

НЕТ
НИ ОКОНЧАТЕЛЬНЫХ
УСПЕХОВ,
НИ ПРОВАЛОВ:
СТРЕМЛЕНИЕ
МЕНЯТЬСЯ
ЗАСТАВЛЯЕТ
НАС ДВИГАТЬСЯ
ВПЕРЕД...



СОДЕРЖАНИЕ >>

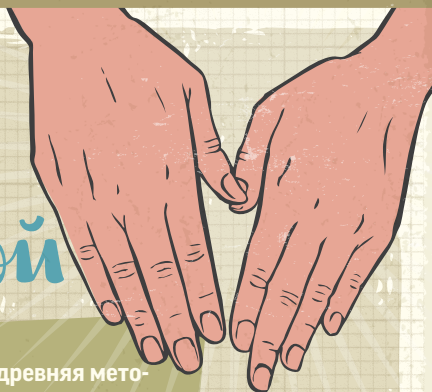
Введение	8	Образ мыслей миллионера ...	64
Анатомия мозга	10	Пространственное мышление	66
20 продуктов для мозга	12	Бинауральные ритмы	68
10 вещей, которые развивают мозг	18	Практика благодарности	70
10 факторов, истощающих мозг	22	Мы учимся счастью и печали	72
Расслабляемся	28	Развиваем эмпатию	75
Как пережить перемены	32	Выращиваем клетки мозга	78
Эндорфиновый эффект	34	Развиваем интуицию	80
Повышаем продуктивность	36	Как чаще испытывать озарения	82
Надежда — упрямый осел	39	Слушаем эффективнее	84
Выключаем телевизор	40	Крепче спите	88
Повышаем иммунитет	42	Разыщите свой оптимизм	91
Улучшаем зрение	44	Массаж ушей	94
Преодолеваем негативные искажения мозга	46	Скорочтение	96
Рабочая память	48	Заменяем дурные привычки хорошими	98
Оттачиваем осознанность: живем здесь и сейчас	52	Сила дневного сна	102
Улучшаем долговременную память	54	Развиваем сосредоточенность	104
Улучшаем время реакции	57	Пересекаем среднюю линию	106
Совершенствуем память акупунктурой	60	Нейробика	108
Сила случайного воздействия	62	Побеждаем дискалькулию ...	110

Простая медитация	112
Нейроэкономика поможет вам разбогатеть.....	114
Сила смеха	118
Поднимаем настроение.....	120
Сила воли безгранична.....	123
Остановка мыслей.....	124
Негативная способность....	126
Сомневайтесь в очевидном..	129
Как стать гением.....	132
Обратный мозговой штурм	134
Наводим порядок.....	136
5 «почему».....	138
Шесть шляп мышления сразу.....	140
Взгляните в глаза страху ..	142
Мы отвечаем за всё в нашей жизни	144
Проведите SWOT-анализ....	146
Меняем дыхание — меняем сознание.....	148
Мозг: три способа нас одурачить	151
Пусть самоконтроль будет в удовольствие.....	154
Семь мифов о мозге	156
Закключение	159



СОВЕРШЕНСТВУЕМ ПАМЯТЬ

акупрессурой



Акупрессура (точечный массаж) — древняя методика китайской медицины, надавливание пальцами на жизненно важные точки организма. Она улучшает кровообращение и стимулирует поток ци — жизненной энергии, которая объединяет тело, ум и дух.

В человеческом теле 14 меридианов (12 из них связаны с органами и функциями тела), а также несколько сотен акупунктурных точек. Эта концепция лежит в основе китайской медицины, но пользу от точечного массажа можно получить, не обладая глубокими знаниями об этой сложной системе. Просто следуйте нескольким основным принципам.

Сильно надавливайте на точку 2–3 минуты — пальцами, ладонью, ребром кисти или суставами пальцев. Давление должно быть достаточно сильным, чтобы вызывать боль, но не острую. Если у вас есть проблемы со здоровьем, сначала проконсультируйтесь с врачом. Если вам слишком больно, не надо терпеть: уменьшите силу давления. Легкая боль должна быть признаком того, что ваше тело реагирует на изменения, но не больше. После сеанса может остаться небольшое головокружение, но на смену ему быстро приходят прилив сил и расслабленность.



