

Раскройте свой  
природный  
**Талант**

Специально для [www.koob.ru](http://www.koob.ru)

[Курс «Киночтение за 7 дней»](#)

**Пол Р. ШИЛ**

УДК 159.95

ББК 88.4

Ш57

Серия основана в 1998 году  
Составитель серии *А. А. Рывкин*

Перевод с английского выполнен по изданию:  
NATURAL BRILLIANCE (Move from Feeling Stuck  
to Achieving Success) by Paul R. Scheele, M. A.—  
Wayzata, Minnesota: «Learning Strategies Corporation»,  
1987. На русском языке публикуется впервые.

Художник обложки *М. В. Драко*

Охраняется законом об авторском праве. Нарушение ограничений,  
накладываемых им на воспроизведение всей книги или любой её  
части, включая оформление, преследуется в судебном порядке.

**Шил П. Р.**

Ш57 Раскройте свой природный талант / Пер. с англ.;

Худ. обл. М. В. Драко. — Мн.: ООО «Попурри», 2000.— 320 с.:ил.— (Серия «Успех!»).

ISBN 985-438-427-6.

Книга поможет вам использовать свой головной мозг «по прямому назначению», освободить в себе гения, работать легко и плодотворно всегда и везде.

Для широкого круга читателей.

УДК 159.95

ББК 88.4

ISBN 985-438-427-6 (рус.)

ISBN 0-925480-51-7 (англ.)

© Перевод. Издание на русском языке.

Оформление. ООО «Попурри», 2000

© 1997 by Learning Strategies Corporation

*Посвящается Либби, Бену, Джону и Скотту Шил. Вы служили каждый день доказательством того, что Бог дал нам природный талант как присущее нам право.*

*А также Ивен и Бесс Шил. Спасибо, что поощряли меня в выявлении моих способностей и выражении моего потенциала в жизни.*

# Содержание

Об авторе .....	7
Предисловие .....	8
Признательность .....	9
<b>Часть 1. Ориентируйтесь на свой природный талант .....</b>	<b>10</b>
<i>Глава 1. Проявите свой природный талант.....</i>	<i>11</i>
Смотри по сторонам: избегай моментального приобретения опыта . . . .	13
Высвободите способности и преодолите внутренние колебания . . . . .	14
Изменение способа вашей трансформации:	
«нет» – тупиковому состоянию . . . . .	15
Откройте четырехэтапную модель «Природный талант» . . . . .	17
Получили пользу от модели «Природный талант» – идите дальше . . . . .	20
Заключение . . . . .	22
<i>Глава 2. Понимайте свои тупиковые состояния.....</i>	<i>23</i>
Анализируйте тупиковые состояния	
и делайте первый шаг по выходу из него . . . . .	23
Выявляйте тупиковое состояние . . . . .	24
Боритесь со своими знаками «СТОП» . . . . .	26
Уравновешивайте себя с помощью противовесов . . . . .	27
Замечайте тупиковые состояния, когда они происходят . . . . .	28
Учитесь на примерах тупиковых состояний других людей . . . . .	29
Распознавайте выгоды и опасности вашего знака «СТОП» . . . . .	30
Удерживайте возможности за пределами знаков «СТОП» . . . . .	32
<b>Часть 2. Приобретайте навыки применения модели «Природный талант» ...</b>	<b>33</b>
<i>Глава 3. Изучайте пять принципов, составляющих суть модели «Природный талант».....</i>	<i>34</i>
Принцип 1: Терпите двойственность, чтобы полностью реализовать свой потенциал . . . . .	34
Принцип 2: Для достижения цели постепенно делайте небольшие корректировки . . . . .	35
Принцип 3: Достигайте состояния полноты бытия <i>бытием</i> , а не <i>созиданием</i> . . . . .	36
Принцип 4: Поддерживайте ориентацию на результаты и расширяйте возможности выбора . . . . .	37
Принцип 5: Для получения наилучших результатов используйте продуктивный метод трансформации . . . . .	38
Используйте талантливый подход к жизни и наслаждайтесь благами . . . . .	38
<i>Глава 4. Релаксация.....</i>	<i>40</i>
Выявляйте напряженное состояние . . . . .	40
Релаксация: от напряженности к расслаблению . . . . .	42
Развивайте навыки и умения . . . . .	43
Заключение . . . . .	47
<i>Глава 5. Наблюдение .....</i>	<i>49</i>
Выйдите из туннеля . . . . .	49
Замечайте больше для выживания и процветания . . . . .	50
Сделайте первый шаг по направлению к равновесию . . . . .	50
Повышайте свою сенсорную чувствительность . . . . .	51
Заключение . . . . .	59
<i>Глава 6. Реагирование .....</i>	<i>61</i>
Двигайтесь в нужном направлении: это не то, чего вы не хотите . . . . .	62
Найдите равновесие . . . . .	64
при внутренних колебаниях: жонглируйте . . . . .	64
Смотрите в лицо своим страхам, это придаст вам силу . . . . .	66

Раздуйте жар страстного желания .....	69
Реагируйте, применяя модель «Природный талант» .....	70
Заключение .....	71
<b>Глава 7. Осмысление .....</b>	<b>72</b>
Займите позицию консультанта .....	73
Сдвигайте вашу позицию восприятия .....	75
Получайте пользу от осмысления .....	76
Используйте осмысление в моментах истины .....	78
Загляните в тень .....	80
Проявляйте свои лучшие качества .....	82
Заключение .....	82
<b>Глава 8. Поставьте «Природный талант» себе на службу .....</b>	<b>84</b>
Учитесь учиться .....	84
Добавьте позиции .....	86
Анализируйте ваши результаты и уверенно продвигайтесь к природному таланту .....	86
Будьте восприимчивы: возродите вашу одаренность .....	88
Будьте изобретательны: создайте новые возможности выбора .....	90
Будьте настойчивы: придерживайтесь этого постоянно .....	93
Заключение .....	96
<b>Часть 3. Применяйте модель «Природный талант» .....</b>	<b>98</b>
<b>Глава 9. Активизируйте модель «Природный талант» .....</b>	<b>99</b>
Раскрывайте новые возможности .....	101
Используйте подсознание и предсознательный процессор .....	102
Воспринимайте информацию и приобретайте навыки бессознательно ..	103
Найдите новые пути к «телесному» разуму .....	104
Действуйте! .....	105
<b>Глава 10. Перепрыгните через барьеры деятельности, применяя «Прямое научение» .....</b>	<b>106</b>
Учитесь читать методом PhotoReading .....	106
Откройте для себя «Прямое научение» .....	110
Активизируйте «Прямое научение» .....	112
Придерживайтесь простоты .....	115
Найдите доказательство успеха .....	116
Верьте своему подсознанию .....	116
<b>Глава 11. Подходите к парадоксальным проблемам с «Творческим решением проблем» .....</b>	<b>118</b>
Бегите быстро, чтобы оставаться на месте .....	119
Решайте дилеммы и разрешайте парадоксальные проблемы .....	120
Напишите новую историю .....	121
Выходите из ловушки самым легким способом .....	123
Применяйте процесс «Творческого решения проблем» .....	124
Придайте проблеме материальную форму .....	126
Повышайте качество и эффективность решений .....	128
Выбирайте правильный путь к успеху .....	128
Устанавливайте цель для достижения успеха .....	130
Осуществляйте прорыв в бизнесе .....	131
<b>Глава 12. Выработывайте свой путь к личной одаренности: «Генератор новых вариантов решений» .....</b>	<b>133</b>
Выполняйте упражнения «Генератора новых вариантов решений» .....	136
Заключение .....	145
<b>Глава 13. Стойте на своем .....</b>	<b>146</b>
Увидьте то, чего не можете видеть: преодолите барьеры своих восприятий .....	148
Почувствуйте страх: преодолите эмоциональные преграды .....	148
Сомневайтесь: преодолите барьеры культурной среды .....	148

## Содержание

Расскажите им, как это происходит: преодолите препятствия в вашем окружении .....	149
Преодолейте интеллектуальные барьеры .....	149
Берегитесь невидимых барьеров .....	150
<i>Глава 14. Ежедневно активизируйте свой природный талант.....</i>	<i>152</i>
<i>Приложение: развивайте свои навыки — советы из курса практического обучения модели «Природный талант».....</i>	<i>154</i>
Воспользуйтесь новыми способами расслабления .....	154
Выбирайте новые пути к этапу Наблюдения .....	155
Укрепляйте связь тело—разум: войдите в состояние .....	157
Принимайте полезные позы .....	157
Дыхание .....	158
Достигайте цели без самосаботажа .....	160
Отслеживайте свой путь к успеху во сне: активизируйте свой природный талант .....	160
Изучайте свой день .....	161
<b>Библиография.....</b>	<b>163</b>
<b>Указатель .....</b>	<b>166</b>

## Об авторе

Пол Р. Шил проводит свои «рабочие» дни в офисе Learning Strategies Corporation («Корпорации методик обучения»), здание которой выходит окнами на озеро Миннетонка, в Вэйзате, штат Миннесота. Он был соучредителем компании, основанной в 1981 году, и является ее председателем. Там он разрабатывает направления работы компании, обновляя основные технологии человеческого развития, которые открывают людям новые пути для проявления своего потенциала.

Наиболее передовые разработки Пола включают следующие методики:

- *Система PhotoReading Whole Mind (Фоточтение с использованием всех ресурсов мозга)*. Он разработал систему обучения, дающую возможность любому обычному человеку усваивать печатную информацию со скоростью свыше 25 000 слов в минуту. Методу PhotoReading можно обучиться через всемирную сеть имеющих лицензии инструкторов или при помощи курса самообучения под названием «Самостоятельный курс обучения методу PhotoReading». Он также является автором книги «PhotoReading Whole Mind System».
- *Paraliminal Tapes (Аудиозаписи, рассчитанные на подсознательное восприятие)*. С помощью аудиозаписей Пол открыл людям путь к проведению глубинных внутренних трансформаций, таким как смена убеждений, устранение склонности к созданию препятствий на пути самоусовершенствования и улучшение реакций на окружающую обстановку.
- *Natural Brilliance («Природный талант»)*. Осознанное чувство тупикового состояния отрицательно влияет на каждого, кто заинтересован в саморазвитии. Модель «Природный талант» дает возможность человеку без особых усилий преодолевать тупиковые состояния. И в соединении с методом PhotoReading и аудиозаписями Paraliminal Tapes модель «Природный талант» способствует самоусовершенствованию на более высоком уровне. Кроме этой книги, Пол является автором «Курса самообучения применению модели “Природный талант”» и предлагает пятидневный курс практического обучения.

Все программы Пола подпадают под три глобальные методики человеческого развития: нейролингвистическое программирование, ускоренное обучение и обработка подсознания. Пол получил степень бакалавра наук по биологии с углубленным изучением психологии в Университете Миннесоты и степень магистра в области обучения взрослых в Университете Св. Томаса.

«Корпорация методик обучения», получившая лицензию отдела высшего образования Департамента образования Миннесоты в качестве частной школы, публикует, лицензирует и распространяет работы Пола. Компания также является спонсором обучения по всему миру. По запросу высылается каталог.

# Предисловие

С девятнадцати лет, со времени учебы на втором курсе Университета в Миннесоте, я стал серьезно изучать методики обучения и развития человека, пытаясь выяснить один только вопрос: каким образом люди могут обучаться наиболее эффективно, используя неисчерпаемые внутренние ресурсы, чтобы в дальнейшем строить свою жизнь по наивысшим стандартам? Результаты, полученные после двадцатилетних исследований данного вопроса и сконцентрированные в этой книге, выкристаллизовались в четырехэтапную модель «Природный талант».

Модель «Природный талант» предлагает естественный процесс эффективного обучения, используемый нами, когда мы достигаем успеха в научении. Прочитав книгу, вы сразу же поймете, как использовать прочитанное для достижения своих целей. Вы узнаете о модели «Природный талант» в Части 1, разовьете свои навыки в Части 2 и научитесь применять их на протяжении всей своей жизни в Части 3. Выбор желаемого этапа модели — за вами. Пройдите весь путь, и вы преодолеете все препятствия, встречающиеся на вашем жизненном пути, для успешного достижения поставленных целей.

В предлагаемом нами пятидневном курсе по практическому обучению модели «Природный талант» участники обучаются распознавать тупиковые состояния в самих себе, раскрывая внутренние колебания, которые держат их в тупиковом состоянии в течение многих лет. После того, как они погрузятся в систему физически, эмоционально и интеллектуально, они откроют для себя, как легко и просто сделать следующий шаг для достижения состояния равновесия, внутренней силы и энергии. Они подключат свой талант к Прямому Научению и Генератору новых вариантов решений — наиболее важным инструментам развития человека, пользоваться которыми вы научитесь из этой книги. Различные истории о достижении успеха пронизывают всю книгу. Будет ли следующая история вашей?

Все рассказы, приведенные в этой книге и связанные с ними события, правдивы. Однако в большинстве случаев я изменил имена для сохранения анонимности. Дайте нам знать о результатах применения модели «Природный талант» для того, чтобы мы смогли передать ваш опыт другим людям, которые последуют за вами.

Пол Р. Шил, магистр.



# Признательность

С огромным чувством благодарности называю талантливых людей, которые оказали огромное влияние на создание модели «Природный талант»: Брюс Овермайер, мой профессор по психологии обучения в Университете Миннесоты, работавший в моем Совете консультантов и постоянно оказывающий содействие в целях продвижения моих исследований; д-р Дж.Гриндер, соразработчик нейролингвистического программирования (НЛП), чьи личные качества и поддержка всегда вдохновляли меня; д-р Норман Ф. Диксон, друг и коллега из Англии, который хотел сообщить коллегам о реальности предсознательно-го процессора; д-р Фрэнк Смит, психолингвист, — его нетрадиционный взгляд на чтение и научение способствовал разработке системы PhotoReading; д-р Джерри Уэл-лик, профессор, коллега и энтузиаст просвещения, уместные и своевременные советы которого способствовали моему непрерывному профессиональному росту; Чарльз Пэрри, опытный мастер научения, и Линда Шрэдер, специалист по обучению, чьи исключительные таланты и понимание во время нашего сотрудничества позволили мне создать четырехэтапную модель, которую я назвал «Природный талант»; Питер Клайн, эксперт по интенсивному обучению и постоянный обучающийся, подвигнувший меня на разработку программы PhotoReading и с тех пор работающий как мой доверенный сотрудник; Патриция Даниэльсон, соразработчик программы PhotoReading, с ее приверженностью методу ускоренного обучения и высококвалифицированного преподавания; Крис Седкоул из Новой Зеландии, напомнивший мне о возможности внедрения метода «Прямого научения»; Марк Киннич, один из соучредителей «Корпорации методик обучения», создавший вместе со мной ранние модели для выхода из парадоксальных жизненных ситуаций; Маркус Уин, разделивший со мной свой цикл OODA и указавший на естественную параллель между его и моей работами; Марк Орт, который ввел меня в НЛП и работал заинтересованным консультантом, щедро тратившим на мои эксперименты свой могучий интеллект; Рекс Стивен Сайкс, превосходный преподаватель НЛП и автор Mind Design, исследовавший и ярко описавший способы проведения глубоких трансформаций; Ричард Бэндлер, соразработчик технологии НЛП, разработчик системы Design Human Engineering, огромное влияние которого на мою жизнь невозможно оценить полностью и талант которого в области развития человека обессмертил его как одного из творческих гениев нашего времени.

Хотел бы дать высокую оценку проделанной работе и поблагодарить профессиональных сотрудников, помогавших мне в выпуске высококачественного издания книги, в том числе: редакторов Шарлотту Уорд, Линетту Айрес, Эрика Фромана и Сьюзен Саввас; оформителей Росс Ризак и Марти Скоро и моих зарубежных коллег, советы и подсказки которых сверкают на страницах всей книги.

Выражаю благодарность руководству «Корпорации методик обучения», неустанно работавшему над проблемами предоставления эффективных новаторских продуктов в области человеческого развития и оказания услуг частным лицам, организациям и обществам. Мои друзья-соратники: Пит Бисонетт, президент; Дэйв Хейт, старший научный сотрудник и Билл Эриксон, секретарь и адвокат.

И, наконец, я с восхищением и любовью вспоминаю своих коллег по «Корпорации методик обучения», поскольку без них у вас не было бы возможности испытать свой потенциал.

## **Часть 1. Ориентируйтесь на свой природный талант**

## Глава 1. Проявите свой природный талант

Вы сходили в магазин, купили книгу и поставили ее на полку, даже не начав читать, не правда ли? Так прочитайте эту книгу и навсегда забудьте о благих намерениях, которые пошли прахом. Подумайте о том, сколько раз вы хотели что-либо сделать, зная, что сможете, но все же терпели неудачу. Давайте не будем считать свои провалы; лучше подумаем, как добиться того, чего вы хотите.

Мы не говорим о нерешительности. Я имею в виду ситуацию, в которой *одна часть вашего сознания желает продолжать*, а другая в то же время колеблется — желает воздержаться или найти обходной путь. Наиболее характерным примером служит моя первая речь на Международном собрании Клуба ораторов. Какая-то часть меня хотела, чтобы я выступил успешно, а более глубоко спрятанная часть хотела избежать всей ужасающей ситуации.

Клуб ораторов № 814 проводит собрания по развитию навыков публичных выступлений каждый понедельник в невероятное время — в 6.30 утра. Мое задание в качестве нового члена клуба состояло в произнесении «вступительной» речи, в которой я должен был представить себя восемнадцати пришедшим на собрание коллегам. Я провел выходные, составляя, печатая и совершенствуя семиминутную речь. Поскольку я уже владел навыками участника семинара, то не волновался по поводу произнесения заранее заготовленной речи.

Я был первым из трех подготовивших выступления участников на утреннем ноябрьском собрании 1978 года. Когда я шел к трибуне, мое дыхание было стеснено, а приводя в порядок лежащие передо мной записи, я немного дрожал. Моя нервозность не проходила с самого начала моей презентации. Голос звучал торопливо и сдавленно. Сердце бешено билось, и вскоре у меня началось головокружение. Я замолчал на середине предложения, чтобы собраться с мыслями и взглянул на аудиторию. Комната затуманилась и поплыла перед моим взором, а когда я опустил глаза, записи сразу же исчезли из поля зрения.

Моя странная затянувшаяся пауза заставила нескольких человек нервно хихикнуть в ожидании окончания начатого мной предложения. Не тут-то было. Я почувствовал, что если сейчас не сяду, то колени подогнутся.

«Я-я лучше сяду», — заикаясь, сказал я в свое оправдание и, бледный, побрел к своему креслу. Я не мог ответить на вопросы: «Что случилось? С вами все в порядке?» После собрания не помогло даже заверение президента, что я смогу еще раз попытаться выступить на следующей неделе.

На следующей неделе часть моего сознания толкала меня вперед: «Да, как раз это я и хочу сделать. Я хочу совершенствоваться в ораторском искусстве». В то же время другая часть меня хотела удрать куда-нибудь подальше от Клуба ораторов со скоростью автомобиля. Я продолжал думать: «Я могу все бросить сейчас. Ради Святого Петра, я чуть не умер во время «вступительной» речи! Хуже быть не может... или может?» Чтобы как-то смягчить последствия провала, я использовал все мои лучшие методики по контролю сознания: самогипноз, программирование сознания, визуализацию и медитацию.

Хорошие новости: мой успех не зависел от саботажа подсознания. Плохие новости: на следующей неделе было не лучше. Я встал, чтобы снова произнести свою речь, — точно такая же речь, точно такой же результат. Только в этот раз мне пришлось убежать в ванную комнату, не просидев и минуты. Грипп? Хотелось бы. Грипп был бы, пожалуй, прекрасной отговоркой, но поверьте мне, я не мог винить какие-либо внешние обстоятельства за мою очевидную неспособность достичь поставленной цели.

В конце второго собрания я встал как раз перед тем, как президент собирался его

закрывать, и спросил: «Есть ли у кого-либо желание остаться, чтобы я мог закончить эту проклятую речь?» Все, кроме трех человек, остались, и я произнес речь без всяких проблем.

Джон Ситон, бесспорно лучший оратор клуба, подошел ко мне и сказал: «Вы знаете, Пол, со мной произошло то же самое в теологической семинарии, когда мне необходимо было произнести первую проповедь. Я просто стоял там, схватившись за кафедру и весь дрожал. Мой профессор сказал: «Джон? Ты не хочешь продолжить?» Но я не мог вымолвить ни слова. Я только мог кивать головой. «Джон? Не хотите ли сесть?» И, кивая головой, я поплелся на свое место».

«Может показаться странным, Пол, — продолжал Джон, — но после семи лет, в течение которых я читаю проповеди каждое воскресенье, я все еще нервничаю, когда произношу вступительную речь в клубе».

Как только он повернулся, чтобы уйти, я осознал, что Джон сделал мне замечательный подарок. Я сразу же отчетливо понял, что каждый находящийся в этой комнате сделал мне такой же подарок. *Как это прекрасно: знать, как это сделать!* В данной книге содержится аналогичный подарок — подарок, который не сделают вам самые лучшие методики по ментальному контролю. Вы уже сейчас имеете в своем распоряжении глубокие внутренние ресурсы, но, если вы не сможете найти к ним доступ, этот огромный мощный потенциал так и останется неиспользованным. В этой книге я покажу, как найти вашу природную сообразительность и как использовать ее в любых сферах жизни посредством применения четырех простых этапов.

Парадокс: с одной стороны, мы владеем поразительными дарами, данными человеку. Мы являемся обучающимися организмами, рожденными и вступившими в мир уже одаренными и способными найти решение проблем, которые ожидают нас. Человеческий мозг, ум, тело и эмоции созданы так, чтобы сделать нас способными учениками, снабдив всем необходимым для достижения успеха в жизни; с другой стороны, даже обладая такими выдающимися возможностями, многие из нас ежедневно сталкиваются с реальной неспособностью выполнить, поставленные перед собой жизненно важные цели. Таким образом, в нас самих заключены явные противоречия. Модель «Природный талант» объясняет причину существования этого противоречия и одновременно заполняет брешь между потенциальными возможностями и их реализацией.

Ссылаясь в тексте на разум или «телесный» разум, я подразумеваю совокупность всех физиологических, познавательных и эмоциональных процессов и способностей к обработке информации.

Модель «Природный талант», в отличие от любых других моделей, является моделью четырехэтапной системы, которую вы постоянно могли бы применять на протяжении всей жизни. Это процесс последовательного продвижения к успеху в тех областях жизни, где вы терпите неудачи. Как в загадке или головоломке, ответ все время находится у вас в руках. Узнав ответ, вы удивляетесь, как это вы не догадались раньше.

Эта книга поможет применять для реализации вашего таланта природную сообразительность, при помощи которой можно преодолеть все препятствия, психологически блокирующие ваше продвижение к достижению успеха.

### **Смотри по сторонам: избегай моментального приобретения опыта**

В 1960 году в Маунт-Верноне в штате Нью-Йорк, когда мне было пять лет, я шел по Колумбус-авеню. Неожиданно я заметил своего старшего брата с другом, продававших газеты на противоположной стороне улицы. Взволнованный тем, что увидел его, я закричал: «Ли! Ли!» — размахивая руками, чтобы привлечь его внимание. Заметив меня, брат помахал в ответ, и я стремительно рванул между двумя припаркованными автомобилями на противоположную сторону.

Неоднократно члены моей семьи предупреждали меня об опасностях, подстерегавших людей при переходе улиц, и особенно при переходе Колумбус-авеню из-за интенсивного движения. Но в следующее мгновение наука жизни необратимо закрепила все предыдущее обучение: большой черный седан, скрежеща тормозами, ударил меня со страшной силой. Пролетев по воздуху, я распростерся на дороге. Последующие полные слез часы — доставка «скорой помощью» в больницу, проведение рентгеноскопии и обследование докторами — придали особое значение установке: посмотри по сторонам — прежде чем перейти улицу.

Моментальное научение остается для меня удивительной загадкой. Изучая в колледже психологию обучения, я спрашивал себя: «Когда мы учим что-нибудь — учим так, чтобы никогда не забыть, — что задействовано при этом?» Если существует естественный и простой метод доступа к внутреннему обучающемуся «Я», то как им пользоваться? Сможем ли мы научиться решать проблемы и достигать успеха при помощи данного метода?

Годы постоянных вопросов привели к простому заключению: ДА! Чтобы раскрыть модель достижения такого же успеха в обучении, наблюдайте за ребенком. Младенцы и дети, начинающие ходить, — одаренные ученики от природы. Младенцы стремятся к тому, что их интересует в данный момент. Они хватают, рассматривают, слушают, нюхают и пробуют это. Они используют все свои способности, и все в их опыте подсказывает, как им действовать, чтобы достичь успеха. Мы, взрослые — такие же великолепные создания с телом и мозгом, которые могут эффективно обучаться.

Наша способность учиться и влиять на последующее поведение является как нашим величайшим **достоянием**, так и нашим величайшим **проклятием**. Рабы привычек, мы стремимся облегчить жизнь и управление ею, обеспечить выживание, создавая ежедневный распорядок, - как будто программируем робота. Но наше умение учиться и создавать модели поведения может завести нас в ловушку.

Вы не родились с привычкой чистить зубы. Благодаря постоянному вниманию, за определенный период времени вы развили эту привычку — и теперь, могу поспорить, не можете даже представить, что неделю не будете чистить зубы.

Вообразите, каким проклятием станет жизнь с неверно запрограммированным роботом. Наша способность перенимать вредные привычки может увести нас далеко от желаемого. Например, когда учат избегать острых, опасных предметов, это помогает нам в детском возрасте, но только до тех пор, пока стоматологу не понадобится заняться нашими зубами. Как отец, я настолько хорошо научил своего сына Скотта избегать иголок, что у него развилась настоящая боязнь их. К счастью, в нашей человеческой конструкции заложена уникальная способность. В отличие от большинства других созданий животного царства, нам дан особый дар — эффективно использовать мозг. Мы обладаем властью отбросить свою роботоподобную сущность, исследовать основанное на

привычках и инстинктах поведение, преодолеть страхи и фобии, а затем, пользуясь мудростью, положительно повлиять на свою жизнь.

Представим типичный пример разницы между животным и человеком. Лила, собака моего брата, была одарена и проклята. Помесь лабрадора и немецкой овчарки, она обладала исключительным нюхом. Но когда она была щенком, Глен имел несчастье случайно уронить возле нее кастрюлю. Испытанный ею страх привел к боязни выстрелов, и в результате — к бесполезности на охоте. При первом же выстреле из ружья Лила ринулась искать убежище и пряталась там, пока Глен не вызволил ее, — не совсем то, о чем мечталось ему, когда он покупал щенка охотничьей собаки. Лила так и не смогла преодолеть свой страх.

Люди со своей способностью к мышлению высшего порядка могут преодолевать ограничивающие модели поведения и страхи. Благодаря этой книге вы сможете выявить искусственные ограничения своего поведения, мешающие вам достичь цели. С помощью модели «Природный талант» вы сможете высвободиться из ловушек и реализовать преимущества, заложенные в вашей чудесной человеческой сущности, — это сулит блестящее будущее.

### **Высвободите способности и преодолите внутренние колебания**

Вспомните каждый случай своей жизни, когда вы столкнулись с проблемой и успешно решили ее. Если бы вы и я уделили время изучению этих событий, мы бы создали модель эффективного эмпирического обучения — модель успеха, которой вы можете воспользоваться для высвобождения своих способностей в любой момент, когда пожелаете. В этой книге повествуется о том, как многолетние результаты такого рода исследований трансформировались в простую четырехэтапную модель «Природный талант», которую вы можете применять на практике.

Невозможно обучить старого пса новым трюкам. Но люди не старые псы, а обучение — не набор трюков.

Высвобождение способностей — лишь половина дела. Когда мы с коллегами по «Корпорации методик обучения» изучали провалы и неудачи людей, мы обнаружили постоянную причину, неизменно приводившую к состоянию заторможенности, — неспособность к обучению или прогрессу. Вспомните проблемы, которые вы не смогли решить в профессиональной или личной сфере жизни. Вы обнаружите одновременное действие противоположных сил. Часть вас хочет двигаться вперед и достичь успеха, а другая — остановиться и не подвергаться риску провала. Правда? Физическая, умственная и эмоциональная системы колеблются между противоположными желаниями, что приводит к замораживанию потенциала, способного достичь цели. Модель «Природный талант» решает такие проблемы, которые раньше вам не всегда были по силам.

Представьте себе — вы вошли в мир активно реагирующим, взаимодействующим со всеми и всем организмом, соответствующим своим потребностям. В вашем внутреннем мире появляется знак «СТОП» каждый раз, когда в пределах вашего опыта возникает сильное негативное сопротивление. Затем в каждой подобной ситуации ваш разум, тело и эмоции будут приказывать «СТОП!». Чем больше вы подчиняетесь знакам «СТОП» в любой из сфер жизни, тем меньше желания, мужества и творческих способностей вы продемонстрируете со временем.

Допустим, лет через двадцать-тридцать вы захотите достичь результатов в определенной сфере жизни — взаимоотношениях с людьми, физическом здоровье, фи-

нансах или обучении, — но при каждой попытке что-либо сделать вы будете внутренне отступать назад. В результате ваших колебаний между движением вперед и стоянием на месте вы никогда ничего не достигнете.

Внутренние колебания приводят к тупиковым состояниям — застойной области нашей жизни. Внутренние колебания и тупиковое состояние не дают нам использовать природные способности. Хорошая новость: вы можете реализовать природные способности и достичь желаемых результатов.

### **Изменение способа вашей трансформации: «нет» — тупиковому состоянию**

Модель «Природный талант» выкристаллизовалась из моей многолетней работы в области человеческого развития. Изучение того, что оказывает и не оказывает содействие человеку в его стремлении измениться, позволило мне заметить определенный стереотип. Вы можете сами прийти к такому же заключению, составив схему в виде квадратов.

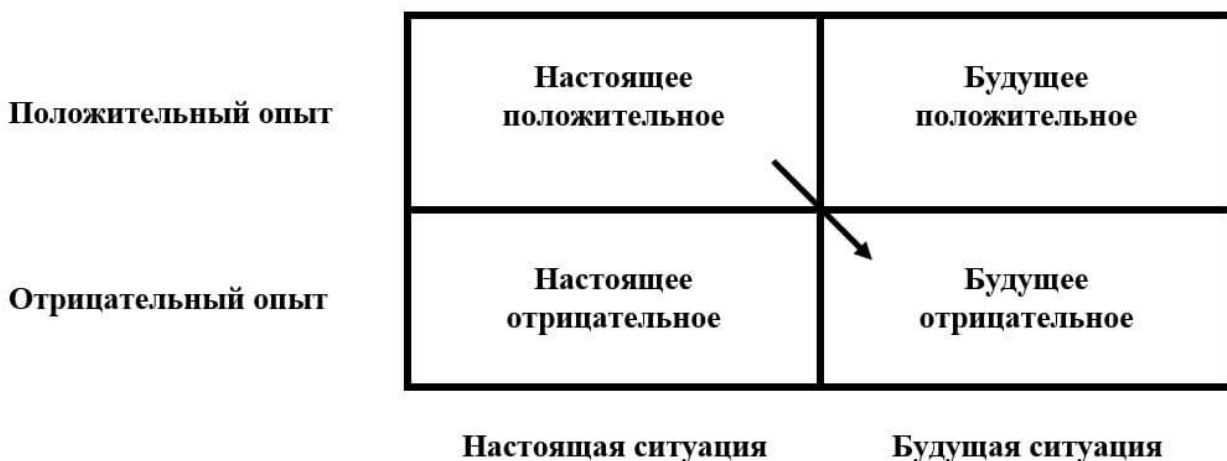
На оси x отложим «настоящую ситуацию» и «будущую ситуацию». На оси y — «отрицательный опыт» и «положительный опыт». Схема будет выглядеть следующим образом:



Составляя сетку при помощи указанных осей, вы ясно увидите указатель движения к личной и профессиональной трансформации. И правда, любой человек, получив отрицательный опыт, будет стремиться прочь от него к получению в будущем положительного опыта. Движение от отрицательного опыта к положительному является основой почти всех наиболее конструктивных методик умственного развития и личного успеха. Людям, желающим изменить свою жизнь к лучшему при помощи приведенной ниже простой схемы, были проданы консультации на миллиарды долларов:



К сожалению, такой одномерный процесс трансформации оставляет два огромных пробела. Во-первых, риск *потерять* «*настоящее положительное*», которое присутствует в вашем нынешнем образе жизни. Независимо от того, насколько плохо обстоят дела, в настоящей ситуации всегда существует «вторичный выигрыш» или своего рода награда. Во-вторых, одномерная схема трансформации не учитывает *вероятности* «*будущего отрицательного*». Иными словами, по другую сторону забора трава не обязательно будет зеленой.



Модель человеческого развития должна учитывать все четыре квадрата сетки. Если нет, то серьезные негативные последствия от потери «*настоящего положительного*» и появления «*будущего отрицательного*» приведут неподготовленного кандидата на достижение личного успеха к внутренним колебаниям.

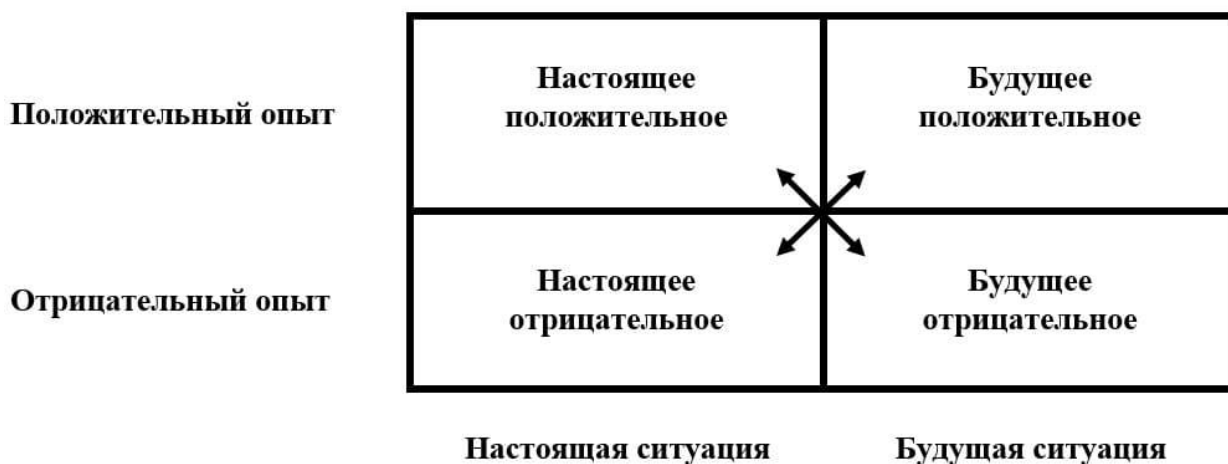
Предположим, вы посещаете однодневный «семинар успеха», на котором харизматические ведущие подстегивают вас и ввергают в неистовство положительного мышления. Почему же эффект от такого семинара длится всего три дня? Потому что давление двух не выявленных квадратов проявляется на сознательном и подсознательном уровнях, вынуждая вас опять отступить в привычное тупиковое состояние. Даже в «*Декларации независимости*» говорится об этом: «... таким образом, весь предыдущий опыт показывает, что человечество более расположено страдать, пока страдания переносимы, чем исправлять себя, отказываясь от форм, к которым оно привыкло».

Чтобы прекратить бесконечные внутренние колебания и застой, присущие тупиковому состоянию, модель человеческого развития и трансформации должна учитывать все четыре квадрата. Вам необходимо сохранить «*настоящее положительное*», стараясь устранить «*настоящее отрицательное*». Одновременно с этим вы должны максимально увеличить «*будущее положительное*» и свести к минимуму «*будущее*



Часть 1. Ориентируйтесь на свой природный талант

отрицательное». Модель «Природный талант» позволяет выполнить все это и даже больше.



Применение модели «Природный талант» обеспечивает ваш рост в тех областях жизни, где раньше вы никогда не добивались успеха. Используя воодушевляющие методики, изложенные в Части 3 данной книги, вы сможете убрать знаки «СТОП», удерживающие вас в тупике, и снабдить разум и тело новыми возможностями выбора и путями достижения успеха.

Далее приводится краткий обзор модели «Природный талант», чтобы вы могли успешно провести желаемые перемены в вашей жизни.

### **Откройте четырехэтапную модель «Природный талант»**

Сознательное применение четырехэтапной модели «Природный талант» обеспечивает выход из тупикового состояния путем использования модели естественного научения, применяемой «телесным разумом» для достижения успеха в обучении. Теперь, почувствовав, что вы попадаете в тупиковое состояние, вы сможете повернуть привычный ход событий, чтобы направиться от неудачи к успеху.

Было бы слишком смело заявить, что вы сможете решить любую вставшую перед вами проблему. С начала 1980-х годов я сфокусировал свою работу на творческом решении проблем, мышлении высшего порядка и разрешении парадоксальных проблем. За эти годы на основании опыта преуспевающих людей я создал модель научения. Я рад поделиться с вами этой четырехэтапной моделью.

В упрощенном виде этапы можно представить как Релаксация, Наблюдение, Реагирование и Осмысление. Я приведу более расширенное описание каждого этапа в главах с 4 по 8.

#### ***Релаксация***

На первом этапе, Релаксации, с физиологических систем человека снимаются напряжения. Расслабление тела и разума является первым существенно необходимым этапом в достижении оптимального состояния для обучения — расслабленной внимательности.

Напряженность и сопротивление характерны для человека, пытающегося изменить ситуацию, имеющуюся на данный момент. Нередко люди стремятся избежать ухудшения ситуации. Парадоксально, но почти все, что люди инстинктивно делают для исправления скверной ситуации, приводит к ее ухудшению. Парадоксально, но наилучшим решением

может быть не то, что подсказывает интуиция, а противоположное тому, что, по их мнению, должно привести к желаемому результату.

Если вы когда-либо учились управлять автомобилем с ручной передачей, вы должны помнить, в каком напряжении находились. Вспомните свою первую реакцию, когда вы поняли, что вам нужно останавливаться на красный свет на подъеме, а за вами едут другие машины. Напряжение в ногах и руках. Панический страх, поднимающийся откуда-то из живота. Попытки идеально держать все под контролем. Все это практически не способствовало достижению успеха. Я помню одного парня, который включил аварийную сигнализацию, поставил свой пикап на стояночный тормоз и вышел из него. Он был *уверен*, что у него ничего не получится.

Напряженность и стресс заставляют нас узконаправленно фокусировать внимание. Нам удаются мелочи, но при этом мы упускаем всю картину в целом. Почти невозможно уследить за своими парадоксальными ответными реакциями. Мы слишком близко подходим к проблеме и слишком погружены в систему внутренних колебаний. Прорыв происходит, когда мы осознаем, что попытки держать все под контролем несовместимы с необходимостью расслабления, достаточного для контроля за ситуацией.

Вы можете расслабиться разными способами. Перемена позы, фокуса глаз, дыхания и мыслей — все это может произвести успокаивающий эффект. Снимая напряжение с тела и ума, вы автоматически гасите или уменьшаете внутренние колебания, удерживающие вас в тупиковом состоянии. Одновременно с этим вы восстанавливаете естественную остроту чувств.

Сенсорные системы человека способны воспринимать мгновенные изменения во внешнем и внутреннем мирах. Напряженность блокирует эту способность. Расслабьтесь: оторвите взгляд от дерева и оглянитесь вокруг. Вы заметите, что находитесь в лесу, и сразу же появятся варианты решений. После повторного включения сенсорных систем можно переходить на вторую ступень системы. Выйдите за пределы «туннельного» зрения, и мир распахнется перед вами.

### **Наблюдение**

Наблюдение означает вход в состояние повышенного внимания и восприимчивости к информации в настоящей ситуации. Если вы внимательно следите за информацией, поступающей в ваши сенсорные системы, вы, естественно, будете генерировать творческие решения и многообещающие ответные реакции.

История жизни Хелен Келлер описывает первичное жизненное стремление человеческого организма — придать смысл своему существованию. Человеческий мозг является устройством, создающим стереотипы. Он делает все, что в его силах, чтобы закодировать и систематизировать поступающие сенсорные ощущения. Обработка информации — его работа. Несмотря на ограниченные сенсорные восприятия, Хелен обладала глубоким стремлением придать своему миру смысл.

Когда юная Хелен окончательно поняла, что учительница Анни Салливан стремилась обучить ее, все в жизни Хелен перевернулось. Если вы когда-либо видели фильм *«История Хелен Келлер»*, с Пэтти Дьюк в роли юной Хелен, вы должны помнить тот удивительно волнующий момент, когда она соединяет воедино действия и понятия.

«В-О-Д-А». Написанные на руке знаки, ощущение текущей из крана воды, форма слова на губах - все соединилось. Затем и остальная часть мира Хелен соединилась, и стереотипы начали формировать единое целое.

Скорость работы мозга невероятно огромна. Подсознание работает над созданием ассоциаций гораздо быстрее, чем сознательный разум может продублировать. Если всему мозгу задать правильное направление, он может справиться практически с любым заданием по решению проблемы.

Этап Наблюдение требует осознания топ), что происходит вне и внутри вас. У нас есть пять физических органов чувств для восприятия внешнего мира. В мозгу существуют соответствующие им аналогичные сенсорные системы. Внешние сенсорные восприятия составляют всю информацию, поступающую на пять физических сенсорных систем. Внутренние восприятия включают внутренние картинки, образы, воспоминания, эмоции, запомнившиеся тактильные ощущения, внутренний диалог, голоса и прочие звуки, даже запомнившиеся запахи и вкусы.

Исходя из информации о своем внешнем и внутреннем опыте, вы можете принимать решения и реагировать на людей и события. Вы также можете разрабатывать новые точки зрения, позицию восприятия, отличающуюся от тупикового состояния. Вы можете четко видеть, что вы делаете в сложившейся ситуации.

Преимущество информированности «за пределами себя» заключается в том, что она открывает возможность для равновесия. Вспомните детство: качели в виде качающейся доски на школьном дворе. Представьте себе, каково удерживать равновесие, перебегая с одного конца доски на другой. Теперь мысленно спрыгните с нее и выберите новое положение для исходной точки — рядом с качелями. На этот раз при помощи рук погасите колебания и приведите качели в равновесие.

Комбинируя два этапа — Релаксацию и Наблюдение, — вы достигаете оптимального состояния для обучения, состояния расслабленного внимания. Закрепив состояние расслабленного внимания и расширив фундамент для получения информации, вы сможете выбирать новые ответные реакции из богатого набора имеющихся вариантов.

### **Реагирование**

Любая реакция либо усиливает колебания и неспособность к движению вперед, либо останавливает их и ускоряет движение к удовлетворяющему вас результату. На этапе 3 производятся ответные реакции, чтобы определить, в какую сторону меняется ситуация: к лучшему или худшему.

Согласно физическому закону Ньютона, все, что вы делаете, приводит к ответной реакции. Цель любых поступков заключается в том, чтобы вывести вас из тупикового состояния, и чтобы вы смогли понаблюдать как за положительными, так и за отрицательными результатами предпринятых действий.

Когда дети учатся ходить, все, что они делают, вносит вклад в их успех. Мне нравилось наблюдать за своими мальчиками, когда они учились ходить. Я помню, как Бен в первый раз встал без поддержки возле дивана на пухленьких маленьких ножках. Он торжествующе улыбался, глаза сияли, несомненно, свидетельствуя о радости научения. Он качался во все стороны, как гимнаст, выполняющий наклоны. Слишком большой наклон — и он терял равновесие и падал. Не страшно. Снова вставал для следующего раунда.

Жизнь состоит из миллионов моментов, но каждый из них мы проживаем лишь однократно. Как только мы начинаем изменять этот момент, мы начинаем изменять жизнь.

Д.Тринидад Хант  
Вспоминать, чтобы вспомнить, кто вы

Затем однажды он достаточно хорошо скоординировал мышцы и достиг равновесия для «сольного выступления». На шатающихся ножках он ринулся по ковру через комнату

— движение больше напоминало контролируемое падение, чем ходьбу. Он целеустремленно учился останавливаться, снова начинать движение и балансировать без чьей-либо поддержки. Падения являлись совершенно необходимой обратной связью — не неудачей, а просто еще одним шагом процесса научения.

Важность третьего этапа, Реагирования, состоит в действиях. Эти действия могут улучшить ситуацию или нет. В любом случае движение внутри системы производит реальную и немедленную обратную связь.

Как только мозг начинает понимать, что ваше действие (или его отсутствие) улучшает или ухудшает ситуацию, считайте, что начало трансформации положено, и вы сделали первый шаг по приобретению контроля над результатами, которые вы желаете получить. Когда вы почувствуете, что можете заставить жизнь стать немного лучше, вы получите положительный эффект, создающий уверенность в себе и самоуважение. Осмысление результатов своих действий — 4 этап модели — позволяет вам руководить процессом достижения желаемого успеха.

### **Осмысление**

На 4 этапе вы займете позицию не осуждения, с которой вы сможете обозревать процесс обучения. Была ли ваша ответная реакция на 3 этапе успешной или нет — неважно. Важно получить обратную связь, которая может привести к научению.

На данном этапе человек испытывает чувство безопасности и блаженства. Эмоциональная безопасность и блаженство являлись существенными компонентами моего опыта в Клубе ораторов. Вы будете испытывать эти чувства, как важное доказательство того, что вы осуществили прорыв.

Вспомните, как дети учатся говорить на родном языке. У них высочайшая внутренняя мотивация к научению. Они начинают самообучение, окруженные очень убедительными наглядными пособиями. Неограниченное число повторений идет только на пользу, а каждый произнесенный звук приводит к получению результата, а не к провалу. За свои усилия они получают щедрую поддержку, правильно рассчитанное вознаграждение и немедленную обратную реакцию. Все, чему они учатся, имеет значение. Они никогда не сомневаются в успехе: они ждут его.

