


ПРОФЕССОР СТИВ ПИТЕРС

# ПАРАДОКС ШИМПАНЗЕ

Как управлять эмоциями  
для достижения своих целей

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Москва 2023

УДК 159.9  
ББК 88.3  
П35

Prof. Steve Peters  
**THE CHIMP PARADOX:**  
The Mind Management Programme to Help You Achieve  
Success, Confidence and Happiness

Text © Prof Steve Peters 2012  
Illustrations © Prof Steve Peters and Jeff Battista 2012  
Originally published in the English language in the UK by Vermillion, an imprint  
of Ebury Publishing, a division of Penguin Random House UK.  
The moral rights of the author have been asserted

**Питерс, Стив.**  
П35 Парадокс Шимпанзе : как управлять эмоциями  
для достижения своих целей / Стив Питерс ; [пере-  
вод с английского Ю. В. Рябининой]. — Москва :  
Эксмо, 2023. — 512 с. — (UnicornBook. Мега-бест-  
селлеры в мини-формате).

ISBN 978-5-04-107842-3

Автор этой книги профессор Стив Питерс не только извест-  
ный психолог, но и легенда британского спорта. Его работа с ан-  
глийскими спортсменами привела многих из них к блестящим  
победам, а целая команда велогонщиков взяла золото на Олимпи-  
аде. Дело в том, что Питерс — автор инновационной программы  
управления мозгом, которая помогает стать тем, кем ты хочешь. Его  
метод касается не только спорта, но и жизни в целом. Личность,  
полагает Стив Питерс, складывается из двух противоположностей:  
разум (Человек) и эмоции (Шимпанзе). И эти противоположности  
не всегда сходятся, а частенько борются между собой, что очень  
мешает добиваться своих целей. Шимпанзе может стать как вашим  
лучшим другом, так и злейшим врагом. Но есть и хорошая новость:  
его можно укротить. Тому, как научиться это делать, и посвящена  
эта книга.

УДК 159.9  
ББК 88.3

ISBN 978-5-04-107842-3 © Рябинина Ю.В., перевод на русский язык, 2020  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

# СОДЕРЖАНИЕ

ОБ АВТОРЕ . . . . .	9
ВВЕДЕНИЕ. Устремляясь к Солнцу . . . . .	13

## ЧАСТЬ 1

### ИССЛЕДОВАНИЕ СВОЕГО ВНУТРЕННЕГО МИРА

ГЛАВА 1. Загадки психики	
Кто такой ваш Шимпанзе. . . . .	23
ГЛАВА 2. Разделенная Планета (часть 1)	
Как понять себя и своего Шимпанзе . . . . .	35
ГЛАВА 3. Разделенная Планета (часть 2)	
Как управлять своим Шимпанзе . . . . .	80
ГЛАВА 4. Планета-спутник (часть 1)	
Компьютер в нашей голове . . . . .	123
ГЛАВА 5. Планета-спутник (часть 2)	
Как управлять своим Компьютером. . . . .	151
ГЛАВА 6. Личность и психика	
Как Человек, Шимпанзе и Компьютер влияют на личность. . . . .	176
СОДЕРЖАНИЕ	5

