздо чаще, чем тебе кажется? Как часто? Да каждую ночь. Когда ты спишь и видишь сны, то изучаешь свой внутренний мир. При чем неважно, запоминаешь ты увиденное или нет.

**Знаешь ли  
ТЫ...**

Многие писатели, ученые, математики и атлеты признавались, что именно во сне им приходили великие идеи и благодаря снам случались большие прорывы в работе. Роберту Льюису Стивенсону приснился кошмар, который позже лег в основу книги «Доктор Джекилл и мистер Хайд». (Так что даже кошмарам можно найти применение!) А знаменитый гольфист Джек Никлаус улучшил свои спортивные результаты, начав держать клюшку так, как увидел во сне.

Ты помнишь, что тебе снилось? Почти все люди видят сны по ночам, но не каждый человек их запоминает. Хочешь помнить свои сны? Начни вести дневник сновидений. Положи рядом с кроватью блокнот и карандаш и сразу, как проснешься, запиши те сны, которые все еще «витают» в голове. (Можно положить рядом диктофон и начитать на него все, что вспомнишь.) Это могут быть лишь обрывки разных снов, а может быть, и весь сон от начала до конца. Чем дольше ты находишься в состоянии бодрствования, тем выше шанс, что сны забудутся. К моменту, когда ты сядешь завтракать, они, скорее всего, уже растворятся в памяти (если только тебе не приснилось что-то действительно волнующее или очень страшное). Если тебе не удастся вспомнить свои сны, попробуй завести будильник на полчаса раньше времени, когда ты обычно просыпаться. Тогда, скорее всего, ты проснешься как раз в середине сна.

Регулярно проводи время наедине с собой, это поможет тебе исследовать свой внутренний мир. Иногда очень важно оставаться в одиночестве, чтобы мечтать, размышлять, писать, рисовать, гулять, заниматься любимым делом и делать еще тысячу вещей, которые будут способствовать развитию внутреннего интеллекта.

Многие люди с развитым внутренним интеллектом независимы. Им нравится делать все по-своему и быть собой. Они ценят свои мысли и идеи. Правда, иногда самостоятельное мышление способно застать врасплох. Не каждый может сразу понять тебя и твои устремления. Но в том, что твои мечты и цели отличаются от того, о чем мечтают другие, нет ничего плохого. Если у тебя есть заветная мечта, цени ее и увидишь, куда она тебя приведет. Не сомневайся: благодаря внутреннему интеллекту ты многого достигнешь.

## **Как разобраться в своих чувствах?**

Что ты чувствуешь сейчас? Любопытство? Рассеянность? Волнение? Беспокойство? Ты можешь испытывать любые из этих эмоций и еще много других. Способность распознавать и понимать свои



чувства — важный шаг к развитию внутреннего интеллекта. Сделав его, ты начнешь управлять своим настроением и будешь лучше ориентироваться в самых разных жизненных ситуациях — от учебы в школе и общения с друзьями и родными до планов на ближайшее будущее. Ты сможешь извлекать максимум пользы из радостных переживаний и легче переносить тягостные моменты.

Подумай, какие из этих эмоций ты испытал сегодня?

Уверенность. Робость.

Шок. Одиночество. Нетерпение. Скука.

Удивление. Зависть. Стыд. Осторожность. Счастье. Злость. Озорство. Страх. Спокойствие. Агрессия. Гордость. Разочарование. Смущение. Храбрость. Подавленность. Вина. Подозрение. Жадность. Волнение.

Увлеченность. Желание позаботиться о ком-то.

Любовь. Интерес. Жгучее любопытство.

Чувство безопасности.

Довольно длинный список эмоций, многие из которых тебе знакомы. Попытайся вспомнить, когда и в какой ситуации ты их испытывал. Есть ли в списке чувства, которые ты испытываешь редко? Какие?

Почему так важно задумываться об эмоциях? Потому что, разобравшись в них, ты научишься их *выражать*, а значит и *справляться* с ними. Например, если тебя переполняет энтузиазм, ты можешь «заразить» им других людей. Если тебе грустно — найти

способы прибодриться: поговорить с кем-нибудь, сделать запись в дневнике, погулять — все, что придет в голову.