Хотите ли вы выйти на новый уровень деятельности? Модель «Природный талант» указывает путь к самообретению и восстановлению чувств безопасности и блаженства благодаря вашей природной одаренности.

Представьте, что любое задание по научению не сложнее, чем выучить язык. Понимаете ли вы, что многие языковые навыки вы приобрели задолго до школы? К сожалению, многие обучающиеся у меня на курсах вспоминают школу как место обид и душевных мук. Модель «Природный талант» поможет вам преодолеть свои обиды и заменить их состоянием безопасности и блаженства.

Когда дети учатся говорить, они автоматически начинают осознавать собственный авторитет. Их самоуважение растет по мере научения. У вас как у взрослого человека появляется уникальная возможность стать очевидцем собственного ежедневного обучения. По мере развития природного таланта получаемые результаты будут все больше освещать вашу жизнь.

### **Получили пользу от модели «Природный талант» — идите дальше**

Четыре этапа модели «Природный талант» — Релаксация, Наблюдение, Реагирование и Осмысление — являются навыками, которые вы уже развили в себе до определенной степени. В данной книге вы найдете, как заставить работать собственные природные

способности для получения немедленной отдачи с пользой для себя.

Пусть ваш природный талант сверкает во всех областях вашей жизни. Вы сможете преодолеть внутренние колебания и тупиковое состояние, удерживавшие вас на месте, когда вы хотели добиться успеха. В следующей главе вы сможете добиться некоторого прогресса в высвобождении своей одаренности. Я введу понятие тупикового состояния, присущего вашей жизни, и объясню пять принципов, позволяющих «Природному таланту» стать эффективной моделью вашего собственного развития.

В Части 2 данной книги вы изучите все компоненты модели «Природный талант», в том числе четыре этапа и три установки, необходимые для эффективного продвижения в изучении модели. Главы написаны так, чтобы вы действительно смогли немедленно применить свои выдающиеся способности, и для того, чтобы помочь вам достичь желаемых результатов.

В Части 3 предлагаются эффективные современные методики, поэтапные процессы, которые сметут бесполезные тупиковые состояния, разрешат парадоксальные проблемы, мешающие вам достигать личных и профессиональных целей, и включают в работу ваши блестящие способности. Вы разовьете в себе навыки и умения «Прямого научения», «Творческого решения проблем» и «Генератора новых вариантов решений», чтобы смело жить той жизнью, которой хотите.

### ***Включите свои способности в работу с помощью «Прямого научения»***

«Прямое научение» позволяет вам усваивать авторитетные печатные материалы и внедрять новые навыки непосредственно в нервно-физиологическую систему со скоростью 25 000 слов в минуту. Подумайте, как чудесно будет загружать лучшие идеи мира прямо в собственную внутреннюю базу данных. С помощью метода PhotoReading вы отправляете ценную информацию сразу во внутренний разум. Затем, при помощи методики «Прямого научения» вы внедряете мощные новые модели поведения непосредственно в текущую деятельность, чтобы достичь новых желаемых результатов. «Прямое научение» лежит в основе методик человеческого развития вследствие неизмеримой ценности, которую оно предоставляет вам с легкостью и комфортом.

Система PhotoReading Whole Mind System (Фоточтения всеми ресурсами мозга), разработанная «Корпорацией методик обучения» в середине 80-х годов, ускоряет процесс чтения с целью повышения понимания и запоминания без применения метода скоростного чтения.

Когда вы начнете воспринимать свой внутренний разум как союзника в личном и профессиональном развитии, вы сможете использовать его, чтобы двигаться семимильными шагами к поставленной цели. Интересной особенностью методики «Прямого научения» является то, что рост вашей личности происходит практически без всяких усилий.

### ***Решайте реальные проблемы***

В Главе 11: *Подходите к решению парадоксальных проблем с «Творческим решением проблем»* описывается важный процесс понимания и решения парадоксальных проблем. Он демонстрирует способ рассмотрения личных проблем, обеспечивающий выработку

вами решений, которые будут давать нужный результат. Он раскрывает секреты решения проблем, которые не разрешались, что бы вы ни предпринимали по этому поводу в прошлом.

Бывало ли у вас так, что вы изо всех сил старались решить проблему, вроде бы решали ее, а затем обнаруживали, что она опять встала перед вами через неделю или две? Крах диетологических программ является классическим примером приложения огромных усилий для преодоления постоянно возвращающейся исходной проблемы. Нередко за потерей десяти килограммов веса следует прибавление двенадцати или пятнадцати. Некоторые проблемы похожи на бесконечное катание на «американских горках». Год за годом возвращаются одни и те же проблемы — зачастую в увеличившихся размерах.

Знание способа определения такого рода проблем и подхода к ним сделает возможным окончательное достижение долговременного успеха. «Творческое решение проблем» покажет вам, как этого можно добиться.

### ***Генерируйте новые варианты решений***

Вы приобретаете «Генератор новых вариантов решений», представленный в Главе 12, после пятнадцати лет своего развития. Вероятно, он является наиболее значимой методикой прорыва из всех, которые вы когда-либо применяли. Этот процесс состоит из семи упражнений, ведущих вас шаг за шагом из тупикового состояния к совершенству.

В «Генераторе новых вариантов решений» сконцентрированы все знания и навыки, полученные вами из всей книги. Он расширяет границы модели «Природный талант», предоставляя вам реальные доказательства трансформации, происходящей по мере того, как вы расслабляетесь, освобождаясь от внутренних колебаний, наблюдаете за новой возможностью выбора, реагируете с приверженностью к желаемым целям и осмысливаете получаемые вами результаты. Выполняя упражнения данного процесса научения, вы устраните знаки «СТОП», которые могли препятствовать вам в достижении успеха и использовании данного вам от рождения потенциала.

### **Заключение**

Появилось ли у вас представление, каким образом данная книга поможет открыть ваши природные способности? Первая глава вкратце рассказала о методиках, которые будут помогать в применении этой модели. «Природный талант» является подходом к обучению длиною в жизнь, который можно применять поэтапно. Ознакомьтесь с моделью и ее преимуществами, прочитав Часть 1: *Ориентируйтесь на свой природный талант*. Для изучения навыков, составляющих модель «Природный талант» и поиска преимуществ их использования в повседневной жизни прочитайте Часть 2: *Приобретайте навыки применения модели «Природный талант»* и потренируйтесь в выполнении предлагаемых упражнений. Для обогащения способов применения модели «Природный талант» и для получения максимальной отдачи, прочитайте Часть 3: *Применяйте «Природный талант»*.

Что вы хотите получить от вашего взаимодействия с моделью «Природный талант»? Будьте свободны в определении своей цели и применяйте книгу наилучшим для вас способом. И, кроме того, наслаждайтесь!

## Глава 2. Понимайте свои тупиковые состояния

Вы начинаете осознавать необходимость изменить свою жизнь, когда находитесь не в том положении, в котором вам хотелось бы быть. Если ваше теперешнее положение не соответствует желаемому, необходимо установить цель, спрашивая себя: «Чего же я хочу?» После определения желаемого результата вы достигаете поставленной цели, заполняя промежуток между существующим и желаемым положениями. Используя четыре этапа модели «Природный талант», вы можете сами создать четкий и ясный путь достижения любых поставленных целей.

Когда все ваши мысли, чувства и действия наполняются задачей жить новой желаемой жизнью, вы, как магнит, начинаете притягивать все, что вам нужно. Удивительное и восхитительное зрелище представляют ресурсы, устремившиеся к вам со всех сторон для заделки возникшей брешы. Жизнь может быть прекрасной и легкой, но иногда — несмотря на все прилагаемые усилия ваш жизненный путь может представляться одним огромным знаком «СТОП». Вы знаете, чего хотите, но никак не можете добиться желаемых результатов.

Из данной главы вы поймете, почему возникают тупиковые состояния, каким образом они усугубляются, что препятствует их устранению и какие возможности будут у вас для выхода из тупика. В Части 2 вы узнаете, как достичь цели, если все предыдущие попытки не удались. Вы узнаете, что можно предпринять в тупиковом состоянии для подключения своего таланта.

### **Анализируйте тупиковые состояния и делайте первый шаг по выходу из него**

Брайан зашел в актовй зал через служебный вход. «Прошу вас остановиться!» — сказал я ему в микрофон. 250 директоров компаний повернулись посмотреть на него. Я объяснил: «Группа решила поручить вам одно простое задание, и его надо будет выполнить в этом зале. Вам нужно будет догадаться, что это за задание и выполнить его. Единственная подсказка с моей стороны — я буду звонить в колокольчик каждый раз, когда вы будете делать что-либо неправильно».

После того как он согласился выполнить задание и вышел за дверь, группа решила поручить ему подойти к перекидным демонстрационным плакатам и перевернуть один из них.

Брайан зашел в комнату и направился прямо. Затем повернул налево, и колокольчик подал сигнал: «НЕВЕРНО!». Брайан остановился. После некоторого внутреннего колебания он направился к перекидным плакатам. Все молча следили, как он повернул от плакатов к кафедре. Звон колокольчика прервал его движение. Не двигаясь, он оглянулся вокруг, затем неуверенно повернулся и направился к плакатам. Колокольчик не зазвенел. Когда Брайан поравнялся с демонстрационными плакатами, направляясь к слайду-проектору, звонок остановил его прямо перед ними. Теперь еще более осторожно он взял красный маркер -- ЗВОНОК! Брайан быстро положил маркер на место. Попробовал взять черный маркер — ЗВОНОК! После аналогичных результатов с синим и зеленым маркерами Брайан в замешательстве повернулся к аудитории - ЗВОНОК!

Теперь он застыл спиной к демонстрационным плакатам, не в состоянии двинуться. После одной-двух минут тягостного молчания Брайан сказал: «Сдаюсь!».

Я взглянул на часы и засек время: на все ушло пять минут. «Спасибо, — сказал я. — Отлично! Вы сделали как раз то, что мне требовалось. А теперь присаживайтесь, я вам объясню все немного позже».

«Есть еще добровольцы?» — аудитория замерла. После достаточно долгого угрюмого молчания зала решительно встала женщина по имени Джин. «Великолепно!» — отреагировал я и попросил Джин выйти за дверь, как до нее это сделал Брайан.

На этот раз группа решила, что она должна подойти к столику возле кафедры и налить стакан воды из кувшина на подносе. Позвав Джин, я объяснил: «Как и для предыдущего добровольца, группа придумала для вас задание. Но теперь я буду звонить в колокольчик КАЖДЫЙ РАЗ, когда вы будете действовать правильно».

Получая ободряющий звонок колокольчика при каждом движении по направлению к кувшину с водой, Джин уверенно вышла в переднюю часть зала. Она направилась налево, и колокольчик перестал звенеть, что тут же заставило ее пойти в правильном направлении. Она заметила кувшин и подошла к нему. Продолжая слышать ободряющий звон колокольчика, она подняла кувшин и налила стакан воды. Когда присутствующие одобрительно (и с недоверием) зашумели, Джин повернулась и ее наградили аплодисментами. Затем она отпила глоток воды, что всех развеселило.

Глядя на часы, я объявил: «От двери до воды в стакане — пятьдесят восемь секунд». Некоторые присутствующие настаивали на том, что мы сговорились заранее. В ответ на это Джин налила еще два стакана, подала один Брайану, другой — мне, и мы подняли стаканы, поздравляя друг друга и аудиторию.

Из года в год этот опыт заведомо приводил к одним и тем же результатам. Из-за отрицательного воздействия колокольчика уровень творческой активности и реагирования первого добровольца снижается: он подавляется прямо пропорционально количеству звонков колокольчика. В момент полного отказа от дальнейших действий Брайан выглядел совершенно растерянным, полностью заторможенным и неспособным к реагированию.

Во втором случае, при получении нашим вторым добровольцем поддержки от колокольчика, его уверенность, творческие способности и успех возрастают. Джин выглядела уверенной в себе, проникательной, способной и творчески мыслящей.

На самом деле они оба обладают достаточными способностями. Брайан и Джин — как вы и я — были рождены одаренными учениками с кладезем творческих ресурсов. Неудача, постигшая Брайана во время демонстрировавшегося опыта, точно так же подстерегает и нас во многих областях нашей жизни. Наилучший способ движения к цели при четком понимании своего тупикового состояния, — в первую очередь заметить внутренние колебания. Вы не сможете выйти из тупика, если упорно стараетесь не замечать, что мечетесь туда- сюда, как сумасшедший.

Главы Частей 2 и 3 продемонстрируют вам возможности преодоления внутренних колебаний, выхода из тупикового состояния и последующего подключения «Природного таланта». Прежде чем мы перейдем к этим главам, я прошу вас четко определить ваши тупиковые состояния. Обозначьте их характерные признаки, а затем выходите на широкую дорожку высвобождения вашей одаренности.

### **Выявляйте тупиковое состояние**

Выявление собственного тупикового состояния может помочь вам снять стресс и в более ярком свете увидеть все происходящее вокруг и внутри вас. Обратите внимание, как долго вы находитесь в тупиковом состоянии. Постоянно способствуйте занимательности и увлекательности процесса самоанализа. Выявляя собственное тупиковое состояние, вы подавляете внутренние колебания и подготавливаетесь реагировать эффективно и продуктивно.

Приведенные ниже вопросы помогут вам проникнуть в ваше теперешнее состояние. Сначала бегло просмотрите их. Не старайтесь дать тщательные подробные ответы. Это не



Часть 1. Ориентируйтесь на свой природный талант

психотерапия и не психоанализ, а просто изучение вашего состояния. Цель этих вопросов: выяснить, каких результатов вы желаете добиться в жизни.

*1. В чем разница между теперешним и желаемым состоянием? В какой области жизни вы заметили неуверенность?*

На курсах практического обучения модели «Природный талант» мы предлагаем исследовать шесть областей жизни, в которых большинство людей стремится достичь наивысших показателей:

- Работа / Творчество / Самовыражение
- Обучение / Интеллектуальный уровень
- Физическое совершенство
- Социальное / Межличностное / Общественное
- Семейная / Личная жизнь
- Духовная / Эмоциональная сфера

*Какой повторяющийся шаблон поведения вы замечаете в одной из сфер вашей жизни?*

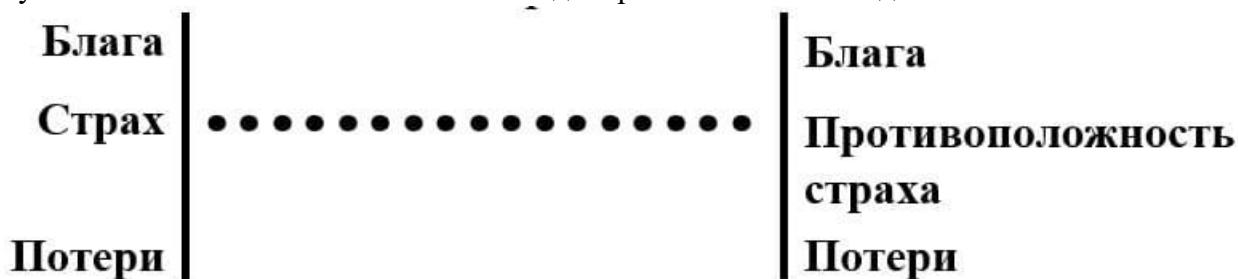
*2. Каково ваше личное отношение к этому вопросу? Как вы себя видите, что утверждаете в ответ на поставленный вопрос и что, по вашему мнению, будет верным для вас?*

Например, у меня была проблема, связанная с выступлениями по телевидению. Я чувствовал себя компетентным выступающим через раз. «Я чувствую себя неуверенно перед телекамерой. Я должен выступать перед живой аудиторией, так как я веду встречу, опираясь на ответную реакцию зала. Дайте мне возможность говорить перед публикой, и я буду естественным, блестящим и живым оратором. Но поставьте меня перед телекамерой, и я тут же стану скованным и одеревеневшим». При чтении Главы 12 о «Генераторе новых вариантов решений» вы узнаете, как изменить свое состояние в подобной ситуации.

*3. Какое чувство доминирует? Обратите внимание на свои чувства и эмоции в тупиковом состоянии. Постарайтесь понять чувства, которые вы испытываете в тупиковом состоянии. Обозначьте их.*

*4. Исходя из информации, собранной при ответе на первые вопросы, какова ваша нерешенная парадоксальная ситуация? Какие противоположные результаты вы хотите получить одновременно?*

В моем примере о Клубе ораторов из Главы 1 я хотел развить свои ораторские навыки и умения, но при этом хотел избежать публичного выступления с заготовленной речью. Одной фразой можно сказать, что «с одной стороны, я хочу X, но при этом, с другой стороны, я хочу Y». Такого рода парадоксальная проблема и является вашим тупиковым состоянием. Вы не можете одновременно стоять и идти.



*5. Каковы блага и потери в вашем парадоксе?*

В Главе 11 мы будем исследовать применение процесса «Творческое решение проблем» для проникновения в характер вашего тупикового состояния. Вы откроете преимущества и недостатки на каждом конце диапазона вашего теперешнего поведения.

Подсознательно вы хотели бы одновременно получить блага и избежать потерь. Это и есть внутреннее колебание между двумя одновременными, парадоксально противоположными неразрешенными внутренними состояниями, определяющими ваше тупиковое состояние.

*6. Какие страхи ассоциируются с вашим тупиковым состоянием?*

Если допустить, что вы действительно обладаете мощными внутренними ресурсами, то страхи являются вымышленными и основываются на неверных заключениях, сделанных из ранее полученного отрицательного опыта. Вы должны противостоять своим страхам для достижения необходимого вам прорыва.

Имея в своем распоряжении модель «Природный талант», вы можете не останавливаться и не уходить в сторону при встрече с эмоциональным, интеллектуальным или физическим знаком «СТОП». Вашим новым творческим выбором может быть следующее: сделать паузу, собрать новые ресурсы и предпринять действия для достижения целей.

### **Боритесь со своими знаками «СТОП»**

Все, что вы *сейчас делаете в жизни успешно*, является моделью успешного обучения. В процессе обучения достижению успеха вы, естественно, следовали этапам модели «Природный талант». По меньшей мере, какая-то часть вас настолько была сосредоточена на достижении результата, что все происходящее работало на успех. Если вдруг у вас приключалась неудача, вы делали из нее выводы. В следующий раз, уже наученные опытом и более умелые, вы предпринимали следующий шаг. И таким образом вы приобретали все, что нужно было для успеха.

Все, что вы *не можете, как вам кажется, выполнить*, является моделью тупикового состояния. Когда-то раньше, когда вы попытались применить свои природные способности к обучению и выполнить задуманное, вы получили «шок» от постигшей вас неудачи. Проблема состояла не столько в неудаче, сколько в интенсивности шока. Шок проявлялся во внезапной неблагоприятной реакции или потоке отрицательных чувств и мыслей. И этот шок поставил гигантский красный знак «СТОП» на пути вашего обучения. С тех пор знак «СТОП» срабатывает эмоционально, физически или интеллектуально с той же силой, что и первоначальный шок. Годы спустя, когда у вас появилась возможность что-либо сделать в этой сфере жизни, часть вас захотела остановиться и прекратить действия. Вы начали внутренне колебаться, что привело к тупиковому состоянию — т. е. невозможности выполнить задуманное.

Узнаете сценарий, вызывающий тупиковое состояние? Возьмем, к примеру, взаимоотношения между людьми. Мальчик хочет подружиться в школе с девочкой. Кто-нибудь из семьи, его друг или девочка, с которой он хочет встречаться, могут нанести ему чувствительный удар по «телесному» разуму. Она может сказать: «Фу, отойди от меня, гадкое создание!» Или кто-нибудь из семьи выскажет: «Ты такой застенчивый, не думаю, что ты вообще сможешь с кем-нибудь подружиться». И здесь возникает знак «СТОП». Много лет спустя ситуация меняется, но знак «СТОП» продолжает нависать над всем эмоциональным ландшафтом. Мальчик, теперь выросший в молодого мужчину, хочет назначить свидание, но мучительно колеблется, не решаясь попросить понравившуюся женщину о встрече.

Мы подсознательно воздвигаем знаки «СТОП» по причинам неврологического характера, т. е. из-за наличия функции выживания, предохраняющей нас от повторения опасных действий. Даже несмотря на то, что выживание не является больше целью № 1, знак «СТОП» продолжает исправно функционировать. Но теперь он не столько помогает, сколько мешает жить полноценной жизнью. Зато появилась модель «Природный талант»,

с помощью которой вы можете убрать знаки «СТОП», если у вас есть желание учиться и развиваться.

### **Уравновешивайте себя с помощью противовесов**

Учтите, что почти все вокруг вас действует с противоположными силами. Структура мускулатуры тела, нервная система, личность — все использует противоположные силы в системе «тяни-толкай». Аналогией может послужить лифт. Конструкция большинства лифтов предполагает наличие противовеса, движущегося в противоположном направлении. Когда кабина идет вверх, противовес движется вниз — создавая тем самым двухфазную, или *бифазную* систему работы. Двухфазная конструкция действует в вашу пользу, если вы используете ее правильно.

Противовес обеспечивает гибкость, позволяя лифту останавливаться в любой позиции. Вы можете представить тупиковое состояние в виде лифта, застрявшего между этажами в результате действия двух равных сил, прямо противоположных друг другу. Тупиковые состояния людей являются результатом неправильного применения двухфазной системы. Одна сила толкает, а другая тянет с равной, но противоположно направленной силой, останавливая «телесный» разум в своего рода внутреннем «перетягивании каната».

Для обеспечения нормальной работы нашей мускулатуры сгибающие и разгибающие мышцы должны действовать подконтрольно, в единой системе противоположных сил. Наша двухфазная система позволяет двигаться вперед и назад и останавливаться в любом месте. Точно так же наша нервная система использует взаимоуравновешивающие симпатическую и парасимпатическую системы. Двухфазная система придает нам гибкость, чтобы испытывать эмоции от любви до страха и все остальные.

Конструкция человеческой личности также двухфазная. Например, вы робки? Или смелы? На оба вопроса можно ответить «да». Все зависит от ситуации. Вы попадаете в тупик, если неизменно действуете или всегда робко, или всегда смело. Выбирая постоянную жизнь на одном из концов диапазона поведения, мы вовлекаем себя в неприятности, поскольку наше выживание зависит от нашей способности гибко реагировать на целый ряд эмоциональных и поведенческих вариантов. Проблемы, как и умственные расстройства или физические болезни, происходят, когда личность, нервная система или физическое тело замкнуты на одном неизменном образе жизни.

Когда мы находим комфортную зону, естественно, мы хотим в ней остаться. Но жизнь заставляет нас продолжать учиться, расти и меняться в соответствии с ускоряющимися переменами окружающего мира. Нам нужно двигаться вперед. Когда какая-то часть нас хочет остаться на месте, то образующееся в результате остановки тупиковое состояние останавливает процесс обучения и не дает получить вознаграждение, которое может дать только сама жизнь.

Любая сила в неверном контексте может обернуться слабостью.

Вы можете измениться во всех областях жизни, где сильные эмоциональные, физические или интеллектуальные тупиковые состояния ограничили или перекрыли пути научения. Уберите знаки «СТОП» при помощи этапов модели «Природный талант». Тем самым вы устраните тупиковые состояния и одновременно с этим быстро расширите варианты решений и сделаете возможным наличие новой, с успехом применяемой модели поведения.

### **Замечайте тупиковые состояния, когда они происходят**

В течение нескольких последующих дней понаблюдайте за людьми, приближающимися к своим знакам «СТОП». Понаблюдайте за всеми вокруг вас. Слушайте, что они говорят и наблюдайте за их колебаниями. Обратите внимание на их глаза, когда они встретятся со знаком «СТОП». Вы заметите характерный двойной блеск. При первом блеске вспыхивает картинка того, чего им хочется. Второй блеск — картинка неверия, т. е. того, чего они не хотят.

В гипнотическом трансе эффект внутренних колебаний становится зримым. Когда мне было девятнадцать, я четко увидел колебания между состояниями *хочу* и *имею*. Мне посчастливилось обучаться гипнозу у Зулы Бауэрс, гипнотизера, выступавшей на сцене, затем ставшей терапевтом. Однажды позвонили от молодежной церковной группы и попросили провести у них гипнотический сеанс-демонстрацию. Зула научила меня нескольким развлекательным сценическим трюкам, и я горел желанием попробовать свои силы.

Что останавливает большинство людей во время их движения, так это небольшой умственный сгусток энергии. Он называется мыслью. Они думают: «Я не смогу».

Рекс Стивен Сайкс,  
основатель семинаров IDEA

«Как только введешь человека в транс, — сказала она, — заяви, что он или она не могут выполнить какое-либо простое действие. Например, скажи ему, что он не сможет назвать свое имя или пусть представит, что его туфля приклеена к полу и он не может двинуть ногой».

Она наклонилась вперед и объяснила с большим чувством: «Скажи так: *Неважно, как сильно ты стараешься, но ты не сможешь. Попробуй!* Я гарантирую, Пол, что это работает». Она была абсолютно права. Как только внутренний разум получает установку, что он не сможет сделать что-либо, он действительно не сможет, как бы ни старался.

Если сравнить это с нашей двухфазной физиологической конструкцией, одна группа мышц толкает с силой, равной силе, с которой другая группа тянет в обратную сторону. В результате возникает тупиковое состояние.

Во время выступления я был прямо-таки шокирован при виде двухметрового мужчины, замершего передо мной с «приклеенной к полу» ногой и не способного назвать свое имя. Каждая часть его личности стремилась выполнить предложенные мной задания, которые, согласно моей установке, он не в состоянии выполнить. Публика была в восторге. А я подумал: «Ну и ну! Да мы же каждый день останавливаем себя. Мы получаем идеальные возможности и отбрасываем их, потому что серьезно полагаем, что *мы не можем*».

Фраза «*Я не могу*» является самой могущественной отрицательной силой в человеческой психике. Испытайте ее эффект на себе. Во всех областях жизни, где вы находитесь в тупиковом состоянии, разве не слышите вы запись, которую вы прокручиваете снова и снова себе и окружающим? «Как бы я ни старался, *я просто не могу...*»

Тупиковое состояние – ситуация, которая мало кому нравится. Мы хотим чего-нибудь нового, но не можем избавиться от старых-престарых идей, верований, привычек, даже мыслей. Мы теряем контакт с нашими способностями. Иногда мы понимаем, что попали в тупик, иногда – нет. В обоих случаях мы должны что-то СДЕЛАТЬ.

Инга Теекенс, советник и инструктор,

С того момента, как я увидел этого загипнотизированного человека, борющегося с самим собой, я посвятил свою профессиональную жизнь освобождению людей от тупиковых состояний, которые они сами навязали себе. Моя профессиональная миссия направлена на то, чтобы научить людей получать доступ к своим огромным ресурсам. Затем я помогаю им применить эти ресурсы для получения желаемых результатов в жизни. Модель «Природный талант» является для этого наилучшим способом.

В моменты вашего транса вы могли получить сильный эмоциональный урок и отрицательную жизненную установку. В таких ситуациях вы устанавливаете знаки «СТОП», которые никогда не приводят к результатам. Откройте способ, как убрать знаки «СТОП» и вернуться на путь реализации имеющихся у вас способностей. Фраза «Я могу» заменит отрицание и укажет путь к новым достижениям.

### **Учитесь на примерах тупиковых состояний других людей**

Когда я был в Портленде, инструктор по обучению методу PhotoReading познакомил меня со своим другом из Бивертонской оптометрической клиники, доктором Роджером Тэббом. Он работает оптометристом, специализирующимся в области сенсорно-ментального обучения.

Он пригласил меня провести с ним несколько экспериментов в помещениях, которые он специально оборудовал, чтобы помочь людям преодолеть нервно-сенсорные тупиковые состояния. В одном зале стоял батут. На стене передо мной был приколот лист бумаги со словами: «МАЛЬЧИК ПОШЕЛ ДОМОЙ». Под предложением стояла буква X.

В этом упражнении мне надо было прыгать на батуте. Приземляясь, я должен был называть по одной букве из предложения.

Понаблюдав, как я три раза подряд не справился с заданием, доктор Тэбб сказал: «Еще два прыжка назад я мог точно сказать, что вы сделаете ошибку. Вы всегда прыгаете на батуте вниз на девять дюймов. В этот момент вы выходите из состояния сосредоточенности на задании, чтобы посмотреть, что вы только что сделали, или предугадать, что произойдет дальше». Мне показалось удивительным, что мое тело может общаться с доктором Тэббом не словесно. Он смог заметить, что мое стремление правильно выполнить задание на самом деле помешало мне справиться с ним.

Нерешительность в торговле является еще одним прекрасным примером внутренних колебаний, ведущих в тупик. Продавец хочет продать товар, но не хочет, чтобы ему отказали. Отказ от его услуг или товара может ввергнуть его во внутренние колебания типа: «Я могу это сделать, но мой товар не настолько хорош» или «Мой товар хорош, но я не могу его продать. Из меня вышел плохой продавец».

Нерешительность, прекращение обращения к покупателям тоже является решением.

Как и многие другие наши парадоксальные решения, являющиеся следствием внутренних колебаний, нерешительность представляет собой решение, которое иногда приводит к ухудшению ситуации. Каждый раз, когда мы медлим, мы колеблемся. Мы хотим достичь цели, но при этом хотим избежать усилий и напряжений, которые потребуются от нас для ее достижения. Чем дольше мы избегаем действий, тем больше увязаем в нашем проблемном состоянии.

В колледже я знал студентку, которая не смогла окончить его за семь лет учебы. Шейла записывалась только на интересующие ее дисциплины. Через квартал или два куратор заставлял ее посещать базовые дисциплины, — к примеру, химию и математику. К сожалению, получив трудное задание, она откладывала его выполнение, пока не становилось слишком поздно. Ее учеба неизменно заканчивалась тем, что она получила неудовлетворительные оценки по предметам основной программы, которые ненавидела, и в результате ее отчисляли из колледжа.

За эти семь лет Шейла посетила минимум обязательных и необязательных предметов. Ее методика посещения колледжа и учебы в нем противоречила задаче окончания колледжа.

Еще один случай. Я повстречал молодого человека, который остался ребенком. Будучи инфантильным и позволяя родителям содержать его, Эндрю никогда не сталкивался с действительно сложными вопросами жизни. Следовательно, он никогда не принуждал себя к действиям, приводящим к чему-нибудь большему, чем временный отход от своих эмоциональных проблем.

Когда его отец начинал сильно возражать против такого образа жизни, Эндрю несколько месяцев жил отдельно, потом терпел неудачу на профессиональном поприще, терял работу и, в конце концов, квартиру. Затем ему снова приходилось возвращаться к родителям, где он время от времени продолжал слабые попытки жить собственной жизнью.

Что могло бы разорвать заколдованные круги неудач, преследующих Эндрю, Шейлу и неуверенных торговцев, о которых я рассказал? Поверьте мне, если вы предложите им помощь, вы только усилите их внутренние колебания. Трансформация должна идти изнутри, поэтапно, более легким путем к успеху. Этапы модели «Природный талант» обеспечивают внутреннюю трансформацию без давления, путем уменьшения внутренних колебаний и увеличения количества возможных решений. Все перемены происходят как результат полноты жизненных ощущений.

### **Распознавайте выгоды и опасности вашего знака «СТОП»**

Будучи человеческими существами, естественно ставящими и сохраняющими знаки «СТОП», мы должны спросить себя об адаптивной ценности каждого встречающегося нам такого знака. Какой смысл останавливаться, если мы хотим идти дальше?

Знак «СТОП»—подарок вам, объясняющий, что, двигаясь в том же направлении, вы не дойдете до нового места.

Рекс Стивен Сайкс,  
основатель семинаров IDEA

Действительно, в детстве мы должны были учиться на ошибках. Если ребенок выходит на проезжую часть, не посмотрев по сторонам, как это сделал я, то хорошо, если

рядом окажется кто-нибудь, кто успеет остановить его опасное поведение. Проблема заключается в том, что если этот знак «СТОП» является эмоциональной, психологической, неврофизиологической или интеллектуальной травмой, то мы прекращаем эффективно учиться. Почти каждый знакомый мне взрослый человек как обучающийся имел полученную ранее эмоциональную травму.

На одном из курсов по обучению методу PhotoReading женщина по имени Лиза разозлилась на меня из-за своей неспособности научиться чему-нибудь на этих курсах. Что бы она ни делала, ничего не получалось. На одном из занятий она была в ярости. В то утро она стала нападать на меня, курсы и «Корпорацию методик обучения» в целом. Вдруг я понял ее внутренние колебания. Она пыталась чему-нибудь научиться и была неспособна достичь желаемой цели. Почувствовав это, я использовал свою интуицию, чтобы убрать знак «СТОП».

«Вы знаете, что мне это напомнило? — сказал я, застав ее врасплох. — Однажды в моей группе занималась женщина, у которой было столько же раздражения, когда она пыталась научиться читать методом PhotoReading. Выяснилось, что в первом классе учительница высмеяла ее перед всем классом за ошибку, допущенную при чтении вслух».

«Боже мой, — сказала она, когда ее яростно сдвинутые брови в изумлении приподнялись. — Со мной произошла точно такая же история во втором классе». С обращенными внутрь себя глазами, как будто в транс, она живо припомнила момент, когда был поставлен знак «СТОП». «Учительница второго класса встала перед классом и сказала всем: “Лиза ничего не достигнет в жизни, потому что ОНА НЕ УМЕЕТ ЧИТАТЬ!”»

Все, что Лиза пыталась сделать для улучшения навыков чтения, только усиливало сообщение, полученное тогда, когда она была во втором классе. Когда она не могла что-нибудь сделать на занятиях по обучению методу Photo Reading, она видела перед собой учительницу второго класса, кричащую: «Лиза ничего не достигнет!». Внутренне Лиза не была взрослой женщиной, — как оказалось, она была совершенно беспомощной обиженной второклассницей в теле взрослой женщины.

Соединив свой опыт с моей историей, Лиза сняла проклятие. Она остановила свои болезненные внутренние колебания. Ее природные способности восстановились; природный талант включился в работу. К концу последнего занятия по PhotoReading Лиза пробормотала что-то насчет магистерской диссертации и планов по использованию метода PhotoReading для обеспечения прорыва в чтении. «Я уверена, что могу читать быстро!» — гордо заявила она.

В предисловии к книге о работе Марио Монтессори Бакминстер Фуллер изложил замечательное объяснение того, что противостоит обучению:

Все дети рождаются талантливыми. 9 999 из каждых 10 000 быстро и неумышленно теряют свою талантливость к моменту вступления во взрослую жизнь. Это происходит потому, что люди рождаются голыми, беспомощными и — несмотря на исключительную умственную одаренность — совершенно неопытными, а, следовательно, совершенно невежественными. Их тонкие сенсорные системы не опробованы. Рожденные с врожденным чувством голода, жажды, с любопытством, со стремлением к творчеству, они могут научиться только тому, чему человечество уже научилось методом проб и ошибок, — на миллиардах и миллиардах ошибок. И все же человечество наделено самообольщающей гордостью. Все очевидцы чужих ошибок провозглашают, что, если бы их спросили, они бы (очевидцы) смогли бы предотвратить эти ошибки. «Люди не должны ошибаться» — ошибочно утверждают они. Руководствуясь только любовью и страхом за будущее любимых детей, родители в своем невежестве действуют так,

## Часть 1. Ориентируйтесь на свой природный талант

как будто знают ответы на все вопросы и прерывают спонтанные исследовательские действия детей, чтобы дети не наделали «ошибок». Но разум думает сам по себе, он уверен в собственных эмпирических выводах, собственной интуиции, знании, полученном из собственных ошибок. У природы своя скорость созревания в эволюционном развитии. Действия родителей являются проверкой и контролем природы над созреванием. Человечество может развиваться здоровым только с определенной заданной скоростью.

Наша культура стала нарушаться образовательной системой, калечащей многих обучающихся. Возможно, тех, кто приклеивает студентам обидные ярлыки, следует самих помечать как «не способных к преподавательской деятельности».

### **Удерживайте возможности за пределами знаков «СТОП»**

Доктор Бакминстер Фуллер лично рассказал мне одну из своих замечательных жизненных историй. Хотя он достиг высокого уровня образования, но потерпел неудачу в бизнесе. Уже будучи мужем и отцом, в тридцать два года, он осознал, что никогда не преуспеет в этом виде деятельности. Общество отказало ему в признании его способностей, и он сдался.

Он пошел на городской мост и влез на перила, собираясь свести счеты с жизнью. Затем он остановил себя и сделал вывод, что стал изгоем общества. Так как он был уверен в своей полной бесполезности, то решил посвятить остаток своей жизни эксперименту.

В двух словах его эксперимент можно выразить следующей фразой: «выяснить, сколько может сделать один маленький человек для планеты». К тому времени, когда он рассказывал мне об этом, он занимался своим экспериментом пятьдесят лет.

Он выдвинул множество великолепных идей и сделал большое количество изобретений. Возможно, он больше известен людям как создатель геодезического купола Центра ЕРСОТ в Диснейленде. Всемирно известный архитектор, футурист, писатель и изобретатель, он работал в области геодезии. Но я знаю его в связи с его огромными природными способностями.

Бакки Фуллер продемонстрировал мне ключ к модели «Природный талант». Верьте в мечты людей и говорите: *«Вы МОЖЕТЕ!»*

Я знаю, как быстро и неотвратно мы лишаемся в детстве природных способностей при помощи неправильно ориентированных людей с добрыми намерениями, влияющих на нашу жизнь. Проявления этого влияния на нас очевидны: у нас есть цели, которых мы изо всех сил стараемся достичь, и все же год за годом мы продолжаем находиться в тупиковом состоянии.

За последние два десятилетия я узнал, как можно обучаться так же легко, как и попадать в тупиковое состояние. Как только вы узнаете, каким образом вы принимаете и воздвигаете в жизни знаки «СТОП», вы обнаружите, что создавать в жизни то, чего хочется, удивительно просто и более продуктивно.

В остальной части книги рассказывается, что необходимо сделать для того, чтобы заставить свой природный талант заблистать при достижении желаемого, невзирая на проявление внутренних колебаний или тупиковых состояний. С помощью четырехэтапной модели «Природный талант» вы сможете освоить методы удаления знаков «СТОП» и получения команды «ПОЛНЫЙ ВПЕРЕД!». Вы сможете узнать всю правду о себе как об ученике. Жизнь предназначена для веселья и ученья. Следуя модели «Природный талант», вы постепенно превращаете все ученье в веселье, а все веселье в ученье. Вперед!



## **Часть 2. Приобретайте навыки применения модели «Природный талант»**

### **Глава 3. Изучайте пять принципов, составляющих суть модели «Природный талант»**

Приступайте к чтению Части 2 более внимательно. В последующих четырех главах вы изучите навыки применения модели «Природный талант» и вам откроется весь необъятный горизонт ваших возможностей. Думать о модели «Природный талант» как о простом тренинге согласно описанию четырех этапов равнозначно тому, как пить из водопроводного крана, когда перед вами низвергается водопад. Вы сможете немедленно получить больше преимуществ от данной модели, если не будете рассматривать ее только как методику самосовершенствования. Осознайте врожденную мощь ума, усиленную моделью «Природный талант», и вы достигнете гораздо большего, чем имеющиеся у вас сейчас возможности по выходу из тупика или по доступу к природным способностям. Вы можете преодолеть этот порог, чтобы обнаружить все самое лучшее в вашей жизни. В последующих главах Части 2 мы досконально изучим каждый этап, чтобы вы приобрели достаточные навыки для их успешного применения.

#### **Принцип 1: Терпите двойственность, чтобы полностью реализовать свой потенциал**

Если я спрошу: «У вас сильный характер или слабый?» — что вы ответите? Скорее всего вы скажете: «И тот, и другой» — поскольку, хотя я и задал альтернативный вопрос, в реальности у вас есть выбор действий: вы можете дойти до крайностей или выбрать нечто среднее. Как умный и зрелый человек, вы понимаете, что на ваши действия будут влиять обстоятельства. И хотя у вас есть склонность к определенной манере поведения, в реальности вы можете действовать жестко или мягко по мере необходимости.

В диапазоне вариантов поведения жесткое поведение образует одну крайнюю точку, а мягкое — противоположную. Многие люди научились жить в определенных рамках, установленных в этом диапазоне поведения. Например, если у вас слишком сильный характер, вы можете действовать самоуверенно или упрямо, при этом принуждая людей или отказываясь от любых компромиссов. Точно так же, если у вас слишком мягкий характер, люди могут вытирать о вас ноги или использовать вас. Вы сознательно и подсознательно устанавливаете рамки, в которых вы можете жить и чувствовать себя комфортно.

Множество людей принимало участие в вашем определении выбора. Уважаемые вами люди говорили вам: «Так вести себя правильно, а так — нельзя». Они ставили перед вами знак «СТОП», когда вы поступали неправильно. Однажды установив «зону безопасности», вы крайне редко пытаетесь или никогда не пытаетесь выйти за ее пределы. Зона комфорта между знаками «СТОП» становится подсознательным ограничением выбора, причем вы даже не замечаете, когда он действует.

В результате вы можете продолжать удерживать все остальные модели поведения за знаками «СТОП», в том числе и собственное изгнанное творческое «Я». Естественные процессы научения, применявшиеся вами в детстве для познания мира, могут все еще храниться в местах, скрытых от взглядов окружающих и, зачастую, от ваших собственных.

При помощи модели «Природный талант» вы можете обнаружить, что вы не принадлежите ни к одному, ни к другому виду крайностей. Секрет приносящего радость научения заключается в том, чтобы эмоционально, физически и интеллектуально осознать широкий выбор возможностей. Одного обдумывания недостаточно для перекалфикации

Часть 2. Приобретайте навыки применения модели «Природный талант»

вашей нервной системы. Вам необходимо воплотить в жизнь варианты выбора, которые десятилетиями хранились у вас в запасниках.

В Главе 12 этапы модели «Природный талант» переходят в процесс трансформации под названием «Генератор новых вариантов решений». С его помощью вы сможете определить местонахождение подсознательно установленных знаков «СТОП» и устранить их. Для устранения внутренних колебаний нужно стереть конечные точки на противоположных концах диапазона поведения. Вы можете начать выбирать свои варианты из целого спектра возможностей выбора. Все варианты выбора, которые раньше даже не рассматривались вами, вдруг стали полностью доступны. С помощью «Генератора новых вариантов решений» вы сможете высвободить свой творческий потенциал.

### **Принцип 2: Для достижения цели постепенно делайте небольшие корректировки**

Все в обучении управлению самолетом необычно. Пилотирование — превосходная лаборатория для изучения людей, пытающихся справиться с нестабильной обстановкой.

При выполнении одного из упражнений по тренировке пилотов требуется одевать на голову специальное, похожее на шапочку с козырьком, устройство, которое не дает возможности смотреть за пределы кабины самолета. Козырек позволяет смотреть только на переднюю приборную панель. Цель упражнения состоит в том, чтобы натренировать людей летать, основываясь только на показаниях приборов, и не использовать другую информацию, которую человеческие сенсорные системы могут неправильно истолковать.

Во время тренировок летчик-инструктор учит будущих пилотов менять направление и высоту и производить множество других незначительных поправок. Типичной реакцией на это является стремление обучающегося к сверхконтролю за самолетом. Если требуется на пять градусов изменить курс самолета, то напряжение тела стажера и отсутствие чувствительности к системам управления приведет к тому, что он превысит требуемое изменение курса в два или три раза. Сверхконтроль за самолетом приведет его к внутренним колебаниям и тем самым ухудшит ситуацию, в результате чего самолет отклонится от намеченного курса.

Опытный пилот производит небольшие корректировки постепенно и спокойно, не напрягаясь. У него есть чувство уверенности в отношении полета: времени вполне достаточно; можно расслабиться; все будет хорошо.

Чем сильнее вы стараетесь не зайти в тупик, тем труднее ваша задача. Парадоксально, но чем больше стараешься избежать тупика, тем быстрее в него попадаешь.

Рассмотрим проблему взаимоотношений между людьми. Чем больше стараешься убедить людей не сердиться, тем больше они сердятся. Говоря другими словами, когда вы прилагаете больше усилий к исправлению какой-то одной части проблемы, дело заканчивается усилением неуверенности во всей ситуации в целом. Чем сильнее ваши внутренние колебания, тем дальше вы от решения проблемы. Когда нос самолета опускается к земле, большинство обучающихся пилотированию стараются поднять его вверх. Их паника приводит только к тому, что самолет может войти в штопор — гораздо более опасное положение. Парадоксально, но, чтобы выровнять самолет, пилот, в первую очередь, должен слегка опустить нос самолета. Тогда воздух начинает правильно обтекать крылья самолета, чтобы создать подъемную силу под ними, и в результате самолет восстановит нужное положение в воздухе. Затем пилот может постепенно вывести самолет из «зарывания» носом.

Под успешным выравниванием носа самолета может подразумеваться метод

Часть 2. Приобретайте навыки применения модели «Природный талант»

поведения практически в любой другой ситуации, где возникают внутренние колебания. Делать незначительные корректировки — часть решения проблемы. Далее следуют три других принципа.

### **Принцип 3: Достигайте состояния полноты бытия бытием, а не созданием**

Если я спрошу вас: «Чего вы хотите достичь?» — что вы ответите? Указанная вами цель будет результатом, который вы хотите получить для себя или своей семьи.