1



2



3



4



5



6



7



8

Иногда стимуляция (боль, зуд и так далее) ощущается не в той части тела, к которой применяется акупрессура. Эта отраженная боль нормальна и указывает на связь между частями нашего организма.

После массажа выпейте два стакана теплой воды. Это помогает вымыть токсины, высвобождаемые из вашего организма.

Шесть акупунктурных точек для улучшения памяти

1

ТОЧКА ВСТРЕЧИ № 100

Поместите правую руку за правое ухо, левую — за левое, и двигайте пальцы вверх, пока они не коснутся друг друга в верхней части головы. Здесь есть небольшая впадина. Надавливайте на эту точку минимум минуту.

2

ВИСОЧНЫЕ ВПАДИНЫ

Двигайте пальцы горизонтально от бровей, пока они не окажутся в углублении на висках. Надавите на обе точки одновременно и удерживайте пальцы не меньше минуты.

3

ТОЧКА ТРЕТЬЕГО ГЛАЗА

Расположена между бровями чуть выше переносицы.

4

ВРАТА СОЗНАНИЯ

Эти точки находятся под основанием черепа на расстоянии 5 см от середины шеи, по обе стороны от позвоночника.

5

ТОЧКИ ТРЕХ МИЛЬ

Эти две точки расположены на четыре пальца ниже коленных чашечек и на ширину пальца за пределами берцовой кости.

6

БОЛЬШЕ НАТИСКА

В верхней части ступни, между костями, где встречаются большой и второй пальцы.

СИЛА

случайного

ВОЗДЕЙСТВИЯ

Случайное воздействие — способ связать новые шаблоны мышления с уже используемыми. Медитация помогает освободить сознание для новых идей, но не менее эффективна и противоположная стратегия. Вместо того чтобы лишать мозг информации, наполните его случайными импульсами и идеями — разрозненными данными, которые можно объединить, чтобы решить проблему, создавая уникальные ассоциации и новые ракурсы.

ЯЩИК АССОЦИАЦИЙ

Это контейнер, в который вы помещаете интересные вырезки, фотографии, идеи, цитаты, заметки, мультфильмы, зарисовки, рекламные объявления — всё, что стимулирует воображение. Выберите несколько случайных элементов и установите связь между ними и вашей проблемой, как будто это часть решения, — достаточно найти параллель. Подсознание любит создавать связи между объектами — так оно познаёт мир. Когда информация случайна, результат бывает творческим.

MIX

Mix (прежнее название StumbleUpon) — это социальная сеть, которая помогает обмениваться качественным контентом. Зарегистрируйтесь и отметьте несколько тем, которые вам интересны, например книги, путешествия или загадки нашего мозга. Дальше система сама подберет для вас любопытные статьи, посты в блогах, ссылки на соответствующие сайты и видеоролики. Подключайтесь к дружному сообществу, ищите пищу для ума.

mix.com

ГЕНЕРАТОР ИДЕЙ

Необычные слова и ассоциации помогают нашему мозгу запустить творческий процесс. С помощью генератора идей Ariadna можно подобрать пару для заданного вами слова. Программа выдает пять случайных ассоциаций, части речи тоже произвольные. Вдобавок здесь можно оставить обратную связь — оценить оригинальность и полезность каждого сгенерированного варианта. Вроде бы ничего особенного, но стоит только попробовать — результаты вас удивят.

ariadna.krr.ru/ideasgenerator.htm

НЕЙРОДИНАМИЧЕСКИЙ АКТИВАТОР

В последние десятилетия исследовалось много инструментов, которые позволяют менять рисунок колебаний в мозге. Одна из самых известных и противоречивых разработок — прибор Чака Дэвиса «Личный Roshi» (pRoshi). Он отслеживает активность мозга пользователя, а затем генерирует соответствующие импульсы и возвращает их человеку через специальные очки. Мерцающая разными цветами или меняющая тон света, очки стимулируют зрительный нерв. Эти сигналы имитируют внутренние коммуникации мозга, заставляя его думать, что он получает сообщение. Дэвис говорит, что в ответ мозг начинает генерировать такие же волны, как у просветленных последователей дзен.

roshi.com



ОБРАЗ МЫСЛЕЙ

Миллионера

Вы задумывались, почему одни люди богаты, а другие нет? А замечали, что богатые не всегда образованнее, трудолюбивее или даже умнее других? Миллионерам сопутствует успех, потому что они не ограничивают себя рамками стандартного мышления. Попробуйте изменить свой образ мыслей, следуя восьми правилам.