Научившись разбираться в своих чувствах, ты будешь лучше понимать, что чувствуют другие люди. Ты когда-нибудь задавался вопросом: «Что бы я почувствовал, если бы это случилось со мной?» Если да, то ты использовал свой внутренний интеллект и проявил *эмпатию*.

Некоторые люди прославились после того, как их дневники опубликовали. Например, Анна Франк — девочка из еврейской семьи. Во время Второй мировой войны она, ее родные и еще несколько семей в течение двух лет прятались от нацистов. Все это время Анна вела дневник, описывая в нем свои мысли, страхи и надежды на будущее. Анне не удалось выжить, но ее дневник нашли, и теперь его читают миллионы людей. Анна Франк — отличный пример человека, наделенного внутренним интеллектom.



Знаешь ли  
ты...

Многие люди испытывают злость, досаду, страх, грусть и даже не подозревают об этом! Они просто чувствуют себя плохо и ничего не могут с этим поделать. Когда ты научишься разбираться в своих внутренних переживаниях, распознать неприятные чувства будет гораздо легче (впрочем, и приятные тоже). Тебе станет проще «переработать» эти эмоции, не вымещая их на окружающих и не позволяя чувствам стоять на пути осуществления твоей мечты.

Люди, наделенные внутренним интеллектom, умеют пускать в ход свой эмоциональный арсенал. Эти «инструменты» — совсем как настоящие строительные — помогают им справиться со сложностями и почувствовать себя лучше во многих ситуациях. Вот несколько примеров таких «помощников»:

- **Дневник.** В дневнике ты сможешь сказать, почувствовать и подумать что угодно. Выпустить пар, если злишься, признаться в своих страхах, подумать над решением проблем,

пережить обиду и написать о том, что любишь. В дневнике не только описывают эмоции и впечатления, но и рисуют, записывают любимые цитаты и чертят схемы будущих изобретений. Можешь никому его не показывать. Запри дневник на специальный замочек или спрячь, если хочешь быть уверенным, что никто, кроме тебя, его не прочтет.

- **Движение.** Больше двигайся! Танцы под любимую музыку, долгие прогулки, пробежка в хорошем темпе, езда на велосипеде в парке — все это способно поднять настроение. Когда ты злишься, физические упражнения помогают выпустить пар и перенаправить негативную энергию в позитивное русло.
- **Разговор по душам.** Найди того, с кем можно поговорить по душам. Это может быть один из родителей, лучший друг, сосед, родственник, друг семьи, школьный учитель. Здорово, когда есть тот, с кем можно обсудить все, что тебя беспокоит или расстраивает. Хорошо, если у тебя будет несколько таких «доверенных лиц».
- **Творчество.** Искусство, музыка, актерская игра — отличные способы выразить себя и «проработать» сильные эмоции.
- **Лояльность к себе.** Представь, что ты допустил ошибку или расстроился из-за чего-то. В такой ситуации нередко хочется обвинить себя. Старайся все же не говорить: «Какой же я дурак!», «Никто меня не любит» или «У меня никогда ничего не получается». Тебе же не нравится, когда ты слышишь эти фразы от других людей? Так не надо ругать себя теми же словами! Пусть они звучат позитивно: «В следующий раз я уже не допущу эту ошибку», «Сейчас я расстроен, но знаю, как поднять себе настроение».
- **Тихий уголок.** Если тебе нужно успокоиться и подумать, найди уединенное место. Это может быть любимая скамейка в парке или чуланчик.