Если я продолжу задавать этот вопрос, вы начнете определять цели, идущие вслед за самой очевидной вашей целью. «Если вы достигнете *этой цели*, какую еще *более важную* цель вы тогда захотите достичь?» — этот вопрос приводит к цепочке целей в процессе поиска дополнительных ответов. На конце цепочки целей вас ожидает ваша *реальная*, конечная цель, а не цели, которые являются средствами достижения конечной цели. В модели «Природный талант» имеется способ постепенного внедрения вашей основной цели в сознание.

Например, при обучении методу PhotoReading мы просим участников рассказать нам, какие результаты они хотят получить после курсов. Один человек из курса обязательно скажет: «Я хочу освоить технику чтения Photo Reading». Тогда я прошу этого человека принять участие в демонстрации опыта по выявлению цепочки результатов. Опыт заключается в неизменном повторении мною одного и того же вопроса после каждого ответа: «Если вы добьетесь *этой цели*, какой еще *более важной* цели вы тогда захотите достичь?». Во время одного из опытов я выявил следующую цепочку результатов.

**Первая цель.** Освоить технику чтения PhotoReading.

- Быть способным поддерживать беседу с сотрудниками на различные важные темы на уровне эксперта.
- Продвинуться по службе и зарабатывать много денег.
- Обеспечить благосостояние и счастье семьи.
- Видеть своих детей счастливыми, здоровыми, способными взрослыми людьми.
- Испытать значимость собственного потенциала.

**Конечная цель.** Насыщенное «бытие», чувство полного мира и спокойствия.

В данном примере, как и во всех примерах данного упражнения, в нижней строке сформулирована истинная цель бытия.

Все цели в цепочке результатов на самом деле являются средствами достижения желаемого результата. Очень часто люди, достигнув цели, чувствуют неудовлетворенность. Все верно, так как на самом деле они пытались добиться совсем другого. И здесь существует интересная дилемма: цели — это вехи вашего процесса *созидания*, в то время как конечный результат — состояние *бытия*. *Созидание* — средство достижения конечной цели.

Наше время характеризуется, как мне кажется, путаницей между целями и совершенством средств.

Альберт Эйнштейн

Проблема, с которой сталкивается большинство людей, заключается в том, что они не

Часть 2. Приобретайте навыки применения модели «Природный талант»

осознают цель, лежащую за всеми их целями. В результате они сосредотачиваются на *созидании бытия* и никогда не попадают в желаемое ими *состояние бытия*. Многие люди полагают, что только последовательно завершив цепочку целей, они достигнут желаемого состояния. К сожалению, немногие люди полностью выполняют все поставленные цели. Добивающиеся некоторых целей из своей цепочки вскоре обнаруживают пустоту *созидания бытия*.

После процесса исследования собственных внутренних мотиваций люди понимают, что цель за всеми их целями состоит в достижении конечного состояния — ощущения полноты жизни. Это — «бытие», «завершенность», «благополучие».

Кажется, что в нас заложен культурный императив, гласящий: чтобы испытать лучшее состояние, вы должны заработать его, улучшая положение вещей. Результатом этого императива будут внутренние колебания, тупиковые состояния, которые многие люди вынужденно и безуспешно пытаются преодолеть. Они вынуждены бороться, поскольку единственный способ ощутить полноту бытия — это ощущать себя человеком «существующим», а не человеком «созидающим».

Коннирза Андрэас в своей книге «Глубинные трансформации» предлагает нам перевернуть цепочку целей, чтобы усовершенствовать способ, применяемый нами для достижения всего, чего мы добиваемся в жизни. Начните с истинной цели бытия, тогда вы будете гораздо способнее и эффективнее во всех своих действиях и поступках.

Я не имею  
Того, чем владею,  
И я не имею,  
Того, что делаю.  
Имею я только  
То, чем являюсь.

Д.Тринидад Хант  
Вспоминать, чтобы вспомнить, кто вы

Перевооруживание целей замечательно помогает преодолевать колебания между «созидать» и «быть». Вспомните цепочку целей из курса по методу PhotoReading, и это действительно будет иметь смысл. И правда, участники курсов будут в состоянии выполнить поставленные в цепочке задачи, если они будут подходить к этим целям с чувством «полноты бытия, покоя».

Правильное разрешение дилеммы «созидать — быть» является неотъемлемой частью модели «Природный талант». Я покажу вам, как подойти к этапу 3, Реагирование, из состояния бытия, наполненного могуществом и покоем. Решительность и мощь такого состояния фокусируют ваши силы для эффективных действий и успеха.

#### **Принцип 4: Поддерживайте ориентацию на результаты и расширяйте возможности выбора**

Еще один ключевой принцип модели «Природный талант» заключается в том, что вы можете облегчить свое обучение, концентрируясь не на проблемах, а на результатах. Это обеспечивает нацеленность ума, этого наиболее совершенного устройства поиска цели,

Часть 2. Приобретайте навыки применения модели «Природный талант»

скорее на достижение желаемого, чем на создание нежелательного.

Заострение внимания на проблемах похоже на попытку ехать на автомобиле вперед, глядя только в зеркало заднего вида. Мы имеем тенденцию думать об ограничениях, накладываемых проблемой. Ведь легко замечать препятствия, отсутствие ресурсов, ошибок и обвинять. Следовательно, мы, скорее всего, будем вырабатывать негативные чувства и винить себя за прошлое или беспокоиться о будущем.

В целом, фокусирование на проблемах является верным способом укрепления ваших внутренних колебаний в тупиковом состоянии. И наоборот, фокусирование на результатах позволяет вам придумывать новые варианты решений. Глядя перед собой во время езды, вы сможете реагировать на большее количество проносящихся мимо видов. Исходя из перспективы видения горизонтов будущего, обзор и изучение прошлого содействует выработке любопытства и научению, при этом вам даются ключи к успеху.

Ориентация на результаты увеличивает количество путей, которыми вы можете следовать. В модели «Природный талант» ориентация на результаты используется на этапах Наблюдения, Реагирования и Осмысления, чтобы обеспечить путь к наивысшей степени обучения на каждом выполняемом этапе.

### **Принцип 5: Для получения наилучших результатов используйте продуктивный метод трансформации**

Модель «Природный талант» является продуктивной моделью обучения и человеческого развития. Она не просто констатирует существование проблемы; в первую очередь она выявляет, каким путем вы создали проблему. Если вы сели на гвоздь, вы не побежите к доктору за морфием для снятия боли. Это лечебный, терапевтический метод трансформации, устраняющий внешние симптомы проблемы. Лечебный метод трансформации противоположен продуктивному. Большинство терапевтических моделей стремятся найти лекарство от возникших проблем.

Продуктивный метод трансформации означает, что в процессе изменения существующей проблемы происходит обучение для применения в будущих ситуациях. Продуктивным способом снятия боли, если вы сидите на гвозде, будет вытаскивание гвоздя.

Лечебный метод трансформации прибавляет энергии возрастающим внутренним колебаниям. Модель «Природный талант» уменьшает эти колебания и укрепляет обучающегося с каждым циклом процесса научения.

Если я консультирую в области бизнеса, то моя задача заключается в том, чтобы обучить клиентов делать моими способами то, что делаю я, при этом постепенно эффективно заменяя меня и оставляя меня без работы. Я обучаю продуктивному методу трансформации. «Природный талант», будучи моделью продуктивной трансформации, поощряет вас к поиску наиболее изящного и эффективного способа, чтобы стать сильнее. Когда вы сталкиваетесь с проблемной ситуацией, владея моделью «Природный талант», вы совершенствуете свои умения и навыки в решении проблем.

### **Используйте талантливый подход к жизни и наслаждайтесь благами**

Модель «Природный талант» основывается на пяти принципах, соответствующих наиболее мощным и эффективным подходам к человеческому развитию. Она эффективно разрешает парадоксальные проблемы, предлагая спокойные постепенные изменения для увеличения ваших возможностей выбора. Таким образом, эта модель «быть, чтобы

Часть 2. Приобретайте навыки применения модели «Природный талант»

созидать» разрушает императив пашей культуры «созидать, чтобы быть». Модель «Природный талант» постоянно ориентируется на результаты, используя при этом все ваши ресурсы для поиска наиболее эффективных путей к достижению целей. Наряду с этим, в ней применяется продуктивный подход к человеческому развитию и совершенствованию. В заключение я еще раз перечислю принципы модели «Природный талант».

Принцип 1. Терпите двойственность, чтобы полностью реализовать свой потенциал.

Принцип 2. Для достижения цели делайте небольшие корректировки постепенно.

Принцип 3. Достигайте состояния полноты бытия *бытием*, а не *созиданием*.

Принцип 4. Поддерживайте ориентацию на результаты и увеличивайте возможности выбора.

Принцип 5. Для получения наилучших результатов используйте продуктивные методы трансформации.

На протяжении последующих пяти глав вы будете изучать этапы модели «Природный талант», применяя знания и навыки в процессе роста и развития. Используя данную модель обучения, вы сразу же получите выгоды и преимущества. Вы откроете для себя, что модель «Природный талант»:

- Естественным образом уменьшает ваши внутренние колебания в тупиковом состоянии.
- Осуществляет постепенные подвижки в направлении получения конкретных результатов.
- Фокусируется на вас как на способном, компетентном обучающемся.
- Позволяет вам осмысливать свой раскрывшийся талант.
- Увеличивает осознание собственных сил.
- Устраняет вину за неудачи в достижении цели.
- Устраняет беспокойство за результаты обучения.

Прочитав Главу 1, вы получили общее представление о модели «Природный талант» и методиках, которые вы можете использовать для получения немедленных результатов. В Главе 2 объяснялись знаки «СТОП», внутренние колебания и тупиковые состояния. В ней вас приглашали исследовать, где вы хотели бы осуществить прорыв и получить доступ к потенциалу вашего таланта. В Главе 3 описывались пять принципов модели «Природный талант», чтобы вы могли уверенно применять эту модель для достижения ваших целей.

Теперь, после обзора, вы можете направить свое сознание и подсознание на применение этапов процесса, чтобы высвободить свой природный талант. Готовы? На старт! Удаляйте знаки «СТОП» и вперед!

## Глава 4. Релаксация

Подумайте, как прошел бы ваш день, если бы вы обдуманно и спокойно восприняли те события, которые с вами произошли. Когда вы расслаблены, вы расширяете способность к сенсорному восприятию полезной информации. Расслабление увеличивает чувствительность ваших физических рецепторов и усиливает контроль за двигательными функциями, тем самым позволяя вам двигаться эффективно и продуктивно. Когда вы расслаблены, вы можете также расширить свои умственные возможности и получить доступ к ресурсам вашего подсознания для интенсификации процесса обучения и увеличение диапазона выбора. Возможно, наиболее важным из сказанного является то, что, спокойно воспринимая события дня, вы получаете возможность эмоциональной и познавательной гибкости, которая составляет сущность преуспевания в нашем хаотичном современном мире. Этап 1, Релаксация, приводит вас в уравновешенное и расслабленное состояние, которое необходимо вам для достижения успеха.

Ни объяснять, ни обучаться нельзя в атмосфере беспокойства.  
Д-р Франклин Смит  
Чтение без бессмыслицы

Ваша самая результативная деятельность начинается с освобождения от конфликтных мыслей, эмоций или моделей поведения. Устраняя ненужные внутренние колебания и фокусируя ваше «телесное» разума, вы тем самым избавляетесь от стресса и напряжения. За исключением случаев сильного стресса, многие клиенты, с которыми я работал, не осознают, что напряжение контролирует их тела и ограничивает процесс мышления. В этой главе мы научимся распознавать скрытое физическое и умственное напряжение и выработаем навыки по его устранению.

### Выявляйте напряженное состояние

Состояние напряжения противоположно состоянию расслабления. Если вы понаблюдаете за большим котом, который вышел на поиски добычи, то вы заметите разницу между ними. Пристальный взгляд кота рассеивается, зрачки расширяются, собирая всю информацию обо всем, что его окружает. Затем, если что-нибудь привлекает его внимание, зрачки инстинктивно сужаются, глаза фокусируются, и тело сразу же напрягается и принимает положение боевой готовности.

Такое же поведение характерно и для вас. Когда все системы вашего организма и разума напряжены, они подвергаются естественному физиологическому и психологическому воздействию.

Восприятия ваших сенсорных систем сужаются. Ваш слух, ощущения и мышление фокусируются. Ограничение ввода информации, поступившей от ваших органов чувств, помогает вам концентрироваться на одном предмете. А так как ваш эмоциональный и подсознательный выбор тоже ограничен, вы придерживаетесь цели при полном отсутствии отвлекающих или противоречивых мыслей.

К сожалению, в век информации такое реагирование работает против нас. Нам требуется постоянно решать проблемы и принимать решения; для принятия эффективных решений нам необходимо свободно получать информацию. Если мы озабочены



Часть 2. Приобретайте навыки применения модели «Природный талант»

проблемами и решениями, наши способности к разрешению проблем и принятию решений ограничиваются.

Другим отрицательным побочным продуктом многочисленных напряжений является их влияние на физическую деятельность. Напряженность мускулов заставляет нас использовать крупные группы мышц, которым тяжелее справиться с работой без координирующего участия более тонких двигательных навыков. Движения более крупных групп мышц требуют от нас сверхкомпенсации и сверхконтроля. Продуктивность снижается.

Классический пример препятствия на пути продуктивности можно наблюдать у людей, которые пытаются преуспеть в выполнении норм для приема на работу типа стенографии, сортировки писем по почтовым индексам и машинописи. Кандидаты на такого рода работу могут сознательно научиться всем навыкам, необходимым для выполнения поставленных задач. Однако, чтобы успешно пройти тестирование, им нужно расслабиться для получения входящей информации. Их тела должны реагировать быстрее, чем воспринимает их сознательный разум, следовательно, кандидаты должны отказаться от осознанного восприятия, чтобы выполнять задание со скоростью, которую им может дать только подсознание.

К сожалению, во время тестирования на профессиональную пригодность большинство кандидатов находятся в очень напряженном состоянии и слишком стараются. Они терпят неудачу при выполнении задания так же, как и при обучении, стараясь проявить достаточную ловкость и быстроту, чтобы успешно пройти тестирование.

Уделите минутку, чтобы почувствовать, как напряжение в вашем собственном теле создает проблемы.

Мягко напрягите икры, бедра, живот, плечи и лицо. Вздохните и задержите дыхание на какой-то момент времени. Как вы себя чувствуете? Как долго, по вашему мнению, вы сможете оставаться в таком положении?

А теперь дышите спокойно и снимите напряжение. Обратите внимание, что происходит в вашем теле с дыханием и разумом. Естественная реакция на напряжение — это расслабление. Что вы делаете, когда приходите домой после тяжелого дня? Если у вас есть немного свободного времени, вы, вероятно, сделаете глубокий вдох и громко выдохнете, садясь в кресло. Выдыхая, вы одновременно расслабляете плечи, живот и спину. Что вы испытали после расслабления?

В конце дня, когда вы впервые за день легли и положили голову на подушку, не чувствуете ли вы себя замечательно? Разрешение на расслабление приходит, когда вы говорите себе: «Мне больше нечего делать, можно отдыхать». Тело восстанавливается и дает энергию всем системам организма и разума, пополняя истощенные резервы.

Я не хочу вводить вас в заблуждение. Полное расслабление не является средством, которое приводит к увеличению продуктивности человека. Слишком маленькое напряжение жизни приводит к инертности и скуке. Исследования, проводимые в течение десятилетий, показали, что для оптимальной работы нашим системам необходимо некоторое напряжение.

Исследователь и автор Михальи Чикзентмихальи называет едва уловимую зону между скукой и возбуждением «состоянием потока». Герберт Бенсон, врач и исследователь из Гарварда, продемонстрировал, что разрушение «цикла возбуждения» может сопровождаться запуском «реакции расслабления». В методе PhotoReading используется состояние потока для обработки информации из печатных материалов. В процесс чтения методом PhotoReading включается весь разум, приводя читателей в состояние повышенного восприятия, что делает возможным использование замечательных

Часть 2. Приобретайте навыки применения модели «Природный талант»

способностей. Цель этапа Релаксации — привести тело и разум в идеальное состояние для практического выполнения поставленных задач.

### Релаксация: от напряженности к расслаблению

Многое приводит нас к напряженности и мешает использовать весь диапазон наших внутренних ресурсов. Любой сигнал извне, который мы интерпретируем как вызывающий опасность, запускает цикл возбуждения. Зачастую какой-то сигнал, напоминающий нам об отрицательном событии в прошлом, автоматически вызывает в нас оборонительную реакцию.

Иногда мы входим в состояние напряженности у телевизора и других средств массовой информации, которые бомбардируют наши органы чувств. Мы можем настолько привыкнуть к жизни в состоянии напряженности, что с трудом будем осознавать, что испытываем напряжение в нижней части спины или живота, или в области шеи.

Как много путей ведет к напряжению, так много ведет и к расслаблению. Многочисленные простые методы могут помочь нам в достижении моментального расслабления.

Однажды я беседовал о методах моментального расслабления на дневном заседании местного Клуба «Ротари». После демонстрации девятидесятисекундного метода на шестерых добровольцах, я предложил высказаться всем желающим. Один из добровольцев тут же сказал: «Прежде чем вы начнете дискуссию, я хочу кое-чем поделиться, — мужчина вытащил два листка бумаги из кармана твидовой спортивной куртки и продолжил: — Это два рецепта на транквилизаторы. Мне их сегодня выписал врач. А сейчас я понял, что они мне не нужны, ибо за эти девяносто секунд я расслабился в большей степени, чем за последние шесть месяцев. Я хочу, чтобы вы знали это».

Для работы спасателями вас учат и тренируют, чтобы вы знали, что делать, когда утопающий хватается за вас в попытке спастись. Естественной реакцией будет борьба на поверхности воды. Вас же учат и тренируют, чтобы вы немедленно ныряли, причем глубоко и быстро. Это последнее место, где хочет оказаться утопающий, и поэтому он сразу вас отпускает. Как говаривала моя учительница в шестом классе миссис Бейли: «Легко, когда ты знаешь как!»

Д-р Чарльз Коннолли

Глубокое физическое и умственное расслабление — это не волшебство. Это всегда одна изъятая мысль из вашего состояния в данный момент времени. Вы очень быстро научитесь входить в состояние оптимального расслабления, выполняя инструкции этой главы.

Кай Кермани в своей книге «Аутогенная тренировка» изложил множество методик вхождения в состояние идеального расслабления. Его подход концентрируется вокруг нескольких простых принципов:

- Изменяйте направление ваших мыслей. Спокойные мысли ведут к спокойному мозгу и телу.
- Управляйте эмоциями. Эмоции — это энергия мыслей в движении в вашем

Часть 2. Приобретайте навыки применения модели «Природный талант»

физическом теле. Научитесь избавляться от эмоций, когда они захлестывают вас, дайте путь спокойствию.

- Измените свою физиологию. Физиология руководит вашим эмоциональным состоянием и создает платформу для умственного и эмоционального расслабления.
- Тренируйте крупные мышечные группы. Кроме расслабления сдерживаемого напряжения, выполнение упражнений заставляет мозг выделять нейрохимические вещества, которые изменяют настроение в положительную сторону.

### **Развивайте навыки и умения**

Если вы изучаете методики расслабления, то заметите возникновение определенной зависимости. Не имеет никакого значения, испытываете ли вы эмоциональное напряжение, умственную усталость или физический стресс — правило остается прежним: на первом месте физиология.

Когда вы изменяете свою физиологию, вы изменяете все. Как уже известно из этой главы, когда вы делаете глубокий вдох, расслабляете плечи и принимаете общую расслабленную позу, тем самым вы вызываете общее расслабление. С расслабления начинается любая методика этапа Релаксации.

Разрешите мне привести наглядный пример. Если бы мне зажали нос и рот таким образом, чтобы я не мог дышать, после одной или двух минут мое тело начало бы напрягаться и бороться, чтобы получить кислород. Если бы я был еще в сознании по истечении трех минут, я бы неистово вертел руками и всем телом, делая попытки освободиться.

Дыхание незримо соединяет тело и мозг. Когда вы изменяете дыхание, вы тем самым изменяете свое умственное и физическое состояние. Попробуйте сами.

Сделайте глубокий вдох и свободно выдохните. Теперь расслабьтесь таким образом, чтобы вы могли вдыхать и выдыхать равномерно. Дышите, совершая полный цикл без пауз между вдохом и выдохом. Представьте дыхание в виде круга, в котором один вдох равномерно переходит в другой без какого-либо судорожного подергивания или паузы. Закрыв глаза, подышите так в течение тридцати секунд; заметьте, какой эффект оказывает «круговое» дыхание на ваше тело и разум.

Вы, вероятно, поняли, что при расслаблении дыхания вы одновременно и непроизвольно расслабляете ваше тело и разум. Когда вы расслаблены, существующая связь между телом и разумом образует из них единое целое. Соответствующие изменения в вашем теле и разуме изменяют также и ваши эмоции.

### **Выберите совершенство**

Если вы хотите выйти из тупикового состояния, то, в первую очередь, должны изменить свою физиологию. Расслабьтесь, и все положительное заструится наружу после такой перемены.

Вот способ изменения состояния для быстрого получения ресурсов.

Встаньте, опустите плечи и наклоните голову. Придайте жесткость правому колену и перенесите ваш вес на правую пятку. Руки свободно свисают вдоль туловища. Это физиологическая поза депрессии. Уменьшите глубину вашего дыхания. Теперь подумайте о чем-нибудь, что вызывает у вас депрессию, например, о самой большой ошибке, которую вы совершили много лет назад.

Сейчас, когда вы вошли в состояние депрессии, я покажу вам, как расслабиться в течение тридцати или менее секунд. Готовы?

Часть 2. Приобретайте навыки применения модели «Природный талант»

Сделайте глубокий вдох, одновременно выпрямляя позвоночник, поднимите голову и расправьте плечи. Выдохните, одновременно перенося вес тела на обе ноги, ноги на ширине плеч. Слегка выдвиньте одну ногу немного вперед и перенесите вес тела на ступни. Дышите равномерно, вдыхайте полной грудью и животом. Это и есть физиологическая поза совершенства. А сейчас вспомните о самом большом успехе.

Как вы себя чувствуете? Заметили различия между депрессивным состоянием и состоянием совершенства? Физиология совершенства успешно изменит ваше эмоциональное состояние на сто процентов, потому что физиология управляет эмоциями. Таким образом, если вы находитесь в скверном настроении или в тупиковом состоянии, знайте, что вы можете изменить его в течение тридцати секунд. Примите физиологию совершенства и владейте ею. Именно это простое упражнение по принятию другой позы и изменению дыхания приведет к мгновенному перевороту вашей умственной установки. Получая доступ к могущественной физиологии и положительному ментальному образу, вы тем самым становитесь находчивым.

### **Закрепите установку на снятие напряжения**

Каждый раз, когда вы занимаетесь приведением себя в состояние настоящего расслабления, закрепите его. Закрепление — это процесс создания установок на расслабление. Понятие о выработывании условных рефлексов было впервые введено русским психологом Павловым в его знаменитых опытах над собаками.

Закрепление, которое вы проводите, может быть физическим, слуховым, зрительным или комбинированным. Например, физическое закрепление может осуществляться сжиманием правой руки в кулак и последующим его разжиманием. Если вы свяжете это сжатие и разжимание с опытом расслабления, то сжатие и разжимание вашего кулака в любое время в будущем спонтанно «запустит» подобное состояние расслабления. Чем чаще вы повторяете закрепление, тем более сильным оно становится.

Слуховое закрепление может происходить в виде внутреннего произнесения слова или фразы, например, «отлично» или «спокойствие и уравновешенность». Зрительное закрепление может быть в виде внутреннего образа религиозного символа или «картинки» с изображением того, как вы добиваетесь успеха.

Закрепление — эффективная и простая методика. Используйте ее во время выполнения последующих упражнений.

### **Расслабление за девяносто секунд**

Помните историю, которую я рассказал вам раньше о моем выступлении в Клубе «Ротари»? Итак, вот как оно проходило. Вы можете попробовать это сами или с другом.

Сядьте в кресло, ноги поставьте ровно, руки положите на бедра ближе к коленям, открытыми ладонями вверх. Глубоко вздохните, при выдохе закройте глаза и подумайте о слове *Расслабься*, постоянно видя его в пространстве перед глазами. Думайте только о слове *Расслабься*. За девяносто секунд вы полностью расслабитесь.

Дополнительным действием может послужить следующее: представьте себе, что ваша доминирующая кисть и рука расслаблены, спокойны и вялы, как шелк. Затем другой, не основной рукой поднимите запястье вашей основной руки на пятнадцать сантиметров, затем отпустите ее, чтобы она шлепнулась на бедро. (Немного легче сделать это другому, но это так же действует, когда вы делаете это

Часть 2. Приобретайте навыки применения модели «Природный талант»

себе.)

После расслабления (неважно, сколько времени вам на это потребуется) перенесите ваше осознание окружающего вновь наружу, считая в уме от 1 до 5, затем откройте глаза, глубоко вздохните, распрямляя руки.

Это на самом деле так просто. Попробуйте сами!

### ***Глубокое расслабление***

Основная техника для достижения более глубокого расслабления называется «прогрессивной релаксацией»; она включает переключение вашего внимания от одной группы мышц к другой.

Во время концентрации своего внимания на любой части вашего тела представьте себе, что эти мышцы становятся расслабленными и вялыми. К тому времени, когда вы прошлись от головы до пят или от пяток до головы, вы будете действительно расслаблены.

Давайте потренируемся.

Направьте ваше внимание на большой палец правой ноги. Почувствуйте его. Хорошо. Перенесите ваше внимание на пятку левой ноги. Теперь на коленную чашечку правой ноги. Хорошо. Сможете ли вы почувствовать левый локоть? Сейчас направьте ваше внимание на ноздри. Почувствуйте поток вашего дыхания, входящий через ноздри при вдохе и выходящий при выходе.

Вы переключали свое внимание с одной части тела на другую. При этом исключался любой не имеющий к вам отношения раздражитель, который мог бы отвлечь ваше тело и разум и тем самым создать напряжение. Не совсем честно, не так ли?

Сейчас, когда у вас уже имеется общее представление, разрешите дать вам детальное описание процесса расслабления, которому нужно следовать. Чувствуйте себя свободно, записывая его для себя на магнитофонную кассету. Или попросите кого-нибудь начитать его для вас. Вы можете так же выбрать для прослушивания профессиональную запись на пленке.

В аудиозаписях Paraliminal Tapes применяется уникальная комбинация нейролингвистического программирования, ускоренного обучения и предсознательного обучения, чтобы научить ваш внутренний разум реагировать так, чтобы содействовать достижению ваших целей. На них нет никаких подсознательных сообщений.

Нижеописанный процесс расслабления занимает от десяти до пятнадцати минут. Сейчас вы просмотрите текст, а когда у вас найдется время поупражняться в расслаблении, вы можете прочитать его более тщательно. Этот процесс расслабления мы изучали с обучающимися на курсах по методике PhotoReading для развития навыков достижения состояния настроенности на обучение при помощи одного глубокого вдоха. На всем протяжении курса слушатели обучались модели расслабления, которую они могли использовать в любое время, когда хотели расслабиться.

Сделайте глубокий вдох ... задержите дыхание на какой-то момент ... а теперь, медленно выдыхая, закройте глаза. Думайте о числе? и повторяйте в уме слово *Расслабься*. Представьте себе волну расслабления, которая прокатывается по всему телу сверху вниз, от самой макушки вниз, к ступням ног.

## Часть 2. Приобретайте навыки применения модели «Природный талант»

Волна расслабления начинается от макушки и начинает медленно распространяться вниз, через все мышцы головы, стекая по лбу, расслабляя все мышцы вокруг глаз, ноздрей, щек ... проходит через мышцы вашего рта, подбородка и челюстей. Расслабив мышцы лица, эта волна катится вниз через горло и шею и стекает по плечам. Представьте эту волну расслабления, скатывающуюся с плеч, по передней и задней их сторонам, и вниз по бокам. Эта волна может катиться вниз по рукам, расслабляя ваши плечи, предплечья, кисти рук, пальцы и кончики пальцев.

Представьте себе, как эта волна расслабления вытекает из кончиков пальцев, вымывая прочь любые чувства тяжести и напряжения. Вы можете даже ощутить приятное пощипывание или вибрацию на кончиках пальцев по мере более глубокого расслабления всех мышц тела.

Этот приятный поток расслабления течет вниз с ваших плеч и растекается по мышцам груди и верхней части спины. Представьте себе эту волну, распространяющуюся мягко и равномерно по всем мышцам груди и спины, расслабляющую ваше дыхание и все мышцы вокруг вашего сердца. Заметьте равномерный ритм и биение вашего сердца после того, как вы расслабили все мышцы вокруг него. Если ваше сознание бодрствует, вы можете мягко, более мягко, чем когда-либо раньше, направить его обратно к тому, что вы сейчас делаете. Позже у вас найдется много времени для обдумывания других мыслей. А сейчас, в данный момент времени, вы находитесь в состоянии глубокого расслабления и покоя.

Расслабляя сердце, мышцы груди, представьте, как эта волна протекает через вашу брюшную полость и охватывает все органы вашего тела. Представьте себе эту волну, медленно текущую вниз по спине, по средней и нижней ее части. Вообразите себе, как волна расслабления медленно заполняет ваш тазобедренный пояс. Расслабьте мышцы ваших ног, волна движется дальше вниз по бедрам, икрам, все время вниз по ногам, прямо к вашим лодыжкам и ступням. Расслабляются ваши пятки и пальцы ног, верхние и нижние части ступней. Представьте себе, как этот поток расслабления прямо вытекает из ступней ног, выносит все напряжения наружу, струится дальше и исчезает. Вы можете почувствовать это странное ощущение на нижних частях ступней ног, как если бы волны расслабления принесли ваше тело на уровень блаженства и покоя, так нужного вам. Вы полностью контролируете ситуацию.

В любое время, когда вы пожелаете расслабиться так же глубоко или еще глубже, смотря в каком состоянии вы будете находиться в тот момент, вы сможете провести процесс расслабления, думая о сигнале вашего физического расслабления, — это цифра 3 и слово *Расслабься*. Вы полностью контролируете ситуацию.

(Пауза)

Сделайте еще один глубокий вдох ... задержите дыхание ненадолго ... медленно выдыхайте, думая о цифре 2 и повторяя в уме слово *Расслабься*. Избавьтесь от посторонних мыслей о прошлом или будущем, сконцентрируйте свои чувства и ощущения на настоящем моменте времени, именно здесь и именно сейчас.

Представьте, что с каждым выдохом вы избавляетесь от всех страхов, волнений, различного рода проблем. Выдохните и пусть они уходят.

(Пауза для дыхания)

С каждым вдохом представляйте, что вы вдыхаете расслабление, уравновешенность и комфорт во все части вашего тела.

(Пауза для дыхания)

## Часть 2. Приобретайте навыки применения модели «Природный талант»

Таким образом, с каждым вдохом вы погружаетесь все глубже и глубже, расслабление становится все более глубоким. Представьте, что границы вашего сознания в данный момент времени расширяются.

Когда бы у вас ни возникло желание расслабиться так же глубоко или даже еще глубже, смотря в каком состоянии вы будете находиться в тот момент, вы можете сделать это, думая о цифре 2 и мысленно повторяя слово *Расслабься*.

Все звуки извне совершенно не важны для вас ... это помогает вам расслабиться еще глубже.

(Пауза)

Сделайте еще один глубокий вдох, задержите дыхание на какой-то момент времени ... медленно выдохните, слыша в уме звук цифры 1 и представьте, что смотрите на красивое растение или цветок.

(Пауза)

Это сигнал, который показывает, что вы сконцентрировали ваше внимание внутри себя, на ускоренном состоянии научения. Теперь у вас есть доступ к вашей способности к неограниченному творчеству и восприятию. Вы сейчас находитесь в контакте с богатыми ресурсами вашего подсознания.

Если хотите, представьте себя расслабляющимся в приятной удобной обстановке, спокойно сидящим или лежащим на спине, расслабленным и наслаждающимся долгожданным моментом покоя и отдыха.

(Пауза)

Это как раз и есть идеальный момент, чтобы дать себе позитивные установки, которые помогут вам достичь желаемых результатов в научении. Именно сейчас, когда вы наслаждаетесь этим состоянием внутренней раскрепощенности, дайте себе позитивные и конструктивные утвердительные установки, которые помогут вам развить свои способности на этапе Релаксации модели «Природный талант».

Например, скажите себе: «Я могу достичь того, на что я искренне решился в душе. Я верю в себя и охотно признаю мой всеобъемлющий потенциал в качестве ученика».

По собственному выбору, представьте, как вы себя хвалите — какие-либо положительные фразы, помогающие вам достичь желаемого. Услышьте их внутри себя, как если бы вы говорили их себе своим внутренним голосом.

После этого начинайте выводить себя из состояния глубокого расслабления в реальный мир, в состояние осознанного восприятия действительности.

Используя стандартный порядок действий, вы постепенно перенесете себя на внешний сознательный уровень восприятия действительности, считая от 1 до 5.

С каждым счетом представляйте, как вы постепенно возвращаетесь к внешнему восприятию действительности, забирая с собой приятные чувства расслабления и заряд бодрости, которые вы приобрели. На счете 5 вы откроете глаза, чувствуя себя отдохнувшим, расслабленным и бодрым — то есть чувствуя себя хорошо.

Сейчас выведите себя из состояния погружения с удобной для вас скоростью, используя прямой порядок счета, от 1 до 5. На процесс выхода вы можете затратить столько времени, сколько захотите.

## Заключение

Вы, вероятно, уже уяснили себе, что расслабляться так же легко, как и глубоко дышать. Когда вы руководите своим телом и умом должным образом, каждая часть вашего тела способна расслабиться. В течение нескольких последующих дней

Часть 2. Приобретайте навыки применения модели «Природный талант»

воспользуйтесь благоприятными возможностями прервать вашу занятую жизнь несколькими моментами расслабления. Вы очень быстро научитесь спонтанно расслабляться в любой ситуации, ибо вы знаете, что можете это сделать.

Когда вы сталкиваетесь со стрессовыми ситуациями, знания и умения, приобретенные вами на этапе 1, Релаксация, немедленно принесут вам пользу. Кроме того, когда вы имеете дело с вещами, которые, бывало, ставили вас в тупик, расслабьтесь и станьте изобретательным. Используя технику этой главы, вы разовьете присущие вам природные способности. Ежедневно применяйте одну или несколько предложенных идей, перечисленных ниже, пока не примените их все. Делайте контрольную отметку, чтобы видеть свой прогресс.

### ***Проверочный лист выполнения этапа Релаксации***

- ❖ Вначале физиология: дышите полными, равномерными циклами в течение тридцати секунд и отмечайте эффект их воздействия на ваш организм и разум.
- ❖ П Совершенство: приведите себя в уравновешенное, могущественное состояние совершенства, вспомните какие-нибудь положительные моменты.
- ❖ Закрепление расслабления: поэкспериментируйте с состоянием расслабления, затем закрепите его физически, на слуховом и или зрительном уровне.
- ❖ Расслабление за девяносто секунд: сядьте поудобней, глубоко и расслабленно дышите и сконцентрируйте свой мозг на слове Расслабься, повторяя его в уме. Почувствуйте, что руки расслаблены, как шелк.
- ❖ Глубокое расслабление: следуйте описанию процесса постепенного расслабления от головы до пят.

Дополнительную информацию см. в *Приложении*.



## Глава 5. Наблюдение

На втором этапе модели «Природный талант», Наблюдении, ваши сенсорные системы вновь включаются после временного отключения вследствие состояния напряженности и внутренних колебаний. Когда все органы ваших чувств включаются в работу, в ваше распоряжение поступает все богатство ценной информации, предоставляя вам новые возможности для успеха. Опыт повторного подключения всех ваших чувств может изумить вас, как если бы вы вышли из темного туннеля и перед вами живо предстал весь мир.

Через двадцать часов занятий по обучению управлению самолетом мой инструктор попросил меня лететь на аэродром округа Анока. Я неделями беспокоился, чтобы каждая деталь полета выполнялась безукоризненно. Я то и дело проверял свои шесть приборов, чтобы убедиться, что не сбился с курса и требуемой высоты. Я смотрел вправо и влево на крылья, чтобы удостовериться, что самолет летит прямо, не накренившись. Я проверял горизонт по отметке, нанесенной на ветровое стекло, чтобы убедиться, что я выдерживаю необходимую высоту полета.

«Отсутствие крена и нужная высота, проверка всех приборов», — твердил я себе в уме. Этот порядок проверки постоянно прокручивался у меня в сознании каждый раз, когда я поднимался в воздух. Но в один прекрасный день произошло что-то необычное и навсегда изменило мой подход к пилотированию.

Когда мы уже приближались к аэродрому, я вдруг понял, что могу видеть все вокруг меня. Я видел все движение вокруг на пятнадцать миль. Я знал точный выход моего самолета на взлетно-посадочную полосу. Я мог одним взглядом охватить показания всех шести приборов сразу. Мне не надо было поворачиваться вправо и влево. Крылья были как бы продолжением моих плеч, и просто взглянув на цель впереди, я уже видел, ровно ли я лечу.

«Ого! — сказал я моему инструктору, сидевшему справа. — Поразительно! По-моему, я все вижу сразу».

Мистер Хлузак улыбнулся мне в ответ и сказал: «Поздравляю! Вы сняли полетные шоры».

В какой-то момент снятие полетных шор происходит со всеми летчиками. Внезапно выключается доминирующая роль ограниченной сознательной обработки информации аналитическим умом и включается панорамный обзор всем мозгом.

Цель этапа Наблюдения — включить панорамный обзор вашего мира. Давайте снимем полетные шоры.

### Выйдите из туннеля

Когда мы слишком сильно стремимся жить совершенной жизнью, мы выключаем огромные ресурсы мозга. В результате мы живем, смотря на мир «туннельным» зрением. Мы привыкаем видеть мир при помощи «туннельного» зрения и затем перестаем осознавать, насколько ограничено наше восприятие.

Мой брат Ли одел очки в восьмилетнем возрасте. До этих пор ни он, ни родители не подозревали, насколько сильно он был близорук. Ощущение выхода в мир с четким зрением ошеломило его.

Вот как он это описывал: «Я и не предполагал, что трава растет отдельными травинками. Я думал, что это отдельное большое зеленое расплывчатое пятно. То же самое и с деревьями. Я не предполагал, что на них растут отдельные листики до того дня, когда вышел в очках от окулиста».

Часть 2. Приобретайте навыки применения модели «Природный талант»

Когда возможности наших сенсорных систем ограничены или снижены, мы не понимаем, что мир вокруг нас несет нужную нам информацию. «Туннельное» зрение может являться препятствием на пути нашего развития; мы не осознаем влияния шор, пока не снимем их.

### **Замечайте больше для выживания и процветания**

После снятия напряжения с наших систем во время этапа 1, Релаксации, мы восстанавливаем естественную чувствительность наших сенсорных систем. Это позволяет нам воспользоваться всей полнотой замечательных способностей мозга и осуществить неординарный подход для достижения наших целей.

Наше восприятие является дверью к трансформации, а осознание — ключом!

Рекс Стивен Сайкс

Этап 2, Наблюдение, исключительно важен для нашего успеха, в буквальном смысле для выживания, а также для нашей способности достичь процветания в современном мире. Посмотрите на различные культуры мира, которым приходилось выживать в суровых условиях, и вы заметите характерную особенность: выживание равнозначно способности принимать мудрые решения, основанные на сенсорных различиях.

Возможно, вы слышали о способности эскимосов различать разнообразные виды снега. Мы с вами, возможно, сможем различить семь или восемь видов снега, а инуиты — они предпочитают это название — различают свыше пятидесяти. Вполне логично, что, если ваше выживание зависит от умения отличить один вид снега от другого, вы непременно будете знать это в совершенстве. Представьте себе поездку по стране, когда не можешь отличить один дорожный знак от другого. Опасная ситуация, не так ли?

Если вы изучаете северные народности, вы обнаружите аналогичный стереотип сенсорного восприятия. У них сравнительно небольшой рабочий лексический запас для описания внутренних районов. Но что касается слов, описывающих прибрежные районы — гроты, скалы, волны, состояние воды, их великое множество. Северные народности проводят весьма тонкие различия в отношении воды, от которой они зависят, и их успех зависит от понимания этих различий.

Теперь обратимся к нам с вами. Мы живем в эпоху информационного бума и обречены извлекать суть из поступающих данных и информации об окружающем мире, чтобы иметь возможность предпринять эффективные действия. Когда мы управляем автомобилем, информация поступает к нам очень быстро. Юристам, компьютерным специалистам, врачам и другим профессионалам требуется обрабатывать и усваивать огромный объем информации, чтобы поддерживать квалификацию на должном уровне. Как нам ограничить свою чувствительность, чтобы выжить в этом мире? Каким образом производить отбор того, что достойно внимания, чтобы жить сегодня полноценной жизнью?

### **Сделайте первый шаг по направлению к равновесию**

Оттачивая свое осознание окружающего мира и своих ответных чувств, вы избавитесь

Часть 2. Приобретайте навыки применения модели «Природный талант»

от дезориентации и найдете равновесие. Я упомянул в Главе 1, что этап Наблюдение создает осознание «вне вас». Я применил аналогию и сказал, что лучше спрыгнуть с качающейся доски, чем пробовать сохранить равновесие, перебегая с одного ее конца на другой. Позиция за пределами системы колебаний поможет вам погасить неуправляемые колебания и привести качели в равновесие.

Пилотирование основано на таком же принципе равновесия. Даже если вы знаете, откуда взлетели и куда вам надо держать путь, вы не знаете, находитесь ли вы на правильном пути, пока не установите третий ориентир. Зная свое местонахождение по отношению к третьей точке, вы вычерчиваете соединяющую линию, указывающую вам ваше положение между местом вылета и местом назначения.

Ориентирование требует триангуляции, что также необходимо для удержания равновесия. Наблюдение создает ее. Избавление от мышления типа или/или, этот- нет-тот, которое создает внутренние колебания, приводит к перспективе развития. Когда у вас появляется другая точка зрения, вне качающейся доски, вы можете осознать, что вы сделали и какие другие решения могут привести вас в желаемое место назначения. Наблюдение позволяет вам избавиться от негативных последствий дезориентации, чтобы достичь сбалансированного знания того, что необходимо делать дальше.

### **Повышайте свою сенсорную чувствительность**

Вы воспринимаете все внутри и вокруг вас при помощи пяти органов чувств. Вы используете чувства зрения, слуха и осязания для восприятия энергии и движения плюс чувства запаха и вкуса. Чтобы повысить свою сенсорную чувствительность, развивайте вашу способность воспринимать изменения. Ваш мозг регистрирует изменения, даже мгновенные и незначительные. Если вы будете активно замечать, что воспринимает ваш мозг, вы повысите свою сенсорную чувствительность.

Именно сейчас, когда читаете эти слова, обратите внимание, что вы ощущаете задней поверхностью бедер. Какова температура кожи черепа? Что происходит с указательным пальцем правой руки? Какие звуки вы слышите, которых вы не замечали до сих пор?

Вы активно направляете свое внимание на различные сенсорные системы. Возможно, вы получили ряд совершенно обыденной информации. Очень хорошо. Посмотрите, как легко замечать то, на что вы не обращали внимания до сих пор.

Для каждой внешней сенсорной системы у нас имеется ее внутреннее отображение. Эти отображения являются операционными системами или языками мозга. Мы можем так же усилить внутреннее осознание полученных данных, как и повысить остроту внешнего восприятия. Наша способность к обработке информации, принятию эффективных решений и, в конце концов, успех в обществе зависят от умения проводить внутренние границы чувствительности. Остальная часть данной главы поможет вам развить чувствительность внешней и внутренней сенсорных систем.

### **Обострите зрительное восприятие**

Представьте себе входной зрительный канал, который может проводить информацию прямо в подсознание. Получив информацию, мозг может рассортировать данные и сознательно выдавать вам ответы, когда пожелаете или когда вам это будет необходимо. Вот было бы здорово, правда? А теперь догадались? Вы рождены именно с такой системой.

Система PhotoReading Whole Mind System (Фоточтение с использованием всех ресурсов мозга) основана на идее, что у вас имеется отличный-от-сознательного разум, т. е. подсознание, и предсознательный процессор. Благодаря методу PhotoReading вы сможете

Часть 2. Приобретайте навыки применения модели «Природный талант»

те обрабатывать печатную информацию со скоростью, большей, чем одна страница в секунду. В действительности это не слишком радикальная идея. Понятия, примененные в методе PhotoReading, витали вокруг нас столетиями. Единственное реальное новаторское достижение в этом методе — способ, каким вы смотрите на страницу текста. Мы развиваем особое состояние зрения, обеспечивающее передачу печатной информации непосредственно в огромные хранилища подсознательной памяти.

Состояние PhotoFocus (Фотофокусировка), как мы его называем, позволяет охватывать всю страницу целиком, а не фокусировать взгляд на отдельных словах и словосочетаниях. При помощи состояния PhotoFocus вы обходите ограничения сознательного разума, чтобы получить прямой доступ к неограниченным способностям мозга по обработке информации. Суть PhotoFocus состоит в «расфокусированном видении», представляющем собой противоположность наведению резкости, т. е. обычной практике получения четкого, ясного образа отдельного слова, фразы или печатной строки. При помощи метода PhotoReading мы открываем наше периферийное зрение и мысленно фотографируем целые страницы.

Вы узнаете больше о методе PhotoReading из Главы 10. А сейчас вы можете потренироваться в применении состояния PhotoFocus, выполняя следующее упражнение. Стремитесь испытать зрительный феномен, который читатели, использующие метод PhotoReading, назвали «эффект коктейльной сосиски».

