Как заботиться о своем разуме: 6 идеальных инструментов

20.02.2017 [*Психология и отношения*](http://www.knigikratko.ru/news/psihologia-i-otnoshenia)

Людей, которые показывают высокие результаты, объединяет одно качество – они старательно и систематически заботятся о своем разуме. Почему это важно? Мозг – открытая система, которая взаимодействует с окружающей средой. А в открытой системе всегда есть приток и отток энергии. Если вы не будете заботиться о своем разуме, не будете его подпитывать, то энергия иссякнет и у вас просто не останется сил на рекорды. Расскажем о шести инструментах, помогающих заботиться о мозге.

**Инструмент 1. Смех**

Доказано, регулярный смех в ходе лечения облегчает многие заболевания. Смех от души – одно из лучших средств повышения энергии. Одна из главных причин стресса – слишком серьезное отношение к себе. Поэтому для начала надо научиться смеяться над собой. Обязательно смейтесь с другими людьми – не над ними, а вместе с ними. Это один из самых быстрых способов устранить барьеры. И конечно, научитесь смеяться над неприятными ситуациями. Для этого думайте как четырехлетний ребенок: он никогда не злится дольше пяти минут, всегда видит во всем положительные стороны, бесконечно удивлен и увлечен самыми простыми вещами.

**Инструмент 2. Благодарность**

Когда вы регулярно ощущаете благодарность, ваш мозг учится находить положительную информацию, меняя ваш мир к лучшему. Вот как можно воспитать в себе чувство благодарности.

– Ведите журнал благодарности. То, что записано, ваш разум воспринимает как более реальное. Пишите в дневнике, за что признательны, – очень действенный способ приучить свой мозг привлекать благодарственные мысли и соответствующие результаты.

– Делайте то, за что вы сами были бы благодарны. Испытывая благодарность, вы больше ее и получаете. Буддист сказал бы: «Невозможно осветить путь другому, не освещая путь себе».

**Инструмент 3. Источники информации**

Ваш мозг – самый мощный компьютер в мире. Следите за тем, что туда поступает. Прежде, чем что-то прочитать, задайте себе вопросы: зачем я это читаю, для чего мне нужна информация. Аналогично анализируйте то, что вы смотрите и слушаете.

Возможно, самый глубокий по степени влияния источник информации для разума – люди, с которыми вы проводите время. Если они помогают вам подняться на новый уровень – прекрасно! Если нет, то, возможно, пора что-то менять.

Последний источник информации – ваша речь. Ваш разум постоянно с вами говорит, 24 часа в сутки вы общаетесь сами с собой. Тут важно, какие вопросы вы задаете себе в случае проблем. Неудачники думают так: почему это со мной случилось, почему мне никогда не везет. Победители склонны к конкретным рассуждениям: как мне это исправить, какие уроки я могу извлечь из этого случая. Разные вопросы принесут различные ответы. Вы должны преодолевать тенденцию к негативу. Стремитесь к хорошему.

**Инструмент 4. Способность определять, на чем сосредоточиться**

Когда вы перестаете думать о том, «что не так», и направляете внимание на то, «что так», вы тут же ощущаете прилив позитивной энергии. Чтобы сосредоточиться на главном, автор предлагает вспомнить свою ключевую цель.

**Инструмент 5. Способность принимать меры**

Ваши мысли влияют на ваши действия, и наоборот. Вы когда-нибудь замечали, что когда вы кому-нибудь улыбаетесь, вы чувствуете себя лучше. Или, убрав из машины лишнее, вы ощущаете, что стали энергичнее. Роджер Сайп, автор книги «[Развитие мозга](http://www.knigikratko.ru/books/lichnaya-effektivnost/razvitie-mozga-rodger-saip)», предлагает конкретные шаги.

– Улыбайтесь, даже через «не хочу». В мозге происходят процессы, повышающие результативность и настроение.

– Занимайтесь физическими упражнениями в любой форме. Связь между здоровым телом и здоровым духом давно доказана.

– Сделайте для кого-нибудь что-нибудь хорошее.

– Займитесь окружающей средой – устройте уборку в своей комнате, подстригитесь, съездите на автомойку – примените любые приемы, способные улучшить окружающие условия.

**Инструмент 6. Сила последних 5%**

Любая тренировка добавляет выносливости и энергии, если 5% оставшегося времени вы не стояли, а качественно выполняли упражнение. Например, отжимаясь 30 раз, рост мышечной работоспособности произойдет при использовании такого веса, когда последнюю пару повторений почти невозможно сделать. Отсюда выводы:

– Всегда любое занятие доводите до конца: первые 95% выполняются с единственной целью – создать для организма нагрузку, чтобы он получил стимул для роста.

– Результат дают последние 5%. Приближение к порогу истощения, а затем его пересечение, – единственная часть тренировки, которая заставляет ваш организм работать так, чтобы сделать вас сильнее, быстрее или лучше.

Помните, набрав телефонный номер на 95% правильно, вы попадете не туда, или проделав 95% пути к ресторану, вы не получаете ужина вовсе. Поэтому определите, что входит в ваши 5%, каковы те мелочи в жизни и на работе, которые приносят все результаты. Не сворачивайте с пути, и вы увидите: это самые выгодные из доступных вам инвестиций.