

TREND BOOK

Jim Kwik

LIMITLESS

**UPGRADE YOUR BRAIN,
LEARN ANYTHING FASTER,
AND UNLOCK YOUR EXCEPTIONAL LIFE**

Джим Квик

БЕЗГРАНИЧЬЕ

**ПРОКАЧАЙТЕ СВОЙ МОЗГ,
ОБУЧАЙТЕСЬ БЫСТРЕЕ**

Москва
Издательство АСТ

УДК 61
ББК 5
К32

Jim Kwik
LIMITLESS:
Upgrade Your Brain, Learn Anything Faster,
and Unlock Your Exceptional Life

Originally published in 2020 by Hay House Inc.;
Печатается с разрешения издательства Hay House UK Ltd
и литературного агентства Nova Littera SIA.

Квик, Джим.

К65 Безграничье. Прокачай мозг, запоминай быстрее / Джим Квик / пер. с англ. А. Баннов. – Москва : Издательство АСТ, 2021. – 384 с. – (Trend book).

ISBN 978-5-17-134990-5.

ДЖИМ КВИК — тренер №1 в мире по нейродисциплине и развитию мозга. Более 25 лет автор сотрудничал с такими успешными актерами, спортсменами, директорами крупных компаний, как Хью Джекман, Уилл Смит, Бен Аффлек, Дженнифер Лоуренс, Холли Берри, Илон Маск, а также является тренером в таких крупных компаниях как Google, Virgin, Nike, Zappos, помогая раскрыть своим подопечным внутренний потенциал, стать эффективнее и продуктивнее.

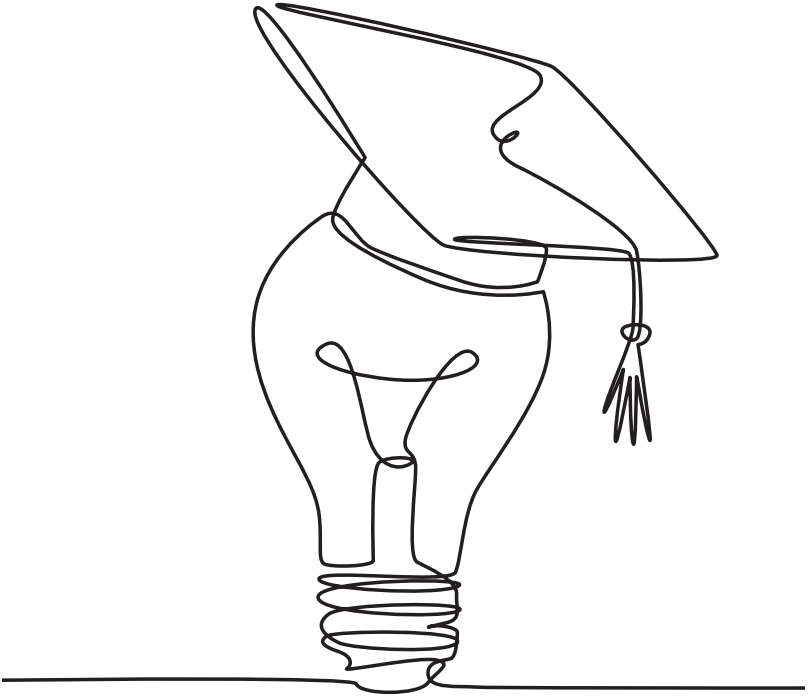
В книге «Безграничье» вы найдете научно-обоснованные исследования и проверенные на опыте советы по ускорению самообучения, коммуникации, памяти, концентрации и скорочтению для получения быстрых и надежных результатов.

**УДК 61
ББК 5**

ISBN 978-5-17-134990-5.

© А. Баннов, перевод
© ООО «Издательство АСТ»
© Jim Kwik, 2020

*Для моих студентов и читателей,
а также не признающих границ героев,
что живут внутри вас.
Спасибо за то, что доверяете мне
и уделяете свое время.
Это книга посвящается вам.*



ПРЕДИСЛОВИЕ

Наш самый ценный дар — мозг.

Благодаря ему мы можем учиться, любить, думать, творить и даже испытать радость. Это врата в мир эмоций, он позволяет нам жить насыщенной жизнью и поддерживать длительные близкие отношения с друзьями, родственниками и любимыми. Именно он позволяет нам изобретать что-то новое, развиваться и достигать успехов.