Чтобы увидеть «эффект коктейльной сосиски», смотрите на какую-либо отметку на противоположной стене. Теперь, продолжая смотреть на отметку, вытяните руки перед глазами, приблизительно в сорока пяти сантиметрах. Затем сведите вместе кончики указательных пальцев.

Смотря на отметку сразу над кончиками указательных пальцев, понаблюдайте в этом поле зрения, что происходит с указательными пальцами. Продолжайте удерживать глаза в расфокусированном состоянии и не беспокойтесь о резкости изображений.

Вы заметите расплывчатое изображение, похожее на третий палец или маленькую сосиску, подаваемую на коктейлях.

Если вы увидели «коктейльную сосиску», это значит, что вы разводите глаза вместо того, чтобы сводить их на фиксированной точке резкости. Размывая фокус, вы расфокусируете поле своего зрения и расширяете периферийное зрение. Вы можете наблюдать описанный эффект, только если не будете смотреть прямо на пальцы.

Вы можете применить этот эффект и к странице книги. Зафиксируйте взгляд на точке непосредственно над книгой или на стене, одновременно замечая четыре края книги и белые пространства между абзацами. Так как ваши глаза рассредоточены, вы увидите двойную складку между правой и левой страницами. Начинайте замечать маленькую закругленную полоску фантомной страницы между линиями складки. Это то, что мы называем «отраженным изображением страницы».

Вы можете больше узнать о методе PhotoReading из моей книги «*PhotoReading Whole Mind System*». А пока представьте, что PhotoFocus предоставляет вам прямой зрительный канал к подсознанию. Когда вы будете применять такой способ зрения для просмотра книг, вы почувствуете то чудесное содействие, которое предлагает ваше подсознание.

PhotoFocus можно считать своего рода «вторым зрением». В качестве неврологического явления его можно использовать и другими способами для расширенного применения ваших зрительных сенсорных систем и развития вашей способности воспринимать полезную информацию из окружающего мира.

Я помню, как Бакминстер Фуллер рассказывал, что он видел мир в нечетком фокусе, потому что не носил очки до четырех или пяти лет. Он сказал, что одним из секретов его успеха было то, что его зрение не корректировалось, пока у него не сформировалось видение мира в нечетком фокусе.

Питер Клайн,  
председатель правления  
«Interga Learning Systems»

Нельсон Зинк в Embudo Center (Центре «Эмбудо») в Нью-Мехико проводит семинары по «Nightwalking» (Ночному хождению). Данный метод позволяет вам ходить по улице в полной темноте, в безлунные ночи, при помощи процесса, родственного состоянию PhotoFocus. При чтении методом PhotoReading мы используем второе зрение, чтобы собрать информацию со страниц текста, глядя при этом на отдаленную точку.

При Nightwalking мы применяем второе зрение для сбора информации о местности, удерживая взгляд на точке в сорока пяти сантиметрах от наших глаз и расположенной на конце стержня, укрепленного на козырьке бейсбольной кепки.

Работает ли метод «Nightwalking»? Просто замечательно! Я водил группы по лесистой местности на расстояние в несколько миль. Люди не спотыкались на неровной земле и не теряли ориентацию. Один мужчина шел и вдруг пригнулся по какой-то причине, которую он не мог осознанно определить, но когда выпрямился, то понял, что подсознание предупредило его о длинной ветке, протянувшейся через тропинку на уровне его головы.

Второе зрение является полезным инструментом при развитии этапа 2 модели «Природный талант». Видение мира при нечетком фокусе является общей техникой обучения боевым искусствам. Например, мастер борьбы айкидо, который может защищаться одновременно от десяти атакующих его соперников, развивает у себя обзор в 360 градусов. Я нашел рукописи, которые предполагают связь между таким расфокусированным зрением и древней тибетской традицией, известной как «Расщепление эфиров». Карлос Кастанеда описывал похожий всевидящий взгляд в книге «Учение Дона Хуана: Путь Йоги к познанию», а также в других книгах о жившем на юго-западе Индии воине и учителе Доне Хуане.

Те из нас, кто живет современным образом жизни, могут тренировать свое чувство зрения в повседневных ситуациях. Вы можете сразу начать получать полезную информацию из окружающего мира. И вот каким образом.

Когда вы управляете автомобилем, смотрите выше. Передвиньте ваш взгляд на точку на горизонте. Одновременно с этим отмечайте информацию, поступающую к вам на зеркало заднего вида и из боковых зеркал. При помощи периферийного зрения также отмечайте поступающую информацию с обочин дороги.

Когда идете пешком, практикуйтесь в этом же упражнении. Вообразите дугу, протянувшуюся от вашего лба к горизонту. Пусть ваш взгляд охватывает дугу плюс людей и предметы вокруг вас. Одна женщина рассказывала, что когда она шла по эстакаде в нижней части Миннеаполиса, расфокусировав зрение, то вдруг поняла, что идущая позади нее женщина одета в красное платье. Она обернулась и увидела, что была права. Без сомнения, ее разум собирал отраженную информацию об окружающем.

Расфокусировка зрения является важным умением, которое может повлиять на нас метафорически. Другими словами, способ нашего видения будущего полностью зависит от того, насколько хорошо мы можем смотреть вверх и видеть перед собой расширенный горизонт. Вы приобретете сильное видение будущего, если прекратите смотреть на землю и начнете смотреть на далекий горизонт.

Питер Клайн,  
председатель правления  
«Interga Learning Systems»

Используйте этот же метод, когда идете через большое скопление людей. Вместо того, чтобы прямо смотреть на людей, расфокусируйте зрение для определения своего пути. Такой же принцип используется при чтении газеты или журнала методом PhotoReading. Вместо того, чтобы сосредоточиваться на отдельных статьях, просматривайте эти материалы по технике PhotoFocus, позволяя подсознанию обрабатывать все увиденное. Затем ваш разум может подсказать вам идеальный путь для получения требующейся вам информации, ведя вас к отдельным статьям и абзацам.

Все эти методы помогут вам расширить, укрепить и уравновесить вашу зрительную систему, тем самым обеспечивая ее полное использование. Вы будете получать больше полезной информации и создадите базу данных, которая поможет вам более эффективно реагировать на окружающий вас мир.

### **Обостряйте слуховое восприятие**

Аналогично восприятию зрительной информации мы можем улучшить качество нашего слухового восприятия. В действительности мы слышим лишь часть аудиоспектра.

Если вы когда-нибудь проверяли слух, то вам составляли аудиограммы, где указывалось, какие частоты вы можете сознательно слышать. Доктор Альфред Томатис, французский аудиолог, написал книгу *«Сознательное Ухо»*, переведенную на английский язык экспертом по звукам Доном Кемпбеллом. Доктор Томатис объясняет, что мы стремимся слышать лишь те звуки, реагировать на которые приучила нас наша родная культура и язык.

Индийцы не произносят звук «ф». Произнести его для них очень трудно, поскольку они его не слышат. В китайском мандаринском языке различаются четыре интонации произношения. В зависимости от произношения, звук *МА* может означать четыре совершенно разных понятия.

Изучение другого языка предоставляет уникальную возможность расширить вашу аудиограмму. Мой коллега Питер Клайн использовал замечательный метод, чтобы помочь женщине с Юга правильно произнести слово *«ойл» (масло)*. Она могла его произносить только как *«эйрл»*. Вот что он сделал.

Питер поставил на магнитофон запись выбранного отрывка классической музыки, предлагающего мозгу широкий аудиоспектр, и включил второй магнитофон. Затем он сказал Сьюзен повторять за ним:

Часть 2. Приобретайте навыки применения модели «Природный талант»

Питер: Ойл  
Сьюзен: Эйрл  
Питер: Ойл  
Сьюзен: Эйрл  
Питер: Ойл  
Сьюзен: Эйрил  
Питер: Ойл  
Сьюзен: Эйил  
Питер: Ойл  
Сьюзен: Ой-ил  
Питер: Ойл  
Сьюзен: Ойл

На всем протяжении эксперимента Сьюзен *не могла сознательно воспринимать* разницу между своим произношением слова *ойл*. После эксперимента Питер дал ей послушать сделанную запись. К своему удивлению Сьюзен услышала, как правильно произносит слово «*ойл*». Только тогда Сьюзен поняла, что смогла расширить свой аудиодиапазон.

Хотя Сьюзен вновь стала произносить *эйрл* после того, как Питер выключил запись с классической музыкой, при дальнейшем ее проигрывании она начала слышать и говорить по-другому.

Подсознательное усвоение языка проявляется, когда иностранец несколько лет живет в США. Я знаю, что он как англичанин говорит с отчетливым британским произношением. Однако, когда он возвращается домой, семья начинает упрекать его за «ужасный» американский акцент. Я его различаю только в некоторых словах; его четко выраженное «кэ-эн» трансформируется до более мягкого среднезападного «кен».

Замечательную историю подсознательного усвоения информации я узнал от читателя из Бостона, использующего метод PhotoReading, который работал в фирме «Вольво». Чтобы потренироваться в технике PhotoReading и подготовиться к командировке в Швецию, Том прочел несколько десятков раз шведско-английский словарь методом PhotoReading. Затрачивая на чтение методом PhotoReading каждый раз несколько минут, он не произнес ни одного слова по-шведски.

После прибытия принимавший его человек повел его на обед в местный ресторан. После того как Том сделал заказ, его шведский коллега сказал:

— Я и не знал, что вы говорите по-шведски.

— Я его не знаю, — ответил Том, изумленный таким заявлением.

— Да бросьте, вы шутите. Вы только что сделали заказ на безупречном шведском языке!

— Нет. — Том покачал головой.

— Но это именно так, — рассмеялся швед. Затем он вновь подозвал к столу официантку. — Сделал ли мой друг только что заказ на шведском? — спросил он у официантки.

— Да, — ответила она, — на прекрасном шведском.

— А что я заказал? — ошеломленно спросил Том.

Официантка повторила, и Том воскликнул: «Именно это я и хотел!»

Пока Том был в Швеции, его мозг слышал аудиограмму, характерную для данного языка и культуры. В действительности ресторан послужил своего рода звуковым «шведским столом». Спонтанно и подсознательно его мозг использовал шведский язык. Начиная с этого момента, Том смог понимать, о чем шла речь, когда люди вокруг него

Часть 2. Приобретайте навыки применения модели «Природный талант»

говорили по-шведски и на деловых встречах. Сам он больше не говорил по-шведски, но понимал — на интуитивном уровне.

Кроме слушания классической музыки и чтения на иностранном языке методом PhotoReading перед поездкой вы можете повысить свое слуховое восприятие и другими способами. Я вам настоятельно рекомендую прислушаться к своему внутреннему миру. Успокоение сознательного разума и мягкая перефокусировка внимания усиливает контроль за вашим подсознанием.

Во-первых, создайте вокруг себя спокойную обстановку. Во время езды на автомобиле не включайте радио или магнитолу и, рассуждая, сидите в спокойной обстановке. Прислушайтесь к вашему собственному внутреннему миру. Задайте себе вопрос и понаблюдайте, что происходит. Целенаправленно вслушиваясь, отыщите «спокойный тихий внутренний голос», голос вашего наивысшего интеллекта. Древнее изречение *«Спросите и ответится вам»* соединяет вас с источником бесконечного разума.

Вопросы фокусируют наше мышление. Задавайте глубокие обобщающие вопросы типа: Что в этом хорошего? Что в этом еще не совсем удалось? Что я сделаю в следующий раз? Как я могу это сделать и получить удовольствие от самого процесса выполнения?

Д-р Чарльз Коннолли

Во-вторых, успокойте мысленную болтовню. Иногда после трудного беспокойного дня мы слышим бессмыслицу, как бы записанную на аудиокассету и постоянно прокручивающуюся в голове. Возможно, вы слышите какую-либо мелодию или мысленно то и дело воспроизводите какую-нибудь сцену из фильма.

Вы можете прервать пленку, вставив замену. Например, я заменяю ее мантрой, выученной в классе медитации. Или же несколько раз пою свой любимый псалом. Иногда я предпочитаю вспомнить что-нибудь приятное или мечтаю о радостном событии в будущем. Любая из выбранных мной самим мыслей вытесняет бессмыслицу и вновь возвращает мне власть над моим мышлением.

### **Обостряйте свои ощущения**

Вы когда-нибудь говорили: «У меня сегодня упадок сил» или «Я сегодня на подъеме»? Такие утверждения относятся к движению энергии в вашем теле. Когда вы чувствуете себя в тупиковом состоянии, ваш организм предупреждает вас, что он ответил на ваш стресс, выделив энергию на борьбу или побег. В таком состоянии опасности вы не можете получить доступ к вашим внутренним ресурсам.

Давайте проведем эксперимент.

Встаньте на мгновение. Выдвиньте плечи немного вперед, нахмурьте лицо и повесьте голову. Наклонитесь таким образом, чтобы живот втянулся, а колени выдвинулись вперед. Теперь подумайте про себя подавленным внутренним голосом: «Господи, я чувствую себя превосходно! Это лучший день в моей жизни!»

Что почувствовали? Странно, правда? А теперь попробуйте вот так.

Выпрямите спину и ноги. Станьте прямо, плечи развернуты и расслаблены, голова немного запрокинута, чтобы поднялся подбородок. Пусть в уголках губ и в



Часть 2. Приобретайте навыки применения модели «Природный талант»

глазах сформируется легкая улыбка. Слегка согните колени, чтобы как бы пружинить на них. Теперь подумайте про себя приподнятым возбужденным голосом: «Я чувствую себя ужасно. Это самый плохой день в моей жизни!»

И каково вам теперь? Странно ощущать, что ваш организм и внутренний голос диаметрально расходятся с вашими утверждениями? Данный эксперимент показывает, насколько сильно наша физиология и самовнушение влияют на наши чувства. То, как вы действуете в окружающем мире, зависит от того, как вы себя чувствуете. Если вы хотите заметить, что происходит в вашем внутреннем мире, примите позу, в которой вы наиболее восприимчивы к поступающей информации извне и изнутри.

Барбара Бренан, автор книги *«Руки света»*, описывает процесс развития «High Sense Perception» (Высокочувствительного восприятия), с помощью которого человек может воспринимать энергетические поля вокруг и внутри живых организмов. Согласно Бренан, ощущение тонких энергий позволяет проводить самолечение, самотрансформацию и лечение других людей.

Немного терпения и настойчивости, и вы сможете ощущать собственные тонкие энергии. Обращайте на них внимание по мере того, как успокаиваете тело и разум. Я применял упражнения из хатха-йоги.

Некоторые люди представляют йога как индийца в тюрбане, весом килограммов сорок, высохшего как сухарь. И хотя я выгляжу не так, я продолжаю заниматься йогой как методом укрепления позвоночника, достижения физической гибкости и психического контроля. Со времени обучения хатха-йоге в колледже я занимаюсь ею на протяжении всей своей взрослой жизни.

Задачей многих восточных традиций является укрепление нервной системы. Они начинают с понятия, что вся энергия истекает из центра «Цзы» эквивалента солнечного сплетения — а все движения исходят из позвоночника. Выполняя некоторые простые упражнения и позы каждый день, я наслаждаюсь повышенной энергией и легкостью. Перед лекцией или произнесением речи я принял за правило проводить несколько минут, выполняя мои любимые упражнения из хатха.

Вы можете рассчитывать на то, что по мере приобретения вашим физическим телом силы, равновесия и осознания вы одновременно будете увеличивать объем информации, получаемой от ваших физических органов чувств. Задачей этапа 2, Наблюдения, является повышение вашей сенсорной чувствительности.

Я изучал еще одну систему, называемую «Эду-К», или *«Кинезиология для обучения»*, дающую неопределимые преимущества любому изучающему ее человеку. Разработанная доктором Полем Дэннисоном и его женой Гейл, «Эду-К» предлагает легкие упражнения для уравнивания разума и тела в целях эффективного обучения.

Представьте физическое равновесие в трех измерениях. Вы можете сохранять равновесие по вертикали — вверх и вниз; в стороны — влево и вправо; и по горизонтали — вперед и назад. Методы «Эду-К» описаны в доступной краткой форме в книге Дэннисона *«Гимнастика ума: Простая деятельность для использования всего разума в обучении»*. Если хотите, можете прямо сейчас выполнить одно из упражнений.

Встаньте. Помаршируйте на месте, поднимая колени попеременно до уровня пояса. Касайтесь коленей противоположными руками: левой рукой правого колена, правой рукой — левого. Дэннисоны называют его перекрестным кролем; они утверждают, что это упражнение укрепляет боковое равновесие. Вы можете также почувствовать, что оно придает вам энергию. Я рекомендую применять перекрестный кроль каждый раз, когда вы сидите свыше двадцати минут подряд. Д-р Дэннисон разбивает традиционные взгляды на обучение тем, что он

Часть 2. Приобретайте навыки применения модели «Природный талант»

показывает, что человеческая нервная система не позволяет эффективно учиться в состоянии дисбаланса. Когда наша разбалансированность заходит слишком далеко, мы «выключаемся».

Другие простые способы «включения» и умножения своего природного таланта можно найти в отличной книге Кристины Уорд и Яна Дэли «Учись учиться: Методы ускоренного обучения и усиленного действия». Эти учителя из Новой Зеландии предлагают следующее:

- Пить воду
- Наполнять легкие свежим воздухом
- Делать основные упражнения гимнастики ума
- Делать упражнения из аэробики
- Делать упражнения на расслабление и медитацию

Кроме того, авторы рекомендуют правильный режим сна и питания, приятные цвета, естественное освещение, приятные запахи, медленную музыку и натуральные ткани одежды и обивки мебели.

Что вам больше всего нравится из перечисленного? Применяйте это для вашего личного и профессионального совершенствования.

### ***Развивайте свои интуитивные способности***

Вы экстрасенс? Вы думали, что я задам этот вопрос, не так ли? За годы обучения сотен людей способам использования их интуиции я пришел к заключению, что мы все рождаемся с замечательными способностями к восприятию. Эти способности, развитые в навыки и умения, будут называться «экстрасенсорными» любым человеком, который ничего в этом не понимает.

Увеличивая осведомленность о внутренних сенсорных восприятиях, вы можете реально развить вашу интуицию и ESP (экстрасенсорное восприятие), потому что ваши внутренние образы, звуки и чувства обладают важными связями с сознательным и подсознательным восприятиями. Интуиция обычно понимается как знание без предшествовавшего сенсорного восприятия. Мое определение интуиции звучит следующим образом — знание без предшествовавшего осознанного восприятия. Мы можем положиться на наши подсознательные процессы, дающие нам своего рода эквиваленты «экстрасенсорно-интуитивных» способностей. К тому же мы можем получить их, просто задавая вопросы.

Во время последнего курса по методу PhotoReading в Мексике один инженер спросил у меня, как ему развить интуицию. Гильермо боялся, что, имея аналитическое мышление, он совершенно лишен интуиции во всех смыслах. Я сказал ему: «Сейчас мы сыграем в игру. Я трижды произнесу имя *Джон*, каждый раз думая о другом человеке. Я поменяю порядок называния, но скажу вам, что один из них мой сын, второй — друг, а третий — тесть».

Гильермо угадал все три раза. Он сказал, что иначе ощущает моего тестя, поэтому я попросил его описать мне Джона Блэкфорда. Он описал моего тестя с поразительной точностью. Он интуитивно угадал, что Джон служил в Военно-морском флоте и работал в министерстве. А завершил описание тем, что волосы у Джона черные, хотя на макушке образовалась лысина. Все верно.

«Я и не подозревал, что у меня так получится», — сказал он со смешанным чувством изумления и ликования.

Если вы никогда не попробуете, то как вы сможете определить свои способности? У каждого имеются способности гения; выпустить его на волю или нет — зависит от

Часть 2. Приобретайте навыки применения модели «Природный талант»

каждого из нас.

Я предлагаю вам поиграть со своей интуицией. Подумайте о чем-нибудь, на ваш выбор, и задайте себе вопросы о нем. Задавание вопросов развивает ваше внутреннее сенсорное осознание. Вспомните случаи, когда у вас было сильное предчувствие, которое сбылось. Даже у лучших экстрасенсов высший показатель сбывшихся предсказаний составляет восемьдесят процентов. Поэтому можете считать, что пятьдесят процентов и выше — отличный результат и совсем не случайность.

Вспомните, как это предчувствие пришло к вам. Была ли это зрительная, звуковая или осязательная часть вашей интуиции, которая дошла до вашего сознания? Попросите себя припомнить сигнал, поступивший как раз перед осознанием сенсорного восприятия. Было ли это ощущение, голос или образ? Интуитивные ощущения находятся на периферии вашего сознания.

Для многих людей в американской культуре двигательное чувство или ощущение является местом расположения нашей интуиции; и в то же время большинство из нас не контактирует со своими чувствами. Мы склонны описывать наше «вне-сознательное» или подсознательное чувство как «мистическое». Для американцев чувства зрения и слуха являются наиболее употребительными и наименее мистическими. Чтобы войти в кон такт с вашим собственным мистическим источником информации, вашей интуицией, изучайте ее.

Древние гавайцы называли солнечное сплетение средоточием интуиции или вторым мозгом. Na'au (солнечное сплетение), говорили они, является местом, откуда происходит все реальное знание. Это соответствует нашей интерпретации ощущения чего-нибудь или наличия «животного» чувства в отношении чего-нибудь.

П. Тринидад Хант

Изучайте все подсказанное интуицией, не понравившиеся вам ощущения, периферию вашего сознания, границы своей чувствительности и уровни восприятия, которые вы можете установить вне и внутри вас в любой момент времени. Проявляйте любознательность и отзывчивость ко всему, что обнаружите.

## Заключение

Этап 2, Наблюдение, больше похож на игру. Когда чувствуете себя в тупике, подходите к проблеме с любознательностью и открытым разумом. Игровой подход включает в работу весь разум. Я считаю, что талант является продуктом полностью задействованного ума. Изучив рекомендации, изложенные в данной главе, вы поймете, как легко можно миновать тупиковое состояние, чтобы включить свой талант.

Комбинация этапов 1 и 2 — Релаксации и Наблюдения — создает состояние расслабленной внимательности. Если вы достигаете такого состояния, значит, вы готовы перейти к этапу 3, Реагированию. Вы сможете осознать всю мощь вашего потенциала, когда начнете двигаться по направлению к вашим желанным целям. Неважно, предпримите вы какое-либо действие или нет, добьетесь успеха или нет, ваша личная энергия и талант будут сиять в вашей ответной реакции.

Продумайте ежедневное использование одной или более рекомендаций из данной

Часть 2. Приобретайте навыки применения модели «Природный талант»

главы, пока не попробуете их все. Делайте контрольную отметку, чтобы отразить ваши достижения.

### **Проверочный лист выполнения этапа Наблюдения**

- ❖ Наблюдение прорыва. Отмечайте, что именно вы еще не замечаете. Проверяйте через разные промежутки времени на протяжении всего дня. Отмечайте, на что вы не обращаете внимания. Какая двигательная, видео- или аудиоинформация настолько влияет на ваши чувства, что приводит к вашему «выключению».
- ❖ Расфокусированное зрение. Используйте принцип PhotoFocus, чтобы смотреть на окружающий мир. Расширяйте периферическое зрение, чтобы воспринимать все вокруг вас сразу, не фокусируя свой взгляд на отдельных предметах.
- ❖ Слух, обращенный внутрь. Создайте спокойную обстановку. Успокойте жужжащую болтовню мозга, которая может доминировать в вашем мышлении. Вслушайтесь во внутренний тихий спокойный голос.
- ❖ Развитие гибкости. Прodelайте несколько простых поз йоги или упражнений из Тай Цзы для усиления потока энергии и равновесия.
- ❖ Перекрестный кроль «Эду-К». После каждых двадцати минут сидения проделайте в течение минуты упражнение «перекрестный кроль». Также проводите «самовключение» питьем воды и вдыханием свежего воздуха.
- ❖ Развивайте интуицию. Задайте себе вопрос, чтобы понаблюдать за зрительной, слуховой и двигательной информацией, приходящей к вам. Стройте догадки, основываясь на вашем внутреннем сенсорном восприятии и проверяйте их на других.

## Глава 6. Реагирование

Этап 3. Реагирование включает в себя необходимость действий для оценки значимости трансформации. Все, что мы делаем и не делаем, влияет на результаты, которые мы хотим получить в жизни. Парадоксально, но несмотря на то, что мы хотим, чтобы все заканчивалось хорошо, иногда наши действия приводят к противоположным последствиям.

В этой главе мы исследуем процессы принятия решений и выполнения действий, которые приведут к быстрым прыжкам в деятельности. Понимание того, как мы создаем в себе неуверенность и что мы делаем, чтобы уменьшить или погасить внутренние колебания, — только часть всей истории. Этап Реагирование в модели «Природный талант» является отправной точкой ухода от тупикового состояния к своей одаренности.

Маркус Уин — бывший государственный служащий, эксперт по специальному оружию и тактике (SWAT), высококвалифицированный специалист в области методов борьбы с терроризмом. Он записался на один из моих курсов по гипнозу, чтобы развить свои навыки и понимание человеческого поведения.

Он усомнился в том, что я говорю всем поступающим на курс в течение тридцатиминутной вступительной лекции: «Каждый из вас проведет со своим партнером полный сеанс гипноза».

«Этого не может быть, — подумал он. — Никто из присутствующих здесь ничего не знает о гипнозе. И как же вопросы безопасности?»

Маркус оценил успех, испытанный каждым при проведении самого первого упражнения. Но он не ожидал за один уик-энд достичь такого высокого уровня. Моей целью было не столько провести всеобъемлющую лекцию по гипнозу, сколько оказать содействие участникам курсов в проведении самотрансформации на исключительно высоком профессиональном уровне всего лишь за два дня практического обучения, предпринятого в выходные дни. В качестве заключительного экзамена они проводили медицинский гипноз под неусыпным контролем врача. Каждый из них руководил своими подопечными, чтобы те контролировали боль и кровотечение. Во время проведения сеанса гипнотизер проткнул медицинской иглой для подкожных инъекций кожу руки своего подопечного без всякого ощущения последним дискомфорта и боли.

После окончания курса Маркус начал изучать методы обучения в своей сфере деятельности. Он быстро понял недостатки большинства традиционных методов. Вот как это изложил сам Маркус:

«Как я понял, одним из основных различий между программами обучения Пола Шида и большинством других программ является то, что Пол воспринимает людей изначально одаренными для хорошего выполнения любой работы. Вместо того чтобы тратить время, преподавая ненужные правила и внедряя в сознание чувство страха перед провалом, он начинает с наиболее трудного задания, и они просто выполняют его.

Меня несколько не удивило, когда я увидел, что проводимые офицерами правоохранительных органов стандартные курсы обучения гражданских лиц методам применения легкого оружия и приемам самообороны построены совершенно неправильно. Обучающие тратят невероятное количество времени, рассказывая людям то, чего они *не должны* делать».

Маркус вынашивал замысел другого курса обучения. Заключительный экзамен состоялся всего через четыре часа после начала занятий. Одна молодая женщина, которая никогда не брала в руки пистолет, была поставлена на испытание рядом с ветераном, служившим пятый год в отделе по обеспечению правоохранительных органов, но который не проходил курс обучения у Маркуса. За прошедших четыре года воинской службы этот человек получил сотни тысяч долларов в награду за обучение ведению боевых действий, включая

Часть 2. Приобретайте навыки применения модели «Природный талант»

и обучение на курсах SWAT. А эта женщина лишь однажды в жизни видела пистолет, и то за три года до этого курса.

На данном курсе не обучают стрельбе, но вы узнаете о рукопашном бое. Пройдя данный курс обучения, вы научитесь открывать внутри себя особое состояние, присущее вам с рождения: чувство внутренней безопасности и уверенности, а также умение использовать эту внутреннюю силу для защиты самого себя и/или тех, кто находится под вашей опекой...

Из вступительной речи на семинаре по обороне от изнасилования.

Маркус Уин,  
разработчик методики обучения и консультант,  
специализирующийся в вопросах сохранения  
решающих навыков и умений в состоянии стресса

Во время теста «противник» атаковал каждого из участников по отдельности. Задание участников состояло в том, чтобы защитить себя, вытаскивая оружие, пистолет 38-го калибра, и стреляя (хлопчатобумажными шариками) в грудь атакующего.

Мужчина вытащил свое оружие и выстрелил шесть раз — торопливо один за другим — но все мимо атакующего. Никогда до этого он не промахивался. Женщина уверенно выстрелила всеми шестью шариками, кучно послав их в грудь атакующего.

Маркус Уин продолжил совершенствование своих методов обучения. Сейчас его работа получила международное признание за ее эффективность в достижении способности сохранять решающие навыки и умения в ситуациях, ставящих под угрозу жизнь.

### **Двигайтесь в нужном направлении: это не то, чего вы не хотите**

Чем же отличается модель «Природный талант», что составляет ее большое отличие? Что в подходе Маркуса Уина приводит к значительным достижениям в исполнении? Когда вы это поймете, вы постигнете сущность модели «Природный талант».

Давайте вернемся к самой природе возникновения тупиковых состояний. Когда люди находятся в тупиковом состоянии, они тратят много энергии на сомнения и колебания между противоположными действиями, в которых заложены отрицательные последствия. Они спрашивают себя: «Каких последствий я не хочу?»

Когда ставится такой всеобъемлющий вопрос, разум намерен пойти на поиск ответа. Он немедленно выдает огромный список результатов предыдущих попыток научения. Маркус осознал, что все предыдущие эмпирические результаты говорили: «Вот то, чего ты не хочешь». Например: *Не причиняй непреднамеренно кому-нибудь вред. Не целясь из пистолета в неправильном направлении. Будь сверхосторожным, чтобы не поставить под угрозу чью-либо безопасность. Никогда не носи заряженный пистолет, если только этого не требует твоя безопасность. Не открывать огонь из оружия, пока не будешь*

Часть 2. Приобретайте навыки применения модели «Природный талант»

*абсолютно уверен, что ты сможешь дальше жить с результатами своих действий. Не удивительно, что, получая столь противоречивые установки, обеспечивающий правопорядок офицер каждый раз испытывает неуверенность, когда приходится стрелять из пистолета при исполнении служебных обязанностей.*

Наш жизненный опыт учит, что, когда мы делаем что-то и не получаем желаемого, нам следует остановиться и сделать противоположное. Но противоположное действие может быть рецептом для внутренних колебаний и сомнений. Нам необходимо задать вопрос: «Чего же я все-таки хочу?». Молодая женщина на курсах по обучению стрельбе из огнестрельного оружия совершенно твердо знала, что хочет защитить себя. Сотрудник по обеспечению правопорядка рядом с ней был полон запретов типа «нельзя», которые и сохраняли на подсознательном уровне его колебания между выполнением задания и невыполнением его *неправильно*.

Так чего же именно вы хотите? Может показаться странным, но этот ключевой вопрос редко задается в традиционной психотерапии. Еще более драматично то, что очень мало пациентов могут ответить на данный вопрос. Причина? Они полностью ориентированы на свои проблемы, а не на свои результаты. Они страдают от своих проблем, они обсуждают свои проблемы, они способны проникать в суть своих проблем, но они уделяют очень мало времени, чтобы ясно сформулировать, чего же они хотят вместо проблем. Пока мы не будем основываться на результатах и не будем предпринимать ответных действий, чтобы получить их, мы не сможем полностью открыть наш «Природный талант».

Модель «Природный талант» обучает ваш мозг самому простому: задавать совершенно другой вопрос — вопрос о результатах — «Чего я хочу?» Когда ваш ум приступает к немедленному поиску ответа на этот вопрос, он создает возможности выбора и варианты. Чем более четко вы представляете, чего хотите, тем легче ваш ум найдет ответ.

Вы, наверно, слышали шутку об определении безумия. Безумие — это делать одно и то же, а ожидать разных результатов.

Третий этап модели «Природный талант» — Реагирование — выводит нас из тупикового состояния, давая нам могущественный ответ на вопрос «Чего же я хочу?». Этап 3 естественным образом преодолевает ограничения предыдущего неэффективного обучения.

Вы, должно быть, слышали утверждение: «Если вы всегда делаете то, что вы делали всегда, вы всегда получаете то, что вы получали всегда». Смысл этого высказывания заключается в том, что, если вы хотите получить что-либо новое, вы должны сделать что-нибудь иначе. Реагировать означает решительно предпринимать соответствующие действия, направленные к достижению желаемой цели.

## Часть 2. Приобретайте навыки применения модели «Природный талант»

Представьте себе, что вы получили доступ к компьютеру величиной с Empire State Building – самому большому компьютеру в мире. Если вы напечатаете при помощи клавиатуры вопрос, получите один или несколько ответов. Чем более конкретно задан вопрос, тем быстрее вы получите ответ.

Каждый из нас имеет доступ к такому компьютеру. Это человеческий мозг. Мой собственный метод доступа к этому чуду заключается в следующем: я пишу в блокнот каждый вопрос, оставляя место для ответов, которые вскоре появятся на мониторе моего мозга. Мой мегакомпьютер может выдать ответ немедленно, а может – спустя часы, дни или даже месяцы. Компьютер не прекратит поиск ответов в своей базе данных, пока я не остановлю его командой: «Я сдаюсь!» или «Полагаю, на этот вопрос нет ответа». Компьютер будет работать и осуществлять поиск круглые сутки, не думая о том, сколько времени это займет, если только я не выключу машину.

Джеймс Дж.Эшер,  
автор книги Супершкола 21 века  
(Как получить образование, которое вы хотите дать вашим  
детям, с детского сада до вуза)

Продолжение рассказа: после очередной неудачной попытки создать нить накаливания для своего прототипа электрической лампочки Томас Эдисон сказал: «Теперь я знаю тысячу и один способ, как не надо делать электрическую лампочку».

### **Найдите равновесие при внутренних колебаниях: жонглируйте**

Обучение жонглированию требует движения, равновесия и готовности к совершению ошибки. Я считаю, что если что-то действительно стоит того, чтобы его делали, то оно заслуживает того, чтобы вначале его делали плохо. Жонглирование учит вас, что



Часть 2. Приобретайте навыки применения модели «Природный талант»

стремление к мгновенному совершенству не срабатывает. Ни один человек не сможет жонглировать хорошо в самом начале.

Когда вы жонглируете, вам надо выполнять только два действия. Вы должны подбрасывать мячик по дуге с одной руки на другую и обязательно поймать брошенный мячик. Жонглировать становится труднее, как только вам требуется выполнять эти движения одновременно — и не менее, чем с тремя мячиками.

Для большинства людей жонглирование — это сбивающая с толку расплывчатость колебательных движений. Любой из тех, кто когда-либо ради интереса пробовал научиться жонглировать, обычно заканчивал попытки, заявляя: «Я не могу этого сделать!». Большинство людей, сталкиваясь со своими тупиковыми состояниями, говорят то же самое. Они могут воспринимать лишь приводящую в замешательство расплывчатость разнообразных реакций, которая поселяет в них уверенность в безнадежности.

В книге *«Уроки, полученные от искусства жонглирования»* Микель Дж. Гельб и Тони Бьюзен объясняют связь между жонглированием и эмпирическим обучением. После нескольких лет неоднократных попыток я совсем уже было решил, что я «калека в жонглировании». Однажды вечером я посетил великолепное представление «Летающие братья Карамазовы». После представления они пригласили зрителей поучиться их искусству. Их простой метод обучения поощрял освоение мастерства бросания и ловли одного мяча. Когда я смог хорошо жонглировать одним мячиком, они перевели меня в «класс двух мячей». Когда я смог работать с двумя мячиками, они перевели меня в следующий «класс трех мячей». Каждый раз, роняя мячик, я подбирал его без всякого самоуничижения и продолжал с того места, на котором остановился. Я научился умению жонглировать за каких-нибудь десять минут.

Реагирование, подобно жонглированию, требует нахождения точки равновесия внутри процесса колебаний. Для многих из нас о равновесии легче говорить, чем делать. Большинство взрослых пытаются чему-то научиться при помощи неэффективных методов, которыми они пользовались в школе, такими как «получить сразу со стопроцентной точностью».

Можете ли вы поверить следующему утверждению в отношении обучающихся взрослых: хотя взрослому человеку необходимо предпринять пятьдесят попыток, чтобы правильно оценить, может или не может он развить какую-то индивидуальную способность, большинство людей обычно бросают это занятие на первых десяти безуспешных попытках что-нибудь сделать?

## Часть 2. Приобретайте навыки применения модели «Природный талант»

Пока я рос, мне постоянно твердили, что если что-нибудь стоит того, чтобы его делать, то делать это надо хорошо. Теперь я знаю, что делать что-нибудь хорошо довольно легко, если знаешь как. Научиться делать что-нибудь хорошо очень трудно. Я понял, что если что-нибудь стоит того, чтобы его делали, то оно стоит того, чтобы его делали плохо. Это единственный способ научиться что-нибудь делать. Я— эксперт по плохому выполнению много чего, поэтому в конце концов я смогу делать все хорошо.

Питер Клайн,  
председатель правления

Представьте, что, если бы у маленьких детей, когда они начинают предпринимать попытки самостоятельно ходить, был бы такой же стиль обучения, как у взрослых. Упав в грязь лицом десять раз, они бы перекатились на спину и сказали: «Извини, мама, я не могу ходить. Похоже, я буду ползать на четвереньках всю оставшуюся жизнь. Если ты — гений ходьбы, это не значит, что я буду таким же. Я пытался, но все напрасно. Я просто не могу добиться, чтобы это произошло».

Реагирование характеризуется настойчивостью. Вы настолько должны придерживаться убеждения, что *вы можете сделать это*, что мысль о том, чтобы сдаться, даже не должна возникать. Ваше желание добиться успеха найдет путь к успеху.

### **Смотрите в лицо своим страхам, это придаст вам силу**

Эксперт по мотивациям Деннис Уэйтли предположил наличие двух типичных подходов к жизни. Один из них — *достижение цели*; другой -- *ослабление стресса*. При комбинации сильного страха и слабой мотивации наш наиболее вероятный путь — ослабление стресса. Это действительно так, учитывая то, что, натолкнувшись на внутренний знак «СТОП», мы стремимся быстро развернуться в обратную сторону из-за боязни потерпеть полное поражение.

Как люди могут разумно противостоять своим страхам, когда все внутренние побуждения пронзительно кричат: «Беги!»? К счастью, вы приходите в жизнь с огромным источником личной силы: силы ответных действий с точным определением результатов, с ясными мотивами или целью и их соединением с внутренними ресурсами. Вот как это происходит.

«Так в чем же проблема с первой моделью?»—спросил Элан. — «Смирение и безнадежность, — ответил старший. — Многие люди вступили в жизнь с ясной целью. Но когда она становится нечеткой или возникают препятствия на пути, они сдаются и отступают. Эти люди позволяют обстоятельствам управлять их жизнью, не понимая, что у них есть власть изменить положение вещей». Элан знал, что не может колебаться. «Я хотел бы это сделать, — сказал он. — Я хотел бы реализовать свою власть противостоять и изменять положение вещей».

Д.Тринидад Хант

1. Используя модель «Природный талант», подходите к достижению цели в состоянии расслабленной бдительности, внутреннего равновесия и с четким осознанием имеющегося множества возможностей выбора и вариантов. Когда вы начинаете действовать, вы быстро понимаете, уводит ли вас ваша реакция от того, чего вы хотите. Совершая попытку и замечая ответную реакцию, вы получаете ясное понятие о том, чего потребует от вас достижение успеха. Попытка и ответная реакция увеличат ваш потенциал принятия решений и также усилят вашу мотивацию. Страх не может ограничить могущество намерения.
2. Представ физически и эмоционально спокойным перед лицом страха, вы можете оставаться изобретательным. В результате выполнения Этапа 1 — Релаксация — вы физически и эмоционально расслаблены и спокойны. В результате выполнения Этапа 2 — Наблюдение — ваш ум находится в боевой готовности и связан с вашими текущими сенсорными восприятиями, как внутренними, так и внешними. Расслабленная бдительность создает связь с мудростью вашего подсознания. Когда вы осознанно реагируете на происходящие в вашей жизни события, находясь у источника находчивости, вы получаете эффективные результаты.

Наше подсознание контролирует наше привычное поведение. Когда нашей ответной реакцией является страх, подсознание просто делает все, что в его силах, чтобы защитить нас.

Вы легко можете натренировать подсознание отодвигать в сторону прошлые страхи. Практически мгновенный ключ зажигания вашего подсознания включает на всю мощность ваш «телесный» разум. «Просто делай это!» — это основной девиз успешной рекламной кампании фирмы Nike. Он подчеркивает, что девяносто девять процентов работы по преодолению ваших страхов происходит, когда вы решаете им противостоять и следуете за своей мечтой.

## Часть 2. Приобретайте навыки применения модели «Природный талант»

Мой первый сын Бен вступил в нашу бейсбольную лигу несмышленным маленьким мальчиком. Я совершенно упал духом, видя, как внимание моего сына рассеивается, и сказал тренеру по бейсболу: «Смотрите, тренер, Бен на второй базовой линии ворон считает».

Тренер улыбнулся при виде Бена и сказал: «Вы должны плясать от восторга, что он на поле. А все остальное приложится. Радуйтесь, что он вообще захотел здесь быть».

Я по-новому посмотрел на маленького пятилетнего мальчишку в грязных шортах цвета хаки, которые сползли чуть ли не до колен. Он застегнул бейсбольную кепку на последнюю дырочку, в надежде что она останется хоть какое-то время на голове. Напряженное беспокойство по поводу того, что он промахнется, пропустит мяч, не произведет захват на поле, снедало меня, а не его. Он находил бейсбольную площадку вполне дружеским местом. У меня возник шанс понаблюдать за новой моделью, развертывающейся перед моим сыном. И я воспользовался случаем позволить ему начать что-нибудь с нуля.

Четыре года спустя в девятой подаче последней игры сезона Бен ринулся в великолепный ударный пробег на базу, чтобы закрепить победу своей команды. После пятого класса он перестал играть в бейсбол, но чем бы он ни занимался после – хоккеем с шайбой, каратэ – модель повторялась сама собой.

Я продолжал мысленно восхвалять тренера за его мудрость, а Бена – за его готовность принять участие. Они продемонстрировали мне, что участие позволяет одаренности побеждать.

Писатель-философ Ральф Вальдо Эмерсон изложил это таким образом: «Тот, кто ничего не делает, бессилен. Тот, кто делает что-нибудь, — наделен силой». Когда мы реагируем, ставя задачу достичь поставленной цели, подсознание придает нам необходимую силу. Только достаточно настройте себя для того, чтобы отреагировать, и все остальное последует само собой. Ваш разум и тело генерируют достаточно энергии для того, чтобы преодолеть ваш страх.

### Раздуйте жар страстного желания

Вы должны желать неудачи, чтобы выиграть. Если вы не можете представить возможность провала, вы проигрываете игру. Гарри С. Трумэн заявлял: «Если вы не можете выдержать жару, выйдите из кухни!». Устранить страх провала — то же самое, что устранить любой другой страх. Для обратной реакции и достижения ваших желаний вы должны выступить вперед и принять участие в игре, а не убежать и прятаться. Вы не только должны решительно выдержать жару кухни, но и должны раздуть более сильный жар страстного желания жить такой жизнью, какую вы хотите создать.

Большинство людей ослеплены своими целями. По своим собственным внутренним меркам они судят, достигли ли они успеха или потерпели неудачу. Но провалы не могут происходить сами по себе — вы подготавливаете и осуществляете их. Не выставляя оценку своим поступкам, вы можете назвать то, что получили, *обратной связью*. Вы терпите неудачу, только когда теряете веру в себя. Нет никаких других неудач во всем мире, кроме этой.

Д-р Поль Вацлавик и «Клиника мгновенной терапии Пало Альто» в Калифорнии разработали метод прорыва в обучении на протяжении всей жизни, который делает поэтапное достижение цели удивительно простым.

И хотя не всегда ваши действия приводят к достижению поставленной цели, они всегда дают какой-либо определенный результат. Если вы знаете, как отреагировать на результат ваших действий, вы должны использовать любой полученный результат для выбора нужного направления в сторону поставленной цели. «Какой бы метод действий вы ни избрали, говорит д-р Вацлавик, — я попрошу вас отмечать любой, даже самый маленький показатель успеха, любое движение в направлении цели».

При осмыслении эффекта ваших действий вы открываете себя для восприятия движения в направлении к цели или от нее. Следовательно, единственной обратной реакцией может быть: «Я еще не достиг ее».

«Неудача ведет к успеху» — один из восьми наших Ключей Совершенства к удачной жизни. Можно перефразировать, сказав, *учись на каждом полученном опыте*. Когда мы учимся в любой ситуации независимо от ее результата, мы продолжаем расти. Художник Анри Матисс писал: «Цветы растут для тех, кто хочет их видеть». Мы обнаружили, что обучение возможно повсеместно — а успех предназначен для тех, кто видит возможность обучения и использует ее. Возьмите результат, который может считаться неудачей, и трансформируйте его в простую

## Часть 2. Приобретайте навыки применения модели «Природный талант»

Анализируя информацию, вы более четко увидите места, где можно поучиться и еще набраться опыта. В следующий раз вы увидите, где возможен успех. Однако неудача — не единственный результат, который снабжает нас информацией. Успех также позволяет нам заметить, что мы делаем хорошо, и продолжить в том же духе, чтобы достигать успеха.

Бобби ДеПортер, президент «Learning Forum SuperCamp»,  
«Quantum Learning Success Products»

Этот прорыв в сознании посредством мгновенной терапии изменяет нашу ориентацию. Реагируя и осмысливая эффект и влияние, мы осознаем движение. Мы достигаем успеха, двигаясь в *направлении*^ нашим целям, не получая сразу же конечных результатов. Когда мы снимаем с себя напряжение, мы поддерживаем наше внутреннее равновесие, наслаждаемся путешествием и постоянно обучаемся.

