

Нескучная психология

Полина Сухова

ВЛАСТЬ НАД МОЗГОМ

НАСТРОЙ СВОИ ПРИВЫЧКИ:

ИЗМЕНИ ШАБЛОНЫ ПОВЕДЕНИЯ,
ИЗБАВЬСЯ ОТ ВРЕДНЫХ СТЕРЕОТИПОВ,
УПРАВЛЯЙ СВОИМИ МЫСЛЯМИ,
ВРЕМЕНЕМ И ЦЕЛЯМИ



Издательство
АСТ
Москва

УДК 159.9
ББК 88.9
С91

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Сухова, Полина Николаевна.

С91 Власть над мозгом. Настрой свои привычки: измени шаблоны поведения, избавься от вредных стереотипов, управляй своими мыслями, временем и целями / Полина Сухова. — Москва : Издательство АСТ, 2024. — 256 с. — (Нескучная психология).

ISBN 978-5-17-161757-8

Мечтаете изменить свою жизнь, соблюдать баланс работы и отдыха, находить силы на самые смелые проекты, просыпаться бодрым и чувствовать радость жизни?

Эта книга — авторская методика психолога, коуча, эксперта по само-развитию и личной эффективности Полины Суховой. Следуя советам книги, свою жизнь к лучшему изменили более 20 тысяч человек.

Вы узнаете, где искать энергию и силу, повысите уверенность в себе, сможете улучшить отношения с окружающими, поправить здоровье и финансовое положение.

Пошаговая инструкция поможет вам встроить в жизнь полезные привычки и избавиться от вредных. Вы сможете улучшить качество жизни, равномерно распределять ресурсы, чтобы меньше выгорать, тревожиться, быстро и правильно решать рабочие задачи.

**УДК 159.9
ББК 88.9**

*Книга выходила ранее под названием:
«Измени привычки — стань Монстром Успеха!
Управляй своими ресурсами, временем и возможностями».*

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

ISBN 978-5-17-161757-8

© Сухова П., 2021
© Фотограф Каримова Т., 2021
© ООО «Издательство АСТ», 2024

Выражаю особую признательность и благодарность: этологу Анатолию Ильичу Протопопову за помощь в подготовке его материалов; редакторам Анастасии Степановой и Светлане Глуценко-Ардашовой — за качественную обработку текста.



ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	7
Пара слов для начала беседы	8
Небольшой тест	12
Кому нужен успех? Налетай!	14
Так в чем дело?	15
Глава 1. Привычка — это что?	20
Что такое стереотип?	20
Как и где формируются стереотипы?	21
Откуда берутся сами стереотипы?	25
Зачем нужны стереотипы?	26
Зачем нужно менять вредные привычки?	29
Глава 2. «Помогалки» и «мешалки» встраивания привычки	32
Лень — матушка всех грехов?	33
Мозг — это наша «экономка» в теле!	34
Думать — дорогое удовольствие	36
Сложные задачи для мозга	38
Плюсы этой информации	40
10 вещей, отрицательно влияющих на мозг	44
Страх новой цели	53
Как подготовить себя к новой цели?	56
Техника «Мечтатель, Реалист, Критик»	58
Глава 3. Мотивация — это наше все!	66
Привлекательная цель	69
Привлекательный образ	74
Закрепление мотивации	78

Глава 4. Внутренние выгоды	80
Что стоит за пороками?	82
Что стоит за плохим поведением детей и пилением родителей?	86
Ложь и ребенок	90
Привычка «Нравоучение»	91
Контроль детей и близких	96
Упражнение «Критика + – +»	101
Глава 5. Полезные убеждения	105
Роль убеждений в жизни человека	106
Развитие внутренних способностей	108
Работа с убеждениями	113
Разрешите себе измениться!	117
Психологический спонсор	122
Сам себе спонсор	130
Глава 6. Закономерности встраивания привычки	139
8 — число совершенства	140
Глава 7. Способы и приемы	151
10 шагов до своего счастья	151
Глава 8. Как работать с эмоциями, шаблонами и рассудочными привычками?	173
Виды привычек	174
Эмоционально-поведенческая привычка	176
Как узнать эмоциональную привычку?	183
Что нам дает эта информация? Как мы будем этим пользоваться? ..	184
Человеку выгодно использовать разумную мотивацию!	186
Рассудок — это сила!	187
Как быстро закрепляется полезная привычка?	
«Работа над эмоциями»	189
Схема работы над эмоциями	190
Включение позитивной эмоции	192