## ЧАСТЬ 2

### ПОВСЕДНЕВНЫЕ ФУНКЦИИ ДЕНЬ ЗА ДНЕМ

#### ГЛАВА 7. Планета других

Как понять других людей и строить отношения  
с ними..... 203

#### ГЛАВА 8. Спутник стаи

Как выбрать правильную группу поддержки ..... 232

#### ГЛАВА 9. Объединенная планета

Как обеспечить эффективную коммуникацию..... 248

#### ГЛАВА 10. Планета Реального мира

Как создать правильную среду ..... 288

#### ГЛАВА 11. Спутник внезапного стресса

Управление острым стрессом..... 298

#### ГЛАВА 12. Спутник хронического стресса

Как справляться с продолжительным стрессом ..... 323

## ЧАСТЬ 3

### ЗДОРОВЬЕ, УСПЕХ И СЧАСТЬЕ

#### ГЛАВА 13. Планета Теней и Пояс Астероидов

Позаботьтесь о своем здоровье ..... 342

#### ГЛАВА 14. Планета Успеха и три ее спутника

Фундамент успеха ..... 355

#### ГЛАВА 15. Планета Успеха

Как планировать успех..... 395

ГЛАВА 16. Планета Счастья	
Как быть счастливым .....	427
ГЛАВА 17. Спутник Уверенности в себе	
Как быть уверенным в себе .....	458
ГЛАВА 18. Спутник Безопасности	
Чувство защищенности. ....	466
ВЗГЛЯД В БУДУЩЕЕ	
Восход Солнца. ....	474
ПРИЛОЖЕНИЕ А . . . . .	476
ПРИЛОЖЕНИЕ Б . . . . .	477
ПРИЛОЖЕНИЕ В . . . . .	478
БЛАГОДАРНОСТИ . . . . .	492
АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ . . . . .	493



## ОБ АВТОРЕ

Д-р Стив Питерс — консультирующий психиатр, проработавший более 20 лет в клинической психиатрии. Он получил образование в области математики и медицины и занимается повышением квалификации специалистов в сфере спортивной медицины, образования и психиатрии.

С 1994 года д-р Питерс занимает должность старшего преподавателя в Шеффилдском университете и является куратором в его медицинской школе, а также членом экзаменационной комиссии Королевского колледжа.

Помимо этого, д-р Питерс работает в сфере большого спорта. С 2001 года он штатный психиатр британской сборной по велоспорту, а ныне также профессиональной команды Team Sky. Его методы управления собой завоевали популярность благодаря тому, что помогли повысить результативность представителей элиты британского велоспорта и внесли свой вклад в завоевание 14 золотых медалей Пекинской олимпиады, 8 из которых были золотыми.

Сэр Крис Хой, Брэдли Уиггинс (Bredley Wiggins) и Виктория Пендлтон (Victoria Pendleton) публично заявляли о том, что уникальная «Модель Шимпанзе» д-ра Питерса помогла им улучшить их спортивные результаты. Кроме того, д-р Питерс консультирует пред-

ставителей 12 других олимпийских видов спорта, в частности, тхэквондо и каноэ, а также английских регбистов и футболистов премьер-лиги.

Помимо этого, д-р Питерс работает с главами предприятий и организаций, руководителями высшего звена, сотрудниками медицинских учреждений, пациентами и студентами университета, помогая им понять, почему они думают и действуют так, а не иначе, и как следует управлять собственным разумом, чтобы оптимизировать свою работу и личную жизнь.

«Модель Шимпанзе», разработанная д-ром Питерсом, способна помочь человеку на любом поприще. Книга «Парадокс Шимпанзе» впервые позволила широкой аудитории познакомиться с работой д-ра Питерса, и автор надеется, что она принесет пользу каждому читателю.

«Я не думаю, что могла бы реализовать  
свой потенциал без Стива».

**Виктория Пендлтон**

«Если бы не Стив, я думаю,  
я бы не выиграл «золото» в Афинах в 2004-м».

**Сэр Крис Хой**

«Стив Питерс — гений».

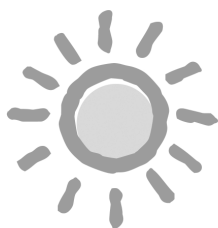
**Дэйв Брэйлсфорд (Dave Brailsford),  
Директор по национальным соревнованиям  
британского велоспорта и глава «Sky ProCycling».**



## ВВЕДЕНИЕ

# УСТРЕМЛЯЯСЬ К СОЛНЦУ

## КНИГА



Эта книга написана с целью помочь вам в понимании того, как работает ваш разум, и предложить модель для самосовершенствования и улучшения всех аспектов вашей жизни.

Моя работа в качестве психиатра и лектора заставляет меня слышать от людей ряд типичных вопросов и замечаний. Эти вопросы обычно сконцентрированы вокруг личных проблем, которые они не могут понять или решить.

Вот некоторые распространенные примеры:

*Как мне...*

- Стать такой личностью, какой я хотел бы быть?
- Добиться уверенности в себе?
- Стать счастливым?
- Наладить мои личные отношения?
- Стать более организованным и успешным в своих делах?
- Поддерживать свою мотивацию?
- Стать более эффективным работником?

*Почему я...*

- Испытываю столько беспокойства?
- Придерживаюсь такого низкого мнения о себе?
- Постоянно чувствую, будто меня осуждают?
- Часто действую вопреки здравому смыслу?
- Иногда начинаю мыслить настолько иррационально?
- Переживаю такие скачки настроения?
- Позволяю своим эмоциям препятствовать полной реализации моего профессионального потенциала?