Эрл Найтингейл, пропагандист самоусовершенствования с 1950-х по 1980-е годы, сделал широко известное заключение: «Успех — это постепенная реализация достойного идеала». Данная цитата обобщает цель этапа Реагирования.

### Реагируйте, применяя модель «Природный талант»

Давайте суммируем все сказанное об этапе 3 модели «Природный талант».

- Реагируя, мы ищем точку равновесия внутри системы колебаний.
- Эффективное Реагирование требует ориентации на результат и решений, основанных на знании путей достижения желаемых результатов.
- Изобретательность проявляется в том случае, когда вы полностью расслаблены и находитесь в состоянии готовности. Расслабленность означает физическое и эмоциональное спокойствие; состояние готовности означает, что ваши сенсорные системы включены в работу.
- Вы реализуете большую часть личной энергии, когда определяете цель, включаетесь в работу и делаете, что считаете нужным, чтобы выполнить задуманное.
- Самое лучшее научение происходит, когда вы делаете конкретные постепенные изменения в направлении вашей цели.
- Если вы оцениваете и учитываете значение реакции на ваши действия, то все полученные результаты могут вести к обучению.
- Упорство — это решающий фактор. Дисциплина и напряженная работа не настолько важны, как настойчивые действия, основанные на имеющейся информации о вариантах и знании того, что приводит к нужным результатам.

Мы можем достичь большого сдвига в результатах, произведя маленький сдвиг в ориентации. В относительно новой области математики, называемой *нечеткой логикой*, большие результаты достигаются благодаря рассмотрению систем в рамках постепенного приближения к точности. Нечеткая логика, описанная в книге «*Нечеткое мышление: Новое в науке нечеткой логики*» Барта Коско и Тони Бьюзена, отличается по содержанию

Часть 2. Приобретайте навыки применения модели «Природный талант»

от типичного способа мышления, основанного на противопоставлениях: истинный/ложный, или/или, черный/белый. Такой тип мышления и стиль языка создает внутренние колебания. Здесь скорее используются оба/и, включительно, комплексный, серо-тональный язык характеристик модели «Природный талант».

За короткое время своего применения нечеткая логика породила многомиллиардную индустрию, использующую компьютеры для управления машинами. Например, лифты и кондиционеры воздуха уже не «вкл» или «выкл», а «отчасти вкл» или «как бы выкл». И сейчас мы можем производить машины, непрерывно реагирующие на обратную связь, которая создает последовательные приближения, ведущие к цели.

Представьте, что машина с преимуществом «непрерывного усовершенствования» подходит к разрешению проблемы. Она становится все более сообразительной с каждым выполняемым действием. Ну что, понятно? Вы безгранично более умны в обучении, чем любая из когда-либо созданной нами машин. Действительно, ведь математики, которые разработали теорию нечеткой логики, и изобретатели, которые изобрели эти машины, использовали в качестве образца человеческие возможности. Ваше тело и ум с успехом функционируют на тех же принципах, что и нечеткая логика, и непрерывное совершенствование.

### **Заключение**

Я рекомендую вам всегда радоваться каждому шагу вашего продвижения вперед, так же, как и любым другим достижениям. Вы можете добиться всего, на чем заострили свое внимание. Вы можете получить доступ к таким энергетическим ресурсам, о которых никогда и не подозревали. Уделите время изучению и расширению вашего опыта в достижении успеха на этапе 4 модели «Природный талант»: Осмысление.

Продумайте ежедневное использование одного или более предложений из данной главы, пока не попробуете их все. Делайте контрольную отметку после выполнения упражнений, чтобы отразить ваши достижения.

### **Проверочный лист выполнения этапа Реагирования**

- ❖ Определите результаты. Запишите результаты, которых вы намереваетесь достичь. Постарайтесь убедиться, что ваша цель достижима, правдоподобна, измерима, тестируема и достойна.
- ❖ Войдите в состояние. Для оптимальной изобретательности войдите в состояние расслабленной бдительности перед исполнением важного вида деятельности.
- ❖ Изъявите готовность. Твердо решите сделать что-нибудь такое, чего вы постоянно избегали, и изъявите готовность к действию. Постарайтесь обнаружить, что происходит, когда вы начинаете выполнять задачу, которую вы давно уже отложили на потом.
- ❖ Измерьте ваш прогресс. Отметьте любые маленькие конкретные изменения в направлении к вашей цели. Радуйтесь сделанному вами, а также любому продвижению вперед.
- ❖ Не принимайте близко к сердцу. Здесь нет неудач, только обучение. Уделяйте время для обзора полученных результатов, затем оцените и интегрируйте обратную реакцию ваших действий.
- ❖ Стойте на этом. Продолжайте выбирать и реагировать, давно миновав точку, где вы бы остановились раньше. Испытайте новые модели поведения не менее пятидесяти раз. Изучайте, что при этом приводит к нужным результатам.

## Глава 7. Осмысление

Представьте, какое чувство безопасности и побуждение к дальнейшему научению возникнут у вас, если вы сможете честно подтвердить, что любой приобретенный опыт идет вам на пользу. Если такое чувство безопасности недоступно вам интеллектуально, эмоционально и физически, вы будете ощущать сомнения, уводящие вас от цели, и попадать в тупик. Осмысление, замечательный спасительный оазис самонаблюдения, поддерживает нас и сохраняет ориентацию на реализацию в жизни своего наивысшего потенциала.

Когда моя жена Либби была маленькой девочкой, она отчаянно хотела прыгнуть в воду с высокой вышки. На побережье, где проводила отпуск семья Либби, высокая вышка для прыжков в воду являлась центром веселья и забав. Каждый день она наблюдала, как ее брат, сестра и кузен прыгали самыми невероятными способами с вышки и ныряли в морские волны. Но хотя Либби очень хотела прыгнуть, ее страшно пугала высота.

В последний день отпуска она решилась. Решительно взобралась по лестнице, но очутившись наверху, уселась на платформу и вцепилась в перила. Ее брат и сестра все испробовали, чтобы сдвинуть ее с места. Сначала они подбадривали и поощряли ее. Затем стали подгонять. Когда это не помогло, они начали уговаривать Либби. В конце концов, они даже попытались ее столкнуть — безрезультатно. Чем больше они понуждали ее, тем сильнее она цеплялась за перила. Тем временем все дети, выстроившиеся на лестнице, вынуждены были перебираться через Либби, чтобы прыгнуть «солдатиком» или «ласточкой».

Позже, когда настало время семье Либби со всеми другими отдыхающими уходить с пляжа, она поняла, что осталась одна и никто больше не будет ее беспокоить. Тогда она встала, подошла к краю доски и посмотрела вниз. Она представила, как прыгает в воду и выныривает. Либби зажала нос, закрыла глаза и прыгнула.

Ей понравилось! Она быстро вновь забралась на вышку для прыжков. После шестого «последнего разика» раздраженная семья наконец-то вытащила маленькую Либби на берег.

На курсах по практическому применению модели «Природный талант» я рассказываю, насколько правильно Либби осуществила свой прыжок с платформы и чему она научилась в процессе этого. Профессиональные гипнотизеры называют то, что она сделала, «тестом на падение назад», и аналогичное упражнение практикуется на курсах по развитию личности в качестве «падения с доверием». Вот его этапы.

Поставьте ноги вместе и сложите руки на груди, за вами становится другой человек с вытянутыми руками, пальцами по направлению к вашим плечам, ноги на ширине плеч, одна нога немного выдвинута вперед. Когда вы, закрыв глаза, откидываетесь назад, «ловец» останавливает ваше падение руками.

Для некоторых людей «падение назад» представляет сложность. Если они испытывают страх, то попытаются «поймать» себя на середине падения, выставив назад ногу. Однако, те, кто может выполнить «падение с доверием», во всех ситуациях поступают аналогичным образом. Они представляют, что попадают в руки «ловца» и чувствуют себя в безопасности.

Итак, внутренним взором наблюдайте за своим падением и безопасным подхватыванием, как бы стоя за своей спиной или сбоку.

Интересно, что два кинестетических опыта могут дополнить один визуальный. Во-первых, наблюдая за собственным воображаемым падением и удачным подхватыванием, почувствуйте, как руки «ловца» подхватывают вас за плечи. Во-вторых, ощутите соответствующее внутреннее чувство безопасности.



Часть 2. Приобретайте навыки применения модели «Природный талант»

Последним компонентом является аудио-утверждение, смысл которого можно выразить словом «действуй!». Вы можете слышать свой или чей-то голос, говорящий: «Окей» или «Давай!». Слова гораздо менее значимы, чем то, как звучит этот внутренний голос, не напряженно и беспокожно, а наоборот, расслабленно и властно, излучая чувство безопасности.

Повторим процесс еще раз.

1. Представьте воображаемое падение с позиции стороннего наблюдателя.
2. Почувствуйте момент, когда вас подхватывают.
3. Почувствуйте безопасность внутри себя в области живота.
4. Услышьте собственный внутренний голос, командующий «вперед!».

«Падение с доверием» лежит в основе осмысления. Когда люди могут осмыслить собственные ответные реакции на окружающий мир до, во время и после действия, они могут совершить прорыв в обучении.

Что вы подумаете, если в заключение я скажу, что прорыв является сменой вашей веры в себя? Вы чаще меняли веру в свои способности, когда учились выбирать новую модель поведения и выигрывать. Победа демонстрирует наличие способностей. Но вначале вам нужно олицетворить себя с кем-то, кто может выиграть.

Можете ли вы понять, что занимаете место водителя в процессе обучения на этапе Осмысление? Вы направляете свое научение почти исключительно изнутри. Так же как маленькую Либби невозможно было уговорить прыгнуть с вышки, так и вы и я обязаны сами встать лицом к лицу с нашими страхами и вступить в борьбу с брошенным нам вызовом. Точно так же, как в случае с Либби, мы не можем запугивать себя, чтобы измениться. Осмысление обеспечивает безопасность и свободу для научения и победы. Осмысление создает внутренний островок безопасности, где можно представить себя победителем.

### **Займите позицию консультанта**

Когда я консультирую фирмы, у меня есть преимущество, т. е. взгляд со стороны. Я могу видеть вещи как бы со стороны или из-за кулис, т. е. взглядом, который отсутствует у большинства «своих людей», поскольку они находятся внутри собственных проблем. Часть моего задания — облегчить работникам наблюдение за процессом и собственными решениями.

Секрет жизни не в том, чтобы открывать новые земли, а в том, чтобы видеть мир новыми глазами.

Марсель Пруст,  
французский романист и философ

Точно так же при работе с отдельными клиентами у меня есть возможность рассматривать их ситуацию со стороны. Я могу увидеть проблему в таком ракурсе, который не виден им с их позиции. Но парадокс заключается в том, что совершенно неважно, сколько великих идей я могу предложить, клиенты должны сами поменять модель собственного поведения.

Вы должны сами спрыгнуть со своей вышки.

Задача этапа Осмысление в модели «Природный талант» состоит в том, чтобы оказать вам содействие в выработке собственной точки зрения консультанта. За знаком «СТОП» раскинулась великолепная панорама возможностей выбора. Находясь на нейтральной

Часть 2. Приобретайте навыки применения модели «Природный талант»

позиции консультанта, вы сможете эффективно учиться на собственных ошибках и успехах. Поскольку вы ответственны за свою жизнь, научение на последствиях собственных действий укрепляет вашу силу как самоуправляемого индивидуума.

Станьте стражем у врат сознания:

Какие идеи я придерживал, и какие придерживали меня?

Какие я видел миражи, в которых присутствовал сам?

Какие позиции занимал я и какие занимали меня?

Д.Тринидад Хант

«Вспоминать, чтобы вспомнить, кто вы»

На протяжении всей многовековой истории люди высоко ценили проницательность мудрых советников. Сегодня мы называем *их* *учитель, мудрец, гуру*. В древности люди знали их как *пророков, оракулов* или *ангелов*. Они сыграли чрезвычайно важную роль в психическом, эмоциональном и духовном развитии человечества. Эти мудрые советники и учителя всегда способствовали раскрытию человеческого потенциала. В действительности, именно они направляли эволюцию сознания на протяжении веков.

Сегодня эволюция сознания достигла такого уровня, когда мы стоим в преддверии следующего этапа в развитии человека. Физик и писатель Питер Руссель в своей книге «Белая дыра времени» предположил, что следующий этап развития человечества — «инволюция» — взрыв сознания, аналогичный вспышке сверхновой звезды.

В своей книге Руссель рассказывает следующую притчу.

Разум, придерживающийся своих понятий и представлений, похож на человека, держащегося за веревку.

Человек держится за веревку во имя своей жизни, зная, что если он отпустит ее, то упадет и разобьется насмерть. Его родители, учителя и многие другие уверяли его в этом; и оглядываясь вокруг, он видит, что все делают то же самое.

Ничто не может принудить его отпустить веревку.

И вот приходит мудрая женщина. Она знает, что держаться совершенно необязательно, что безопасность, которую предлагает веревка, иллюзорна и только удерживает человека на месте. Поэтому она ищет способ развеять иллюзии и помочь ему освободиться.

Она рассказывает о настоящей безопасности, о глубокой радости, истинном счастье, покое ума. Она говорит ему, что он может испытать все это, если просто оторвет один палец от веревки.

«Один палец, — думает человек, — это небольшой риск, чтобы вкусить блаженства». Итак, он соглашается сделать первый шаг.

И он действительно испытывает чувство радости, счастья и покоя.

Но недостаточно сильные, чтобы принести длительное удовлетворение.

«Еще большая радость, счастье и покой могут быть твоими, — говорит она ему, — если ты просто отпустишь второй палец».

«Это, — думает он себе, — будет потруднее. Могу ли я сделать это? Будет ли это безопасно? Хватит ли у меня мужества?» Он колеблется, затем, медленно разгибая палец, старается почувствовать, что получится, если отпустить палец еще немного ... и рискует.

Он с облегчением обнаруживает, что не упал; напротив, он испытывает еще более глубокое счастье и внутренний покой.

Часть 2. Приобретайте навыки применения модели «Природный талант»

Но возможно ли получить еще больше?

«Поверь мне, — говорит она. — Разве я тебя обманывала? Я знаю твои страхи, знаю, что тебе говорит твой разум — что это сумасшествие, что это идет вразрез со всем, чему тебя учили, — но, пожалуйста, поверь мне. Посмотри на меня, разве я не свободна? Я обещаю, что ты будешь в безопасности и почувствуешь еще большее счастье и удовлетворение».

«Действительно ли я настолько хочу счастья и внутреннего покоя, — гадают он, — что я готов рисковать всем самым дорогим для меня? В принципе, да; но могу ли я быть уверен, что я буду в безопасности и не упаду?» Немного поколебавшись, он начинает рассматривать свои страхи, изучать их подоплеку и прикидывать, чего он действительно хочет. Он чувствует, как, пусть медленно, но пальцы его разгибаются. Он уже знает, что может отпустить палец. Это только вопрос времени, пока он поймет, что должен это сделать. Он ослабляет хватку.

После этого его охватывает еще большее чувство счастья и покоя.

Теперь он держится только одним пальцем. Разум подсказывает ему, что он должен был упасть, еще держась двумя или тремя пальцами, но почему-то не упал. «Может, что-то неправильно с самой идеей держания за веревку? — спрашивает он себя. — Неужели я все время ошибался?»

«Оторвать последний палец или нет, зависит только от тебя, — говорит она. — Я больше ничем не могу тебе помочь. Просто помни, что все твои страхи беспочвенны».

Доверяя своему тихому внутреннему голосу, он все-таки отпускает последний палец.

И ... ничего не происходит.

Он стоит там же, где и стоял.

Потом он понимает, почему. Оказывается, все это время он стоял на земле.

И смотря на землю, зная, что ему больше никогда не понадобится веревка, он обретает истинный покой души.

Прочитав эту притчу, подумайте о важности осмысления, как в случае с «падением назад» или прыжком Либби с вышки. Осмысление уводит нас за ограничительные знаки наших собственных верований и приводит в параллельную вселенную возможностей выбора. Но последнее решение об изменении верований, понятий и представлений всегда зависит только от нас самих.

### **Сдвигайте вашу позицию восприятия**

Исторически термины «свидетель», «свидетельство» ассоциировались со знанием и доказательством. Свидетельство или, в моем использовании, осмысление состоит из знания самого себя, приобретенного из личного опыта, и знания, приобретенного в результате наблюдения за действиями других людей. Такое знание, полученное из доказательств и утверждений ваших внутренних и внешних чувств, позволяет вам понимать и осмысливать самого себя и других со все возрастающей ясностью и четкостью.

Рассмотрим три стандартные позиции восприятия, благодаря которым мы изучаем и получаем сведения об окружающем мире.

«Первое лицо», или первая позиция восприятия, относится к восприятию жизни через собственные сенсорные системы. Я вижу мир собственными глазами. Я говорю своим голосом.

«Другое лицо», или вторая позиция восприятия, относится к «хождению в чужих

Часть 2. Приобретайте навыки применения модели «Природный талант»

туфлях» или видению мира с точки зрения другого человека. Я говорю словами другого человека, когда его позиция по данному вопросу произвела на меня глубокое впечатление.

«Третье лицо», или третья позиция, относится к восприятию контекста, в котором происходят действия. Я вижу себя там, и я вижу вас и себя там, поэтому я мысленно занимаю позицию, как если бы я наблюдал за нами обоими, заснятыми на видеопленку, в определенной ситуации (контексте). Третья позиция восприятия очень близка к основному содержанию этапа 4 модели «Природный талант». Близка, но это не совсем то.

Осмысление, четвертая позиция восприятия, соединяет в себе одновременно и первую, и вторую, и третью позиции восприятия. В ней вы можете одновременно почувствовать Себя, Другое лицо и Контекст с ориентацией на результат.

Патриция Даниельсон, моя ближайшая коллега по разработке метода PhotoReading, описывает ориентацию позиции осмысления на результат, как состояние «Положительной нейтральности». В данном состоянии вы занимаете нейтральную позицию как наблюдатель, но при этом верите, что вы и другое лицо оба можете достичь желаемого вами результата. Это состояние отличается от иного, когда человек старается изо всех сил, чтобы достичь цели — борется и расстраивается от любой маленькой неудачи. Положительная нейтральность позволяет нам осмысливать свои успехи и неудачи в различных ситуациях (или контекстах) внутри всего контекста жизни.

В большинстве культур отсутствует единое слово для описания данного состояния. Парадоксальное по характеру, оно различает существование противоположностей и объединяет их в одно целое. С позиции осмысления я могу сказать: «Сегодняшняя неудача не имеет никакого значения, потому что я направляюсь к более важной цели, чем эта». Осмысление помогает воспринимать и устранять двойственность.

При своем нейтральном участии осмысление соединяет в себе положение кормящего заботливого родителя и наблюдателя-консультанта. Осмысление является метапозицией, суть которой заключается только в обучении.

### **Получайте пользу от осмысления**

Последствия Реагирования (этап 3) без Осмысления (этап 4) могут быть разрушительными. Когда в своих попытках научиться и улучшить качество жизни вы сталкиваетесь непосредственно с неодобрением и наказанием, знаки «СТОП» появляются на каждом перекрестке. Пусть это противоречит заявлениям некоторых людей, *по «конструктивной критике» не существует*. Конструктивная обратная связь — нечто совершенно отличающееся от поиска ошибок. Осуждающий и судящий разум критикует и восклицает: «Больше так не делай!». Поиск ошибок ведет к обвинению; обвинение приводит к плохому настроению и плохому общему состоянию; плохое общее состояние приводит к внутренним колебаниям. Как только замыкается порочный круг, тупиковые состояния начинают множиться.

Когда вы реагируете и анализируете результаты, вы понимаете, когда ваши действия уводят вас в сторону от установленной цели. Например, я понял, что мой темперамент не дает мне любить жену и детей так, как мне бы хотелось. Я отчетливо понимаю, что мой гнев в ответ на их поведение происходит вследствие страха. Ну и что? Прекрасно. Я могу продолжать «взрываться» до моего последнего вздоха. Это моя жизнь. Никто в мире не в состоянии изменить мои ответные реакции. Вопрос остается прежним: «Чего я хочу?». Если я хочу получить обратную реакцию, отличную от гнева, то какой она должна быть?

Обратите внимание на внутренние колебания в ответ на мой гнев и критику самого себя за то, что сержусь и критикую других людей. Мы видим множество наклеек на бамперах, политических карикатур и шуток, основанных на парадоксах внутренних

Часть 2. Приобретайте навыки применения модели «Природный талант»

колебаний. Вот, например, человек, который говорит: «Я думаю, что предвзято судящих людей следует расстреливать. Я ненавижу людей, которые всех осуждают». Я помню значок с надписью о смертной казни: «Почему мы убиваем людей, которые убивают людей, чтобы сообщить, что убивать людей неправильно?»

Выявление наших недостатков не является задачей этапа Осмысления. Задачей является получение желаемого. Если мне не удалось достичь желаемой цели, я не должен садиться в вагончик эмоциональных «американских горок» для следующей попытки с приложением еще больших усилий, чтобы снова испытать неудачу.

В нашем офисе мы проводим ежегодное собрание: Сопровождение-обзор. Каждый раз мы целый день анализируем прошедший год. На повестку дня становятся только два вопроса: «Что у нас получилось хорошо?» и «Что могло быть лучше?» И они дают нам импульс к размышлениям. Информация поступает к нам не только из показателей и статистических данных, но также от сотрудников представительств, сезонных работников и выпускников наших курсов. Каждый человек приглашается к высказыванию своего мнения, предложений, а также идей, предположений или решений. И таким образом каждый человек формирует образ будущего года. Мы ищем каждую возможность получения отдачи и применяем то, что узнали и чему научились. Мы затрачиваем много времени на организацию обратной связи, выявление приоритетов и на систематическую работу с ней.

Признавая и используя в дело результаты получаемой обратной связи, мы выросли из одной программы по обучению в международную организацию. Участь на нашем примере, наши выпускники пускают в дело любую обратную связь, которую они получают от каждого действия, и знают, что способны преуспеть во всем, что они делают.

Бобби ДеПортер,  
президент «Learning Forum SuperCamp»,  
«Quantum Learning Success Products»

Думайте об Осмыслении, как об оазисе, месте привала для восстановления сил путешественника во время перехода по пустыне. В процессе научения, называемом жизнью, Осмысление предлагает позицию, паузу, которая затрагивает нас эмоционально, информирует нас интеллектуально и обновляет нас духовно.

Если вы когда-нибудь занимались на курсах «углубленного» практического обучения,

Часть 2. Приобретайте навыки применения модели «Природный талант»

вы уже знаете об огромных преимуществах осмысления. Во время таких курсов вы отрешаетесь от обыденной жизни во внешнем мире, чтобы стать ближе самому себе, чтобы жить потом более полной жизнью. Опыт вашей жизни может дать богатую информацию, чтобы *информировать вас, формироваться в вас и, в конце концов, формировать вас*. Осмысление обеспечивает доступность этого богатого источника информации на каждом уровне вашего существования.

### **Используйте осмысление в моментах истины**

Без осмысления очень легко отказаться от последствий своего поражения и непродуктивных действий, и, следовательно, упустить *момент истины* — свой шанс научиться и усовершенствоваться. Когда я делаю что-нибудь, что кажется хорошим, но не дает мне того, что мне надо, у меня наступает момент истины. Я знаю, что я сделал. Но какую перспективу я выберу: научиться и стать умней или отказаться и упустить свой момент истины?

Например, я могу потратить появившиеся свободные деньги на покупку аудиосистемы и обосновываю свое решение выгодой от отличной покупки. Проблема, которую я могу предсказать с позиции осмысления, возникнет с наступлением периода «Абсолютной потери интереса через полгода». Когда кратковременная реакция на покупку вступит в конфликт с моими долговременными финансовыми целями, я столкнусь с моментом истины.

Экспериментатор приглашает четырехлетних детей в обычную комнату по одному и начинает эксперимент. «Ты можешь взять эту конфетку прямо сейчас, — говорит экспериментатор. — Но если ты подождешь, пока я схожу по делу, то, вернувшись обратно, я дам тебе две конфетки». Затем он уходит. Некоторые дети хватают угощение сразу. Некоторые сдаются через несколько минут. Некоторые намерены ждать и делают все, чтобы не думать о конфете и не съесть ее. Возвратившись, экспериментатор дает этим детям обещанные две конфеты. Затем, спустя несколько лет, ученый наводит справки обо всех детях, принимавших участие в эксперименте. К последним классам школы дети, которые смогли дождаться второй конфетки, выросли из общей массы в более приспособленных, более популярных, предприимчивых, уверенных и надежных подростков. Дети, которые сразу поддавались искушению, в основном, были одиноки, легко поддающимися раздражению и упрямыми. Они сгибались от стрессов и уходили от проблем.

Из статьи Нэнси Гиббс «Коэффициент EQ»,

Часть 2. Приобретайте навыки применения модели «Природный талант»

В детстве я узнал, что, когда «внешние инстанции» не наблюдают за мной, я могу делать, что хочу. Я могу нарушать правила и получать запретные блага жизни. Будучи взрослыми, мы устанавливаем правила, направляющие наше поведение и позволяющие управлять нами. Мы создаем правила, потому что знаем, что *мы не можем всегда следовать им* — мы не можем *всегда* жить по наивысшим меркам. Нарушив правила, мы сталкиваемся с последствиями. Чем строже правило, тем труднее его придерживаться и тем значительнее последствия его нарушения.

Однако осмысление не предполагает автоматических последствий. С позиции осмысления мы можем определить, как надо реагировать на момент истины с точки зрения более расширенного контекста. Ваша ответная реакция, исходящая из долговременной перспективы осмысления, скорее всего, окажет более положительное влияние на всю вашу жизнь.

В качестве примера рассмотрим «предсмертный» опыт одного клиента из Мексики. «Предсмертное» состояние непроизвольно ставит нас в позицию осмысления. Никто не знает почему, но в момент нашего соприкосновения со смертью мы вдруг обзреваем всю свою жизнь, видя ее в самом широком контексте.

Мой клиент, Жерардо, ехал по дороге на мотоцикле с огромной скоростью. Он попал под встречный грузовик и очнулся в больнице только спустя несколько дней. По всем медицинским прогнозам, Жерардо должен был погибнуть или остаться калекой на всю жизнь. Но он полностью излечился после аварии, пришел в норму психически и физически.

Однако Жерардо претерпел эмоциональную и духовную трансформацию. Пока Жерардо лежал на больничной койке, он начал вспоминать и оценивать предыдущую жизнь. На протяжении всех двадцати лет жизни он не ценил людей, использовал их как средство достижения собственных целей. Не задумываясь, Жерардо поступал с ними несправедливо и дурно. Они не были его проблемой, а вот он-то несомненно являлся проблемой для них.

Жерардо понял, что по какому-то божественному вмешательству ему дарован второй шанс в жизни. И он решил пойти к каждому человеку, которому он когда-либо причинил зло или нанес обиду, и лично извиниться.

Встретив этого молодого человека сегодня, вы сразу же заметите мудрость в его глазах, окружающую его духовную ауру и искреннюю радость от жизни. Его симпатичная молодая жена и маленький сынишка дарованы ему свыше как благословение. Жерардо считает, что во второй раз, в результате переосмысления собственной жизни, у него получается гораздо лучше.

Вам не нужно испытывать крайности «предсмертного» состояния, чтобы переосмыслить свою жизнь. Вы можете занять такую особую позицию вполне безопасным и сознательным образом. Осмысление позволяет нам воспринимать взаимосвязь и взаимодействие наших действий с цельностью жизни. Испуганный, боязливый человек ограничивает обзор результатов любого действия. Чтобы прожить долгую жизнь успешно, требуется осмысление и осознание того, как сегодняшние ответные реакции на события жизни формируют непрерывно разворачивающееся будущее. Награда за осмысление может быть значительной.

Подумайте о данном настоящем моменте на воображаемой оси времени, которая уходит назад в прошлое и простирается в будущее. Силой воображения можно осмыслить течение собственной жизни. Например, вы можете воскресить в памяти прошлое и осмыслить пройденный вами путь. Вы также можете, в разумных пределах, предсказать результаты, которые ожидают вас в будущем, проецируя эффект ваших сегодняшних действий и поведения на будущее. Создают ли предпринятые в настоящем действия и ваше

Часть 2. Приобретайте навыки применения модели «Природный талант»

сегодняшнее поведение то будущее, к которому вы стремитесь? Если нет, то чего же вы хотите?

Устраняя страх, затуманивающий ваше внутреннее зрение, вы одновременно открываете более значительный перспективный взгляд на жизнь. Вместо постоянных помех и знаков «СТОП» вы получите внутренний сигнал двигаться вперед.

### Загляните в тень

Возможность осмысления контекста и действительности наших поступков приносит огромную пользу в личном развитии. Осмысление позволяет нам проникнуть в подавленные или «теневые» эмоции, которые мы прячем от других, к тому же оно обнажает неверные методы, применяемые нами, чтобы избежать противостояния своим страхам.

Я как-то слушала Уильяма Миллера, автора *«Вашей золотой тени»*, говорившего, что, когда мы вытаскиваем из нашего теневого «мешка» любое чувство, засунутое нами туда, и делаем его своим другом, мы открываем в себе золотое творческое «я». Мне хотелось вскочить и танцевать; я знала, что это правда. Когда я высвобождала каждую подавленную эмоцию, я восхищалась при виде даров, поднесенных мне собственным творческим воображением.

Барбара Э. Коуб,  
преподаватель и помощник  
по выявлению способности к творчеству

Страх оказывает значительный отрицательный эффект на жизнь. Несмотря на то, что наблюдение и реагирование на предупреждения, которые посылает нам страх, являются биологическим императивом, страх редко оказывается полезным для нашей жизни и благополучия. Парадоксально, но во многих случаях он только мешает нам. Вместо того чтобы спасти нашу жизнь, страх часто мешает нам жить. Если в прошлом мы потерпели неудачу, то мы реагируем на страх, основываясь на неверном подсознательном выводе о наших способностях в будущем. Наши типичные самозащитные ответные реакции на страх не дают нам полностью проявить свой потенциал.

Если вам когда-нибудь придется успокаивать ребенка, боящегося темноты, то у вас будет возможность понаблюдать, как мы создаем мифические страхи и справляемся с ними.

Дети придумывают пугающие образы, находящиеся за кругом света, и в ответ вырабатывают соответствующие эмоции. Они создают в воображении самых ужасных чудовищ, затаившихся в темноте.

Однажды ночью мой младший сын, Скотт, проснулся, испугавшись воображаемого монстра, поджидавшего его в темноте за окном, прямо напротив его кровати. Когда я предложил ему представить, что ужасные клыки этого монстра сделаны из леденцов, покрытых шоколадной помадкой, его пятилетнее воображение тут же включилось в игру. Мы продолжали рисовать портрет чудовища, добавив ему глаза из шариков жевательной



Часть 2. Приобретайте навыки применения модели «Природный талант»

резинки, когти из жевательных конфет-червячков, гриву из спагетти и великолепную зеленую шкуру, посыпанную сахарной пудрой и искрящуюся радужными искорками, пока сынишка не заснул мирным сном. Несколько недель спустя он безразлично заметил, что опять видел монстра. На этот раз он совершенно самостоятельно прибавил ему новые черты, причем такие же замечательные.

Скотт активно отреагировал на чувства страха и одиночества. Он поместил определенные образы и чувства в теневую часть своего сознания. Вместо того чтобы «спрятать голову в песок», он воспользовался представленной возможностью.

В теновом сознании взрослых таятся воспоминания об эмоционально болезненных случаях. Большинство из нас носят в себе раны и обиды. Практически невозможно избежать обид и моральных травм в процессе взросления. Обиды создают большие проблемы, когда мы делаем из них неверные выводы в отношении нас самих и на их основании вырабатываем мифические страхи.

Например, отношение к себе «Я — ноль, я не могу научиться делать что-нибудь правильно» порождает мифические страхи, заставляющие нас избегать чего-нибудь или отказываться от обучения необходимым нам навыкам. При осмыслении возможностей выбора мы часто обнаруживаем, что предпочли похоронить часть нашей живости, творческой способности, стремления исследовать жизнь во всей ее полноте.

Роберт Блай, поэт — лауреат мужского движения Америки, написал в своей книге «*Книжка о человеческой тени*», что все мы тянем за собой огромный мешок, битком набитый подавленными частями нашей личности. Нередко в мешке содержатся некоторые из наших наиболее творческих ресурсов, потерянные для нас из-за какой-нибудь насмешки, достаточно сильно ранившей нас эмоционально. «Прекрасная сторона нашей личности становится, в нашей идеалистичной культуре, все прекраснее и прекраснее, — пишет Роберт Блай. — Но субстанция в мешке сама становится [подавленной] личностью ... Каждая часть нашей личности, которую мы не любим, станет нам чуждой». Эти подавленные части личности называются нашей *тенью*.

Осмысливая цепь своих ответных реакций на страх, вы можете создать новый путь выхода из тени. Возможно, нам нужно не больше, чем набор леденцов, шоколадного крема и радужных искорок для чудовища Скотта. Секрет заключается в замене страха любовью.

Мильтон Р. Кадни, доктор философии, тридцать лет исследовал модели самосохранения. Его яркая книга, написанная в соавторстве с доктором педагогики Робертом Э. Хард и, описывает пути выхода из состояния страха, отрицания и ловушек самосохранения. В своей книге «*Модели самосохранения: освободитесь от сковывающих вас привычек, принуждения, чувств и отношений*» они предлагают свой взгляд на проблему.

Прежде всего, никогда не упускайте из виду, что модели самосохранения одновременно являются опасными и обманчивыми. Они входят в вашу жизнь под видом друзей, предлагающих комфорт и защиту в стрессовых ситуациях. Они помогают вам в эти угрожающие моменты, и за это вы им благодарны — настолько благодарны, что начинаете верить, будто не можете жить без их хитрой компании. Но рано или поздно эти модели поведения открывают свое истинное лицо. В этот момент вы должны встретиться лицом к лицу с тем реальным фактом, что модели самосохранения превратились в нежелательных попутчиков и ненадежных проводников. Эти модели предлагают фальшивый комфорт. Если вы полагаетесь на них слишком долго, они могут увести вас в сторону от дороги здоровья, роста и жизни. И, в конце концов, модели самосохранения заведут вас туда, где вы меньше всего хотели бы оказаться.

### Проявляйте свои лучшие качества

Благоприятная перспектива, предоставляемая Осмыслением, выходит за пределы достижения успешных результатов. В *Библии* есть ссылка на могущество интеграции положительных и отрицательных результатов наших действий. Она изложена в виде фразы в 1-м послании Иоанна, 4:18: «Совершенная любовь изгоняет все страхи». Уильям А. Миллер в своей книге «Ваша золотая тень» описывает благо (т. е. золото), которым вы сможете насладиться, восстановив тeneвую энергию.

Мы можем найти способ воссоединения этого отрицательного потенциала с положительной частью личности и получить эффект от единения двух противоположностей. Таким образом, мы сможем творчески и конструктивно использовать то, что мы раньше ненавидели или даже отрицали в нас самих.

К тому же, мы обнаруживаем подсознательные положительные элементы, являющиеся противоположностями отвратительных частей наших сознательных личностей и работаем над соединением этих противоположностей.

За этим скрывается истинное золото всех наших положительных потенциалов, у которых никогда не было возможности увидеть дневной свет. Какие сокровища спрятаны в нашем подсознании, может обнаружить только тот, кто будет их искать.

В модели «Природный талант» мы продвигаемся от Наблюдения к Реагированию, затем к Осмыслению. На этапе Осмысления у нас появляется возможность соединить в единое целое все наши знания и подготовиться к следующему этапу нашего развития путем повторного расслабления. Все правильно. Мы завершили цикл расслаблением и продвинули наши природные способности еще дальше по пути достижения наших целей.

Смещение вашего внимания для концентрации на том, что у вас уже есть, я называю промыванием золота и добытием алмазов в поисках внутренних сокровищ. Когда вы фокусируетесь на этих сокровищах, происходит волшебство, и вы обнаруживаете спрятанные сокровища, которые были с вами все это время. Поэтому учитесь ценить и учитесь чувствовать. Ваша жизнь изменится.

Рекс Стивен Сайкс,  
основатель семинаров IDEA

В этом непрерывном циклическом процессе мы находим образец поведения человека, успешно обучающегося на протяжении всей жизни. В цикле модели «Природный талант» огонь нашей страсти к жизни подпитывается на каждом проходимом нами этапе обучения. Мы одновременно испытываем энтузиазм в отношении и обучения, и самой жизни. Энтузиазм, от латинского слова *entheos*, означающего «Бог внутри», представляет собой неиссякаемый фонтан надежды. Сияющее будущее, которое мы так стремимся построить в нашей жизни, проявляется каждый день, на каждом этапе модели «Природный талант».

### Заключение

Продумайте ежедневное использование одного или более предложений из данной

Часть 2. Приобретайте навыки применения модели «Природный талант»

главы, пока не попробуете их все. Ставьте контрольную отметку после выполнения упражнений, чтобы отразить ваши достижения.

### **Проверочный лист действий по этапу Осмысление**

- ❖ Падение назад. Проведите с партнером тест на «падение назад». Постарайтесь почувствовать, что он дает вам понимание того, что вы можете двигаться дальше.
- ❖ Позиция консультанта. Представьте, что вы сидите напротив самого себя и являетесь мудрым и доверенным советником. Проведите беседу со своей воображаемой половиной о проблеме, которую вы хотите решить. Не пытайтесь получить решение или вынести суждение о результате, просто учитесь во время самой беседы.
- ❖ Позиция восприятия. Припомните сложную ситуацию, в которой вы оказались вместе с другим человеком. Продумайте эту ситуацию с каждой из трех позиций восприятия: первой — вы сами, второй — другой человек, третьей — отстраненный взгляд на весь контекст. В заключение осмыслите, что вы узнали в процессе изучения ситуации со всех трех позиций.
- ❖ Опыт оазиса. Вечером перед сном вспомните весь день без каких-либо суждений и критики. Похвалите и поздравьте себя за старания и приложенные усилия. Спросите себя: «Чего я хочу в жизни?». Примите решение осуществить свое намерение, проснувшись поутру.
- ❖ Момент истины. Примите решение выдержать момент истины, когда он сегодня наступит. Противопоставьте самосохранению вопрос: «Что я хочу сделать для себя прямо сейчас?» Когда вы сможете ответить на вопрос, поблагодарите себя и немедленно предпринимайте первый шаг по использованию наивысших своих способностей.
- ❖ Загляните в тень. Изучите имеющиеся у вас предрассудки, в которых не хотите себе признаваться. Изучите свои реакции на характерные черты других людей, от любопытства и привлечения до отталкивания и отвращения. Изучите свое поведение, взгляды, анекдоты, которые вы рассказываете, фильмы, которые вы смотрите. Какие табу вы стремитесь или хотели бы нарушить? Какие поступки вы совершаете, которые считаете социально недопустимыми?
- ❖ Танцы в тени. Найдите способы творческого и конструктивного использования своих отрицательных свойств. Одно предупреждение: признавайте свою тень, но постарайтесь не потворствовать ей. При исследовании тени установите границы, чтобы убедиться, что ваши поступки служат вашим интересам.

## Глава 8. Поставьте «Природный талант» себе на службу

Один бизнесмен посещал меня для индивидуальных консультаций. Под его началом работают тысячи людей, и ежедневно он заключает сделки на миллиарды долларов. Что касается его частной жизни, оказалось, что здесь у него почти полный провал. Его женитьба закончилась шумным разводом. Его свидания обычно превращались в катастрофы. Он не мог даже выбрать ресторан, чтобы пообедать. Он не мог решить, какой стиль интерьера ему нравится, поэтому обставил гостиную своего баснословно дорогого особняка алюминиевыми садовыми стульями.

Работая с этим человеком, я получил важный для меня урок. Успех не всегда переходит из одной сферы жизни человека в другую. Навыки, необходимые для ведения бизнеса и достижения финансового успеха, совершенно отличаются от тех, которые используются для решения личных вопросов и проблем межличностного общения.

По многим причинам и обстоятельствам своей жизни этот человек реализовал свою гениальность в бизнесе, хотя в вопросах личной жизни находился в тупике. Из своего опыта я знаю, что большинство людей достигают больших успехов в одних областях своей жизни, одновременно борясь и страдая в других.

Подумайте о ваших успехах. На этом поприще вы уже получили и развили исключительные навыки, достаточные для достижения хороших результатов. Реализуя их, вы много раз выполняли четыре этапа модели «Природный талант», не осознавая этого. Вы можете ожидать, что благодаря обучению и самосовершенствованию на протяжении всей жизни вы добьетесь зримой реализации своих потенциальных возможностей и внутренних достоинств. Даже если вам кажется, что вы делаете два шага вперед и один шаг назад, все равно вы продвигаетесь в активном направлении.

А сейчас подумайте о тех областях жизни, где вы находитесь в тупике. Где вы никак не достигнете желаемых результатов? Где гигантские знаки «СТОП» препятствуют вашему прогрессу? Вы озабочены своей неспособностью получить то, что хотите?

Примените модель «Природный талант» к вашим тупиковым состояниям, чтобы прорваться сквозь ограничения вашего неправильно функционирующего процесса научения.

Эта глава поможет вам избавиться от знаков «СТОП» и восстановить действие природного таланта там, где это необходимо больше всего.

### Учитесь учиться

Целью использования модели «Природный талант» является ослабление эффекта внутренних колебаний, аналогичных движениям игрушки «чертик на резинке», избавление от знаков «СТОП», которые были установлены эмоционально, интеллектуально и физически, а также реализация ваших способностей к творчеству и прокладывание пути к успеху.

Модель «Природный талант» дает ориентированный на результат, продуктивный метод обучения, а не терапевтический метод лечения. Когда вы движетесь вперед, вы одновременно учитесь тому, как надо учиться и как преуспеть. Широкий диапазон преимуществ заключается в том, что вместо того, чтобы находиться в тупике неуверенности, вы естественно войдете в непрерывный циклический процесс обучения на протяжении всей своей жизни — модель «Природный талант».

Чтобы продемонстрировать, как можно использовать модель «Природный талант», я приведу примеры из реальной жизни двух человек, которые использовали свой «Природный талант» для решения проблем. Я выбрал их истории, потому что они имели

Часть 2. Приобретайте навыки применения модели «Природный талант»

дело с противоположными сторонами одной дилеммы. Сравните результаты, которые эти женщины получали до и после использования модели «Природный талант».

Пэтти испытывает сложности, не в состоянии уравновесить успехи в работе и трудности в личной жизни. Увлеченная работой, настойчивая, трудолюбивая женщина, профессиональные достижения которой высоко оцениваются, Пэтти всегда получала любую работу, которую хотела. Когда она решала менять профессию, то делала это с легкостью. Пэтти любит работу.

Ее брак — совсем другая история. После семи лет нелегкой семейной жизни она развелась с человеком, которого любила с институтской скамьи. У нее есть хорошие друзья, но нет любимого. Временами, возвращаясь домой в пустую квартиру, она чувствует себя неудачницей в личной жизни. «Я привлекательна. Я интересный человек, — но, поставленная в тупик несоответствием между карьерой и неудачным браком, она спрашивает: — что же со мной не в порядке?» Пэтти считает, что все в ее жизни просто сказочно, кроме тех случаев, когда у нее возникает возможность долгой совместной жизни с тем, кого она любит.

Бесс, с другой стороны, сконцентрировала свои усилия на том, чтобы быть терпеливой, добросовестной матерью и женой. Они с Джоном женаты уже в течение семнадцати лет. Хотя у них бывали трудные времена, они всегда сохраняли свою привязанность друг к другу.

Специализируясь во время учебы в университете в области искусствоведения, Бесс не смогла ни сдать экзамены, ни продолжить заниматься любимым делом. Вместо этого, пожертвовав своей карьерой, она помогала своему мужу продвигаться по службе. Всегда занятая жизнью своих троих детей, Бесс была председателем совета школы, членом церковного совета, добровольцем гражданской общины. Без ее упорного труда многие благотворительные программы, которые поддерживали школьную жизнь ее детей и сообщество, потерпели бы крах.

Сейчас, когда младший сын стал ходить в школу продленного дня, Бесс стала ощущать пустоту. Она знает, что ей необходимо пополнять семейный бюджет, чтобы подготовиться к предстоящей оплате учебы детей в колледже. В то время как ее муж оказался на вершине служебной карьеры, Бесс понимает, что ничего не сделала в отношении своей. Она хочет работать, но не знает, какие умения она может предложить, чтобы получать приличную зарплату. Если она будет работать полный рабочий день, то будет не в состоянии присматривать за детьми во время их весенних и летних каникул.

Поглощенная этой дилеммой, выбором между работой и семьей, Бесс чувствует себя потерянной. Она оказывает огромную помощь своему нанимателю, у которого работает на полставки, но ее заработная плата едва оправдывает связанные с этим хлопоты. Она любит семью, и все же чувствует, что теряет свой профессиональный потенциал.

Пэтти и Бесс находятся в тупике, они колеблются между двумя противоположными желаниями: работа или личные взаимоотношения. Обе развили в себе замечательные навыки, достаточные для достижения успеха в своих отраслях знаний. Когда же они попытались продвинуться вперед в других сферах, являющихся их слабыми местами, то стали чувствовать еще большую неуверенность в себе после каждой попытки улучшить положение дел. Дорога казалась бесконечной с едва теплившейся надеждой. Бесс описала это таким образом: «Свет в конце моего туннеля — это свет встречного поезда».

Я использую примеры Пэтти и Бесс, чтобы продемонстрировать, как этапы модели «Природный талант» высвобождают их из тупиков и направляют на путь к достижению их целей.