Оглавление

Контроль негативного мышления	197
Ваша реальность в ваших руках!	199
Упражнение «Контроль мыслей»	202
Прокачка физического тела	205
Утилизация негативной мысли	207
Как работать с зацикленностью мысли?	210
Шаблоны	219
Ритуалы и суеверия	222
Работа с ритуалами и суевериями	225
Работа над шаблонами поведения	226
Рассудочно-поведенческая привычка	228
Дальнесрочные планы	229
Немного о глобальном — перспективный вид общества	231
Человечество повзросло?!	233
Нравственное поведение выгодно!	234
Возникновение ГК, или «как объединить сердца по-настоящему»?	235
Как менять Мир?	238
А все ли хотят меняться?	240
Глава 9. Заключение	242
Привычка, кто ты: враг или друг?	245
Какую привычку выбрать?	245
Счастье — это реальность?	247
Как ликвидировать психологическую безграмотность?	248
Все!	249
Подарок	249
Для души	252
Успехи автора книги на данный момент (2021 год)	253

ВВЕДЕНИЕ

Эта книга не для тех, кто любит спокойный и размеренный образ жизни. И точно не для тех, кого пугают перемены, новые радостные ощущения и улучшения по всем фронтам жизни. И абсолютно точно не для тех, кому дорого свое безмятежное болото.

Почему не для них?

Потому что не хочется быть мужиком из анекдота:



Идет мужик вдоль болота. Смотрит — человек барахтается.

Кинулся мужик его спасать. Тянет-тянет... Тяжело. Мешает что-то.

Наконец, кое-как вытащил.

Лежат оба на берегу, отдышаться не могут, отдыхают. Тот, кто тащил, восклицает:

— Хоть бы спасибо сказал?!

— За что?

— Как, за что?! Я тебя спас!

— Дурак ты! Живу я здесь, живу!

И благополучно полез обратно.

Если вам надоела рутина, однообразие жизни, проблемы, которые окружают со всех сторон, и уже нет сил на

все это смотреть, то эта книга точно для вас. Потому что вы сделали первый нужный шаг — захотели измениться!

На человека, готового к изменениям, достаточно думать — и он изменится.

Р. Дилтс

Эта книга будет тем самым ветерком, да что там скромничать, целым тайфуном, который поможет вам наладить свою жизнь. Информация, помещенная в книге, даст вам силу, энергию, уверенность в себе и в том, что все можно преодолеть, и главное — инструменты, с помощью которых достигаются нужные цели.

Это книга-тренинг, благодаря которой вы начнете думать, писать, рисовать в мыслях прекрасные образы своего будущего и отрабатывать новые навыки. В то же время, незаметно для себя, вы индивидуально поработаете с компетентным психологом. Это будет незабываемый вояж.

Приятного путешествия!

ПАРА СЛОВ ДЛЯ НАЧАЛА БЕСЕДЫ

На написание этого творения меня подтолкнул мой личный опыт.

Я начала учиться в Университете практической психологии, и в нашу обязательную учебную программу входила методика усовершенствования личности «Дистанция».

Она заключалась в следующем: необходимо было выбрать себе полезный навык, например, давать критику по формуле «+ – +», и внедрять его до тех пор, пока он не закрепится как привычка. За год нужно было встроить около пары десятков таких навыков.

Когда я столкнулась с реальностью в этой области, многое для меня стало откровением. Если честно, я просто схватилась за голову: что и как внедрять?

Мудрость — это знать, насколько мало мы знаем.

Сократ

Я помудрела.

Не зная деталей, нюансов, тонкостей работы с привычкой, я шла напролом, как молодой солдат: сила есть, ума не надо; чтобы открыть дверь, есть голова! И я вышибала двери головой.