1 УСПЕШНЫЕ ЛЮДИ НЕ ПОЛАГАЮТСЯ НА СЛУЧАЙ

Если нужно больше удачи, рискуйте, будьте активнее, чаще бывайте в обществе и заводите как можно больше знакомств.

2 МИЛЛИОНЕРЫ НЕ ОБВИНЯЮТ ДРУГИХ И НЕ ЗАВИДУЮТ

Они берут на себя ответственность за свои успехи и провалы и учатся на них. Обвинения и зависть лишают сил и закрывают двери для богатства.

3 ОЦЕНИТЕ ВАШИ МЫСЛИ О БОГАТСТВЕ И СТРАХИ

Если вы думаете, что деньги — зло или их трудно получить, вам будет непросто разбогатеть. Убеждения определяют ваш потенциал. Не бойтесь неудачи. Она ждет тех, кто даже не пробует. Что бы вы сделали, если бы не опасались провала?

4 СФОРМИРУЙТЕ СВОИ ЖЕЛАНИЯ

В их основе должны лежать планы и непоколебимая вера. Это придаст уверенности и поможет сосредоточиться, чтобы достичь успеха.

5

ЗАНИМАЙТЕСЬ ТЕМ, ЧТО ВАМ НРАВИТСЯ, И ДЕНЬГИ ПОЯВЯТСЯ

Имея 62 миллиарда долларов, инвестор и филантроп Уоррен Баффетт утверждает, что деньги его не мотивируют. Большую часть своего состояния он передал в Фонд Билла и Мелинды Гейтс. Он живет в старом доме в центре города Омаха, купленном в 1958 году за 31 500 долларов, и долго ездил на скромном автомобиле Lincoln Town Car. Он не менее 12 часов в неделю играет в бридж (часто с Биллом Гейтсом и Полом Алленом). А у вас есть 12 часов в неделю на увлечения?

6

НАЙДИТЕ СВОЙ ПУТЬ

Чтобы добиться успеха, найдите свой голос и проложите свой путь. Можно подражать чьим-то действиям, но нельзя успешно скопировать чужие цели или путь.

7

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ПРИНЦИП ПАРЕТО

80% дохода приходится на 20% проделанной работы. Уделяйте больше внимания эффективным задачам и меньше — дополнительным, не приносящим денег (подготовка, уборка и так далее).

8

НАУЧИТЕСЬ РАЗЛИЧАТЬ АКТИВЫ И ОБЯЗАТЕЛЬСТВА

Актив — то, что приносит деньги, а обязательство — то, что стоит денег. Сократите вторые и увеличьте первые. Бедные люди тратятся на престижные вещи (обязательства), чтобы заставить других думать, будто они богаты. Богатые покупают или создают активы, которые приносят деньги, и только потом — престижные вещи. При этом у них все еще есть активы.

Следуйте этим инструкциям, чтобы научиться думать как миллионер. Скоро в вашей жизни произойдут чудеса, наступят времена богатства и изобилия.

ПРОСТРАНСТВЕННОЕ МЫШЛЕНИЕ



Есть люди с высокоразвитым визуальным восприятием среды. Они способны в уме манипулировать трехмерными изображениями и фигурами, любят игрушки вроде кубика Рубика или лабиринтов и обладают хорошим пространственным интеллектом.

У мужчин отличные пространственные способности проявляются в одних задачах, у женщин — в других. Мужчины лучше решают визуальные задачи (например, вращение объектов в уме) и задачи на пространство и время (отслеживание движущегося объекта в пространстве), но причина кроется скорее в окружении, чем в генетике. У женщин лучше получается искать спрятанное. Нет данных, подтверждающих, что у мужчин лучше развиты навыки чтения карт.

Некоторые исследования показывают, что женщины лучше реагируют на тренировки по развитию пространственного интеллекта и после обучения показывают такие же результаты, как у мужчин. В среднем мужчины успешнее в таких видеоиграх, как Call of Duty, но дело в том, что они чаще играют.

По данным исследования Медицинской школы Стэнфордского университета, опубликованного в *Journal of Psychiatric Research* в 2008 году, видеоигры больше стимулируют центры удовольствия головного мозга у мужчин, чем у женщин. Игроманией страдает в три раза больше мужчин, чем женщин.