### **Добавьте позиции**

В предыдущих четырех главах я описал, как развить в себе навыки на каждом из четырех этапов. Ниже, в таблице четырех этапов модели «Природный талант», я добавил три позиции, которые помогут вам воплотить полученные навыки в жизнь. Эти позиции и упражнения, которые я построил на их основе, большей частью взяты из моей работы с моделью творческого мышления д-ра Фрэнка Э. Уильямса, созданной им более двадцати лет назад.

Между расслаблением и наблюдением **будьте восприимчивы**; откройте громаднейшие возможности, которые окружают все вокруг вас и внутри вас.

Между наблюдением и реагированием **будьте изобретательны**, создавайте альтернативные интерпретации и необычные варианты. Поймите, что в структуре самой проблемы находится зерно ее решения. Если мы подойдем к ней должным образом, то получим новое развитие в направлении наших целей.

Между реагированием и осмыслением **будьте настойчивы**; сделайте свою цель центром своих действий. Эмпирическое обучение требует, чтобы вы активно участвовали в жизни. Когда вы постоянно противостоите проблемам, вы получаете большую отдачу как от вашего движения вперед, так и от ваших шагов назад.

### **Анализируйте ваши результаты и уверенно продвигайтесь к природному таланту**

Чтобы получить желаемое, вам необходимо проанализировать, чем отличается то, что у вас есть, от того, что вы хотите; осознать свое тупиковое состояние и затем расслабиться. Я думаю, вы уже выбрали свое тупиковое состояние, чтобы работать над ним. Вы понимаете, что в некоторых сферах своей жизни вы не получаете необходимых результатов и входите в этот постоянный замкнутый круг неуверенности каждый раз, когда пытаетесь решить проблему.

Пэтти констатирует, что самый главный вопрос в ее жизни — проблема установления долговременных отношений в любви. Пэтти имеет тенденцию больше фокусироваться на своей карьере, и ей нравится легкость и успех, сопутствующие ей в работе. В то же время она борется с трудностями и дискомфортом в попытках установления тесных личных взаимоотношений.

Ее неуверенность включает в себя четыре компонента: движение вперед к благам любовных взаимоотношений, движение вперед к благам успеха в работе, движение назад от разочарования после свиданий и движение назад от разочарования при мысли, что работа — единственная цель в жизни.

Коллебаясь между карьерой и личными взаимоотношениями, Пэтти останавливается.

А между чем колеблетесь вы? Возвратитесь к Главе 2, к записанному вами описанию тупикового состояния, в котором вы ставите диагноз вашему тупиковому состоянию. В последующем письменном задании, заполните пустующие места в вашем описании.

1. Какую проблему вы хотите разрешить? Запишите ответ на пустом месте под заголовком «Жизненно важная проблема».
2. Какие противоположности сражаются внутри вас? Определите, что подталкивает вас вперед и что отталкивает вас назад в ваших сомнениях.

На левом конце строки «*Диапазон поведения*» запишите, от чего вы стремитесь уйти (страх).

На правом конце строки «*Диапазон поведения*» укажите, к чему вы стремитесь прийти (противоположное страху, что, вероятно, и является вашей целью).

Эти названия определяют конечные точки того, о чем я говорил в Главе 3 как о

Часть 2. Приобретайте навыки применения модели «Природный талант»

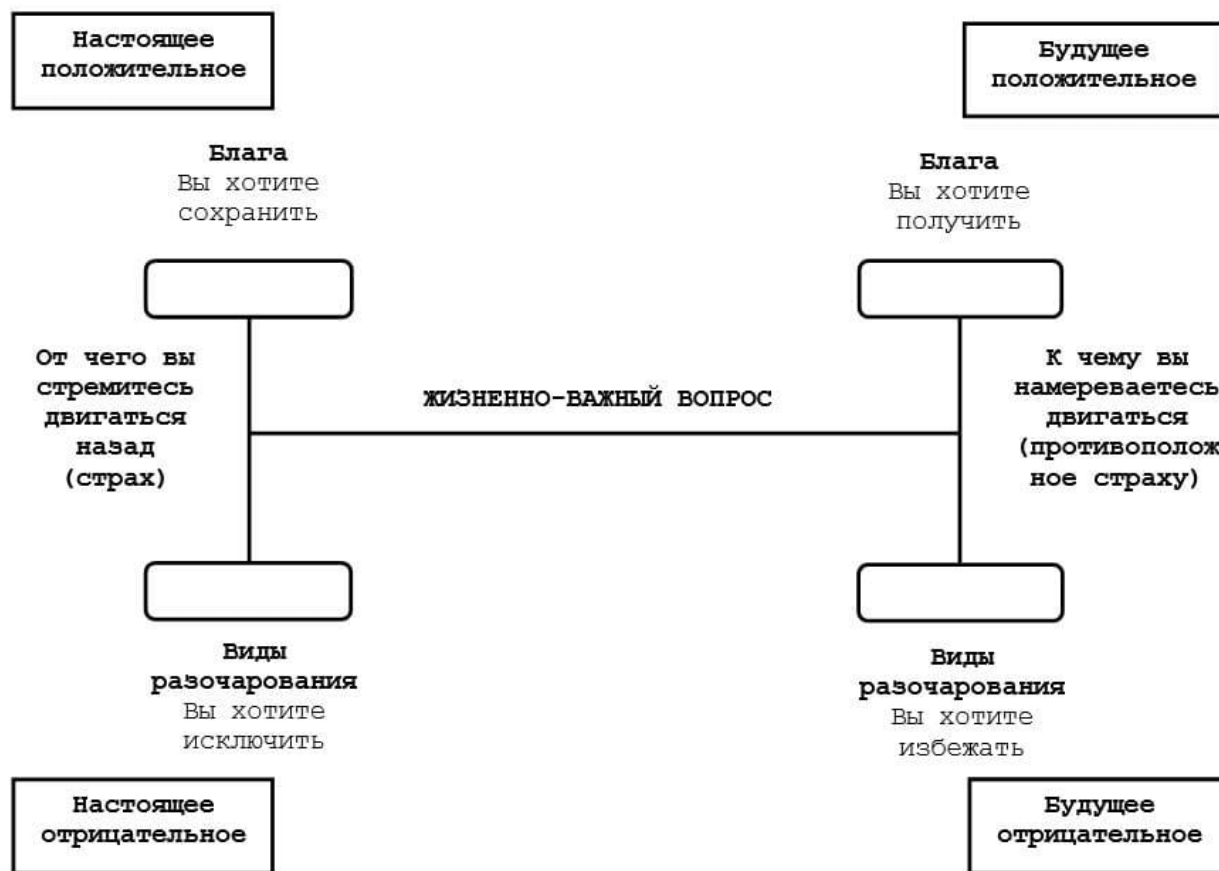
комфортной зоне или *диапазоне поведения*.

3. Какие выгоды и блага на каждом конце? На знаках «СТОП» над строкой напишите конкретные блага, ассоциирующиеся с каждым концом диапазона поведения.

Над «страхом» запишите «настоящее положительное», которое у вас есть. Это блага, которые вы желаете сохранить при изменении своего жизненно важного вопроса.

Над «противоположным страху» запишите «будущее положительное», которое вы надеетесь получить. Это блага, которые вы хотите получить путем трансформации жизненно важного вопроса.

Блага должны описываться в положительных терминах. Например: «Я больше не буду одиноким» — это не утверждение блага. «Я буду чувствовать себя в безопасности и любимым» — описание в положительных терминах.



4. Какие виды разочарования в каждой конечной точке? В знаках «СТОП» ниже строки запишите конкретные виды разочарования, которые ассоциируются с каждым концом диапазона поведения.

Ниже «страха» впишите «настоящее отрицательное», от которого вы страдаете. Эти виды страха вы хотите исключить, когда вы изменяете ваш жизненно важный вопрос.

Ниже «противоположного страху» впишите «будущее отрицательное», которого вы не хотите и боитесь. Это виды разочарования, которых вы хотите избежать, когда изменяете свой жизненно важный вопрос.

Сейчас возьмем тайм-аут. Прекращайте бороться и позвольте стрессу испариться. Помните, вы не сможете решить эту парадоксальную проблему, используя ваши типичные способы решения проблем, потому что они изначально помещают туда проблему.

Чтобы получить ресурсы по расслаблению, смотрите методику в Главе 4 и в

### **Будьте восприимчивы: возродите вашу одаренность**

Тупиковые состояния вызывают эмоциональное смятение и хаос разума. Расслабление — вот способ, посредством которого вы оставите в прошлом большую часть ужасных последствий ваших проблемных ситуаций. К счастью, по мере того как вы успокаиваетесь, вы увеличиваете ваше осознание действительности и восприимчивость. (Обратитесь к главе 5: *Наблюдение*.)

Сейчас давайте назовем вещи своими именами.

Состояние восприимчивости включает три обособленных компонента: **Думайте гибко, Спрашивайте и Имейте доступ к подсознанию.**

#### ***Думайте гибко***

Квалифицированные специалисты по решению проблем обладают гибкостью мышления для продуцирования разнообразных идей, ответов, вопросов и способов решения проблем. Ищите столько различных направлений или вариантов, сколько позволяет время на их обдумывание.

Когда вы обдумываете, что необходимо предпринять в какой-либо ситуации, изменяйте подходы или направления вашего мышления; точно так же вы бы поступили при езде на машине, встретив препятствие на дороге. Специалисты, мыслящие гибко, находят выход из положения, исходя из многочисленных различных идей.

При проведении тестов на способность к творчеству Нобелевские лауреаты выдают больше различных идей за меньшее время, чем тестируемые по двум другим категориям. Вывод: приветствуйте мгновенно возникающие различные интуитивные идеи.

Выполняйте следующие упражнения в последующие несколько недель и делайте пометки после каждого сделанного вами упражнения.

- Подумайте о других путях использования предмета, отличающихся от общепринятых.
- Подумайте об альтернативных путях применения преимуществ или разочарований от вашей проблемы.
- Составьте различные интерпретации конкретных событий, ситуаций и проблем, связанных с вашим жизненно важным вопросом.
- Примените к вашему жизненно важному вопросу принцип или понятие, которое не имеет ничего общего с этим вопросом. Например, постарайтесь думать о выборе карьеры как о большой покупке. Что бы вы делали, если бы знали, что ваша профессиональная карьера морально устареет через пять-десять лет?
- Рассмотрите другую точку зрения или обдумайте ситуацию не так, как вы обычно делаете.
- Обсудите сложившуюся ситуацию с кем-либо еще и узнайте от них другую точку зрения.
- Продумайте различные варианты возможного решения вашей проблемы.



### **Спрашивайте**

Профессионалы в решении проблем сохраняют любопытство — бросающуюся в глаза характерную черту всех обучающихся. Тот, кто находится в тупике, всегда все определенно знает. Тот, кто решает проблемы, вникает и спрашивает.

Любопытный человек внимательно наблюдает и задает вопросы. Выясните все о людях, предметах и ситуациях, которые ассоциируются с вашей проблемой. Поинтересуйтесь. Найдите время для «незнания», исследования, задавания вопросов и поломайте голову над всеми вещами, хотя бы недолго.

Поработайте с этими рекомендациями следующие несколько недель и делайте контрольную пометку после выполнения каждой из них:

- Вникайте во все и задавайте всем вопросы.
- Наблюдайте за своим телом и разумом, когда проблема приводит вас к сомнениям или останавливает.
- Сомневайтесь в общепринятом способе подхода к этой проблемной области вашей жизни.
- Ищите книги, карты, людей и методы для генерации новых идей.
- Исследуйте неизвестное.
- Используйте все органы чувств, чтобы придать вещам смысл.
- Узнайте все тонкости функционирования этой проблемы.
- Изучите значимые подробности.

### **Имейте доступ к подсознанию**

Опытные специалисты в области решения проблем полагаются на свое подсознание, потому что знают, что большинство ресурсов индивидуальной трансформации и развития лежит там, а не в сознании. Именно попытка вашего сознательного разума решить текущую проблему держит вас в тупике. Сделать что-нибудь новое — означает переключение умственных состояний с осознанной борьбы на внутреннее управление. Одна из основополагающих идей модели «Природный талант» — экстраординарное могущество подсознания.

Осуществлять перемены в умственных состояниях — специализация д-ра Ф. Ноаха Гордона. В своей книге *«Волшебная классная комната»* он описал три возможных умственных состояния. Подобно переключению каналов в телевизоре, мы можем переключать наши умственные каналы и дать больший доступ к умственному потенциалу, используя его для обучения и развития творческих способностей.

Вы используете Рабочий канал, когда осуществляете что-либо физически. Вы неправильно используете его, если обращаетесь к нему для обучения, запоминания и созидания. По иронии судьбы, хотя Рабочий канал плохо служит вам на экзаменах в школе, он является наиболее доступным школьным каналом. Для достижения безгранично большого потенциала вашего внутреннего разума Рабочий канал — наихудший. Используйте Рабочий канал *после* того, как вы разобрались в своем тупиковом состоянии с помощью модели «Природный талант».

С другой стороны, вы получаете доступ в Учебный канал только после того, как пройдете через «ворота расслабления». Успокоив свой разум, приведите его в альфа-состояние, дом настоящего обучающегося. Это спокойное состояние является режимом расслабления, где вы воспринимаете ощущения непосредственно от ваших сенсорных систем. В этом режиме вы обучаетесь без усилий.

Высший созидательный канал — «дом суперспособностей». В этом состоянии грез, которого вы достигли посредством практического доступа к подсознанию, вы получите

Часть 2. Приобретайте навыки применения модели «Природный талант»

вспышки творчества, интуитивные обратные реакции и духовное вдохновение. Согласно утверждению д-ра Гордона, здесь находится ваша одаренность. Очевидно, вы должны настроиться на этот канал, чтобы получить желаемое решение от парадоксальной проблемы.

Пока вы в контакте с вашими внутренними ресурсами, вы имеете также возможность извлечь совокупную одаренность других великих умов. Представьте себе вхождение в расслабленное внутреннее состояние и загрузку в вашу базу данных специальных знаний наиболее выдающихся мыслителей по любому выбранному вами предмету. Используя эту грандиозную базу данных, вы можете незамедлительно достичь успеха.

В Части 3 этой книги вы изучите методы PhotoReading и Прямое научение, способствующие извлечению выгоды из обширного потенциала вашего подсознания. Идеи относительно того, как получить желаемые результаты, хлынут неиссякаемым потоком. Результаты могут быть едва различимыми или выдающимися. Освоившие метод PhotoReading часто ощущают перемены во внутренних представлениях — внутренних образах, голосах и чувствах — и поступках после чтения вдохновляющих книг методом PhotoReading.

### **Будьте изобретательны: создайте новые возможности выбора**

Вторым этапом модели «Природный талант» является Наблюдение. Это ваше время собирать информацию об окружающем и внутреннем мире. Если вы уже делали описанные выше упражнения, то находитесь на пути создания возможностей выбора, о которых вы никогда раньше, возможно, и не мечтали.

Вспомните Бесс в нашем примере. Она старалась воплотить свою мечту о работе по профессии. Наблюдение помогли ей начать пересматривать мнение о своем большом значении для общины, церкви, своих детей и мужа. Раньше она искренне полагала, что без нее никто ничего не сделал бы; в то же время постоянное злоупотребление ее жизненной энергией вызывало у нее возмущение.

После проведенного процесса наблюдения она начала отстраняться от работы в школьных комитетах, церковных кружках и открыла значимость своих приоритетов. Она сохраняла свою энергию, говоря, что теперь наступила очередь других жертвовать собой. Бесс попросила мужа и детей поделить работу по дому.

Вскоре у нее нашлось время, чтобы подумать и о своей карьере. Во время обдумывания против нее выстроились все знаки «СТОП», все обиды, нанесенные ей там, где она работала после окончания школы и во время учебы в колледже. Она ясно поняла, что боится пойти работать. «Что будет, если я не смогу выполнить обязанности по работе? Что будет, если у меня не хватит знаний и умения? Что будет, если мне необходимо повысить квалификацию?»

Не забывайте, что целью здесь не является разрешение проблемы. Задача — найти новые возможности выбора и решить, как реагировать иначе, создавая маленькие конкретные показатели движения в правильном направлении. В этом процессе поиска не поддавайтесь побуждению стремительно изменить свою жизнь. Иначе вы столкнетесь с теми же старыми проблемами. Гарантированный путь к обеспечению успеха — быть изобретательным.

Помните, что при помощи терапевтической или лечебной трансформации вы пытаетесь скрепить то, что поломано. Используя альтернативную, продуктивную трансформацию, вы тем самым заботитесь о вашем теперешнем положении, создавая собственные настоящие и будущие результаты.

Часть 2. Приобретайте навыки применения модели «Природный талант»

Применение более продуктивного подхода к методу решения проблем между этапами Наблюдение и Реагирование предоставит вам грандиозные преимущества. Компоненты этого подхода включают: **мотивацию сложностью** и вовлечение в **свободное, нестандартное и тщательно-все-продумывающее мышление**.

Через два месяца после освоения этапов модели «Природный талант» я стоял у подножия горы Килиманджаро в Африке. Ноги у меня дрожали от страха перед предстоящей задачей. Я сделал несколько глубоких вдохов, внимательно продумал, что я собирался сделать, выяснил, что страх коренился в том, что я был недостаточно тепло одет для вершины, одолжил пару не продуваемых ветром штанов и немедленно успокоился.

6 000 метров восхождения на вершину прошли без каких-либо страхов и беспокойства.

Крис Пейн,  
управляющий директор  
«LifeTools, Ltd», Англия

### ***Ищите сложность***

Первым компонентом продуктивного подхода является желание «принять вызов». Подумайте о своих знакомых, которые преуспевают, энергично занимаясь разрешением сложных ситуаций и трудных проблем. Им доставляет удовольствие генерировать умные решения.

Поупражняйте «мускулы» вашей изобретательности и находчивости в течение нескольких недель, применяя следующие испытания не только к вашему личному вопросу, но и ежедневно в отношении вашего дома и карьеры. Поставьте контрольную пометку после выполнения каждого упражнения:

- Найдите что-нибудь, что вы высоко цените в сложных идеях или проблемах.
- Определите интригующие аспекты неприятных ситуаций.
- Погрузитесь в изучение наиболее сложной задачи, т. е. в первую очередь постарайтесь обнаружить то, что делает ее сложной.
- Рассмотрите последствия выбора наиболее трудного выхода из ситуации.
- Самостоятельно просчитайте для себя варианты решения хотя бы части вашей проблемы.
- Получите удовольствие, делая что-нибудь наиболее для вас трудновыполнимое, выбрав это среди других задач.
- Откройте в себе радостное волнение от того, что вы делаете что-либо снова и снова для достижения успеха.
- Будьте настойчивы и радуйтесь, что не так-то легко сдаетесь.
- Выбирайте наиболее трудную проблему из-за ее сложности.
- Ищите наиболее трудные варианты ответов вместо того, чтобы использовать наиболее легкий из них.

### ***Думайте легко и свободно***

Второй компонент изобретательности дает возможность человеку, склонному к быстрому мышлению, генерировать большое количество идей, ответных реакций, решений и вопросов. Они, в свою очередь, продуцируют еще большее количество способов или предложений для выполнения задачи. Это характерно для быстро соображающего человека — всегда придумывать более одного варианта ответа, а по количеству этих вариантов определяется, насколько быстро он думает.

Предлагаю вам несколько способов тренировки быстроты и изобретательности мышления. Выполняйте перечисленные рекомендации в последующие несколько недель и делайте контрольную пометку после выполнения каждой из них:

- Генерируйте поток ответов на поставленный вопрос.
- Задавайте как можно больше вопросов.
- Рисуйте несколько картин, хотя вас попросили нарисовать только одну.
- Создавайте множество концепций чего-либо, хотя другие придерживаются только одной.
- Выражая свое состояние, употребляйте множество слов.
- Производите больше, чем все вокруг вас.
- Работайте быстро и делайте гораздо больше, чем того требует поставленная задача.
- Прибавляйте, вычитайте, умножайте и делите.
- Допускайте противоположное: ложь правдива, смешное серьезно, веселое грустно.

### ***Будьте нестандартны***

Порождайте нестандартные идеи. Изобретайте. Гордитесь своей необычностью. Думайте только своей головой. Третий компонент изобретательности приветствует вашу уникальность. Люди, имеющие способности к неординарному мышлению, обычно придумывают новаторские решения. Они гораздо чаще продуцируют умные мысли, чем заурядные или обычные. Им доставляет удовольствие сам процесс мышления и разнообразие творчества, они постигают суть вещей и по-новому выражают их сущность. Если бы вы могли подсчитать количество необыкновенных поступков или реакций в сравнении с обычными, вы бы могли узнать меру незаурядности любого человека.

Нестандартно мыслящие люди склонны к новому подходу, который редко приходит в голову другим. Они используют свои способности, чтобы создать новое и необычное целое из поступающей разрозненной обычной информации.

Для развития вашей способности к незаурядному мышлению выполняйте следующие упражнения. Изучайте их несколько недель и делайте контрольную пометку после выполнения каждого упражнения:

- Располагайте вещи в комнате, избегая центра, или находите асимметричность в рисунках и проектах.
- Ищите новый подход к стереотипному ответу.
- Будьте разнообразны и делайте неожиданные зигзаги в процессе мышления и поведения.
- Наслаждайтесь необычным, протестуйте и делайте все не так, как другие.
- Отходите в сторону от других и делайте все по- своему.
- Находите собственные новые решения.
- Если вам нравятся комбинации, ешьте маринованные огурцы с ореховым маслом.
- Играйте одновременно большим ключом в левой руке и маленьким ключом в правой.

Часть 2. Приобретайте навыки применения модели «Природный талант»

- Сотрите весь этот список и напишите собственный.

### **Продумывайте тщательно**

Изобретательные мыслители все тщательно обдумывают. Они хотят дополнить или развить идеи и уже известные положения. Они живут стремлением продвижения вперед или расширением познаний о различных вещах. Они стремятся украсить полученные информационные материалы и принятые решения путем придания им изящной и вызывающей интерес формы. Люди, которые все тщательно взвешивают при обдумывании, могут и не быть оригиналами в какой-то области, но, если они встречают какую-нибудь новую идею, они ее модифицируют или расширяют. Если бы вы могли подсчитать, сколько раз человек ощущает, что в идее чего-то не хватает, и дополняет ее деталями для усовершенствования, вы смогли бы определить тщательность продумывания этого человека.

Ниже приводятся необходимые предложения для тренировки ваших способностей к тщательно-все-продумывающему мышлению. Выполняйте перечисленные рекомендации в следующие несколько недель и делайте контрольную пометку после выполнения каждого упражнения:

- Добавьте штрихи, цвет и детали к своему или нарисованному кем-либо другим рисунку.
- Осознайте более глубокое значение ответной реакции или решения путем перечисления их компонентов.
- Модифицируйте чью-нибудь великую идею.
- Возьмите какую-либо идею или чью-либо работу и «перетряхните ее».
- Украсьте что-нибудь неинтересное и простое и превратите во что-нибудь прекрасно-фантастическое.
- Добавьте несколько дюжин своих предложений к этому списку.

Качество ответных реакций, которые потекут из расслабленного, находящегося в процессе осознания ума, восхитит вас. Сохранение воспринимающей и созидательной направленности вашего мышления и поведения перед возникшей проблемой гарантирует вам уверенность в том, что вы делаете определенные шаги в направлении поставленной цели.

Бесс решила пойти на работу. Хотя это была уже не первая попытка продолжить свою карьеру, она работала неполный рабочий день, обслуживая клиентов, занимаясь ведением отчетности и документации в фирме мужа. Бесс вновь открыла для себя, что то, что она знала о себе и раньше, — правда: она действительно быстро обучалась. Работа на полставки позволяла учитывать график школьных занятий детей, включая и летние каникулы. В течение одного года она выработала в себе такую уверенность и настойчивость, что отважилась продолжить работу по своему выбору работать профессиональным художником-дизайнером по интерьеру жилых и служебных помещений. Она обратилась к женщине, считающейся самым крупным специалистом в этой области. Сейчас, пока Бесс учится, она зарабатывает деньги как ассистент художника.

### **Будьте настойчивы: придерживайтесь этого постоянно**

В момент перехода от этапа Реагирование к этапу Осмысление вам необходимо обращать внимание на свою настойчивость. Если она не будет пронизывать ваше поведение, ваши действия не приведут к достижению желаемых результатов. Без настойчивого осмысления, или внимательности, вы можете пропустить реальные

Часть 2. Приобретайте навыки применения модели «Природный талант»

возможности обучения, которые могли бы иметь место.

В течение трех лет Пэтти пыталась строить свои личные взаимоотношения достаточно спокойно и успешно. Она предпочитала поддерживать тесные взаимоотношения с мужчинами намного старше себя, которые были женаты и несчастливы в браке. Мужчинам нравилось внимание, которое они получали от молодой одинокой женщины, поэтому они находили для нее время. При ее неуверенности в себе эти мужчины казались безопасными, потому что не могли сделать ей серьезное предложение.

Обдумывая свое поведение в начале и в конце этих связей, Пэтти начала искать возможности строить взаимоотношения по-другому, вне созданной комфортной зоны. Она взяла на вооружение изобретательный подход к рассмотрению стоящих перед ней проблем и начала понимать истинную цену, которую ей пришлось заплатить, вложив столько сил и труда в создание карьеры. Она внесла изменения в свой контракт, чтобы иметь больше свободного времени и времени для путешествий. Она убедила администрацию нанять помощника для выполнения работы, которую она обычно выполняла сама, засиживаясь на работе до 10 часов вечера.

Имея больше свободного времени и сосредоточившись на создании действительно значимых взаимоотношений, Пэтти начала действовать другими методами. Она общалась вне работы с холостыми порядочными людьми. Она говорила им правду и ясно формулировала то, чего хотела. Когда мужчина не реагировал так, как ей было нужно, она тщательно изучала, как складывались эти ситуации. Она начала различать страх, внушаемый ей другим человеком, и свою собственную вину вместо того, чтобы сваливать всю ответственность на некоммуникабельность. Она позволяла себе чувствовать естественную ненадежность зависимости от другого человека. Каждый разговор по телефону и прошедшее свидание прибавляли ей силы и личного мужества.

Пэтти изучающе посмотрела со стороны на себя, на все свои успехи и провалы. Она чувствовала себя так, словно спотыкаясь шла одна, как будто училась ходить в первый раз. Ошибки уже не были причиной, чтобы вновь переживать унижение, испытанное в колледже; время самобичевания и неуверенности в своих силах прошло. Когда она осознала истоки своих страхов и согласилась с тем, что не все можно делать хорошо, то поняла, что у нее хватит энергии, чтобы самой оказать положительное влияние на свою жизнь для достижения цели.

«Меня удивляет, — говорит она, — как мало я раньше разрешала себе неудач. Если я избегала серьезных взаимоотношений в течение двадцати лет и до сегодняшнего дня имела только печальный опыт, почему же я ждала немедленного успеха?»

Когда я начала заниматься расслаблением и выполнять необходимые упражнения — пришло настоящее научение, в котором я так нуждалась, и стало заполнять мою жизнь. Не все было прекрасно вначале, но я видела, что каждый этап моего развития внес свой вклад в мое сегодняшнее счастье».

Пэтти полностью использовала этапы Реагирования и Осмысления, открыв при этом, что самое существенное в обоих этапах — настойчивость. Настойчивость можно воспринимать как состоящую из двух элементов — смелости и воображения. Обладая этими двумя качествами, вы непременно будете двигаться в направлении к вашим целям и осмыслите ваше раскрывшееся совершенство как в успехе, так и в неудаче.

### ***Рискуйте осторожно и смело***

Быть смелым — означает делать что-нибудь, несмотря на свой страх. Конечно, нам необходимо рисковать осторожно, после осмысления наилучших и наихудших возможных результатов. Вот как раз тут воображение играет основную роль; поистине ужасно предпринимать что-нибудь, если не любишь рисковать.

Часть 2. Приобретайте навыки применения модели «Природный талант»

Вы поймете, что смелость — неотъемлемое качество настойчивости. Храбрецы охотно строят предположения. Они действуют по наитию только для того, чтобы посмотреть, куда это их приведет. Смелые люди игнорируют неудачу и критику, чтобы энергично взяться за неопределенные, нешаблонные, расплывчатые по своему значению ситуации и проблемы.

Чтобы развить смелость и предпринять новые шаги в жизни, выполняйте перечисленные рекомендации в следующие несколько недель. Делайте контрольную пометку после выполнения каждой из них:

- Защищайте свои взгляды, не обращая внимания на то, что по этому поводу думают другие, даже если вы знаете, что можете быть не правы.
- Ставьте высокие цели без страха перед способом их достижения.
- Допускайте возможность ошибки.
- Говорите правду, пока это полезно.
- Энергично беритесь за выполнение стоящих перед вами трудных задач.
- Достигайте чего-нибудь нового и трудного.
- Не обращайтесь внимания на то, что другие думают о вас или осуждают в вас.
- Неуклонно придерживайтесь вашего решения преуспеть.
- Попробуйте или отважьтесь выяснить как можно больше о себе.

### **Используйте игру воображения**

Одаренный богатым воображением человек может представлять будущее как нечто отличающееся от движения прошлого вперед. Только силой воображения вы можете мысленно представлять и мечтать о вещах, которые никогда не случались с вами. Только пуская вперед воображение, можно продолжить путь с верой и надеждой в достижение успеха. Без воображения вы обрекаете себя на повторение ошибок. Возможно, вы слышали фразу: «Где нет предвиденья — люди погибают». Написанная много веков назад, она звучит все понятней с течением времени. *Образное видение — навык, который является сердцевинной природного таланта.*

Когда вы создаете высокоэмоциональный образ, он начинает жить своей жизнью. Вы не можете его выключить, даже если потеряли интерес ко всему проекту в целом.

Питер Клайн,  
председатель правления  
«Integra Learning Systems»

Люди с сильным воображением видят различие между фантазией и реальностью и используют его в своих интересах. Мастера алхимии трансформировали свою фантастическую мечту в фантастическую реальность.

Некоторые виды упражнений для усиления вашего воображения даны ниже. Выполняйте их следующие несколько недель и делайте контрольную пометку после выполнения каждого из них:

- Расскажите историю о месте, где вы никогда не были.
- Почувствуйте интуитивно что-либо, что еще не произошло.
- Предскажите, что сказал или сделал человек, которого вы никогда не знали.

Часть 2. Приобретайте навыки применения модели «Природный талант»

- Перенеситесь куда-нибудь в ваших мечтах, не покидая комнаты.
- Создайте образы вещей, которых вы никогда не видели.
- Увидьте фантастические образы на картине или на рисунке, которые художник, вероятно, и не представлял.
- Подумайте о чем-либо, что никогда не происходило.
- Оживите неодушевленные предметы.
- Представьте себе, что ваши самые несбыточные мечты сбылись.

### Заключение

Как вы уже поняли, модель «Природный талант» показывает путь к непрерывному совершенствованию личности. Она гарантирует квалифицированное обучение на протяжении всей жизни. Методы, предложенные в этой главе, имеют встроенный контроль безопасности; модель «Природный талант» действует по принципу «Проблема по выбору». Каждое ваше действие в жизни сопровождается наличием обратной связи. Если вы выйдете за пределы своих способностей к расслаблению, ваша ответная реакция причинит вам боль и создаст еще большее количество знаков «СТОП». Если вы останетесь в пределах своей способности к расслаблению, ваша ответная реакция заинтригует вас и возбудит вашу любознательность и смелость.

Неумение видеть встречается в двадцати случаях из двадцати, поверхностный взгляд — обычная ошибка, и лишь взгляд вглубь ведет к открытиям. Давайте смотреть в глубину.

Здоровая напряженность, которую также можно обозначить термином *эвстресс*<sup>1</sup> (противоположность — дистресс<sup>2</sup>), прокладывает себе путь где-то между скукой и возбуждением по направлению к оптимальному обучению. В этой стратегической зоне, где наш «Природный талант» переливается в состояние расслабленной внимательности, вы можете реагировать на окружающий мир, осознавать свои поступки и жить своей жизнью, заполняя ее до краев.

Придерживайтесь своей высшей цели во всем, что вы делаете. Когда вы пробудитесь ото сна завтра утром, спросите себя: «Что я действительно хочу сегодня?». В конце дня спросите: «Каким образом я прожил этот день по отношению к поставленной цели?».

Не сдавайте своих позиций по отношению к поставленной цели — это для вашего высшего блага. В последующих главах я поделюсь с вами четырьмя эффективными методами по личному и профессиональному развитию, которые я знаю: PhotoReading, «Прямое научение», «Творческое решение проблем» и «Генератор новых вариантов решений». Каждый из них основывается на вашем природном таланте. Каждый метод поднимает вас на более высокий уровень применения четырехэтапной модели «Природный талант». Используйте каждый из четырех этапов для активизации всего, чему вы научились до сих пор. Начиная выбирать способы использования своей одаренности для достижения желанной цели в вашей жизни.

Заканчивая эту главу и Часть 2 этой книги, я расскажу вам вечернюю сказку для вашего сознания, а также притчу для вашего подсознания. Она называется «Растяжимый шов».

<sup>1</sup> положительный стресс. (Прим. переводчика)

<sup>2</sup> отрицательный стресс. {Прим, переводчика}



Часть 2. Приобретайте навыки применения модели «Природный талант»

Жила-была мудрая старая портниха, чье дело процветало на протяжении десятилетий. Она владела большой мастерской, где работали мужчины и женщины, молодые и юные сердцем. Работники наслаждались подлинным содружеством талантов, знания и неиссякаемых творческих идей.

Однажды другой владелец портновской мастерской подошел к портнихе и спросил, чем она объясняет свой успех. Она ответила:

«Наш успех заключается в уроке растяжимого шва. Большая часть нашей работы состоит в шивании двух кусков ткани прямыми стежками, являющимися основой любого шва, — объяснила портниха. — Некоторое время он держится прекрасно, но затем может лопнуть, потому что он жесткий, непрочный и прямой. Лопнув, он начинает распарываться. И вот в этом месте возникнет проблема, — добавила она, потянув собеседника за рукав, и показала на шов между рукавом и плечом. — Отпоровшись, ваш рукав упадет на пол, правда ведь?»

В таком месте, как это, которое мы называем «по диагонали», требуется что-нибудь другое, — приложив палец к груди мужчины, она добавила: — А ваше место «по диагонали» — это ваш бизнес, не так ли?» — и портниха подмигнула, затем она понизила голос до громкого шепота, чтобы человек внимательно прислушался: — Наиболее замечательный шов — тот же самый шов прямыми стежками, но в котором делаются два стежка вперед и один назад. Он достаточно прочен и гибок — причем в большей степени, чем другие швы. Этот шов учит всех, кто готов следовать его урокам, — она наклонилась вперед с многозначительным блеском в глазах и продолжала: — Хотите ли вы делать шаг назад через несколько шагов вперед? Понаблюдайте за своим движением и развитием. Узнайте, откуда вы пришли, и посмотрите, куда идете. И вскоре вы выработаете в себе замечательную силу и гибкость. С такими ценными качествами вы добьетесь успеха в любых жизненных испытаниях».

## **Часть 3. Применяйте модель «Природный талант»**

## Глава 9. Активизируйте модель «Природный талант»

Начав читать данную книгу, как вы уговариваете себя выйти за пределы своей комфортной зоны? Вы *можете* избавиться от знаков «СТОП», которые удерживают определенные сферы вашей жизни внутри зоны колебаний. Вам больше не нужно придерживаться прошлых страхов, ограничений или тупиковых состояний. Возможно, что обдумывая эту идею, вы уже удалили несколько знаков «СТОП» и немедленно получили пользу. Если так, примите поздравления. Если нет, то вам надо подождать, пока не появится вся картина целиком, а затем идти вперед. Я приглашаю вас испытать множество открывающихся перед вами возможностей.

В Части 3 все принципы, этапы и подходы модели «Природный талант» сводятся в единое целое. На протяжении всей книги я описывал практическое применение, но теперь я собираюсь предложить формулы — наподобие рецептов поваренной книги, — которые каждый может применить для получения ощутимых результатов. Воспользуйтесь этими простыми упражнениями, чтобы навсегда изменить свои непродуктивные формы поведения.

Я очень энергичный человек, поэтому, когда я впервые начал управлять процессом расслабления/ стресс, я беспокоился, что отсутствие стрессов лишит меня моей энергии, моего двигателя в жизни. Я говорил себе: «Мне нужен мой стресс, чтобы заставлять меня действовать». И все же однажды вечером произошел интересный случай. Я только что купил новый «Мерседес», и вот однажды я увидел, что его взломали, рождественские подарки украли, а крыло поцарапали. Вместо того чтобы метаться и орать как ненормальный, я сказал себе спокойным и решительным голосом: «Завтра я отвезу машину в мастерскую, и ее там починят». Это было просто потрясающе! Я сохранил все свои способности, чтобы реагировать на возникшую ситуацию, при этом я избавился от ненужного стресса, который я обычно испытывал.

Пол МакКенна, доктор философии,  
гипнотизер, звезда ТВ-экрана,

Вы узнаете о трех новых программах в рамках модели «Природный талант»: «Прямое научение», «Решение парадоксальных проблем» и «Генератор новых вариантов решений». Они предлагают поэтапный и постепенный подход к устранению тупиковых состояний в вашей жизни. Применив эти методики решения проблем и личного совершенствования, вы сможете почувствовать, как немедленные — иногда необъяснимые — преимущества появляются в вашей жизни.

Начиная с данной главы, Часть 3 подготовит вас к использованию модели

### Часть 3. Применяйте модель «Природный талант»

«Природный талант» в качестве постоянной спонтанной обратной реакции на колебания. Как транспортируемый прицеп автомобиля, ваш «телесный» разум сможет направить вас к цели. Вместо того, чтобы сильно ушибаться о проблемы, когда они возникают, вы сможете встретить их на широкой дороге. Эффективно используя модель «Природный талант», вы сможете автоматически включить в работу желаемые состояния мышления, восприятия и поведения, вместо того, чтобы находиться в тупике со своей неуверенностью.

Глава 10 посвящена процессу «Прямое научение». Основанное на системе PhotoReading Whole Mind System, «Прямое научение» идет гораздо дальше, внедряя новые знания и навыки непосредственно в ваше поведение. В Главе 11 вы обучитесь методам разрешения парадоксальных проблем. Они активизируют процесс «Творческого решения проблем» для того, чтобы вы направляли свою энергию на выполнение поставленных проблем.

Шесть аудиозаписей и учебник по персональному курсу обучения модели «Природный талант» помогут вам научиться эффективно применять четырехэтапную модель на глубоком внутреннем уровне. Этот курс самообучения может показаться вам более легким.

Занятия на курсах практического обучения модели «Природный талант» обеспечивает изучение вами модели на познавательном, эмоциональном и поведенческом уровнях. Вы будете обучаться во время занятий в классе, выполняя специальные упражнения с использованием высокотехнических средств обучения, музыки и прослушивания пленок «Paraliminal».

Глава 12 является кульминацией книги о модели «Природный талант». Она проведет вас через семь упражнений, соединяющих Релаксацию, Наблюдение, Реагирование, Осмысление и все остальные понятия, введенные в данной книге. «Генератор новых вариантов решений» уже привел тысячи людей к высокоэффективным результатам. Будьте внимательны! Этот процесс обладает потенциалом трансформации ваших тупиковых состояний и жизни. В главах 13 и 14 я завершаю книгу рекомендациями, как продолжать путь к достижению цели.

Наилучший способ освоения Части 3 — определить конкретную проблему, которая не дает вам спокойно жить. Тогда по мере обучения вы сможете заодно совершить прорыв в решении этой своей проблемы. Вы слишком крепко застряли в тупике? Я думаю, что нет. Модель «Природный талант» продемонстрирует вам, как учиться, используя «наилучшего учителя» — опыт.

Если мы ищем чудеса вселенной, то должны приветствовать их, когда они появляются. Разрешите мне проиллюстрировать это утверждение двумя примерами — историями знакомых мне женщин.

### **Раскрывайте новые возможности**

Несмотря на приговор врачей, Андра Фишер излечилась от травмы позвоночника и перестала быть инвалидом. Получив серьезные повреждения позвоночника и спинного мозга в автомобильной катастрофе, она пролежала три месяца в коме и провела три года в больнице прикованной к постели. Затем в один прекрасный день она встала. Теперь она нормально ходит и ведет обычный образ жизни.

Невропатологи всего мира изучали ее случай. Ее приглашали принять участие в нескольких семинарах по неврологии. По заключению медиков ее выздоровление — чудо. Ни одна из областей медицины не смогла полностью объяснить трансформацию, происшедшую в анатомии нервной системы Андра.

Невропатолог, занимавшийся все это время лечением Андра в клинике, с момента ее выздоровления оставил практику в качестве невропатолога и занялся альтернативными методами лечения. Поскольку заслугу в излечении, свидетелем которого он был, никак нельзя было приписать его медицинской модели, то он решил найти метод лечения, благодаря которому вылечилась Андра Фишер.

Андра сказала мне: «Знаете, Пол, мое выздоровление совсем не чудо. По крайней мере, не большее чудо, чем то, что наши сердца бьются или что мы можем разговаривать друг с другом. Я могу точно описать, что я сделала для выздоровления. Я могу сообщить каждую подробность. Я переобучила себя умственно, эмоционально и физически. Я могу рассказать о каждой выполненной терапевтической процедуре. Но многие не готовы слушать об этом или делать то, что требуется для выздоровления».

Андра и ее невропатолог стремились исследовать, как применить огромные возможности, имеющиеся у каждого из нас. Жизненный опыт другой замечательной женщины, Джейн Дэниэльсон, представляет немного иной результат.

Впервые я встретился с ней на курсах без отрыва от производства, которые я проводил для консультантов горячей линии «телефона доверия». В то время она была бледная и напряженная, так как носила жесткий двухсоставной металлический корсет в форме буквы Т, охватывающий спину и шею. Непрерывающаяся хроническая боль преследовала ее на протяжении четырнадцати лет — с того дня, когда она попала в автомобильную катастрофу. Она испробовала все мыслимые и немыслимые методики физического восстановления и хирургического вмешательства. После шести операций на позвоночнике ее спина и шея стали жесткими, как бетонный столб, к тому же пронзаемыми безжалостной пульсирующей болью. Джейн могла смотреть только прямо перед собой; чтобы оглянуться назад, ей надо было поворачиваться всем телом.

Затем она посетила семинар, проводимый Моше Фельденкрайсом, который знаменит собственным биомеханическим подходом к физиотерапии. Джейн удалось договориться о личной встрече с Моше после конференции. В самом начале этой краткой встречи д-р Фельденкрайс попросил Джейн снять спинной корсет. Он один раз прошелся вверх и вниз пальцами по ее позвоночнику. Джейн все еще ожидала серьезного обследования, когда он сказал ей: «Поверните головой вправо-влево». Она повернула, несмотря на неподвижность, приобретенную ею после спинальных операций. Указав на шейную часть корсета, он также приказал: «И выбросьте эту чертову штуку!». Это было в 1980 году. И до сего дня Джейн легко поворачивает голову.

Джейн пошла к своему врачу, чтобы показать, что она может делать. Войдя в приемную, Джейн гордо заявила ему: «Смотрите, что я могу делать!» — и повернула голову из стороны в сторону. Но невропатолог резко оборвал ее: «Вы не можете этого делать!»

«О чем вы говорите? — удивилась Джейн. — Смотрите!» — и вновь повернула голову.

«Я делал вам операции, — ответил он, грубо ткнув ее указательным пальцем в грудь. — Вы не можете этого делать!» — затем он резко повернулся и вошел в кабинет, хлопнув дверью. Джейн больше никогда не появлялась в этой клинике.

История с Джейн отразила важный момент в применении модели «Природный талант»: мы должны быть всегда открыты для любых появляющихся возможностей. Андрэа и Джейн инстинктивно поняли это и вели себя в соответствии с моделью научения «Природный талант». Диаметрально противоположные реакции невропатологов Андрэа и Джейн демонстрируют только то, что один из врачей захотел осмыслить природные способности человека, а другой — нет.

Благодаря модели «Природный талант», мы учимся на своем опыте. Если мы хотим изучить чудеса вселенной, мы должны подготовиться к их восприятию.

В следующих разделах данной главы я приглашаю вас рассмотреть, как кажущиеся волшебными трансформации, которые я предлагаю, могут произойти в вашей жизни. Вы обладаете перечисленными ниже умственными ресурсами, при помощи которых вы можете избавиться от знаков «СТОП» и превратить предоставляющиеся возможности в желаемые результаты:

- подсознанием и предсознательным процессором;
- бессознательным восприятием информации;
- недавно открытыми путями к подсознанию;
- скрытой памятью.

Теперь, когда вы прочитали список удивительных ресурсов, которыми вы владеете, я хотел бы изложить разработанные мной новые методики, чтобы вы смогли включить на полную мощь свой «Природный талант».

### **Используйте подсознание и предсознательный процессор**

Знаете, кто вы на самом деле? Вы — живое, чувствующее, думающее, обучающееся существо. В каждом своем качестве вы великолепны! В вашем распоряжении находятся два замечательных инструмента, одновременно невероятно сложных и достаточно простых — ваше *подсознание* и ваш *предсознательный процессор*. Модель «Природный талант» предлагает идеальный подход к их использованию для получения немедленной выгоды.

Подсознательная часть вашего мозга обрабатывает информацию и сохраняет ее в памяти. Согласно сообщениям психолога в области обучения д-ра Вина Венгера, база данных подсознания соотносится с базой данных сознания как десять миллиардов к одному. Доступ к этой феноменальной способности мозга осуществляется с помощью так называемого предсознательного процессора. Будучи во много раз быстрее сознательного разума, предсознательный процессор постоянно просматривает миллиарды бит информации, определяя, что важно, а что нет. Заметив что-либо важное, он немедленно сигнализирует сознательному разуму, чтобы тот обратил внимание.