Мне было жалко неподготовленных коллег — я уже имела опыт работы над собой в течение трех лет (правда не так интенсивно и с другими упражнениями), а многие ушли с нашего потока, не выдержав. Но, правда, большая часть выстояла.

Те, кто остался (и я в их числе), сталкивались с закономерностями. Их было много, и, что с ними делать, мы не знали.

Несмотря на все препоны, результаты оказались ошеломительными. За год учебы (2012 год) я достигла таких вершин, о которых и не помыслила бы пару лет назад.

У меня наладились отношения с родственниками, даже с самыми «трудными».

Я выросла в профессии, расширила свою клиентуру и стала проводить тренинги.

Мне удалось обзавестись собственным сайтом, хотя, конечно, для большинства это пустяк, который делается за пару дней. Как и у многих людей старшего поколения, с техникой у меня были сложные отношения (компьютера так вообще боялась). А тут раз — и **сама сделала себе сайт** и стала продвинутым пользователем.

Теперь я состою в известном психологическом центре консультирования вместе с другими психологами России.

Со здоровьем у меня все хорошо, хотя уже не девочка (у меня уже двое очаровательных внуков).

Работа над собой дала удивительный результат.

Примечание. Эта книга была мной написана в 2013 году. Сейчас, перечитывая и корректируя ее для новой редакции, я удивляюсь, как много было сделано мной за восемь лет. Было написано десять книг и одна сказка, запущена своя онлайн-школа парапсихологии, создан свой канал на Ютуб, на котором сейчас 300 000 подписчиков. Ко мне одновременно приходят на марафон почти 5000 человек.

В чем состоит мой успех?

Многие меня спрашивают, как у меня все зарождалось. Именно в этой книге вы можете проследить мою эволюцию как специалиста.

Дорогу осилит идущий!

Где-то это было бегом, где-то ползком, а где-то я просто лежала в направлении своей цели.

Какие-то привычки хорошо во мне закрепились, а какие-то я до сих пор с трудом поддерживаю.

Если перечислять все появившиеся навыки, то это займет уйму вашего времени, поэтому приведу самые основные, особенно ценные для меня.

- ✓ Научилась управлять своими эмоциями — ненужное убирать, нужное активировать;
- ✓ перестроила мышление на позитивное, стала мыслить возможностями;
- ✓ научилась радоваться жизни, ловить моменты счастья;
- ✓ привыкла пить по 2 литра воды в день;
- ✓ стала планировать свою жизнь;
- ✓ начала писать книги;
- ✓ приучилась правильно отдыхать;
- ✓ взяла за правило постоянно мыть кастрюли (с мелкой посудой никогда не было проблем) и складывать ложки, вилки и ножи по своим отсекам.

И все это за один год!

Я работала как раб на галерах.

— Скажите, что же заставляет вас напиваться каждый день?

— Ничего не заставляет, я доброволец.

Да, я знала, зачем вкалываю — чтобы получить **результат**.

Эта цель манила и притягивала меня. И в конечном счете я получила больше благ, закрыла многие потребности, в том числе материальные, приобрела главное — гармонию в душе!

Я поверила в себя. Убедилась, что на все способна, что достойна успеха и значима для общества как личность.

«Кто могуч? Тот, кто может побеждать свои дурные привычки».

Б. Франклин

Я прямо чувствую себя монстром по встраиванию привычки. В общем, УРА, я молодец!

Вы спросите: зачем я все это перечисляю?!

Затем, что у меня богатейший опыт по этой части.

Я жила с новыми привычками, засыпала и просыпалась, боролась и уговаривала то их, то себя. Они меня то радовали, то огорчали, а порой мы даже менялись ролями. Это было захватывающее зрелище. И именно для того, чтобы люди легче встраивали нужные навыки и стереотипы поведения, я по крупицам собрала уникальный материал: из мира психологии, биологии, физиологии, парапсихологии, этологии известных личностей, приправила его собственным опытом и практикой других людей.

Кстати, я заглянула в Интернет — не так уж много книг на тему привычки.