В общем, пространственный интеллект не зависит от пола, а определяется средой и мотивацией. Есть много способов развить его.

- Играйте в шахматы, крестики-нолики, шашки и любые игры, в которых есть визуальный компонент.
- Проходите лабиринты, решайте головоломки, китайские головоломки — танграммы (из семи фигур можно составить тысячи рисунков), выбирайте игры, которые требуют восприятия или обработки визуальных стимулов, форм или закономерностей. Один из самых ранних примеров — шкатулка Архимеда (*Loculus Archimedi*). Она состоит из 14 многоугольников, которые можно разложить 536 способами и получить квадрат, изображения людей, животных и предметов.
- Займитесь фотографией, живописью, рисованием, керамикой, скульптурой, флористикой или графическим дизайном.
- Можно увлечься спортивным ориентированием или стать штурманом в автопутешествии.
- Собирайте конструкторы, например *Lego*, *D-Stix* или *K'Nex*.
- Поставьте программу *3D CAD* на свой компьютер и освоите дизайн.
- Играйте в компьютерные игры.
- Решайте задачи, где надо представлять, как элементы будут сойтись друг с другом (задание для правого полушария).
- Введите поисковый запрос «оптическая иллюзия: вращающаяся танцовщица». Вы увидите силуэт женщины. Ваш мозг должен решить, крутится она по часовой стрелке или против. Можно потренироваться «менять» направление ее вращения, держа указательный палец на уровне глаз и резко указывая влево или вправо.
- Выучите язык с иероглифами, например китайский.

БИНАУРАЛЬНЫЕ ритмы



Они были открыты в 1839 году прусским физиком и метеорологом Генрихом Вильгельмом Дове. Популярность пришла к ним в конце XX века, когда их начали использовать для создания атмосферы благополучия, спокойствия и вдохновения, а порой и в эзотерических целях — для осознанных сновидений и путешествий в астрал.

Бинауральные ритмы — это одна из форм «навязывания» частоты мозговых волн, когда внешние раздражители воздействуют на нас, приводя к желаемому состоянию — бодрости, сосредоточенности, релаксации, сонливости или медитации. В основе метода лежит идея, что мозг реагирует на слуховые (и визуальные) стимулы, имитируя частоту их волн. Этот принцип применяется не один век: барабанные ритмы используются для входа в транс во многих культурах — от шаманских ритуалов до рейва.

КАК ЭТО РАБОТАЕТ

Бинауральные ритмы формируются при прослушивании двух немного различающихся по частоте звуков — по одному в каждом ухе. От этой разницы и зависит реакция мозга. Например, если вы воспроизводите звук частотой 220 Гц в одном

ухе и 210 Гц — в другом, мозг слышит разницу между звуками (10 Гц) как мощную пульсацию. Она вызывает в мозге альфа-волну (8–13 Гц). Если бы частота звуков составляла 220 и 205 Гц, разница (15 Гц) создавала бы бинауральный ритм в бета-диапазоне (13–39 Гц). Наши уши способны слышать лишь звуки от 20 до 20 000 Гц, но бинауральный ритм создается в мозге, который воспринимает его как низкочастотный. В некоторых источниках утверждается, что разница между частотами должна быть менее 30 Гц, поскольку бинауральные ритмы в гамма-диапазоне (40–100 Гц) незаметны, хотя тоже благотворны.

Диапазон частот	Волна	С чем связана
40–100 Гц	Гамма	Высокоуровневая обработка информации, сострадание, счастье, естественный антидепрессант
13–39 Гц	Бета	Левое полушарие, тревожность, активная концентрация, быстрое мышление
8–13 Гц	Альфа	Правое полушарие, релаксация, творчество, внушаемость, ровное настроение, сонливость
4–8 Гц	Тета	Правое полушарие, подсознание, сон в быстрой фазе (REM-фазе)
0–4 Гц	Дельта	Глубокий сон, бессознательное, интуиция

СЛУШАЕМ БИНАУРАЛЬНЫЕ РИТМЫ

Записи бинауральных ритмов можно найти в интернете или купить на CD, если вам не жалко потратиться на них. В некоторых случаях записаны чистые звуковые волны, в других бинауральные ритмы встроены в мелодии. Можно приобрести набор камертонов с разной частотой (иногда их называют планетарными тюнерами), которые дают тот же эффект.