Поскольку у вас есть подсознание и предсознательный процессор, а проблемы все равно остаются, то возникает вопрос: как вы можете их использовать во благо повседневной жизни? Применение системы PhotoReading Whole Mind System для «Прямого научения» предоставит вам весомый ответ на этот вопрос. В 1986 году я разработал курс обучения методу чтения PhotoReading для эффективного использования этих двух способностей мозга и решения огромной проблемы, вставшей перед многими людьми в связи с перегруженностью информацией.

При помощи метода PhotoReading вы можете мысленно фотографировать печатную

страницу со скоростью, превышающей страницу в секунду. И теперь люди, использующие для чтения метод PhotoReading, прочитывают и запоминают информацию за ничтожную долю времени, которое они раньше затрачивали на регулярное чтение. Мощь человеческого разума, продемонстрированная при помощи метода PhotoReading, побудила многих выпускников курсов обучения по этой программе спросить себя: «Если я могу читать методом Photo Reading, что еще я могу делать?».

За годы наблюдений за людьми, узнающими о своих величайших способностях, я понял, что возможности личного совершенствования людей, применяющих метод PhotoReading, простираются далеко за пределы эффективного усвоения печатной информации. Методы PhotoReading и «Прямое научение» пробуждают для нас огромные возможности нашего мозга. Вначале мы щуримся от яркого света. Потом мы начинаем понимать, что нам не надо ждать утверждения или разрешения более высоких инстанций. Мы сами по себе можем освободить, замечать, реагировать и контактировать с природным талантом, который у нас уже есть.

### **Воспринимайте информацию и приобретайте навыки бессознательно**

Согласно исследованию, проведенному в лаборатории познания Университета Тулсы, человеческий мозг может воспринимать информацию и приобретать навыки бессознательно.

В процессе работы, проделанной д-ром Павлом Левицки, возникло предположение, что человеческая познавательная система бессознательно обнаруживает и обрабатывает информацию. Его эксперименты, проведенные за последнее десятилетие, свидетельствуют, что субъекты экспериментов не имели доступа к новому приобретенному знанию методик поведения и не имели понятия о том, что они что-то изучили из стимулирующего материала, даже несмотря на то, что новое приобретенное знание постоянно руководит их поведением.

Д-р Левицки также определил, что благодаря предсознательной обработке подсознание «способно обрабатывать сложные знания несравнимо быстрее и в значительной степени “более толково”, чем наша сознательная способность думать и определять значение стимулов».

В журнальной статье он писал: «Большая часть «реальной работы» как по восприятию методик и навыков познания, так и по выполнению познавательных процессов, осуществляется на уровне, к которому у нашего сознания нет доступа. Сложность и скорость такой внутренней обработки намного превышает сложность и скорость, которые едва ли могут быть достигнуты нашим сознательно контролирующим мышлением».

Еще более провокационным является его заключение. «Такой недостижимый уровень функционирования нашего ума отвечает за что-то большее, чем обычные операции, как например извлечение информации из памяти и корректировка уровня возбуждения. Этот уровень непосредственно используется при толковании понятий, составлении заключений и выводов, определении эмоциональных реакций и других познавательных операций высокого уровня».

Работа д-ра Левицки показала мне, что использование бессознательного восприятия информации представляет оптимальные возможности для развития и трансформации лучших сторон каждого человека. В Главе 10 я представляю новый метод прорыва в самосовершенствовании, в котором соединяются методы PhotoReading и «Прямое научение» для активизации мудрости подсознания.

Массивы информации, получаемые методом PhotoReading, помогают подсознанию заметить новые варианты решений. Активизация «Прямого научения» представляет собой

способ реагирования без *попытки* отреагировать иным образом. Поскольку «Прямое научение» трансформирует ваше поведение без вашего сознательного вмешательства в это, то тем самым оно разрывает «заколдованный круг» ваших парадоксальных проблем. Трансформация происходит косвенным образом благодаря работе подсознания над решением ваших проблем за пределами сознательной логики, что совершенно изумительно и идеально подходит для вашей жизни.

### Найдите новые пути к «телесному» разуму

Свидетельство, подтверждающее прорывы с помощью методов PhotoReading и «Прямое научение», поступило от ученого, использующего для чтения метод PhotoReading, д-ра Иззи Кацеффа, старшего преподавателя кафедры нейрофизиологии в Университете Йоханнесбурга в Южной Африке. В процессе выздоровления после черепно-мозговой травмы он сделал замечательное личное открытие. В результате травмы произошло повреждение первичной зрительной зоны коры головного мозга (VI), что привело к *posteriori alexi*<sup>3</sup>. Он мог писать, но не мог читать. Несмотря на то, что Иззи не мог понимать печатный материал, он мог легко распознавать слова, произнесенные по буквам вслух или написанные на его руке.

После двух с половиной ужасных месяцев, когда он не мог даже узнать напечатанные буквы алфавита, он обратился к методу PhotoReading. Внезапно он начал читать и понимать то, что он читал методом PhotoReading. Он позвонил мне в полном восторге от того, что после прочтения пяти книг методом PhotoReading он вновь смог читать обычным способом.

«Единственно возможное объяснение, — сказал он, — это существование некоего неврологического пути, *который проходит, минуя первичную зрительную зону коры головного мозга*. Мой случай доказывает его наличие и демонстрирует, что PhotoReading является способом выхода на этот путь. Это как раз то, о чем вы все время говорили, ссылаясь на *предсознательный процессор* и *подсознание*. Мой пример подкрепляет сказанное вами, потому что вследствие физической травмы я не мог сознательным образом воспринимать страницу текста без обходного пути. Метод PhotoReading обеспечил такой путь».

Приблизительно шесть месяцев спустя раздался телефонный звонок. Это звонил возбужденный Иззи: «Пол, я только что прочел статью в журнале по неврологии, которая подтверждает мою гипотезу. В статье описываются клинические испытания, демонстрирующие, что сознательное восприятие информации возможно без участия первичной зрительной зоны коры головного мозга. Они определили место нахождения того самого пути, о котором мы говорили».

Я направился в биомедицинскую библиотеку Университета Миннесоты. В статье «Сознательное визуальное восприятие без VI» авторы, ученые Лондонского Университета Барбур, Уотсон, Фраковьяк и Зеки, достаточно уверенно излагают потрясающие основы исследования в области травм мозга. Авторы высказывают в журнале «*Brain*» (Мозг) мнение о существовании нейропутей, которые до сего времени не были обнаружены учеными. Иззи был прав! Мы обучали системе PhotoReading Whole Mind System, основанной на этой самой гипотезе, еще за восемь лет до того, как появилось исследование, дающее неврологическое объяснение данному феномену.

Иными словами, путей, соединяющих мозг с поведением, гораздо больше, чем ваши

---

<sup>3</sup> последующая вербальная (словесная) слепота. (Прим. переводчика)



учителя могли себе представить или рекомендовать вам для использования. Однако для обоснования «Прямого научения» нам все еще требуется объяснение того, *каким образом* мы проводим информацию к мозгу для получения новых форм поведения, полностью игнорируя сознательное воздействие. И опять д-р Иззи Кацефф указал нам путь.

Начиная с 1940-х годов, д-р Бренда Мильнер в сотрудничестве с д-ром Уальдером Пенфильдом изучала пациентов д-ра Пенфильда с черепно-мозговыми травмами. К началу 1950-х годов д-р Мильнер обнаружила, что человеческая память использует множество систем памяти. Она хотела выяснить, чем объясняется следующий феномен. Пациенту с последствиями черепно-мозговой травмы дается какое-либо задание, он его выполняет, а на другой день начисто о нем забывает. Однако пациент все равно сохраняет способность к научению, развивая и совершенствуя навыки выполнения задания на протяжении последующих дней. Ее исследования привели к разграничению между скрытой и открытой памятью.

Наш «телесный» разум полностью оснащен для использования скрытой памяти, которая работает, минуя сознание. Мы уже имеем необходимое «программное обеспечение» для использования преимуществ скрытого научения, что подтверждается методами PhotoReading и «Прямое научение».

Волнует ли вас тот факт, что вы родились со всеми этими замечательными способностями, но до сих пор вам никто не рассказывал, как ими пользоваться? Д-р Норман Ф. Диксон, ушедший на пенсию профессор университетского колледжа в Лондоне, возвестил о нашем человеческом потенциале в начале 1970-х годов. Его книга *«Подсознательное восприятие: Природа противоположности»* потрясла академическое и психологическое сообщества.

Диксон писал: «Если гипотеза, что на людей можно воздействовать сигналами, о которых они не подозревают, верна, тогда она оказывает глубокое воздействие не только на психофизиологию памяти, восприятие, эмоции, мотивацию и сны, но и на природу самого сознания».

Было представлено доказательство того, что люди обладают неограниченными умственными способностями. *И* все равно, как сказал мне в одной из наших с ним бесед о скрытом обучении д-р Диксон, академическое сообщество твердо осталось на прежних позициях. Успешный личный опыт в области скрытого научения убедительно докажет вашему сознанию, что ваш мозг уже обладает способностями, которые я описывал. Я разработал для вас модель «Природный талант», чтобы вы стали самым лучшим учителем для самого себя. Теперь, как Андрэа и Джейн, вы сможете предпринимать больше самостоятельных действий по заполнению своей жизни всеми желаемыми видами научения, чем раньше.

### **Действуйте!**

В следующей главе я покажу вам, как использовать методы PhotoReading и «Прямое научение» для приобретения знаний и навыков, необходимых для мощной трансформации жизни. Запланируйте выполнение изложенных методов, потому что, скорее всего, именно ваши результаты смогут лучше всего убедить вас. Действуйте и анализируйте полученные результаты.

## Глава 10. Перепрыгните через барьеры деятельности, применяя «Прямое научение»

«Сделай два гигантских шага и прыгни». — «Можно я, капитан?»

Помните эту игру из своего детства? Если бы мы играли в эту игру сейчас, я бы ответил утвердительно: «Да, можно!»

Два гигантских шага, на которые я ссылаюсь, являются двумя разработанными мной процессами обучения: PhotoReading — введение информации быстрее, чем за одну секунду — и «Прямое научение», преобразование скрытого обучения в новые модели поведения и усовершенствованные навыки, откорректированные в соответствии с вашей жизненной целью. Прыжок, который я имею в виду — это быстрый прыжок к целям, который вы можете совершить прямо сейчас.

«Прямое научение» включает в себя чтение нескольких книг одной тематики методом PhotoReading и преобразование информации непосредственно в новые модели поведения и усовершенствованные навыки. «Прямое научение» исключает необходимость осознанной активации знаний, полученных из текста через познавательные каналы. Я проведу вас по пяти этапам системы Photo Reading Whole Mind System, считая это необходимым предварительным условием метода «Прямое научение».

Если вы в настоящее время не являетесь читателем, применяющим метод PhotoReading, читайте следующий раздел этой главы для того, чтобы понять, как эта система работает. Затем хотя бы один вечер проведите с моей книгой «The Photo Reading Whole Mind System» («Система Фоточтения всеми ресурсами мозга»), для развития своих навыков в качестве читателя, использующего для чтения метод PhotoReading.

Вы можете изучить всю систему PhotoReading Whole Mind System более подробно на публичных семинарах, предлагаемых по всему миру инструкторами, аттестованными «Корпорацией методик обучения». PhotoReading Personal Learning Course, версия семинара для самообучения, научит вас всей системе постепенно, используя преимущества применения аудиозаписей.

### Учитесь читать методом PhotoReading

PhotoReading — это широко распространенная технология для обработки печатной информации. Люди во всем мире пользуются им, чтобы иметь доступ к своему природному таланту. Используя систему PhotoReading Whole Mind System, вы можете изучить все, что вам необходимо, — из любых печатных источников информации и в гораздо более сжатые сроки, чем те, которые потребовались бы для его прочтения обычным способом.

Вы сможете трансформировать методику чтения в новые творческие варианты. Высвободите ваш талант с помощью пяти этапов: Подготовка, Просмотр, PhotoReading, Активизация и Скоростное чтение. После того как в этой главе я кратко ознакомлю вас с пятью этапами, вы сможете применять PhotoReading к этой книге и другим печатным материалам немедленно — прямо сегодня.

Метод PhotoReading полностью использует модель «Природный талант». Как подход

### Часть 3. Применяйте модель «Природный талант»

к печатным материалам, он естественным образом удаляет знаки «СТОП», установленные, когда вы впервые начали учиться читать. В начальной школе нас учили читать в совершенстве, произносить каждое слово и («Ну-ка, ну-ка, вернись назад, ты что-то пропустил!») не пропускать ни одной мелочи. Если же мы пропускали слово при чтении в школе, в большинстве своем мы были запрограммированы остановиться, вернуться назад, убедиться, что поняли и запомнили каждое слово, и только затем читать дальше. Меньшей степени, чем совершенство, было недостаточно.

Неудивительно, что люди хранят стопки книг и журналов, докладов и газет, заметок и подшивок, вместо того чтобы их прочесть. Или начинают читать, но никогда не заканчивают. У вас разбросаны книги вокруг кровати, на туалетном столике, письменном столе и конторке? Вы когда-нибудь брали домой бумаги, которые обязательно должны просмотреть сегодня вечером только для того, чтобы тащить их назад на работу неп прочитанными?

Обладая навыками PhotoReading, вы избавитесь от этого недостатка традиционного подхода к чтению и увеличите в несколько раз удовольствие от регулярного чтения. Так как вы отвернулись от «правильного» чтения, вы получите доступ к вашей одаренности. Система приводит в действие громадную силу обучения, используя одновременно сознательный разум и подсознание. Таким образом, выбрасывайте ваши знаки «СТОП» и читайте с оптимальной для мозга скоростью.

Быстрый просмотр метода должен помочь вам сейчас же войти в ритм PhotoReading.

#### ***Подготовка к чтению и PhotoReading***

Первый этап системы PhotoReading Whole Mind System является также самым лучшим первым шагом для любого метода чтения. *Подготовка* означает определение цели вашего чтения и приведение мозга в идеальное состояние для обработки поступающей информации.

Прежде чем вы начнете читать, подумайте минутку, чего вы желаете этим достичь. Вы многому научитесь и получите еще большее удовольствие от чтения, если отнесетесь к нему как к ориентированному на результат событию. Четко определите требуемый результат. Вы хотите получить общую или конкретную информацию? Сколько времени вы желаете потратить, чтобы достичь своей цели? Если вы читаете целенаправленно, то вы активны и ставите вопросы, что отразится в результатах вашего чтения.

Войти в *идеальное состояние разума* означает войти в состояние расслабленной внимательности, которое мы с вами отработывали раньше в этой книге. Идеальный канал обучения работает на альфа-частоте мозговых волн, оптимальной для ввода информации.

#### ***Просмотр***

Этап 2 в системе PhotoReading Whole Mind System — это *Просмотр*. Вы, наверное, помните со школьных лет, что означает просматривать. Хотя это и самый простой из всех передовых методов чтения, требующий нескольких минут, я знаю немногих взрослых (из тех, кто не прошел курс Photo Reading), которые имеют привычку предварительно просматривать печатный материал. Выпускники курсов Photo Reading высоко оценивающего эффективность при ежедневном чтении.

Предварительный просмотр состоит из трех компонентов. Во-первых, бегло просмотрите печатный материал, чтобы уловить общий смысл. Уясните структуру, контекст и основные моменты. Прodelывайте этот процесс быстро и поверхностно, чтобы удержать внимание в повышенной готовности для того, чтобы узнать дальнейшее содержание и возбудить ваше любопытство.

Во-вторых, отметьте несколько ключевых терминов или «*спусковых*» слов, как мы их

называем. Поиск ключевых слов усиливает фактор любопытства и подготавливает ваш мозг для дальнейшего понимания содержания.

В-третьих, подведите итог тому, что вы выявили во время просмотра. Спросите себя: «Поможет ли то, что я собираюсь прочесть, выполнению поставленной мной цели?». Если нет, то переходите к чему-либо другому. Если да, то уточните вашу цель, на этот раз более конкретно.

Я должен сказать вам, что хотя предварительный просмотр помогает, он может заманить вас в ловушку, если вы занимаетесь им слишком долго или ставите перед собой цель получить как можно больше информации. Некоторые читатели используют предварительный просмотр, пытаясь понять весь текст целиком. Стремление побыстрее получить всю информацию сознательным образом закрывает доступ к подсознанию, которое мы должны использовать, если собираемся преодолеть ограничения сознания.

Чтобы предотвратить такое отсечение огромных ресурсов вашего подсознания, я предлагаю вам почти не просматривать текст предварительно. Затратьте на просмотр от одной до трех минут перед PhotoReading для того, чтобы понять, хотите вы читать текст или нет. Затем сразу после PhotoReading (которое вы изучите в дальнейшем) затратьте несколько минут на заключительный просмотр. Такой подход не дает вашему подсознанию отключаться и облегчает предсознательное овладение информацией, эффективное научение и понимание.

Затратьте несколько минут на предварительный просмотр этой книги, если вы еще не сделали этого. Немедленный предварительный просмотр книги даст вам возможность заметить разницу в эффективности чтения оставшейся части книги.

### ***Следуйте методике PhotoReading***

Вот шесть компонентов PhotoReading, третьего этапа системы PhotoReading Whole Mind System. Следуйте этой методике, и вы мысленно сфотографируете печатные страницы — быстрее чем по одной странице в секунду.

#### ***Подготовьтесь***

Прежде чем начать читать методом PhotoReading (или обычным способом), поставьте перед собой цель. Четко сформулируйте себе то, что вы хотите получить после прочтения этого материала.

#### ***Войдите в состояние ускоренного научения***

Согласно методике «3, 2, 1», войдите в уровень использования ресурсов разума: расслабленное состояние готовности к научению.

#### ***Подтвердите ваше состояние сосредоточенности, собранности и готовности к получению результата***

Дайте себе серию позитивных установок, которые направят прочитанный методом PhotoReading материал в ваше подсознание и дадут гарантии того, что он окажет желаемое воздействие. Например:

«В процессе чтения методом PhotoReading я абсолютно сконцентрирован».

«Все, что я читаю методом PhotoReading, производит неизгладимое впечатление на мое подсознание и всегда мне доступно».

«Я очень хочу получить информацию из этой книги (назовите название книги), чтобы достичь моей цели (укажите цель чтения этой книги)».

#### ***Приведите себя в состояние PhotoFocus***

Сосредоточьтесь на точке, находящейся на несколько сантиметров позади и выше вашей головы. Чтобы выполнить это, почувствуйте, как бы мандарин на макушке.

Открыв глаза, расслабьте ваше зрение и смотрите прямо сквозь центр книги.

Удерживайте в поле зрения четыре угла книги и пространство между абзацами. Расфокусируйте взгляд над книгой, пока не увидите «фантомную» страницу или «коктейльную сосиску».

### ***Удерживайте стабильное внутреннее состояние***

Обратите внимание на глубокое ровное дыхание. Переворачивайте страницы книги перед глазами в постоянном ритме. Монотонно говорите нараспев, следуя ритму переворачивания страниц, повторяя в уме:

«Рас-слабься... Рас-слабься... Четыре-три-два-один.

Рас-слабься... Рас-слабься... Сохраняй состояние... Смотри на страницу».

### ***Завершение***

Подтвердите усвоение вами материала, который вы только что прочли по методу Photo Reading:

«Я подтверждаю все чувства, вызванные этим опытом, и даю разрешение моему подсознанию и телу усвоить их. Мне хочется знать, какими способами я замечу, что эта информация помогает мне».

Пригласите ваше сознание уйти в сторону, пока подсознание ведет обработку всей информации, которую вы получили благодаря методу PhotoReading.

Теперь вы знаете, что это такое. Этапы чтения методом PhotoReading: подготовьтесь, войдите в состояние, подтвердите состояние, PhotoFocus, удерживайте состояние и завершение. Разделы, которые вероятно будут для вас новыми, — это «войдите в состояние» и «PhotoFocus». Оба этих этапа частично объяснялись ранее в этой книге. Получение доступа на уровень повышенного восприятия осуществляется при расслабленной внимательности, описанной в Главе 4: Релаксация (См. раздел «Глубокое расслабление»). Я подчеркиваю, что вы даете себе установку *три-два-один* для того, чтобы помочь себе войти в это состояние в будущем. Состояние PhotoFocus было описано как «второе зрение» в Главе 5: Наблюдение (См. раздел «Обостряйте зрительное восприятие»).

Я приглашаю вас сейчас прочитать эту книгу методом PhotoReading, если вы еще не сделали этого. Photo Reading дает вам много преимуществ. Вам будет легче прочитать ее и понять содержание, и, что самое важное, этот метод активизирует процесс приобретения вами желаемых навыков.

## ***Ведите заметки о вашей активизации и скоростном чтении***

Следующий этап системы «PhotoReading Whole Mind System» — Активизация. Активизация целенаправленно и действенно связывает сознание и обширную базу данных, которую вы создали на подсознательном уровне, применяя метод PhotoReading, что дает возможность понять материал за имеющееся у вас время и эффективно выполнить поставленную задачу. Самые основные методики Активизации включают Испытание разума, Суперчтение, Погружение и Отображение разумом. Все они привлечены к осознанному взаимодействию с реальным текстом, который вы прочли, используя метод PhotoReading.

Последний этап, Скоростное чтение, применяется, начиная с первой страницы, и происходит на оптимальной для вас скорости. Он представляет собой самый высокий уровень эффективного чтения, потому что самый способный читатель изменяет скорость плавно в широком диапазоне в зависимости от сложности информации и его цели.

«Прямое научение» не зависит от осознанной Активизации или Скоростного чтения; «Прямое научение» представляет собой уникальную новую форму Активизации. В

### Часть 3. Применяйте модель «Природный талант»

следующем разделе вы научитесь тому, как можно использовать эту форму для собственного блага. Вы можете получить результаты от методики «Прямое научение», даже если вы только начинаете использовать метод Photo Reading. Вам обязательно нужно совершенствовать умение расслабления взгляда во время быстрого перелистывания страниц перед глазами и иметь немного веры в то, что ваше подсознание выполняет работу даже тогда, когда на сознательном уровне вы не знаете о его деятельности.

Я люблю собирать книги, потому что иногда я просыпаюсь среди ночи, и какая-нибудь проблема не дает мне уснуть. Тогда я спешу в свое книгохранилище, вытаскиваю двадцать или около того книг, по данной теме, прочитываю их все методом PhotoReading, при этом некоторые места прочитываю очень внимательно. И с этого момента я чувствую, что овладел этим вопросом.

За годы собирания книг и их чтения методом PhotoReading я сделал вывод, что меня интересуют все темы, за исключением неэтичных. Я поражаюсь, что я понимаю суть многих сложных технических проблем благодаря этому методу.

Питер Клайн,  
председатель правления  
«Integra Learning Systems»

В этот момент вы даже можете не знать, правильно ли читаете методом Photo Reading. Я бы рекомендовал, чтобы вы «просто делали это». Доверьте выполнение подсознанию, независимо от того, знает ли сознание, как происходит научение. Существуют способы, с помощью которых вы определите правильность использования для чтения метода PhotoReading. Вам может помочь моя книга «PhotoReading Whole Mind System». Конечно, PhotoReading Personal Learning Course (Курс персонального обучения методу Photo Reading) может более эффективно натренировать вас в выполнении этапов PhotoReading. Самый идеальный вариант — пройдите курс обучения методу PhotoReading под руководством инструктора с лицензией, выданной «Корпорацией методик обучения». Ничто не может превзойти квалифицированного преподавателя.

А сейчас я могу предположить, что вы готовы продолжить активизацию «Прямого научения». Готовы к волшебству?

### **Откройте для себя «Прямое научение»**

Многие выпускники курсов по чтению методом PhotoReading спонтанно улучшили свои навыки в теннисе, гольфе, бадминтоне, игре на фортепиано, в использовании времени, ораторском искусстве. Они постоянно демонстрируют свое совершенство после «Синтопического чтения», — это один из процессов метода PhotoReading, который обучает чтению с помощью модели PhotoReading и обеспечивает усвоение от трех до пяти книг за одно занятие.

Мне было ясно с самого начала, что PhotoReading — не просто метод быстрого чтения, это способ осмысления жизненных целей и использования всех психических возможностей для реализации своего неограниченного потенциала. При помощи метода PhotoReading для «Прямого научения» я испытала и сохранила в своей памяти восторг самореализации. Однако, являясь чем-то большим, чем процесс, модель «Природный талант» трансформирует отношение и подход к жизни.

Дебора Финк, магистр лингвистики

Чтобы исследовать преимущества «Синтопического чтения» и Активизации, Крис Седкол из Новой Зеландии создал упражнение для группы руководящих работников. Он предлагал им прочесть методом PhotoReading пять книг для личного и профессионального совершенствования — три книги были непосредственно связаны с тематикой и две — на другую тему. Например, один из участников, который хотел усовершенствовать свои способности как руководитель, выбрал три книги по менеджменту, одну — по улучшению деловых связей и одну — по передаче полномочий.

На последнем этапе этой методики Крис предложил своим клиентам представить будущее, в котором они уже обладали бы всеми желаемыми качествами нового поведения.

Месяцем позже на следующей встрече Крис поинтересовался, заметили ли они в своей манере поведения что-нибудь, связанное с выполнением этого упражнения. Все без исключения клиенты ответили, что они почувствовали изменения к лучшему. И что удивительно, при этом они сказали, что не делали никаких сознательных попыток своего совершенствования.

Методика PhotoReading требует, чтобы вы определили свои цели. Для «Прямого научения» выбирайте книги, содержащие концепции, к которым вы испытываете склонность и которые страстно желаете изучить. Подумайте о накопленном человечеством опыте, к которому вы получите доступ, когда прочтете по методике PhotoReading пять книг по одной тематике. Если каждая книга представляет собой результат использования автором своих знаний и навыков, приобретенных им в течение нескольких лет, и выдающиеся мысли, взятые из двадцати книг, — подумайте, какой объем знаний вы загружаете в вашу «схему». «Прямое научение» равнозначно десяткам консультаций с квалифицированными знатоками своего дела, которые поддерживают вас в вашем стремлении достичь желаемых результатов.

Пока вы не заметите различные варианты выбора, которые соответствуют вашим устремлениям, вы не сможете реагировать разнообразно. Чем больше у вас имеется полезных вариантов, из которых вы можете выбрать, тем точнее будет полученный результат. Прочитав несколько книг по одному предмету методом PhotoReading, вы сможете повлиять на трансформацию в правильном направлении, потому что ваше подсознание может постигать новые пути, в то время как сознание, с его фильтрами и ограничениями, не может. Когда вы внесете в свой разум существенные познания, которые отличают специалиста от начинающего, вы откроете для себя Активизацию

Часть 3. Применяйте модель «Природный талант»  
новых образцов успеха.

### **Активизируйте «Прямое научение»**

Для наибольшей эффективности «Прямого научения» вы должны знать, какие новые характерные свойства поведения вы желаете приобрести. Чем более точно вы их определите, тем лучше будет идти этот процесс. Определив для себя цель, выберите несколько книг, в которых авторитетно изложена эта тема. Очень важно, чтобы книги были не только теоретическими. Выбирайте практические, книги «как-надо-сделать», которые учат новым желаемым моделям поведения.

Я бы рекомендовал выбирать книги, исследующие требующиеся вам навыки с разных точек зрения. Например, если вы хотите улучшить ваши личные взаимоотношения, выберите три книги, которые непосредственно связаны с интимными и личными взаимоотношениями, а также две или три, которые затрагивают эту проблему метафорически. Книга о творчестве с изложением способов разрешения проблем может открыть вам интуитивное понимание другого человека. Вы можете выбрать книгу по гипнозизму, чтобы проникнуть в сущность того, как ваша речь программирует результаты, которые вы получаете от других, или книгу по воспитанию в себе чувства собственного достоинства для повышения самооценки и оценки других людей. Вы можете предпочесть книгу по финансовому менеджменту. Почему? Возможно, эффективное общение с другими людьми подобно инвестициям в будущее. Что вам следует знать о принятии разумных решений в области инвестиций, которые применимы к вашим интимным взаимоотношениям?

После того как вы выбрали для себя книги, прочитайте их методом PhotoReading. Не забывайте перед чтением каждой книги устанавливать ясно выраженную цель и подтверждать завершение после прочтения каждой книги. Неплохо сделать перерыв — немного отдохнуть или выпить стакан воды. Постоянно оставайтесь сконцентрированы и расслаблены на протяжении всего процесса чтения. Если что-нибудь прервет ваше занятие в промежутке между книгами, найдите время, чтобы привести себя в прежнее состояние.

Следующий этап — «Прямое научение», стадия Активизации. Информация будет активизироваться спонтанно в соответствующем контексте только после того, как вы нацелите ваше подсознание на внедрение новых форм поведения. Вспомните, как вы представляли себе выполнение чего-нибудь, будучи ребенком? Вы называли это «играть понарошку». Гештальтпсихологи называют это «игра в если бы». Постарайтесь увидеть мысленно созданную модель будущего, что введет в мозг необходимую информацию для развития требующихся вам моделей поведения.

Следуйте тому простому порядку действий, который приводится ниже, чтобы установить новые модели поведения, которые вы желаете. Если хотите, запишите компоненты этапов на аудиокассету для того, чтобы вы могли выполнять их с закрытыми глазами.

Сядьте и примите удобное для вас положение, ступни ног находятся на полу, руки покоятся на коленях, большие пальцы рук не соприкасаются друг с другом. Проследите, чтобы ваше дыхание было глубоким и ровным. Выделите это время как время для объединения новых полезных форм поведения и вариантов, которые вы выбрали для достижения важных для вас результатов.

Используя следующий порядок действий, выйдите на уровень использования ресурсов вашего разума.

Сделайте глубокий вдох... задержите дыхание ненадолго... Медленно выдыхая,



закройте глаза. Думайте о цифре 3, повторяя в уме слово *Расслабься*. Представьте себе волну расслабления, стекающую вниз через все ваше тело, от макушки головы до ступней ног.

Вы можете позволить, чтобы эта волна прокатилась по вашему телу несколько раз, если считаете это необходимым. Вы руководите. Каждый раз, когда у вас возникает желание расслабиться также глубоко или еще глубже, чем вы сделали это сейчас, вы можете сделать это, думая о физическом сигнале на расслабление: цифре 3 и слове *Расслабься*. Вы руководите вашим физическим расслаблением.

(Пауза)

Сделайте еще один глубокий вдох... задержите дыхание ненадолго... Медленно выдыхайте, думая о цифре 2 и мысленно повторяя слово *Расслабься*. Избавьтесь от мыслей о прошлом или будущем, сконцентрируйте свое осознанное мироощущение на настоящем моменте времени, именно здесь и именно сейчас.

(Пауза)

С каждым вдохом расслабляйтесь все глубже и глубже. Представьте, что границы вашего сознания в этот настоящий момент времени расширяются.

Когда бы у вас ни возникло желание расслабиться так же глубоко или даже еще глубже, чем сейчас, вы можете сделать это, думая о цифре 2 и мысленно повторяя слово *Расслабься*.

Сделайте еще один глубокий вдох... задержите дыхание на какой-то момент... Медленно выдыхайте, слыша в уме звук цифры 1, и представьте себе красивое дерево или цветок.

(Пауза)

Это сигнал, который показывает, что вы сконцентрировали ваше осознанное мироощущение внутри себя, на состоянии ускоренного научения. Теперь у вас есть доступ к неограниченному потенциалу ваших способностей в творчестве и восприятия действительности. Вы сейчас находитесь в контакте с богатыми ресурсами вашего подсознания.

Представьте себя расслабляющимся в прекрасной удобной обстановке, спокойно сидящим или лежащим на спине, расслабленным и наслаждающимся долгожданным моментом покоя и отдыха.

(Пауза)

Представьте, что вы осознаете себя на вашем жизненном графике времени. Ваше прошлое простирается в одном направлении, — возможно, — налево от вас или позади вас. А в другом направлении простирается ваше будущее, — может быть, направо или впереди. Тем не менее вы осознаете, что ваш график времени чудесно вам подходит. Просто представьте настоящий момент. Где вы находитесь прямо сейчас — это настоящее. И вы можете спокойно смотреть в прошлое и/или в будущее с той точки, в которой вы находитесь сейчас.

Продолжайте использовать ваше творческое воображение сейчас, спокойно проплывая над своим графиком времени, поднимайтесь над ним для достижения новой перспективы. Представьте, что вы можете видеть ваш жизненный путь далеко внизу. Назад от этой точки расположено ваше прошлое, и вы можете представить себе события, приводящие вас к теперешней жизненной ситуации. А в другую сторону простирается ваше будущее, светлое и полное возможностей.

Представьте себя плывущим вперед — над графиком вашей будущей жизни. Пройдите весь путь над тем временем, когда вы успешно достигаете результатов, которых решили добиться. Вы видите себя там внизу, в вашей жизни, вы наслаждаетесь желанным успехом и можете использовать все новые модели

поведения, которое вам необходимо для достижения поставленных вами целей.

Представьте себя спокойно дрейфующим с удобной для вас скоростью вниз внутрь графика времени и внутрь вашего тела, ощущающим новые модели поведения, которые помогают вам.

(Пауза)

Почувствуйте, как хорошо наслаждаться успехом своих достижений. Уже сейчас своими глазами наблюдайте ожидаемый вами успех как существующую реальность вашей жизни. Какие хорошие слова вы себе говорите во время вашего внутреннего диалога? Как вы идете, как вы ощущаете успех в своей голове, плечах и теле, наслаждаясь своим успехом?

Вы должны оглянуться назад и посмотреть на тот путь, который привел к этой точке успеха и достижений в вашей жизни. Представьте два или три значительных события, которые привели вас к победе. Если вам нравится, спокойно проплывите над графиком времени, чтобы добиться еще лучшей перспективы на выбранном пути для достижения ваших целей. Отметьте наиболее значительные события, успешные результаты, а также мотивы, которые вами руководили, и усилия, проявленные вами для достижения желаемых результатов.

Когда вы почувствуете себя наполненным своими представлениями, плывите назад к настоящему моменту времени и возвращайтесь в свое спокойное место. Несколько минут насладитесь тем, что все положительные и конструктивные идеи вашего воображения и те, о которых вы прочли в книгах методом PhotoReading, полностью внедряются в вас, автоматически имеются в вашем распоряжении во всех случаях, когда вы захотите или будете нуждаться в них.

Почувствуйте себя немного отдалившимся, по мере того как все мысли и новые модели поведения, которые вы выбрали, внедряются в вас таким образом, чтобы стать полностью доступными, как только они вам понадобятся.

(Пауза)

Когда вы готовы, перенесите ваше внимание из вашего спокойного места в направленное наружу осознание происходящего, считая в уме от 1 до 5. На последней цифре откройте глаза и возвратитесь, чувствуя себя отдохнувшим, зарядившимся энергией и бодрым — то есть чувствуя себя хорошо.

Вы можете применять этот процесс после чтения методом PhotoReading, а также после активизации содержания книг в сознании книг. В методике «Прямое научение» мы предпочитаем не воспринимать содержание книги сознательно, потому что сознание в данном случае служит помехой. У большинства культурных людей в нашей стране бурный восторг вызвала книга «Этика пуританской работы», смысл которой можно выразить фразой: «Вы должны работать, не жалея сил для того, чтобы получить вознаграждение». В спорте говорят: «Нет боли — нет победы». «Прямое научение» отрицает традиционные исходные положения, демонстрируя, что подсознание может обеспечить «путь наименьшего сопротивления» к нашему успеху. А поскольку в первый раз за всю историю человеку предоставляется возможность жить без усилий, почему же не воспользоваться ею?

Раздраженный отсутствием своего успеха в деле продвижения метода PhotoReading в Бразилии, я наконец решил поэкспериментировать с «Прямым научением». Я слышал о его результатах, я даже побуждал своих студентов воспользоваться им, но сам никогда не пробовал. И вот я пошел в библиотеку, выбрал 30 книг по достижению успеха и прочел их все методом PhotoReading. Моя цель заключалась в достижении успеха при обучении методу PhotoReading.

Спустя две недели я стал замечать перемены. Я гораздо более положительно относился к себе и своим способностям. В тот же месяц ко мне на курс записалось двадцать человек, и остальных пришлось записывать на следующий. За одну неделю три человека позвонили мне с предложением спонсировать мою работу в трех штатах. Спустя два месяца все мое время во втором семестре было полностью расписано. Теперь у меня было ясное представление о том, что мне нужно было делать, чтобы процесс успешно работал на меня.

Хуарес Дуарте, Бразилия

### **Придерживайтесь простоты**

Понимая, каким простым и доступным является «Прямое научение» и как много преимуществ оно дает, вы можете удивляться, почему люди никогда не используют его. К сожалению, эта методика так обманчиво проста, что большинство людей даже никогда не пытались применить ее. Фактически, мне пришлось самого себя убеждать в этом. Только после отчетов моих выпускников по методу чтения Photo Reading, я целенаправленно использовал эту мощную методику для моего собственного блага.

Рассматривая процесс «Прямое научение», думайте о простой фразе: «*Чего же я хочу?*» Когда вы сможете ответить на этот вопрос со всей ясностью, вы станете на правильный путь выполнения своих желаний. Следующим этапом является чтение стопки книг методом PhotoReading, что воодушевит вас на использование необходимых вам умений. И последнее: автоматически генерируйте новые необходимые вам свойства характера путем визуализации ваших будущих успехов. Представьте себя сейчас в будущем, в тот момент, когда вы наслаждаетесь выполнением ваших целей.

Во время всего процесса «Прямого научения» вы можете видеть повторение четырех этапов модели «Природный талант». Каждый цикл углубляет расслабление, увеличивает количество вариантов выбора, усиливает ответные реакции и повышает уровни осмысления действительности.

Поняв, что подсознание является союзником вашего личного и профессионального развития, вы начнете спрашивать: «Что еще мой разум способен делать?» Подсознание —

### Часть 3. Применяйте модель «Природный талант»

это дополнительный разум. Подобно джинну, оно поддерживает связь через модели поведения и мысленные образы. Если вы попросите его помочь, оно продемонстрирует, какие изумительные вещи оно может сделать для вас.

Когда моему первому сыну Бену было десять месяцев, он немного мог ходить, но еще не умел говорить. Моя жена Либби и я посещали группу поддержки молодых родителей, у которых были первенцы, где услышали, что одна мама попросила маленькую дочку следовать сложному комплексу инструкций, который та прекрасно выполнила.

На следующий день Либби сказала: «Бен, сходи, пожалуйста, к тем туфелькам и принеси мамочке ее тапочки». Бен встал и проковылял в другой конец спальни. Он вытащил тапочки из шести пар другой обуви и, счастливый, принес их маме. «Восхитительно!» — изумленные этим, мы с Либби посмотрели друг на друга и сказали: «Вот это да! Нам и в голову не приходило попросить!»

Поскольку наш ребенок был еще слишком мал, чтобы говорить, мы считали, что он слишком мал, чтобы постигать сложные понятия и выполнять сложные для выполнения команды. Как неправы мы были. На следующий день я попросил его вынести мусор и покосить лужайку. Просто ради шутки.

Преподаватель Эрик Йенсен написал в своей книге *«Суперобучение»*: «Каждый имеет выдающиеся умственные способности. Но их наличие проявляется только в соответствующем контексте». Это итог. Подсознанию необходимы ясно поставленные вопросы и импульс к действию. В правильном контексте оно докажет, что у вас имеются гениальные способности. Не будьте одурачены внешними атрибутами. У вас есть не умеющий говорить помощник, всегда готовый помочь.

### **Найдите доказательство успеха**

Вы можете спросить: «Каким образом я буду знать, что я правильно делаю? Как я буду знать, что это работает? Сразу же после применения этой методики я буду чувствовать себя хорошо, но разве что-нибудь изменилось?»

Парадоксально, но, если вы каждый день спрашиваете себя: «Это еще работает?» — то вы никогда не заметите сдвига. Если вы будете каждый день выдергивать росток, чтобы увидеть, что он растет, разве он вырастет?

Трансформация, которую вы осуществляете при помощи метода «Прямого научения», гораздо глубже. С «Прямым научением» вы влияете на бессознательный процесс управления, который направляет ваше обычное поведение. Поскольку трансформация происходит на уровне подсознания, то вначале она может быть настолько малозаметна, что вы можете подумывать, будто ничего не изменилось.

Единственным способом осознания результатов применения «Прямого научения» является продолжение обычной жизни и отслеживание любых показателей движения к вашей цели. Повышайте эффективность осмысления результатов через получаемую реакцию на ваше поведение. Те, кто хорошо вас знает, увидят изменения в вас раньше, чем вы сами.

### **Верьте своему подсознанию**

Страх останавливает самые большие знаки «СТОП». Некоторые люди недоверчиво относятся к критически судящему разуму. Если они не могут сделать так, чтобы трансформация произошла в результате сознательного желания или силы воли, они считают слишком рискованным доверять подсознанию. Но когда вы не доверяете своему мозгу, вы не доверяете самому себе. Боязнь использовать весь потенциал своего мозга останавливает вас на пути. Предыдущие испытанные болезненные случаи могли

Часть 3. Применяйте модель «Природный талант»

изначально воздвигнуть знаки «СТОП», но вы сами решили их оставить на месте. К счастью, вы обладаете властью выбирать, как вам жить сегодня.

Свобода выбора означает, что вы можете выбрать свободу. Вы можете решить быть свободным от неуверенности и знаков «СТОП», которые загоняют вас в определенные рамки. Испытайте замечательные подарки, которые может предложить вам подсознание. С помощью «Прямого научения» откройте свой природный талант и приветствуйте свою одаренность.

## Глава 11. Подходите к парадоксальным проблемам с «Творческим решением проблем»

Как и соответствует парадоксальной ситуации, я начну главу с загадки. Я впервые прочел ее в книге Д.Н. Перкинса *«Наилучшая работа мозга»*. Посмотрим, сможете ли вы отгадать ее.

Дома находится человек. Этот человек в маске. Домой приходит еще один человек. Что происходит?

Отметьте, какой внутренний образ возник у вас при прочтении этой загадки. Какую картину вы представили? Сцену кражи? Если нет, то что тогда произошло у вас внутри, когда я предложил эту загадку?

Представили ли вы костюмированную вечеринку? А как насчет розыгрыша в День всех святых?

Каждый раз, когда я предлагаю вам новый вариант, обратите внимание, что происходит с вашей внутренней картинкой. Мозг мгновенно вводит переосмысленное условие (какая маска на человеке?), чтобы выдать другое решение (сцена происходящего). Появилось ли у вас решение? Обратите внимание на свои чувства. Когда все сведется воедино, вы почувствуете «ощутимый сдвиг», сильное внутренне ощущение, что все детали «совпали», т. е. соединились в единое правильное решение.

Теперь давайте разберемся, какие препятствия стоят у нас на пути. Нам надо думать о них как о переменных в загадке, которые нам надо изменить или перевести в разряд постоянных. Таким образом, мы изменили переменную «маска» и, возможно, также переменную «человек». Мы можем манипулировать «маской» по-разному. Например, все виды масок, которые мы предложили, являлись скрывающими масками. А как насчет щитка сварщика или повязки хирурга? Это защитные маски. Когда будете их рассматривать, обратите внимание, как меняется вся сцена.

А что, если маски абстрактные, как в выражении «маска личности»? Как это может изменить картинку?

Осталась одна переменная, которой мы вообще не занимались, — «дом». Во всех наших сценах дом — это жилое помещение. А если это абстрактное понятие, как в выражении «Дом там, где сердце»? Эта метафора преобразит все изображение.

Какие еще виды «дома» могут существовать? А как насчет дома-базы? В доме-базе находится человек в маске (маске кетчера), в дом приходит человек ... из третьей базы. Что происходит на этой картинке? Да это же бейсбол!

Теперь проверьте свои чувства. Когда восприятие сцены меняется так, что все детали подходят друг к другу, чувствуете вы внутренний сдвиг? «Ощутимый сдвиг» является ключом к пониманию, что вы правильно выявили проблему.

В течение многих лет работы с клиентами по вопросам личного совершенствования я задаю себе один и тот же вопрос: «Почему люди настраивают сами себя на неудачу, когда они хотят разрешить проблему, затрагивающую их персонально?». Я стал осознавать, что люди «программируют» себя на неудачу, когда думают, что применяют новое решение, а на самом деле используют старое, но в большем количестве. Они не глядя входят в ловушку, которую сами и построили, сами сконструировали, сами установили и сами же туда и попались, все время пытаясь делать все «правильно». Они ловят сами себя при помощи неосознанного способа решения проблем, который для начала создает проблему. Неверный способ решения порождает парадоксальную проблему.

Возьмем, к примеру, случаи с двумя моими клиентами, попавшими в классические парадоксальные проблемы. Первый клиент, Боб, пришел ко мне в офис и изложил свою

проблему следующим образом:

«Все эти годы я тратил много денег на аудиозаписи по самосовершенствованию. Я не думаю, чтобы хоть одна из них принесла мне малейшую пользу. Наоборот, я искренне считаю, что аудиозаписи не могут мне помочь, — он помолчал немного, наверно, чтобы обратить мое внимание на то, что он собирается сказать дальше. — Теперь у меня есть ваша брошюра. И я вот думаю, какую из ваших записей Paraliminal tapes я могу использовать, чтобы избавиться от этого мнения?»