НЕБОЛЬШОЙ ТЕСТ

Друзья, вы, наверное, уже приготовились к увлекательному чтению, сели поудобнее, возможно, запаслись вкусностями... Но давайте проведем увлекательный тест.

Да-да, прямо сейчас.

Вам придется немного размяться, ведь это не просто книга, а тренинг, и я обещала, что мы хорошо потренируемся. Много времени это не займет, а про себя вы узнаете столько нового и интересного. **Только прошу не забегать глазами вперед по тексту**, это важно и нужно в первую очередь вам, делайте все по пунктам.

1. Встаньте и сделайте в своей внешности 10 изменений. Можно менять прическу, снимать и надевать одежду, закатывать рукава, класть что-то в карманы или вынимать, одним словом, делать все, что придет в голову. При этом прошу записать мысли, которые вас посещают. Сделали? Прекрасно, вы молодец!

2. Теперь, после выполнения первого задания, сделайте еще 10 каких-либо изменений в своей внешности. Важно: повторяться нельзя, вы должны делать что-нибудь новое. Вперед! Сделали? Вы просто герой!

3. После выполнения второго задания, сделайте еще 10 изменений в своей внешности. Фиксируйте все возникающие в голове мысли, можно и про автора написать за то, что он над вами «издевается». Сделали? Вы просто супергерой!

4. И напоследок... еще 10 разиков и все. Больше вас мучить не буду. Если сделали, вы монстр! Монстр чего? Сейчас узнаете.

А теперь, собственно, ответ. Тому, кто дошел до последней стадии и все честно выполнял и не ворчал «сколько можно» и «это невозможно, бред какой-то», нравилось в себе что-то менять. У него был азарт и интерес, с чем я его и поздравляю.

Только тот, кто дошел до конца теста, любит изменения в жизни и легко к ним приспосабливается, гибок

в поведении, и ему будет легче встроить в жизнь новую привычку.

Ну, а кто на все это плюнул, не мог придумать, что помешать, много ворчал, был недоволен и возмущался — у того есть сложности. Ему трудно решать творческие задачи (так я называю проблемы человека) и приспосабливаться к окружающей среде.

Этому человеку любые изменения в жизни даются не просто.

Что за этим стоит?

КОМУ НУЖЕН УСПЕХ? НАЛЭТАЙ!

Вы когда-нибудь задавались вопросами:

- ✓ Почему у одного человека получается найти нормального партнера в отношениях, а другой раз за разом натывается на одни и те же грабли: каждый последующий поступает с ним так же, как и предыдущий, и все как под копирку?
- ✓ Почему одна фирма процветает: за что ни возьмется, все идет как по маслу? А другая терпит крах за крахом и в итоге закрывается?
- ✓ Почему один молодой человек имеет успех у девушек, а другой терпит поражение?
- ✓ Почему с одними людьми хотят общаться, а от других бегут как от прокаженных?

Можно бесконечно продолжать этот список «почему».

Чего хотят все эти люди? Успеха и процветания в своей нише. Достижения своей цели.

Зачем нужен успех? Это прямая дорога к хорошим изменениям в жизни человека. Они могут быть самые разные: удовлетворение собой, которое дает высокую самооценку. Внимание других людей — когда оценка вас растет в глазах окружения. Появление новых путей и возможностей получить материальные блага, то есть психологическое удовлетворение и материальное подкрепление. Конечно, может произойти еще много чего приятного, но, как правило, все это укладывается в два перечисленных пункта.

Вернемся к нашим примерам: почему у одних получается, а у других нет?

Многие пытаются раскрыть этот секрет, и у кого-то даже выходит, потому что везде, на каждом углу, трубят:

Хочешь быть успешным — просто делай!

Вроде просто? Делай то, что нужно, и не делай того, что не нужно.

ТАК В ЧЕМ ДЕЛО?

Почему одни делают, а другие не могут?

Или вообще не делают, а кто-то пыжится, да результат все тот же.

Все дело в поведении, вернее, в шаблоне поведения. Есть люди, которые заклиниваются на одном и том же вариан-