- **Родственная душа.** Иногда возникают слишком серьезные проблемы, чтобы справляться с ними в одиночку. Например, тебя обижают в школе, ты хочешь причинить вред другому человеку или себе. В этом случае очень важно поговорить со взрослым, которому ты доверяешь. Серьезные проблемы можно обсудить с родителями, учителями, школьным психологом, священником, психотерапевтом или позвонить на горячую линию\*. Не отчаивайся, если первый взрослый, к которому ты обратишься, не сможет тебе помочь. Обязательно найдется тот, кто выслушает тебя и подскажет, как решить твою проблему!
- **Медитация.** Научись медитировать или освой дыхательные упражнения. Сделай глубокий вдох, задержи дыхание на несколько секунд, затем сделай выдох (не задерживай дыхание слишком долго, чтобы не упасть в обморок!). Повтори два-три раза. На выдохе расслабляй все тело. Для занятия медитацией найди тихое место, где тебя никто не побеспокоит, сядь поудобнее и сосредоточься на вдохах и выдохах. (Если отвлечешься — ничего страшного: просто каждый раз снова возвращай свое внимание к дыханию.) Медитируй 10–15 минут. Отмечай, успокаивается ли ум. Наберись терпения: ум человека — как стеклянный шар со снегом внутри — нужно подождать, пока снег (твои мысли и чувства) осядет и голова прояснится.
- **Активаторы спокойствия.** При необходимости делай то, что тебя успокаивает. Когда тебе становится грустно, читай любимую книгу. Если хочешь расслабиться и приободриться, слушай любимую радиостанцию. Успокоить может и любимая мягкая игрушка, и мамины объятия, и даже горячий шоколад с зефиром!

---

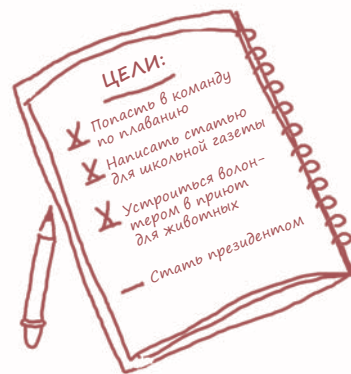
\* Единый общероссийский детский телефон доверия: 8-800-200-01-22 (звонок бесплатный). *Прим. ред.*

## Иди к своей цели

Внутренний интеллект — главный ключ к жизненному успеху. Читая эту книгу, ты наверняка узнал о себе много интересного и не раз подумал: «Ого, а вот это у меня действительно хорошо получается» или «Над этим можно еще поработать». Эти открытия помогут тебе «учиться с умом» всю жизнь. Делать упор на свои сильные стороны и работать над слабыми означает совершенствоваться как личность.

Как прямо сейчас сделать свою жизнь лучше и обеспечить себе блестящее будущее? Установи цель. (Правда, ее придется достигнуть — без этого никуда!) Цели могут быть любыми: большими и маленькими, на ближайшее и отдаленное будущее. Главное, чтобы в итоге ты достиг желаемого. Улучшить успеваемость по математике? Стать президентом? Для тебя нет ничего невозможного!

Представляешь ли ты, чем будешь заниматься в следующем году? А еще через год? А через пять или десять лет? Необязательно строить планы прямо сейчас, но начни хотя бы задумываться о них почаще. Твое будущее будет таким, каким ты его сделаешь. А постановка целей поможет осуществить задуманное.



### Знаешь ли ты...

В 20 лет Бенджамин Франклин составил список целей, которых планировал достичь в течение жизни. Через много лет он смог с гордостью оглянуться назад и понять, что большинство целей достигнуты. Начни раньше, чем Франклин, составь список жизненных целей уже сегодня.

### Вот несколько важных советов, которые тебе помогут.

- **Начни с менее значительных, краткосрочных целей** — с того, что надеешься сделать сегодня, на этой неделе, в этом месяце, в этом году. Например: «На следующей неделе я решу



15 примеров по математике, познакомлюсь с одним новым человеком и буду играть на гитаре по 20 минут в день». Добившись успеха в выполнении небольших задач, ты обретишь уверенность и сможешь перейти к более сложным, что, в свою очередь, приведет к тебя к более грандиозным свершениям!