Тем не менее, мало кто понимает, что мы можем улучшить работу мозга и значительно усилить наши познавательные навыки, применяя всего лишь пригоршню практических методов. Многие из нас знают, что сердечно-сосудистый аппарат можно оздоровить при помощи диеты и специальных упражнений, но мало кто догадывается, что мы можем также серьезно улучшить работу нашего мозга и, тем самым, собственную жизнь.

К сожалению, окружающий мир не способствует созданию здоровой среды для развития мозга. Прежде чем предложить дорожную карту, позволяющую людям выйти за границы своих возможностей, Джим Квик выделил четыре все более усугубляющихся отрицательных жизненных фактора, назвав их «злодеями». Именно они бросают вызов нашей способности думать, сосредотачиваться, познавать, развиваться и быть полноценным человеком.

Первый из них — это **«цифровой поток»** — бесконечный водопад информации, которая в условиях дефицита времени и завышенных ожиданий подавляет нас, внушая тревогу и бессонницу. Утопая в потоке информации и теряясь в стремительно изменяющейся реальности, мы жаждем овладеть стратегиями и инструментами, которые позволят нам сохранить некое подобие производительности, эффективности и душевного равновесия.

Второй «злодей» — это **«цифровое отвлечение»**. Мимолетный укол цифрового дофамина подменяет собой способность к концентрации внимания, что необходимо для глубоких отношений, серьезной учебы и вдумчивой работы. Недавно я сидел рядом с одной своей подругой на лекции и заметил, что в течение всего лишь нескольких минут она несколько раз заглядывала в свой айфон. Я попросил у нее телефон и быстро глянул в приложение, учитывающее, сколько времени пользователь проводит со своим смартфоном. Выяснилось, что за день она брала смартфон в руки больше тысячи раз и получила тысячу различных уведомлений! Сообщения, уведомления в социальных сетях, электронные письма, новостные рассылки, пускай даже важные, могут снизить нашу способность к концентрации, породив привычку отвлекаться от более важных в данный момент дел.

Следующий «злодей» — это **«цифровая деменция»**. Память — это мышца, которой мы позволили атрофироваться. У карманного суперкомпьютера есть немалые преимущества, но попробуйте думать о нем, как об электрическом велосипеде. Ездить на таком легко и весело, однако он не позволит вам поддерживать физическую форму. Исследования деменции доказывают, что чем выше наши способности к обучению, — чем больше умственных «упражнений» мы выполняем, — тем ниже риск ее развития. Увы, во многих случаях мы, в ущерб себе, передаем нашу способность к запоминанию информации «на аутсорс»^{*}.

И последний, вредный для деятельности мозга, «злодейский» фактор — **«цифровая дедукция»**. В изобильном на информацию мире мы, судя по всему, зашли слишком далеко в вопросе того, как ее использовать — достигнув той границы, когда на технологии возлагается большая часть задач по принятию решений и даже функция критического мышления. В он-

* Аутсорсинг — отказ компании от ряда некритичных для себя процессов, которые отдаются на исполнение другой компании по договору предоставления услуг (*прим. пер.*).

Примечания автора в дальнейшем выделяются в тексте параллельной нумерацией со «звездочкой» и приведены списком в конце книги, в разделе «Авторские примечания».

лайне можно найти так много чужих мнений, что мы начали отказываться от способности делать собственные выводы. Мы никогда не позволим другому человеку принимать за нас решения, однако мы слишком расслабились, у нас вошло в привычку иметь под рукой устройства, обладающие не меньшей властью.

Совокупный эффект четырех этих цифровых «злодеев» лишает нас навыка фокусировать внимание, умения обучаться и, что самое важное, способности полноценно думать. Он крадет ясность ума, в результате чего у нас прогрессирует интеллектуальная усталость, рассеянность и теряется способность легко впитывать новые знания. В конечном итоге, мы ощущаем себя несчастными. Хотя современные технологические достижения обладают потенциалом, который может как помочь, так и навредить, наше общество использует их таким образом, что это чревато настоящей эпидемией усталости, забывчивости, рассеянности и зависимости. И дальше будет только хуже.