Бинауральную музыку нужно слушать в наушниках, чтобы в каждое ухо поступал звук со своей частотой. Убедитесь, что вы выбрали нужную частоту волны: не стоит слушать дельта-ритмы перед экзаменом или гамма-ритмы — перед сном.

ВЫРАЩИВАЕМ

Клетки мозга



В 1928 году профессор Сантьяго Рамон-и-Кахаль опубликовал статью «Дегенерация и регенерация в нервной системе», где утверждалось: «В мозговых центрах взрослого нервные пути фиксированы, конечны, неизменны. Всё может умереть, регенерация невозможна». Эту теорию принимали на слово 70 лет, но в 1998 году в журнале *Nature Medicine* появилась новая информация: хотя большинство мозговых клеток формируется еще в утробе матери, нейрогенез — рост новых клеток мозга — происходит всю жизнь, особенно в гиппокампе.

«Исследователи выявили, что в мозге каждого есть популяция нервных стволовых клеток, численность которых постоянно растет, причем они могут дифференцироваться в мозговые нейроны. Проще говоря, всю нашу жизнь мы получаем терапию стволовыми клетками мозга», — говорит невролог Дэвид Перлмуттер, автор книги «Зарядите свой мозг»*.

В мозге есть стволовые клетки, которые развиваются в нейроны, и этот процесс регулируется ДНК. Один ген кодирует продукцию белка, называемого нейротрофическим фактором мозга (BDNF), который поддерживает жизнь существующих нейронов и рост новых нейронов и синапсов.

Перлмуттер описывает несколько способов стимуляции роста новых клеток мозга: «Ген, запускающий работу BDNF, активируется разными факторами, среди которых физкультура, куркумин и жирная кислота омега-3 — ДГК».

1. ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА

Эксперименты на лабораторных крысах показали связь между физической активностью и уровнями BDNF. Другие исследования утверждают: у людей с болезнью Альцгеймера регулярные занятия спортом позволяют улучшить когнитивные функции, в том числе память, речь и внимание, до 1800%.

2. КУРКУМИН

Куркумин — основное активное вещество куркумы — повышает BDNF. По мнению ученых, в том числе и поэтому в Индии (где куркума очень популярна) болезнь Альцгеймера встречается в четыре раза реже, чем в США.

3. ДОКОЗАГЕКСАЕНОВАЯ КИСЛОТА (ДГК)

ДГК — жирная кислота омега-3, которая в высоких концентрациях содержится в водорослях и рыбьем жире. Доктор Карин Юрко-Мауро провела исследование, в котором участвовали 485 здоровых людей с жалобами на память (средний возраст 70 лет). В тестах на обучаемость и память те, кто принимал капсулы ДГК в течение полугода, сделали почти вдвое меньше ошибок, чем те, кто принимал плацебо. «ДГК усилила способности к обучению и запоминанию: люди как будто помолодели на три года». В Японии ДГК используется для повышения питательности некоторых продуктов, а студенты принимают ее перед экзаменами.

* Перлмуттер Д., Виллодо А. Зарядите свой мозг. М.: Эксмо, 2013.



РАЗВИВАЕМ

интуицию

Интуиция – хитрая штука, с ней связано столько эзотерической ахинеи, что у многих она ассоциируется с экстрасенсорными способностями, общением с Вселенной и высшими силами. Можете, конечно, продолжать верить в это. Но, изучая интуицию, мы обычно понемногу развенчиваем наши эзотерические иллюзии. Можно увеличить свой потенциал благодаря несложным ежедневным занятиям.

Интуиция подразумевает перевод информации из подсознания в область сознательного, чтобы с ее помощью делать верный выбор. Например, здравый смысл и так подсказывает, что не стоит парковаться в неблагополучном районе. Но рациональный подход не всегда дает полную картину. Бывает, что парковка ярко освещена, но вы чувствуете: что-то не так. Возможно, подсознание отметило кого-то в тени или вы видели репортаж о волне автомобильных краж на этой стоянке, но в сознании не связали эти два факта. Прислушайтесь к интуиции и двигайтесь дальше. Чем это грозит? Вы потратите лишние пять минут на поиск парковки.