- **Сделай своей целью то, что для тебя действительно важно.** Для кого-то это улучшить успеваемость, попасть в команду или получить роль в школьном спектакле, а для кого-то — проехать  $x$  километров на велосипеде или проработать  $x$  часов в год волонтером.
- **Цели должны быть выполнимыми.** Ставя перед собой неосуществимые задачи (стать миллионером к 13 годам, например), ты вряд ли их достигнешь, а значит испытаешь разочарование. Если цели слишком грандиозные и ты понимаешь, что не сможешь достичь их прямо сейчас, разбей одну большую задачу на несколько этапов. Например, прежде чем пытаться попасть в баскетбольную команду, потренируйся бросать мяч в кольцо.
- **Цели должны бросать вызов.** Хорошая цель побуждает расти и учиться, внушает уверенность, что ты способен на большее. Если задача слишком простая, решив ее, ты не почувствуешь удовлетворения. Цель, ради которой пришлось потрудиться, внушает уверенность в себе. Например, если тебе хорошо даются точные науки, а с иностранным языком дела не очень, стремиться получить пятерку по физике бессмысленно. А вот поставив перед собой задачу усовершенствовать язык и достигнув ее, ты получишь гораздо больше удовольствия.
- **Цели должны быть конкретными.** Чтобы не запутаться, дошел ты до желаемого или нет, описывай задачу как можно подробнее. Разбей ее на этапы и отдельные действия, пропиши сроки и конкретные результаты, которые помогут

оценить, добился ты своего или нет. Например, твоя задача улучшить успеваемость по математике. Сейчас у тебя тройка с минусом, а ты хочешь пятерку. Это конкретная цель. Теперь нужно разбить ее на этапы. Выдели 45 минут каждый день на домашнее задание по математике, договорись с друзьями, чтобы делать его вместе с ними, а если нужно, попроси учителя о дополнительных занятиях. Ставь перед собой мини-цели и постепенно двигайся вперед. Обозначь крайний срок — конец учебного года, и пообещай себе, что в итоговой ведомости будет стоять пятерка.

**Знаешь ли ты...**

Знаменитый немецкий писатель Иоганн Вольфганг фон Гёте сказал: «Что бы ты ни мечтал совершить, что бы ни наметил сделать, приступай. Смелость содержит в себе и гениальность, и энергию, и волшебство».

Цели помогут тебе приблизиться к самым невероятным свершениям. Иди навстречу своей мечте, кто бы что ни говорил. Многие люди, наделенные внутренним интеллектом, добились невероятных результатов, потому что верили в себя.

**Знаешь ли ты...**

У одного из величайших спортсменов XX века Майкла Джордана тоже случались провалы. Вот что он о них говорит: «За свою карьеру я промахнулся более девяти тысяч раз. Двадцать шесть раз мне доверяли решающий бросок в матче, а я кидал мимо. В жизни я терпел неудачу за неудачей. И именно поэтому добился успеха».

А если не получается осуществить все задуманное? Что если очень стараешься, но все равно выходит не так, как планируешь? Если не удастся добиться цели, не вини себя. Воспринимай неудачу как возможность еще раз взглянуть на цель и проанализировать, почему ты ее не достиг. Насколько реалистичной она была?

Важно не всегда все делать правильно и преуспевать во всем, а учиться на ошибках и неудачах. Порой ошибки способны научить даже большему, чем успехи! Как только ты поймешь, что есть вещи, которые не очень хорошо у тебя получаются (чтобы увидеть это и признать, требуется немалое мужество — и это тоже проявление внутреннего интеллекта), ты сможешь предпринять шаги, чтобы это исправить. Помни: даже если ты совершаешь ошибки и терпишь неудачи — твой внутренний интеллект остается при тебе.

## Как развивать внутренний интеллект

Эти советы помогут тебе развить внутренний интеллект и наслаждаться им в полной мере. Попробуй выполнить любое понравившееся задание, даже если тебе кажется, что это «не твое».

- 1. Спроси себя: кто я?** Напиши сверху на листе бумаги вопрос: *кто я?* — и придумай как можно больше ответов на него. Перечисли все, что придет в голову: что нравится, что не нравится, симпатии, антипатии, увлечения. Не спеши, отвечай как можно подробнее. Можешь исписать столько бумаги, сколько тебе потребуется.
- 2. Начни вести дневник.** Записывай в него свои чувства, идеи, воспоминания — все, о чем думаешь. Описывай, как прошел твой день в школе, как ты поссорился с другом и сколько радости тебе приносит забота о кошке. Пиши стихи или рисуй. Это твой дневник, и только твой! Можешь никому его не показывать.
- 3. Составь список.** Например, список того, что у тебя хорошо получается. Список того, что тебе хотелось бы научиться делать лучше. Изучи эти два списка и составь перечень личных целей.
- 4. Установи цель.** Поставь перед собой определенную задачу, которую необходимо выполнить за четко обозначенный

срок (день, неделя, месяц). Цели не должны быть слишком простыми, иначе ты не почувствуешь удовлетворение, когда добьешься своего. И напротив, если цель будет слишком труднодостижимой, тебя ждет разочарование, ведь прогресса не будет. В конце намеченного срока оцени свои успехи и установи новые цели.