Послание, содержащееся в этой книге, как никогда своевременно. Все мы от рождения владеем совершенной технологией, и нет ничего более важного, чем здоровье и работоспособность мозга, поскольку он контролирует все аспекты нашей жизни. Научиться отфильтровывать информацию, овладевать новыми навыками, разрабатывать и применять новые методики в страдающем рассеянностью мире, который тонет в потоке информации — вот что необходимо для процветания в XXI веке. Впитывание знаний, вкупе со способностью обучаться легко и быстро, позволяет осуществить все, что угодно — это означает, что сейчас самое удачное время для того, чтобы натренировать свой мозг так же, как мы тренируем тело. Аналогично тому, как все стремятся обладать здоровым телом, мы хотим иметь гибкий, сильный, энергичный и «подтянутый» ум. Это именно то, чем Джим зарабатывает себе на жизнь — он персональный тренер для вашего ума.

Четыре «суперзлодея» — это всего лишь пример тех ограничений, которые вы научитесь обходить благодаря этой книге. Для того, чтобы начать жить насыщенной, интересной жизнью, как утверждает Джим, надо перестать себя ограничивать. Он взломал код для запуска процесса личной трансформации

с помощью придуманной им модели под названием «Безграничье». Если вы изо всех сил пытаетесь достичь цели в какой-либо области, сначала спросите себя: что же это за граница такая, в которую вы упираетесь? Скорее всего, вы ограничены в своем мышлении, мотивации или используемых способах — однако, это вовсе не ваш личный недостаток, а неудача отнюдь не указывает на возможное отсутствие нужных способностей. И вопреки тому, во что мы привыкли верить, для нас не существует никаких барьеров. Мы сами себе хозяева, и можем преодолеть границы в любое время.

Если привычный образ мышления не согласуется с нашими желаниями или целями, мы никогда не сможем их осуществить. Очень важно выявить убеждения, которые вас ограничивают, события, которые оказали на вас влияние, а также глубоко укоренившиеся взгляды и предположения о себе самом и собственных возможностях. Изучение, выявление и искоренение подобных убеждений — это первый шаг на пути к ничем не ограниченному мышлению. Моя мама всегда говорила мне, что я умный и способный, что мне все по плечу и я стану лучшим во всем, в чем мне доведется себя испытать. Эта сокровенная вера в собственные силы позволила мне преуспеть за пределами самых смелых моих фантазий. В то же время, я всегда был убежден, что личные отношения — это всегда драма, переполненная проблемами и болью, поскольку стал свидетелем развода и последовавших за ним новых свадеб своих родителей. Мне потребовалось почти пятьдесят лет, чтобы избавиться от этого предрассудка и стать по-настоящему счастливым в браке.

Второй секрет, позволяющий жить вне каких-либо ограничений — ваша мотивация. Джим выделяет три ключевых элемента мотивации:

— Во-первых, это ваша цель. То, что для вас важно. Например, я хочу стареть достойно, поэтому упорно жму железо и развиваю свои силовые показатели, хотя это отнюдь не самое любимое мое занятие. Однако, желание достичь цели побеждает чувство дискомфорта.

— Следующий элемент — это способность воплощать свои мечты в жизнь. Она требует много энергии, а для ее поддержания необходимо то, что называется энергетическим менеджментом. Наука о человеческом поведении имеет решающее значение для достижения ваших целей — здоровое питание, состоящее из продуктов без термической обработки, физические упражнения, управление стрессом, качественный сон, навыки общения и построения здоровых отношений (или, наоборот, избавления от токсичных).

— Наконец, сама задача должна дробиться на более мелкие составляющие, ведь идти к успеху надо маленькими шагами. Вылечите для начала один зуб, прочитайте одну страницу книги, отождимтесь один раз, помедитируйте хотя бы минуту — все это придаст вам уверенности, приведя, в конечном итоге, к большому успеху.

И последний ключ к безграничным возможностям — правильно подобранная методика. Нас учили пользоваться инструментами родом из XIX и XX века для того, чтобы жить в XXI. «Безграничье» учит нас использовать пять основных способов для достижения желаемого: Концентрация, Учеба, Улучшение памяти, Скорочтение и Критическое мышление. Использование этих усовершенствованных обучающих технологий позволяет максимально прокачать мышление и мотивацию, чтобы проще и эффективнее осуществлять собственные мечты.