*Почему я не могу...*

- Перестать беспокоиться о том, что думают обо мне другие?
- Принимать решения?
- Сдерживать свой гнев?
- Иметь дело с неприятными людьми?
- Прекратить переедание?
- Сохранять верность?
- Перестать злоупотреблять алкоголем?

Этот список можно продолжать и продолжать!

## ЧТО МОЖЕТ ВАМ ПРЕДЛОЖИТЬ ЭТА КНИГА

Она может помочь вам:

- Понять, как работает ваш разум.
- Понять себя и других.
- Управлять своими мыслями и эмоциями.
- Улучшить качество вашей жизни.
- Стать более счастливым и успешным в делах.
- Повысить уверенность в себе и свою самооценку.
- Определить, что мешает или не позволяет вам жить более счастливой и успешной жизнью.

## ПУТЬ К САМОПОЗНАНИЮ И РАЗВИТИЮ

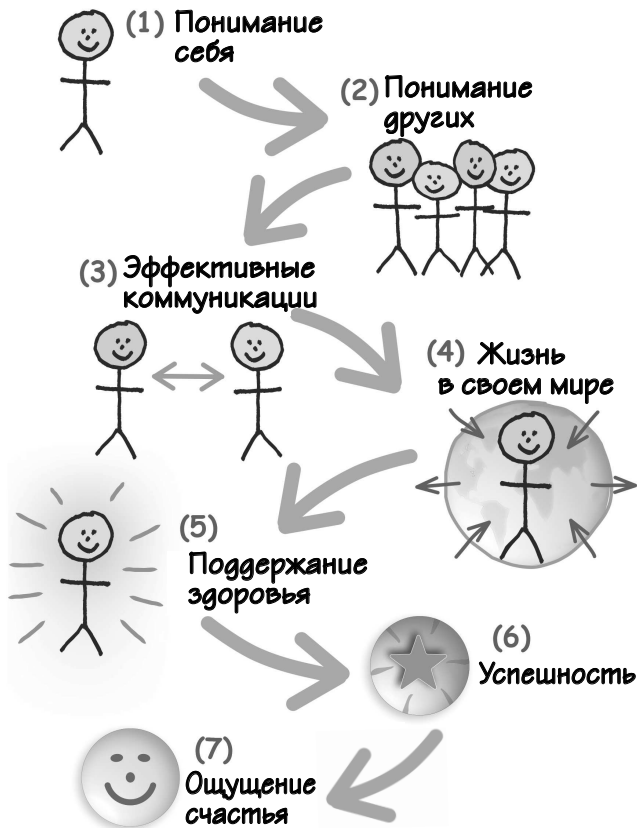
Наше путешествие в рамках этой книги пройдет по семи основным сферам вашей психологии, помогая вам понять себя и других. Это следующие сферы:

- Ваше внутреннее мышление.
- Другие люди.
- Коммуникации.
- Мир, в котором вы живете.
- Поддержание вашего здоровья.
- Успех.
- Счастье.

Простой способ рассмотреть эти сферы — это представить их в виде семи различных планет «Психологической Вселенной», в путешествие по которым вы отправляетесь. Таким образом, вы можете посетить

каждую планету и поработать там ради улучшения вашей Вселенной. Строго говоря, она является Солнечной системой, но «Вселенная» звучит несколько более содержательно.

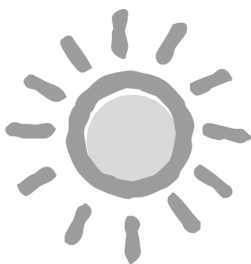
## Путешествие



## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ВСЕЛЕННАЯ



Солнце в этой системе представляет то место, куда вы стремитесь попасть. Очевидно, что, если вы приведете в порядок все планеты, Солнце засияет!



Как видите, первая планета имеет отношение к вашему внутреннему мышлению. Именно эту планету наиболее важно привести в порядок.

### МОДЕЛЬ ШИМПАНЗЕ

Работа вашего внутреннего разума сложна, но ее можно объяснить на примере простой модели, называемой «Модель Шимпанзе», которая:

УСТРЕМЛЯЯСЬ К СОЛНЦУ