- 5. Напиши или нарисуй историю своей жизни.** Используй картинки, фотографии, вырезки. Попробуй сочинить музыкальную композицию, написать и разыграть сценку, сделать комикс.
- 6. Сделай коллаж, который будет отображать твою сущность.** Используй иллюстрации из журналов, фотографии и художественные принадлежности (маркеры, блестки). Прикрепи к нему бусинки, перья и игрушечные машинки — получится трехмерная картина. В коллаж можно включить фотографии людей, предметов и любимых увлечений, изображения, рассказывающие о том, чем бы ты хотел заняться в будущем, о проблемах, которые тебя волнуют. Возможности безграничны, как и твой внутренний мир!
- 7. Найди способ запоминать свои сны.** Например, записывай. Обдумывай, что они могут означать.
- 8. В конце каждого дня анализируй, как прошел твой день:** что хорошего произошло, что пошло не так, чему ты научился и что нужно сделать, чтобы улучшить свою жизнь. Перечисли три вещи, за которые ты благодарен или которые подарили тебе радость.
- 9. Научись медитировать.** Выдели определенное время для медитации. Можно сочетать медитацию с йогой.
- 10. Проведи ревизию своих эмоциональных «инструментов».** Составь список методов, которые помогают тебе справляться с проблемами: записи в дневнике, разговор

по душам с другом, глубокое дыхание — все, что поднимает тебе настроение.

- 11. Читай книги по практической психологии — они помогут тебе узнать себя.** Изучи биографии выдающихся людей с развитым внутренним интеллектом — тех, кто вершил историю благодаря силе личных убеждений: Розы Паркс, Махатмы Ганди, Мартина Лютера Кинга, Элеоноры Рузвельт и Глории Стейнем\*.
- 12. Занимайся любимым делом.** Делай то, что тебе нравится, каждый день или хотя бы раз в неделю. Это может быть хобби, волонтерская работа, обучение чему-то новому.
- 13. Начни делать то, что для тебя важно.** Возможно, когда-нибудь изобретение, над которым ты начнешь работать сейчас, перевернет мир. А дело, которое тебе небезразлично, станет твоей профессией.

## Что если ты сомневаешься в своих способностях?

Тебе кажется, что у тебя нет внутреннего интеллекта? Это не так. У всех — да-да, у всех! — людей есть внутренний интеллект, даже если они об этом не подозревают. Главное — распознать его

---

\* Роза Паркс — американская общественная деятельница, основоположница движения за права чернокожих граждан США, международный символ сопротивления расовой сегрегации. Махатма Ганди — один из руководителей и идеологов движения за независимость Индии от Великобритании, духовный лидер нации. Мартин Лютер Кинг — лидер движения за гражданские права чернокожих в США, боровшегося с дискриминацией, расизмом и сегрегацией. Элеонора Рузвельт — публицист, писательница, политик и правозащитник, супруга президента США Франклина Делано Рузвельта. Глория Стейнем — американская журналистка, общественный и политический деятель, лидер феминистских движений, в 60-х и 70-х — активная участница движения за освобождение женщин. *Прим. ред.*

и научиться использовать свои способности. Люди, которые хорошо разбираются в своем внутреннем мире и эмоциях, получают множество преимуществ. Они способны добиваться важных целей в учебе и в жизни, лучше ладят с окружающими. Развить внутренний интеллект тебе помогут твои способности в других сферах — те, в которых ты силен и чувствуешь себя как рыба в воде.