Джиму не привыкать ломать барьеры. После полученной в детстве черепно-мозговой травмы его способности к концентрации и обучению оказались нарушены. Сухой школьный учитель однажды указал на него классу и произнес: «Вот мальчик, у которого проблемы с мозгами». Джим всю жизнь провел, изучая способы преодоления последствий этой травмы, чтобы излечиться и обратить свои проблемы в сверхспособности, которые могли бы помочь ему с учебой. В той или иной степени мы все страдаем от сбоя в работе нашего мозга. «Безграничность» дает рецепт для исцеления разума, переосмысления ограничивающих нас убеждений и улучшения качества жизни. Обучение навыкам познания — это и есть самая мощная сверхспособ-

ность, которая позволяет развивать любые навыки и таланты; научить вас этому — цель книги, которую вы держите в руках.

В «Безграничье» Джим Квик предлагает нам дорожную карту, пользуясь которой можно этого добиться. Большинство из нас выросли, не овладев необходимыми для этого навыками, но Джим щедро делится своими познаниями на страницах этой книги. Он тридцать лет потратил, работая «на передовой» с самыми разными людьми: студентами, учителями, знаменитостями, строителями, политиками, предпринимателями и учеными. Он сотрудничал с рядом самых передовых образовательных институтов по всему миру, обучая педагогов, специалистов по учебно-воспитательной работе и студентов своим методам. Они действительно эффективны и могут принести пользу всем нам.

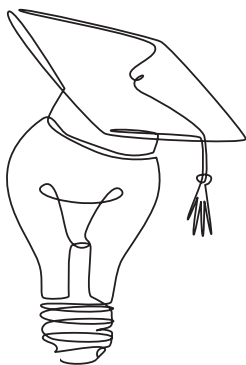
Не существует никакой «пилюли гениальности», однако, есть способ, как развить это качество, и его можно найти в этой книге. «Безграничье» — это план модернизации разума, чтобы в дальнейшем вы могли не только быстрее, лучше и эффективнее обучаться, но также исцелить свой мозг. Улучшить его физическое состояние вы сможете при помощи диеты, пищевых добавок, физических упражнений, медитаций, сна и множества других способов, позволяющих ускорить процесс создания новых мозговых клеток и нейронных связей между ними.

Под одной обложкой Джим объединил целых три книги. Если умственный тонус и мотивация не позволяют вам в данный момент осуществить свои мечты, то «Безграничье» — это настоящее руководство к действию, которое подскажет вам, как развить более изощренный, эффективный ум и открыть себе дорогу в яркое будущее. Ваши способности к познанию и взгляд на окружающий мир изменятся раз и навсегда.

*Марк Хайман, доктор медицины,
Руководитель отдела стратегий и инноваций
Клиники Кливленда, Центра функциональной медицины,
Автор 12 книг-бестселлеров по версии «Нью-Йорк Таймс»
Декабрь 2019 г.*

Помните, когда в детстве
ваше воображение
было безграничным,
и вы действительно
верили в магию? Лично
я считала, что обладаю
суперспособностями.

Мишель Фэн*.



* Мишель Фэн (1987 г.) — американская актриса, мастер по визажу и предпринимательница, известный блогер (*прим. пер.*).



ВВЕДЕНИЕ

Какое ваше самое сильное желание? Серьезно, если бы джинн предложил вам исполнить всего одно желание, чего бы вы попросили?

Неограниченную возможность исполнять собственные желания, конечно же!

А теперь представьте, что я — джинн-наставник и могу исполнить одно ваше желание, связанное с обучением: изучить какой-нибудь предмет или овладеть неким навыком. Чему бы вы захотели научиться? Благодаря какому предмету или навыку можно было бы исполнять любые свои желания?

Наверное, это понимание того, как нужно правильно учиться, правда?

Если бы вы действительно знали, как учиться эффективнее, быстрее и качественнее, этот навык можно было бы применять во всем. Вы можете научиться управлять своим мышлением или мотивацией, использовать эту методику, чтобы овладеть китайским языком, изучать маркетинг, музыку, боевые искусства, математику — все, что угодно! Ты, читатель, мог бы стать интеллектуальным супергероем! Все стало бы возможным, потому что тебя бы ничего не ограничивало!

Цель, которую я поставил себе, работая над этой книгой — помочь вам осуществить это желание. Начнем с того, что я признаюсь, насколько восхищаюсь вами и уважаю вас, друзья. Потратив деньги на эту книгу и читая ее, вы уже намного опередили большинство людей, которые просто мирятся со своей жизненной ситуацией и теми ограничениями, которые она накладывает. Вы являетесь частью небольшой группы, участники которой не только хотят добиться в своей жизни большего, но и готовы сделать все возможное, чтобы достичь результата.