Если ваши намерения чисты, вы меньше сосредоточены на себе и, вероятно, доверяете интуиции. Многие учились игнорировать свои чувства и принимать решения, опираясь на факты. Но если вы работаете с людьми, важно развивать эмпатию (см. стр. 75) и чувствительность к невербальной информации. Социальное взаимодействие — сложное многоуровневое явление. Наше эго и нетерпеливость могут помешать восприятию важных сигналов.

ВНИМАТЕЛЬНОСТЬ И НАБЛЮДАТЕЛЬНОСТЬ

Чем более открыто вы воспринимаете окружение и контекст, тем больше шансов развить интуицию. Наблюдательные люди иногда поражают окружающих прозорливостью, хотя на самом деле они просто хорошо умеют смотреть и слушать.

ДНЕВНИК ИНТУИТИВНЫХ ВПЕЧАТЛЕНИЙ

Дневниковые записи помогут выявлять важные совпадения (синхронию), следить за эффективностью вашей интуиции, получать удовольствие от новых и интересных связей. У человека есть мощный инстинкт — создавать и замечать закономерности. Это позволяет привести порядок в мир, который иногда кажется на удивление хаотичным.

КАК ЧАЩЕ ИСПЫТЫВАТЬ озарения



Доктор Дэвид Рок, основатель Института NeuroLeadership и генеральный директор консалтинговой компании Results Coaching Systems, предлагает позволить решать сложные проблемы бессознательному, а не нагружать этой задачей наш логический ум.

Он опросил тысячи людей, как те решают сложные проблемы, и ответы оказались похожи: озарения «всегда приходят внезапно, в момент засыпания, посреди ночи, при пробуждении, на тренировке, в душе или за рулем. Или во время приятного монотонного занятия, например вязания, работы в саду или готовки». Рок утверждает: следуя простым правилам, можно «резко повысить вероятность озарений».

1

Во-первых — спокойствие. Рок говорит: «Озарения обычно происходят благодаря связям нескольких нейронов... [Они] нуждаются в спокойном разуме, поскольку сами спокойны». В подтверждение он цитирует невролога Марка Юнга-Бимана: «...Переменные, улучшающие способность обнаруживать слабые [нейронные] связи, могут привести к полезным озарениям». Мы обнаружим эти связи, если уменьшим фоновую активность в мозге.

2

«Вероятность озарений растет, когда вы можете заглянуть в себя и не обращать внимания на внешний мир». Разум скорее приблизится к озарению, когда блуждает.

3

Исследования Марка Юнга-Бимана доказывают, что «люди с более позитивным настроем решают больше задач, особенно с опорой на озарения, чем пессимисты».

4

Озарение «не требует сил... Если вы стремитесь к нему, не пытайтесь решить проблему... Усилия связаны с высокой электрической активностью и могут привести к тому, что вы не заметите тихие сигналы озарения. Отпустите проблему, и решение придет само».

Когда нужно будет решить сложную проблему, не наливайте кофе, не перегружайте себя информацией и не уходите с головой в концентрацию. Всё это порождает ненужную активность мозга и усиливает беспокойство. Займитесь спокойным делом, легкой монотонной задачей, и пусть разум блуждает. Если вы проводите мозговой штурм в группе, оставьте время на обдумывание в спокойной обстановке.

Если решение не приходит, не отчаивайтесь. Вечером напомните себе о проблеме, прежде чем лечь в постель, и во время сна подсознание продолжит перебирать решения. Комик Джон Клиз знает силу подсознания. Когда он должен написать вечером скетч и ничего не выходит, он ложится спать. Наутро он не только находит очевидное решение, но даже не может вспомнить, «в чем состояла проблема накануне». Как-то раз он потерял сценарий, переписал его по памяти, а затем понял, что вторая версия лучше. Он объясняет это так: «Когда я закончил первый вариант, бессознательная часть моей психики, вероятно, продолжала работать над текстом... Я увидел, что... часть моего разума помогала мне творить».

Слушаем

ЭФФЕКТИВНЕЕ

Эффективное слушание — ваш самый важный вербальный навык: без него продуктивная коммуникация невозможна. Многие ошибочно полагают, будто умеют слушать, но совершают много ошибок, фокусируясь только на себе. Они обдумывают следующую реплику, перебивают, отвлекаются, дают непрошенные советы, не понимают главное — подтекст. Золотое правило слушания — поступать с другими так, как вы хотели бы, чтобы они поступали с вами. Вот десять способов стать хорошим слушателем.