### Вот восемь подсказок, как это сделать.



**Для наделенных вербальным интеллектом:** подумать о том, какие книги ты больше всего любишь и как они тебя характеризуют. Тебя привлекают волшебные миры или больше интересует реальный мир, в котором мы живем? Зачем ты читаешь — чтобы сбежать ненадолго от реальности и исследовать иные места? Что тебя сближает с любимыми героями прочитанных книг? Они похожи на тебя? Ты хочешь стать такими, как они? Начни вести дневник и записывай в него свои мысли.



**Для наделенных музыкальным интеллектом:** пусть прослушивание музыки или игра на музыкальном инструменте станут возможностью расслабиться и подумать. Многие музыканты говорят о том, что музыка помогает им привести в порядок мысли и эмоции. Научись играть на инструменте, на котором можно музицировать в одиночку. Помни о том, что освоить его сразу не получится, — установи цель, тренируйся, будь терпелив и не сходи с намеченного курса!



**Для наделенных логическим интеллектом:** самостоятельно исследовать мир логики — читать книги с логическими задачами и головоломками, играть в логические игры (например, «Властелин разума»\*), изучать темы, которые тебе

\* Оригинальное название — Mastermind. Прим. перев.

действительно важны и небезразличны. Любишь природу и животных? Исследуй окружающую среду, узнавай о том, как взаимодействуют различные ее элементы. Способности в области логического интеллекта помогут тебе разбить путь к цели на этапы и методично ее добиваться.



**Для наделенных образным интеллектом:** выделить время для самостоятельного творчества. Рисуешь или создаешь скульптуру? Думай о своих целях, анализируй идеи и мысли, которые оказывают влияние на твоё творчество. Какие эмоции выражают созданные тобой произведения искусства? Артбук или арт-дневник — отличный способ творчески осмыслить свои чувства, переживания и страхи. Если, задумываясь о будущем, ты представляешь дом, в котором хочешь жить, спроектируй и построй его модель.



**Для наделенных телесным интеллектом:** заняться не только командными, но и одиночными видами спорта, например ездой на велосипеде или плаванием. Используй время тренировок, чтобы подумать о том, как прошел день, о своих проблемах и чувствах. Установи цель. Каких спортивных результатов ты хотел бы достичь? Что нужно, чтобы добиться этой цели? Составь план и вперед!



**Для наделенных социальным интеллектом:** использовать свой талант находить общий язык с другими людьми, чтобы лучше понять себя. Какими качествами ты восхищаешься в людях? Какие положительные черты характера у тебя есть? Какие качества ты хотел бы развить?



**Для наделенных природным интеллектом:** используй время прогулок, чтобы подумать о том, что происходит в твоей жизни, и осмыслить свои эмоции. Записывай в дневник, что слышишь и видишь вокруг, свои ощущения. Записи в дневнике стали более подробными? Или природа тебя

отвлекает? Как пребывание на природе влияет на твои мысли и характер записей в дневнике?



**Для наделенных философским интеллектом:** выделить определенное время в течение дня (10–15 минут), чтобы спокойно подумать о смысле жизни и ее целях. Запиши все идеи и чувства, которые придут тебе в голову. Какие мысли показались самыми важными? Можно ли использовать твои находки в повседневной жизни?

## А если твой внутренний интеллект ярче звезд?

Классно, когда человек разбирается в самом себе. К счастью, самопознанию нет предела и всегда остается простор для развития внутреннего интеллекта. Изучай новые способы самовыражения. Используй свои способности, чтобы больше узнавать о мире и усовершенствовать другие сферы интеллекта. Как можно их использовать, чтобы лучше понять себя и научиться выражать свои мысли и чувства?

Внутренний интеллект, которым ты обладаешь, поможет тебе улучшить свои способности и в других областях, что, несомненно, пригодится и в учебе, и в жизни.



**Для развития вербального интеллекта:** напиши автобиографию. Расспроси родных о вашей семье и о своей роли в семейной истории. Попробуй написать рассказ о том, как ты представляешь свое будущее, чем хочешь заниматься, что тебя волнует и что происходит в твоей жизни. Сочинительство — тоже путь к самопознанию. Экспериментируй — пиши рассказы, стихи, пьесы.