1. НЕ ПЕРЕБИВАЙТЕ

Все мы иногда перебиваем других людей и даже порой считаем, что это полезно. Так вот, закройте рот и послушайте, что говорит собеседник. Понять и узнать новое можно, лишь перестав говорить. Попробуйте молчать, пока собеседник не закончит мысль, и вы заметите, как часто хочется прервать его — если бы вы не пообещали себе молчать, в такие моменты вы точно заговорили бы, не дослушав, или отвлеклись. Единственное исключение — когда надо задать вопрос (см. ниже).

2. ПУСТЬ ДРУГИЕ ГОВОРЯТ БОЛЬШЕ, ЧЕМ ВЫ

Во время беседы старайтесь определить, кто говорит больше, и стремитесь к тому, чтобы это был собеседник. Этому учат менеджеров по продажам: когда клиент сообщает, чего хочет, сотрудник получает важную информацию. Достаточно выполнить его желание. Это правило еще эффективнее во время спора: если каждый чувствует, что его доводы не интересуют собеседника, конфликт обостряется.

3. ИСПОЛЬЗУЙТЕ ПРАВИЛЬНЫЙ ЯЗЫК ТЕЛА

Если вы не умеете слушать, язык тела выдаст вас. Важно стоять прямо перед собеседником (слишком часто мы общаемся, неловко стоя под прямым углом друг к другу, и потом гадаем, почему чувствуем себя неестественно). Поддерживайте зрительный контакт (но не переусердствуйте: он должен быть естественным и комфортным). Если сидите — сядьте прямо и чуть наклонитесь вперед. Иногда кивайте, улыбайтесь и используйте разную мимику. Не пытайтесь одновременно делать еще что-то: подождите, выключите телевизор, устраните все отвлекающие факторы и слушайте.

4. ЗАДАВАЙТЕ ПОЯСНЯЮЩИЕ ВОПРОСЫ

Спросить или вслух подумать об услышанном — отличный способ показать, что вы вовлечены, и поддерживать разговор, а также уточнить детали. Вдобавок так вы узнаете больше. Задайте один вопрос (а не три сразу) и дождитесь ответа.

5. УВАЖАЙТЕ СОБЕСЕДНИКА

Лучший способ убедить людей уважать и слушать вас — быть хорошим слушателем. Никому не понравится, если вы будете во время разговора планировать остроумный ответ или следующую реплику. Сначала проявите уважение и послушайте собеседника без осуждения.

6. МЫСЛИТЕ ШИРЕ

Не судите и не пытайтесь предугадать, что скажет собеседник, иначе неправильно истолкуете его реплики. Будьте непредвзяты: вы можете не согласиться со всем, что он говорит, но всё равно надо слушать. Иногда мы так погружены в свое представление о другом человеке, что не улавливаем его реплику. Отращивайте антенны, а не рога. Слушайте спокойно, не позволяя своим идеям уводить вас в сторону, и не отвлекайтесь на то, что купить на ужин.

7. СОВЕРШЕНСТВУЙТЕ НАВЫКИ КОММУНИКАЦИИ

Эффективное слушание (а не умное говорение) лучше всего совершенствует ваши разговорные навыки. Оно позволяет поддерживать разговор, а также запоминать больше. Начните следующий диалог эффективно: спросите о чем-то, связанном с вашим предыдущим разговором. Собеседник будет впечатлен вашей памятью и почувствует, что он вам интересен.

8. СОСРЕДОТОЧЬТЕСЬ НА СОБЕСЕДНИКЕ, А НЕ НА СЕБЕ

Если вы ощутите смущение во время взаимодействия, наверняка это будет связано с тем, что вы слишком фокусируетесь на себе. Такого не случится, если вы действительно направляете всё внимание на собеседника.

9. ИЩИТЕ ПОДТЕКСТ

Не принимайте всё буквально: признавайте чужие чувства и старайтесь понять, что вам хотят сказать. Возможно, вы предпочитаете говорить напрямую, но люди темнят по разным причинам: из вежливости, страха, из-за стресса или чувства опасности. Поняв подтекст, вы сможете построить непринужденный и искренний диалог.

10. РАЗВИВАЙТЕ НАВЫК АКТИВНОГО СЛУШАНИЯ

Для него нужно немало концентрации, осознанности и смирения, но это лучший способ проявить и внушить любовь и уважение.