**Для развития музыкального интеллекта:** составь «музыкальную автобиографию». Собери любимые песни, начиная



с раннего детства (попробуй подобрать по одной песне от каждого года жизни). Слушая музыку и задумываясь о том, почему она тебе нравится, можно очень многое узнать о себе. Тебе по душе мелодия или гармония? Тебе нравятся чувства, которые ты испытываешь, когда слышишь композицию? Музыка поднимает настроение, особенно если играешь или поешь сам. Сыграй свою любимую песню на музыкальном инструменте или спой ее.



**Для развития логического интеллекта:** анализируй свои интересы и отмечай закономерности. Что общего у всех твоих увлечений? Если между ними нет ничего общего, как думаешь, почему? Изучать, как работает твой мозг, невероятно интересно. Узнай об отделах мозга и о том, какие функции они выполняют. Как ты применяешь эти функции в обычной жизни? Что такое, по-твоему, «личность»? Что делает тебя таким, какой ты есть? Как думаешь, ты таким родился? Или в формировании твоей личности участвовали события и люди? А может, важны все эти факторы?



**Для развития образного интеллекта:** выражай свои эмоции при помощи различных видов творчества. Краски и карандаши, коллаж, папье-маше — это всего лишь несколько способов визуального самовыражения. Попробуй разные виды искусства и реши, какое тебе больше нравится. Возможно, разные виды творчества помогут тебе выразить разные эмоции. Еще один способ задействовать образный интеллект — задуматься о проблемах, которые тебе небезразличны, и придумать способ их решения. Спроектируй свое изобретение на бумаге, а если получится, построй его.



**Для развития телесного интеллекта:** научись выражать свои чувства в движении. Танцуй, играй, освой пантомиму.

Многие подвижные занятия и виды спорта помогают сосредоточиться и могут служить «фоном» для медитации. Медитация поможет тебе научиться чувствовать свое тело и осознавать, какое влияние на него оказывают эмоции.



**Для развития социального интеллекта:** используй знание о себе, чтобы лучше понять других. Твой интерес к насущным проблемам может подтолкнуть тебя к волонтерской работе. Участвуя в волонтерских проектах, знакомься со своими товарищами, попытайся узнать, что заставило их заняться этим делом. Сходи на детскую площадку или в магазин и просто понаблюдай за людьми. Обрати внимание, как они ведут себя в определенных ситуациях: они делают то же, что и ты? Если нет, попробуй понять почему. Знакомься с людьми со схожими интересами, так вы найдете общее дело.



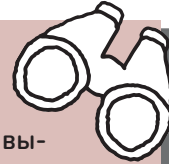
**Для развития природного интеллекта:** во время прогулки хорошо смотри по сторонам. Какие чувства вызывает у тебя пребывание на природе? Ты ощущаешь себя счастливым? Умиротворенным? Или нервничаешь? Как думаешь, почему? Проанализируй свои эмоции в дневнике. Нарисуй картину или создай скульптуру, отражающую твоё отношение к природе, окружающей среде или к любой другой важной для тебя теме. Используй природные материалы — шишки, листья, перья. Если ты живешь в городе — рекламные листовки, пробки.



**Для развития философского интеллекта:** вспомни моменты, когда ты чувствовал, что жизнь имеет смысл и цель. Напиши об этом в своем дневнике. Фиксируй в нем те минуты, когда у тебя возникают подобные ощущения. Сочини стихотворение, выразив в нем свое отношение к жизни. Вбей в строку поисковика «смысл жизни» и «цель жизни».

Что нашлось? Зайди на сайт с цитатами и собери любимые цитаты о смысле жизни.

## Заглянем в будущее



Где может пригодиться внутренний интеллект, когда ты вырастешь? Во многих областях. Ты можешь освоить одну из этих профессий:

- актер • художник • комик • ремесленник • следователь • кинорежиссер • предприниматель • школьный психолог • изобретатель
- руководитель (в бизнесе, политике, общественной деятельности)
- артист • коуч • персональный тренер • поэт • профессор • психиатр
  - психолог • исследователь • соцработник • учитель • бизнес-консультант • инвестор • писатель • и это еще не всё!