Узнаете дилемму, поставленную Бобом? Я никоим образом не мог выполнить его парадоксальную просьбу. Так как *никакая* аудиозапись по самосовершенствованию не действовала на него, то *любая* из предложенных мной аудиозаписей также не дала бы положительного эффекта. Боб поставил себе задачу выиграть, доказав свою правоту, но вновь *проиграл*, поскольку не смог воспользоваться мудростью, записанной на пленку, для достижения желаемого результата.

Другим клиентом была женщина по имени Клер. Много лет назад она пришла ко мне, чтобы сбросить примерно килограммов тридцать лишнего веса. Несмотря на то, что она правильно питалась, соблюдала диету с минимальным количеством калорий, регулярно занималась спортом, вес не снижался. Во время обсуждения ее опыта борьбы с лишним весом Клер поделилась историей о характере своего тупикового состояния.

За пять лет до ее прихода ко мне муж Клер, с которым она с тех пор успела развестись, настоял на том, чтобы она обратилась к врачам по вопросу сбрасывания лишнего веса. Врач положил ее в больницу на неделю для серьезного обследования гормональной системы и обмена веществ, при этом питательные вещества вводились только внутривенно. Она была в ярости, но не в силах была изменить «приговор о заточении в больницу». Ей ничего не оставалось, как вытерпеть обследование.

Даже после всех проведенных обследований и анализов врач не смог установить медицинскую причину состояния Клер. Более того, к полному замешательству доктора и мужа за время пребывания в больнице она *набрала* лишних три с половиной килограмма. И врач ей сказал: «Любой другой на вашем месте потерял бы не меньше четырех — шести килограммов веса».

Подумайте об этом. Какой лучший способ для Клер поспиритоваться с доктором и мужем? Озадачить их. К сожалению, и пять лет спустя ее методика прекрасно работала на сохранение ее чрезмерной полноты и внутренних колебаний.

### **Бегите быстро, чтобы оставаться на месте**

Парадоксальные проблемы, как у Боба и Клер, ставят в тупик людей, у которых они возникли. Проблема существует как непреднамеренный побочный продукт решения другой проблемы. Поскольку решение сработало в одной ситуации, «телесный» разум предлагает аналогичное поведение и для решения другой проблемы.

Мы стараемся скорее растворить, чем разрешить проблему наличия проблем.

Роберт А. Минкофф  
«В поисках излечивающей истории»,  
«Выдумки», опубликованные Национальной  
ассоциацией рассказчиков

Естественно, когда мы учимся чему-нибудь приносящему успех, мы ценим это как эффективную, успешную методику. Наша нейрофизиологическая система предназначена для запоминания того, что успешно работает. Но то, что привело к решению одной проблемы, не обязательно должно привести к успеху в решении другой проблемы. В случаях Боба и Клер неправильно примененная методика создала единый класс тупиковых состояний, на которые мы только намекали до этого в книге. Такого рода неуверенность не похожа на ситуацию, когда человека останавливают в учении, и затем он боится продолжать. Это уникальный тип проблем, когда быть правым означает быть неправым. Придерживаться последнего набора навыков — значит мешать решению следующей проблемы.

Таким образом, колебания внутри парадоксальных проблем воздвигают невидимые знаки «СТОП». Никакой конкретный страх — физический, эмоциональный или интеллектуальный — не является причиной нашего возврата на путь, по которому мы пришли. Мы достаточно отчетливо воспринимаем недостатки наших текущих проблемных ситуаций, но совсем не осознаем тот факт, что наше поведение создает эти недостатки. Кажется, что причины таинственным образом выходят за пределы нашего контроля.

Теперь рассмотрим, как стремление к совершенству во всем вызывает парадоксальные проблемы. Хорошее качество выполнения всегда вознаграждается. Мозг, доводя это знание до нелогичной крайности, делает вывод, что *исключительно хорошее* выполнение всегда приводит к *оптимальным* результатам. Если мы обобщаем это знание, как в предыдущих ситуациях, мы продолжаем накапливать ошибки. Педант считает, что только бездефектное выполнение должно рассматриваться как хороший результат, все остальное является неудачей. Либо успех, либо провал — двухтактный цикл -- приводит к внутренним колебаниям.

Такого рода неуверенность и внутренние колебания часто возникают при попадании в ловушку типа «созидать, чтобы быть» — стараться быть о себе более высокого мнения вследствие более значительных приложенных усилий для того, чтобы все делать идеально. Один мой клиент по имени Пэт был невысокого о себе мнения, потому что постоянно сравнивал себя с другими людьми, добившимися успеха. По мере того, как он стремился повысить свое самоуважение, он все больше подвергал свое поведение сверхконтролю как человек, который учится вождению автомобиля с механической коробкой передач в холмистой местности. В процессе работы с Пэтом и другими людьми с аналогичными затруднениями я обнаружил, что решение этой парадоксальной проблемы является и выходом из капкана гиперисполнительности, ловушек типа «созидать, чтобы быть», а также способом преодоления барьеров на пути к самоуважению.

А теперь давайте исследуем, как преодолеть тенденцию к созданию парадоксальных проблем, как определять их, если они все же возникли, и как понимать их в достаточной степени для их разрешения.

### **Решайте дилеммы и разрешайте парадоксальные проблемы**

Одна история рассказывается о покойном д-ре Мильтоне Х. Эриксоне, великом психиатре, когда он в юном возрасте жил с родителями на молочной ферме в Висконсине. Насколько я помню эту историю, в ту зиму погода резко испортилась, и жизни домашнего скота угрожали морозы до минус тридцати градусов Цельсия. Отцу Мильтона удалось согнать в коровник всех коров, за исключением одной непослушной коровы. Эта корова стала как вкопанная на пороге коровника.

Чтобы заставить ее зайти в теплый безопасный коровник, бедный фермер Эриксон



испробовал все способы, которые только пришли ему в голову, но каждый раз терпел неудачу. Он ее толкал, тянул, подгонял кнутом, хватал за рога, даже пробовал загнать ее пинками, но безуспешно. Чем больше он старался, тем смешнее вся эта сцена выглядела для юного Мильтона, качавшегося в снегу от безудержного смеха при виде все возрастающего раздражения отца.

Наконец, отец Мильтона повернулся и крикнул: «Ладно, раз тебе так уж смешно, возьми и попробуй сам загнать эту чертову корову внутрь!»

После этих слов Милтон вскочил и подбежал к корове сзади. Затем, схватив ее за хвост двумя руками, он изо всех сил потянул ее прочь от коровника. Корова тут же замычала и ринулась в коровник.

В этой истории задача не была решена способом, предназначенным для решения проблемы, первоначально определенной человеком в тупиковом состоянии. В действительности она была разрешена путем своего переопределения — парадоксальный подход к вопросу — и ее видоизменения.

### Напишите новую историю

Если мы вернемся к истории о том, как Клер сбрасывала лишний вес, мы обнаружим два вопроса: вопрос самоуважения и вопрос о том, как отстаивать ее власть над собственным телом в браке, который для нее не сложился.

Мы создаем нашу реальность через истории, которые рассказываем самим себе и другим. Какое облегчение узнать, что мы находимся всего лишь на расстоянии одной мысли от того, чтобы пересказать по-новому свою жизнь, избавляясь от истории, которая сохраняет проблемное состояние.

Джерри Дж. Велик, доктор педагогики,  
рассказчик, инструктор, аттестованный терапевт  
и профессор специального обучения  
в Государственном университете Сен-Клу

Во время наших с ней бесед я помог ей соединить ее опыт в больнице с желанием покончить с собой. Когда она поняла, что вопрос потери лишнего веса никак или почти никак не связан с диетой, то перестала терзать себя за полный провал в сбрасывании лишнего веса. Наоборот, мы сфокусировали внимание на развитии ее чувства достоинства как независимого, самодостаточного человека, радующегося собственному идеальному весу. В процессе бесед она избавилась от излишнего эмоционального багажа, который таскала с собой, в отношении доктора и бывшего мужа.

Благодаря последующим беседам, длившимся месяцы и годы, Клер продемонстрировала блестящие результаты. Она сбросила приблизительно сорок килограммов и успешно продолжает поддерживать вес на должном уровне, с удовольствием придерживаясь той же низкокалорийной диеты, к которой она уже успела привыкнуть.

Боб, покупатель аудиозаписей для личного самосовершенствования, также осуществил значительный прорыв. Когда он попросил меня посоветовать, какую пленку ему приобрести, я ему сказал: «Боб, вам нужно понять, что никакая аудиозапись не

поможет вам трансформировать себя. Вы покупали пленки, ожидая, что они помогут вам изменить что-то в вас самом. Но вы были совершенно правы: ни одна кассета в мире никогда не сможет трансформировать вас. Вы — единственный, кто сможет это сделать».

В конце концов, Боб испытал «ощутимый» сдвиг, когда воспринял правду, заключающуюся в этом заявлении. Он всегда понимал, что сам несет ответственность за свою жизнь, но отчаянно желал получить волшебный эликсир, обещавшийся в некоторых рекламных объявлениях об аудиозаписях по самосовершенствованию. «Когда вы будете готовы осуществить самотрансформацию, — продолжал я ему говорить, — вы поймете, что аудиозаписи «Paraliminal» могут способствовать этому процессу. Они создают окружающую обстановку — время и место, если хотите, — в которой вы сможете выявить ресурсы, уже находящиеся в вас. Они не вносят в вас ничего такого, чего уже там не было бы. Они просто помогают вам получить к ним доступ».

Порекомендовав ему три пленки, я настоял на том, чтобы он применял их в строгом соответствии с моими инструкциями или вернул их, — и ему возместят их стоимость. Я не мог ему позволить обманывать себя, думая, что пленки будут за него делать то, что он сам был не в состоянии или не хотел делать для себя. Боб с благодарностью купил пленки и позже сообщил, что он достиг целей, которые ускользали от него в течение многих лет.

И Клер, и Бобу понравилось быть авторами собственной жизни. Только они сами обладали властью изменить свои жизненные истории. Но до тех пор, пока они не осознали свою ответственность за жизнь, они были бессильны.

Разве я дал им что-нибудь? Разве они делали что-нибудь, отличающееся от того, что они делали раньше? По иронии судьбы, нет. И все же они заставили исчезнуть свои проблемы — причем очень их волновавшие.

Много лет назад я некоторое время жила с любителем ругаться и оскорблять. Однажды утром, после того как он ушел на работу, я сидела за кухонным столом, прикидывая, как уйти, и услышала постукивание на заднем дворе. Выйдя наружу, я увидела, что в кормушку попала маленькая птичка. Кормушка была полностью закрыта, за исключением небольшого отверстия внизу. Птичка неистово долбила клювиком стенки, пытаясь освободиться. Я медленно перевернула кормушку так, чтобы отверстие стало повыше, думая, что птичка просто выйдет наружу. Но не тут-то было. Она продолжала стучать клювиком, еще больше испугавшись.

Затем внутренний голос, громкий как гром, но мягкий как шум теплого летнего дождя, сказал мне: «Если ты закроешь все стороны кормушки, кроме одной, – так, чтобы свет падал только с ОДНОЙ стороны, птичка освободится». Я тщательно закрыла все стороны, оставив только одну. И действительно, в течение нескольких секунд птичка освободилась. Борьба была закончена. На следующее утро я собрала вещи и покинула приятеля, не оглянувшись.

Восстановление своего природного таланта означает просто идти на истинный свет. Большинство из нас неистово стучат по стенкам, заключившим нас в тюрьму ложных представлений и иллюзий, но всегда существует выход.

Шаарил М. Бирд,  
участница курсов практического обучения модели  
«Природный талант», университет Колорадо

### **Выходите из ловушки самым легким способом**

Мы загоняем себя в ловушку, когда пытаемся решить личную проблему, используя бессознательный метод решения проблем, который для начала сам создает проблему. Хорошая новость: модель «Природный талант» предоставляет идеальный и легкий выход из ловушки.

Чтобы выйти из ловушки, вы прежде всего должны осознать, что вы в ней находитесь. Поняв, что вы проделали полный круг, пытаясь решить проблему, которая только

вернулась, приняв еще более грозный вид, — остановите карусель и сойдите с нее. Многие люди приходят в ярость или раздражаются, когда понимают, что очутились в замкнутом цикле решения проблемы. Остановитесь и успокойте эмоции, снимите стресс и вернитесь достаточно далеко назад, чтобы увидеть, что произошло в действительности. Расслабление и наблюдение приведут вас к творческому состоянию ума, и вы сможете отстраниться от ваших эмоций. Может быть, вы все еще находитесь в ловушке, но, по крайней мере, будете знать, что у вас в руках есть ключ от нее.

Потом сделайте что-нибудь другое; отреагируйте и осмыслите эффект от ваших действий. Привело это к улучшению или ухудшению положения? Реагируйте самым необычным образом. Сделайте что-нибудь творческое, сумасшедшее, совершенно противоположное вашей обычной реакции, дайте себе возможность посмеяться и научиться. Используйте любой успех в направлении вашей цели, чтобы наметить путь. Экспериментируйте, исследуйте, открывайте новое.

Проблема состоит не в том, чтобы расслабляться, наблюдать, реагировать и осмысливать. К этому моменту все эти этапы должны быть ясны и легко осуществимы. Осталась самая большая проблема — определить саму проблему.

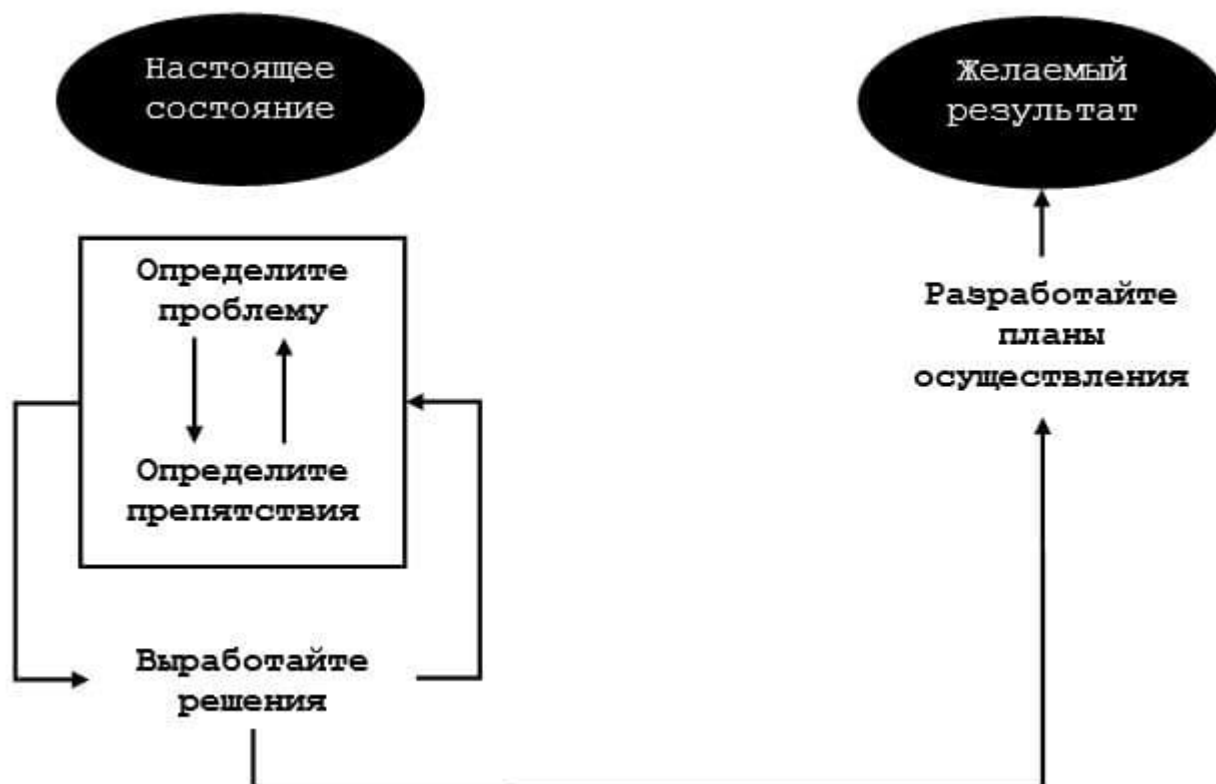
Определение фактической проблемы может быть весьма обманчивым, поскольку если окажется, что проблема, которую вы считаете проблемой, вовсе не проблема, тогда что же является реальной проблемой, которую вы хотите решить?

Когда вы готовы допустить, что составленное вами первое определение проблемы неправильно, вы находитесь на верном пути к успеху. Только тогда вы начинаете исследовать. Не считайте, что вы знаете, что происходит. Будьте готовы войти в состояние «ум новичка», практикуемое дзэн-буддизмом, и остановиться там, чтобы со странным удовольствием заметить, что вы в ловушке, выстроенной обстоятельствами собственного изготовления, которые вы еще не в состоянии полностью постичь. Не рвитесь тут же решить проблему, но побродите вокруг нее, расслабляясь и наблюдая с любопытством, симпатией и юмором.

Такой принцип, когда вместо того, чтобы ринуться решать проблему, вы остаетесь с ней, ведет к процессу творчества и решения проблем, который я сейчас опишу. Использование процесса «Творческого решения проблем» дает вам возможность определить проблему таким образом, что вы сможете ее решить.

### **Применяйте процесс «Творческого решения проблем»**

В данном процессе, который я первоначально разработал для корпорации «Ханиуэлл», «проблема» — это просто разница между «настоящим состоянием» и «желаемым результатом». У вас свой взгляд на эту разницу. Кто-нибудь другой, посмотрев на то, где вы находитесь сейчас и где хотели бы быть, обязательно определит и истолкует проблему по-другому. Помните загадку? Чем больше определений вы найдете, тем больше получите сценариев действий.



Первый этап процесса: описать ваше настоящее состояние и четко определить желаемый результат. Затем вы сможете определить разницу между ними и создать первое описание на стадии «определите проблему».

Вы измените определение своей проблемы, когда начнете выявлять препятствия между настоящим состоянием и желаемым результатом. Поскольку каждое препятствие по-новому определяет проблему, схема процесса показывает цикличность между «определите проблему» и «определите препятствия».

Чем четче ваше определение проблемы, тем более очевидным будет ваше решение. К сожалению, большинство людей стремятся немедленно избавиться от проблем и хватаются за первое и наиболее бросающееся в глаза решение. Я сказал *к сожалению*, потому что первые решения, пришедшие к нам в голову, основаны на нашем доминантном подходе к решению проблем. Помните, что это тот подход, который вовлек вас в нынешнюю проблему.

Возвратимся к схеме процесса «Творческого решения проблем». Вы видите цикличность между этапом «выработайте решения» и циклом «определите проблему /определите препятствие». Цикличность возникает из-за того, что каждое выдвинутое нами решение переопределяет нашу проблему — как в загадке с человеком в маске дома. Каждое осуществленное нами решение привносит свой груз сопутствующих препятствий.

Когда разразился энергетический кризис 1970-х годов, мы стояли в очередях на заправочных станциях. Автомобильная индустрия Детройта предрекала, что топливосберегающие импортные автомобили станут более популярны, чем пожирающие бензин американские машины.

Поэтому автомобилестроители решили производить автомобили меньших размеров. Маленькие, легкие машины будут лучше продаваться. Проблема решена, не так ли? Пожалуй, частично. Но посмотрите на проблему, создавшуюся для металлургической отрасли. Детройт резко снизил огромные количества потребляемого металла при производстве автомобилей, тем самым фактически уничтожив металлургическую промышленность, целиком зависевшую от заказов автомобилестроителей. Из Миннесоты

мы поставляли сталеплавильной индустрии таконит. Представляете, что у нас произошло? Мы перешли на маленькие автомобили, уничтожив горнорудную промышленность.

*Возможно, вы слышали такие стихи:*

*Не было гвоздя, подкова потерялась.*

*Не было подковы, лошадь захромала.*

*Лошадь захромала, командир убит.*

*Конница разбита, армия бежит.*

*Враг вступает в город, пленных не щадя,*

*Потому что в кузнице не было гвоздя.*

Джордж Херберт,  
Альманах бедного Ричарда,  
перевод С. Маршака

У меня над столом в рамочке висит старинное изречение: «Потратить время на определение своей проблемы. Помни, что за твоей целью есть еще цель. Какую фактическую проблему ты хочешь решить?»

В процессе «Творческого решения проблем» я предлагаю, чтобы восемьдесят процентов отведенного вами времени на решение проблемы уходило на правильное определение проблемы; остальные двадцать — на выработку решения и его воплощения в жизнь. А теперь спроецируйте это соотношение 80/20 на модель «Природный талант»: восемьдесят процентов времени должно уходить на расслабление и наблюдение, двадцать — на реагирование и осмысление.

Для некоторых людей тратить большую часть времени на длительное и тщательное определение проблемы совсем нелегко. Процесс «Творческого решения проблем» требует большого допущения на двойственность и парадоксальность. Опять-таки вспомните загадку, приведенную в начале данной главы. Многие люди несутся очертя голову по прямой линии от проблемы к решению. Действительность указывает на другой подход.

Пусть ваше мышление повитаает в произвольных, рассеянных, игровых размышлениях. Найдите время для задавания вопросов и тестирования вашей способности к предчувствию. Используя загадку в качестве модели, создайте множество вариантов трансформации внутренних представлений, которых вы придерживались, когда обнаружили, что у вас возникла проблема.

### **Придайте проблеме материальную форму**

Некоторые полезные, методы могут помочь вам проделать большую часть процесса «Творческого решения проблем». Они повысят уровень вашего нестандартного мышления, помогут вам правильно определить проблему и будут способствовать в выработке решений, приводящих к нужным результатам. Секрет этих всех методик заключается в том, что они выводят вас из тупика. Эти методики задают активное, целеустремленное, вопрошающее физическое и психическое движение. С их помощью вы разрушите статичный и застойный вид «проблемы-которая-вызывает-страдание», что принесет вам успех.

*«Вы никогда не жили, пока чуть не умерли».*

Девиз Группы по специальным операциям,  
Команда военного содействия — Вьетнам

Во время курса по практическому обучению модели «Природный талант» мы ведем вас к выявлению тупикового состояния или проблемы, над которой вы работаете, путем

создания аналогии или метафоры, чтобы вы могли обдумывать ее. Мы продолжаем эмпирический курс обучения «на природе», который мы разработали для вас в качестве метафоры для вашей проблемы. В любой день недели вы можете создать свою аналогию. Выберите важный вопрос, который угрожает вашей жизни, если вы не решите его.

1. Подумайте о собственном тупиковом состоянии.

В качестве примера представим, что вы чувствуете неуверенность под эмоциональным давлением со стороны родителей. Например, каждый раз, когда вы разговариваете с ними или навещаете их, хотя бы один из родителей вмешивается в вашу личную жизнь, что злит вас. Вы уже взрослый человек, и же равно при каждой встрече вы возвращаетесь в прошлое, когда вам было одиннадцать, и должны извиняться за то, что не следуете их советам.

2. Подумайте о любом важном событии в ближайшем будущем.

Допустим, ваш друг попросил вас сделать кое-что, соглашаясь на выполнение чего вы считаете не совсем удобным для себя. Поскольку вам неловко объяснить причину отказа, вы скорее всего согласитесь, чтобы не вступать в возможный конфликт. Представьте данную ситуацию как аналогичную общению с родителями. Припишите вашему другу роль вашей мамы и/или папы.

3. Создайте полное представление о желаемом вами результате.

Представьте себе, какой вы хотите увидеть свою жизнь, когда навещаете родителей. Какого рода общения вам хотелось бы? Как вы хотите действовать? Ваши родители, сверстники, друзья — люди одного круга или нет?

Поразмышляйте над следующей встречей с другом, попросившим вас об одолжении. Чего вы хотите? Вы должны принять решение высказаться прямо и сказать ему или ей «нет».

4. С какими внутренними или внешними препятствиями вы можете столкнуться?

Именно на этом этапе вы определяете проблему и препятствия в соответствии с процессом «Творческого решения проблем». Не забывайте придумывать другие объяснения того, почему решение проблемы не двигается с места. Например, представьте себе, что проблема существует из-за низкого уровня самоуважения ваших родителей, которые уважают себя, только когда у вас все в жизни складывается идеально. Или нет. Обдумайте различные варианты.

5. Разработайте пять — семь вариантов ваших действий для достижения цели.

Подумайте о встрече с вашим другом. Вы можете преподнести глупый подарок, означающий: «Спасибо, но не благодарю». Или вручить своему другу напечатанный лозунг со словами «Извини, Чарли!» Кто знает? Будьте изобретательны! Поставьте перед собой задачу не согласиться или противостоять своему другу соответствующим образом, если он или она попытается убедить вас сделать что-нибудь для вас неудобное.

6. Участвуйте в событии расслабленно и внимательно. Реагируйте наиболее подходящим для этого способом.

Избавьтесь от беспокойства о том, чтобы все сделать идеально. В конце концов, это воображаемая ситуация, а не настоящая.

7. После события осмыслите результаты ваших действий.

Как вы вели себя? Что вы сказали своему другу? Какая мораль у этой истории? Чему может она научить вас в отношении того, как вести себя или как не вести себя с родителями?

Рассмотрите то, как вышеописанная методика позволяет вам избавиться от негативных эмоций и приобрести новые перспективы. Из такого умственного и эмоционального состояния вы легко можете войти в режим осмысления — источник

большинства ваших прорывов в научении.

### **Повышайте качество и эффективность решений**

Модель «Природный талант» предлагает вам *найти способ, каким вы решаете проблемы*. Она пробуждает творческое и разностороннее мышление, эмоции, чувства и активные действия и подталкивает вас пойти дальше простого установления очевидной проблемы. В качестве продуктивного подхода к решению проблем модель «Природный талант» позволяет искать и находить варианты способа достижения цели.

В своей работе с клиентами я научился слушать и отыскивать ключи к парадоксальным проблемам в процессе описания ими своих проблем. Например, когда человек говорит: «Существует только одна проблема, которую я не смог решить. Если бы только не проблема с \_\_\_\_\_ (курением, весом, назовите любую свою проблему), моя жизнь была бы такой, какая мне нужна».

Такое заявление показывает, что они ищут извне *Ультрарешение*, как его назвал д-р Пол Вацлавик, директор Клиники неотложной терапии Пало Альто. Человек, который сразу ищет окончательное и полное решение — один рецепт для лечения всех болезней, — скорее всего, не выполнил внутреннюю работу, которую действительно нужно было бы сделать для решения проблемы.

Чтобы следовать творческому подходу к решению проблемы и избежать ловушек, свойственных двойным тупикам, применяйте четыре этапа модели «Природный талант». Кроме того, используйте особые модели мышления и восприятия, предписанные для каждой из трех позиций в Главе 8: *Поставьте «Природный талант» себе на службу*. Кратко напомню вам, что позиции составлены для того, чтобы быть *восприимчивыми, изобретательными и настойчивыми*.

Быть восприимчивым — означает придерживаться той позиции, когда вы можете безопасно исследовать области, которые вы раньше боялись рассматривать. Постарайтесь обнаружить, что лежит за границами и ограничениями, принятыми вами в прошлом как неизбежные.

Быть изобретательным — означает вовлечение в творческие способы мышления и восприятия. Вам нужно будет обойти стороной своего внутреннего критика и добраться до своей детской творческой позиции, которую вы занимали, изучая мир до школы. Закатывайте рукава и ныряйте в проблему, не думая о том, чтобы «все исправить». Самовыражайтесь! Используйте свое воображение с воодушевлением ребенка, который тычет в краски пальцем, не беспокоясь о брызгах.

Быть настойчивым — означает создание четкого видения того, что вы хотите для себя в настоящий момент и в будущем. Это также означает наличие смелости, чтобы поверить, что вы сможете создать то, на что искренно настроили сердце и разум.

### **Выбирайте правильный путь к успеху**

Давайте обобщим секреты успеха, обнаруженные при комбинировании модели «Природный талант» с процессом «Творческого решения проблем». Вспомним пять принципов модели «Природный талант», изложенных в Главе 3.

Принцип 1. Терпите двойственность, чтобы полностью реализовать свой потенциал.

Принцип 2. Для достижения цели делайте небольшие корректировки постепенно.

Принцип 3. Достигайте состояния полноты бытия *бытием*, а не *созиданием*.

Принцип 4. Поддерживайте ориентацию на результаты и увеличивайте



возможности выбора.

Принцип 5. Для получения наилучших результатов используйте продуктивные методы трансформации.

Одно важное дополнение: *Считайте, что ваше определение проблемы неверно.* Я сформулировал его таким образом, потому что можно продолжать действия, даже если вы решаете не ту проблему. Осмысление полученных результатов быстро обеспечит обратную связь с сообщением о том, находитесь ли вы на правильном пути. Если все предпринятое вами усиливает неуверенность, сделайте что-нибудь другое, например, переопределите то, что вы сочли проблемой.

Доверяйте своему разуму в его попытках оказать вам содействие для получения наивысших благ в жизни. Знайте, что вы — самый лучший терапевт и наставник самому себе. Выполнение этапов модели «Природный талант» позволит всему, что вы испытываете, осуществлять обратную связь и сообщать, что делать дальше.

Когда я училась в школе, то написала стихотворение о своей цели. Там говорилось что-то вроде: «У каждого цель своя: деньги, слава, успех, семья. Но у меня превыше всего счастье — вот цель моя». Когда я выросла, то поняла, что это вовсе не цель. Это образ жизни — простой выбор. Я поняла, что это совсем нетрудно. Я научилась выбирать способ бытия в жизни, выбирать непрерывное счастье независимо от внешних воздействий.

Каролина Сайкс, семинары IDEA

Помните мою первую историю в Главе 1? Я рассказывал вам, как мне стало плохо во время вступительной речи в Клубе ораторов. На следующей неделе, после многочисленных сеансов «ментального контроля», результат был тот же. Почему я потерпел провал дважды? Что было не так? В чем была проблема? Задавая себе эти вопросы о своем провале, я только усугублял провал, потому что ответами на них могли быть лишь извинения. Надо посмотреть правде в глаза: я сделал то, что сделал. Чтобы я ни сделал, оно не привело к желаемым результатам.

Если моей целью было «избежать провала», то я потерпел полное фиаско. Если моей целью было «научиться, как стать наилучшим оратором», тогда полубормочное состояние было частью моего научения и, следовательно, частью моего успеха. Когда я спросил себя: «Чему я научился?» и «Как этот опыт может послужить моей цели стать уверенным в себе, компетентным оратором?» — я понял, что многому научился. Эти два вопроса вызывают осмысление и продуктивное постоянное научение для достижения ваших целей. В заключительной части примера с Клубом ораторов я сделал невысказанное. Я нарушил протокол собраний тем, что попросил присутствующих остаться после собрания. Я попросил того, чего хотел, — и получил.

Силу эффективной установки цели нельзя недооценивать. Если вы правильно определяете цель, вы значительно повышаете свои шансы достичь ее в рекордное время.

Рассмотрите возможность посетить мой ежегодный семинар «New Year's Goal Setting» (Установление цели под Новый год). Он дополнит все изученное вами в этой книге.

Позвоните мне в «Корпорацию методик обучения», чтобы получить дополнительную информацию

### **Устанавливайте цель для достижения успеха**

Если вы устанавливаете хорошо сформулированную цель, вы получите немедленную отдачу. Правильно поставленная цель — единственная цель, которая срабатывает. Вы можете создавать эффективные целевые установки, соблюдая следующие пять условий.

1. Устанавливайте цель в позитивных выражениях.

Цель должна отражать то, чего вы хотите, а не то, чего вы не хотите. Например, если вам не нравится ваш дом, и вы хотите поискать новый, точно определите, какой дом вы хотите.

2. Ограничивайте цель тем, что в ваших силах.

В конце концов, именно вы решаете, чего вы хотите. Например, цель «Я хочу, чтобы весь мой коллектив в офисе был счастлив» находится вне вашего контроля; вы не можете контролировать чувства других людей. «Я хочу сделать все от меня зависящее, чтобы микроклимат в офисе способствовал работе моих подчиненных» — эффективная целевая установка. Следующим шагом вам нужно указать, как вы хотите осуществить вашу цель.

3. Сохраняйте «настоящее положительное».

Устанавливайте свою цель так, чтобы она сохраняла то, что вы цените больше всего в жизни. Если вам придется отказаться от слишком многого для достижения цели, то вам не захочется к ней стремиться. Например, если люди хотят бросить курить, то им необходимо предусмотреть заменяющие курение способы снятия напряжения или расслабления в моменты стресса.

4. Формируйте измеримые цели.

Вы должны иметь критерии достижения цели. Если вы ставите цель — быть счастливым, то очень сложно узнать, достигли вы ее или достижение еще в процессе. Чтобы преобразовать фразу «Я хочу быть счастливым» в измеримую цель, вы должны указать, какого рода счастье вы подразумеваете. Установка «Я хочу проводить каждую неделю четыре часа свободного времени с семьей, занимаясь увлекательной познавательной деятельностью» является измеримой целью; вы будете знать, когда вы ее достигнете.

5. Выбирайте цель из того, что вы очень хотите.

Ваша цель должна являться тем, что вы действительно цените. Например, если вы ставите перед собой цель, которую хочет для вас ваша мама или доктор, то вы сразу нацеливаете себя на катастрофу. Ваша цель должна содержать то, что именно вы считаете важным и ценным.

Поставьте веху рядом с тем, чего хотите. Другими словами, вы должны знать, куда это вас заведет, что вы собираетесь получить от этого и как это соотносится с вашим мировоззрением. Бесплезно представлять, что вы хотите стать врачом. Вы должны видеть себя получающим награды и блага за то, что вы доктор, и именно те блага, которые важны для вас в рамках направленности всей вашей жизни.

Питер Клайн,  
председатель правления  
«Integra Learning Systems»

Как только у вас появится возможность, может быть прямо сейчас, уделите несколько минут осмыслению того, с какой целью вы читаете эту книгу. Соответствуют ли уже поставленные вами цели критериям эффективных целей? Чтобы убедиться, запишите ваши цели и проверьте их. Будет очень полезно иметь четко поставленные цели перед тем, как вы перейдете к *«Генератору новых вариантов решений»* в Главе 12.

### **Осуществляйте прорыв в бизнесе**

Все изложенное в этой главе полностью применимо к бизнесу. Все истории и уроки личного прорыва можно рассматривать как метафоры в отношении бизнеса. Объединяя модель «Природный талант» с «Творческим решением проблем», вы входите в роль консультанта по обучению для самого себя и консультанта по деятельности для вашего бизнеса.

Как консультант для организаций общественного и частного сектора экономики я беру на себя роль «внутреннего постороннего». Я действую как работник фирмы для установления тесных межличностных отношений с руководителями и управляющими. Одновременно с этим я действую как консультант и разрабатываю долгосрочную стратегию компании. С позиции постороннего я выполняю свое задание, предлагая прямолинейную честную обратную связь для сотрудников, управляющих и директоров, не опасаясь обвинений или потери работы.

Очень важную часть моего задания как консультанта, терапевта и наставника составляет планирование моего постепенного выхода из него; я всегда прорабатываю способ своего выхода из задания. Я хочу, чтобы мои клиенты усвоили желаемые уроки в достаточной степени, чтобы затем самостоятельно применять их. Они должны развить самодостаточность и способность учиться на собственном опыте. Я помогаю клиентам избавляться от того, что не работает, генерировать собственные обратные реакции и осмысливать эффекты собственного поведения. Если я работаю больше, чем мои клиенты, для достижения желаемой ими трансформации, тогда я тащу их к их же цели на собственной спине. Когда они подъезжают на моей спине к цели, то оказываются неспособны самостоятельно поддерживать свой успех, хотя могли бы достичь его своими силами. С помощью модели «Природный талант» организации учатся, как полученный опыт можно использовать в бизнесе. Избавившись от привычки повторять ошибки прошлого, люди двигают свои компании в блестящее будущее. Когда люди используют свою природную одаренность, фокусируя ее на решении проблем бизнеса, их неукротимая

Часть 3. Применяйте модель «Природный талант»

энергия движет все их дело к поставленной цели. Хороший руководитель всегда видит потенциал сотрудников и создает условия, способствующие проявлению одаренности каждого.

Если вы учитель или терапевт, постарайтесь обязательно учитывать способность к проявлению одаренности, дремлющую в каждом из ваших клиентов. Когда вы видите людей такими, какими они могут стать, вы активизируете прямое общение с их одаренностью.

## Глава 12. Выработайте свой путь к личной одаренности: «Генератор новых вариантов решений»

На курсах практического обучения модели «Природный талант» включается в работу сама модель «Природный талант», чтобы все обучающиеся на курсах усваивали ее на познавательном, эмоциональном и поведенческом уровнях. Во время обучения на курсах обучающиеся выполняют семь упражнений для выявления области внутренних колебаний, чтобы в дальнейшем вывести себя за пределы внутренних ограничений к сиянию своей личной одаренности. Последовательность семи упражнений формирует единую систему, называемую «Генератором новых вариантов решений».

Этот процесс называется так же, как и аудиозапись Paraliminal «Генератор новых вариантов решений».

В данной главе дается описание «Генератора новых вариантов решений», чтобы вы сами могли применить его на практике. С помощью «Генератора новых вариантов решений» вы сможете решить свои парадоксальные проблемы и с триумфом внедрить модель научения «Природный талант» в свой образ мышления, чувствования и действий. Я оставил «Генератор новых вариантов решений» напоследок, потому что в нем модель «Природный талант» фокусируется в единую могущественную систему.

«Генератор новых вариантов решений» основан на модели «Природный талант», «Прямом научении» и основополагающих элементах «Творческого решения проблем». При выполнении процесса от начала до конца вы последовательно проходите следующие стадии.

- *Расслабление.* Остановите внутренние колебания и подготовьте «телесный» разум для желаемой трансформации.
- *Определите область.* В какой области в данный момент вы испытываете неуверенность?
- *Обозначьте имеющийся диапазон возможностей выбора.* Как он помогает и вместе с тем ограничивает вас? Постарайтесь понять свои тупиковые состояния. Почувствуйте, что они прикреплены к знакам «СТОП» на каждом конце диапазона выбора. Осознайте чувства, привлекающие вас к благам, которые вы желаете получить в будущем, и отталкивающие вас от разочарований и недостатков, которые вы отвергаете в вашем нынешнем поведении.
- *Закрепите состояние.* Выясните блага и недостатки на каждом конце области и те сильные чувства, которые удерживают вас в тупике.
- *Разружьте тупик.* Уберите знаки «СТОП» на каждом конце области вашей неуверенности и прекратите внутренние колебания.
- *Почувствуйте положительную нейтральность и полноту возможностей выбора.* Вызовите постоянное физическое и эмоциональное чувство покоя, как если бы вы способствовали мирному слиянию взаимоуважения, обучения и успеха двух различных культур.
- *Сделайте выбор.* В соответствии с личной энергией решите, что вы хотите создать.
- *Предпринимайте действия.* С готовностью реагируйте и совершайте ответные действия в направлении желаемой вами цели.
- *Осмысливайте.* По мере осознания результатов вашего естественного состояния

научения предпринимайте следующие шаги по выполнению своих желаний.

Чтобы проиллюстрировать «Генератор новых вариантов решений» и то, как он работает над личной трансформацией, я хочу поделиться своим опытом. Небольшой экскурс в предысторию моей проблемы поможет прояснить картину.

*Примечание.* Для тех, кто обучался нейролингвистическому программированию (NLP), мой способ закрепления и разрушения состояний, возможно, покажется отличающимся от привычных и испытанных ими. Это ни «закрепление-разрушение» 1970-х годов, ни «быстрая трансформация состояния» 1980-х. Любое и каждое мнение об этих процессах здесь не действуют. Разработанный мной «Генератор новых вариантов решений» делает нечто совершенно радикальное. Он не разрушает противоположные состояния. Он разрушает недостатки при помощи недостатков и соединяет блага при помощи благ в одном диапазоне поведения и мгновенно предоставляет равнозначные потенциальные ответные реакции на всех уровнях: физическом, эмоциональном и интеллектуальном.

Когда мне было слегка за тридцать, я много выступал в местных и национальных телепрограммах. Вместо того, чтобы чувствовать рост мастерства с каждым шоу, я стал чувствовать себя все более и более неловко перед телекамерами. У меня превосходные навыки работы в студии, приобретенные во время записи аудиопрограмм, и я освоил искусство участия в радиоинтервью. Но придя на телевидение, я все дальше и дальше заходил в тупик.

Часть моего успеха на радио состояла в том, что я видел глаза ведущего и устанавливал с ним контакт. Но на телевидении, когда камера отъезжала от ведущего, он начинал смотреть куда угодно, только не на меня, что полностью выбивало почву у меня из-под ног.

Коллеги успокаивали меня, убеждая, что я прекрасно выгляжу на ток-шоу, но я чувствовал себя как господин Скованный. После десяти лет участия в телепрограммах я знал, что выступаю все хуже. В то же время я был убежден, что искусство естественного поведения перед камерой является решающим для моего непрерывного успеха в области человеческого развития и самосовершенствования. Поэтому я оказывал на себя значительное давление, чтобы все делать как надо.

В свой сороковой день рождения я поставил перед собой цель. Я решил сделать все, что в моих силах, чтобы довести до совершенства свою работу на телевидении. Не прошло и недели (маленькое совпадение, а?), как мне позвонили из редакции спутникового телеканала, занимающегося самообразованием и самосовершенствованием, с просьбой подготовить и записать двенадцать телешоу по различным курсам, которые я проводил в течение последних лет. Положив трубку, я сразу начал сомневаться и колебаться. Я превратился в ходячего «человечка на резинке». Само собой разумеется, у меня была цель и отличная возможность достичь ее. Но позвольте сознаться: мне хотелось как можно быстрее и дальше убежать в противоположном направлении!

В течение месяца после приглашения написать сценарии для телешоу я усердно работал над проектом телепрограммы по обучению модели «Природный талант». Для показа одного из упражнений я собрал группу для курса альпинизма, чтобы опробовать на природе несколько замыслов по эмпирическому научению. Для себя я выбрал объект под названием «Балансировочный столб». Чтобы преодолеть свой страх перед телешоу, я представил балансировочный столб в качестве метафоры для участия в телепрограммах. Что бы я ни предпринял во время эмпирического обучения, я научусь хорошо выступать на телевидении.

Когда подошла моя очередь залезть на двенадцатиметровый столб и постоять без всякой поддержки на качающемся диске, привинченном на его вершине, я уже знал, чего я хочу достичь. Полностью экипированный и обмотанный веревками, я вскарабкался на столб без колебаний и страха. Когда я сделал последний шаг на вершину столба, мое сердце учащенно забилося. Я стоял с распростертыми руками, впитывая в себя великолепный пейзаж.

Я чувствовал, как будто сердце мое разрывается. Затем, в момент прилива адреналина, я понял, что *«я не чувствую страха — только возбуждение и волнение»*. Я с головой погрузился в понимание того, что я больше не испытывал страха перед работой на телевидении, хотя мне еще требовалось развить определенные навыки и умения. Скоро я буду испытывать такой же прилив адреналина, когда буду выступать по национальному телевидению, но его причиной будет не страх. Причиной будет радостное волнение от того, что я взобрался на такое чудесное сооружение.

Созданные той осенью шоу оказались самой лучшей образовательной телевизионной программой, которую я мог только пожелать. Целую неделю я работал перед камерами, записывая на пленку двадцативосьмичасовую программу. Я приобрел много полезных навыков и умений и понял, что все мои страхи и беспокойство в отношении телевидения остались в прошлом.

А весной нам позвонил продюсер программы «CBS Up to the Minute News» (Си-Би-Эс, Новости не больше минуты). Чтобы провести со мной интервью по методу Photo Reading, им нужно было через спутник соединить меня в студии в Миннеаполисе с приглашенными в студии в Нью-Йорке. Среди всеобщего волнения я оставался спокойным и уверенным.

Ранним вечером перед передачей моя жена удивилась моему спокойствию в течение всего дня. Я действительно чувствовал себя прекрасно и с нетерпением ждал возможности принять участие в интервью. Когда я прибыл в филиал Си-Би-Эс в Миннеаполисе, меня провели в студию, называемую сотрудниками «Космическое управление». Я сидел в крохотной комнатке чуть больше моего чулана и смотрел в объектив телекамеры. Позади меня висел огромный плакат с видом Миннеаполиса на заре; в ухо был вставлен неудобный наушник, соединяющий меня со студией в Нью-Йорке.

После установления спутниковой связи они могли слышать и видеть меня у себя в студии в Нью-Йорке, а я мог их только слышать. После того, как я обменялся шуткой о шпинате в зубах с ведущим, продюсер сказал: «Отлично, господа, тридцать секунд». И тогда это произошло.

Сердце вдруг подпрыгнуло до небес и забилося в бешеном ритме. Я почувствовал, как будто галстук затрепетал у меня на груди. Я был уверен, что в Нью-Йорке заметили, как задрожала моя шея. Затем, как по

волшебству, я очутился на вершине балансировочного столба, обозревая нацию. *«Это не страх — это волнение от взлета моей карьеры»*. Как только возникла эта мысль, мое тело наполнилось энергией. Я почувствовал полное слияние ума, тела и духа с энергией и целью.

Часть 3. Применяйте модель «Природный талант»

Интервью прошло без сучка и задоринки. На следующее утро телефоны в «Корпорации методик обучения» разрывались от звонков. Двумя днями позже позвонили из Си-Би-Эс и сказали, что к ним также поступили запросы, что совершенно необычно для них. Наивысший успех пришел, когда продюсер вновь пригласил меня для интервью по аудиозаписям Paraliminal.

Самое главное в моей истории то, что с каждым моим новым появлением на телевидении я приобретал все новые и новые навыки и умения. Я открыл путь постоянного научения в области выступлений на телевидении и теперь анализирую свой постоянный профессиональный рост в этой области.

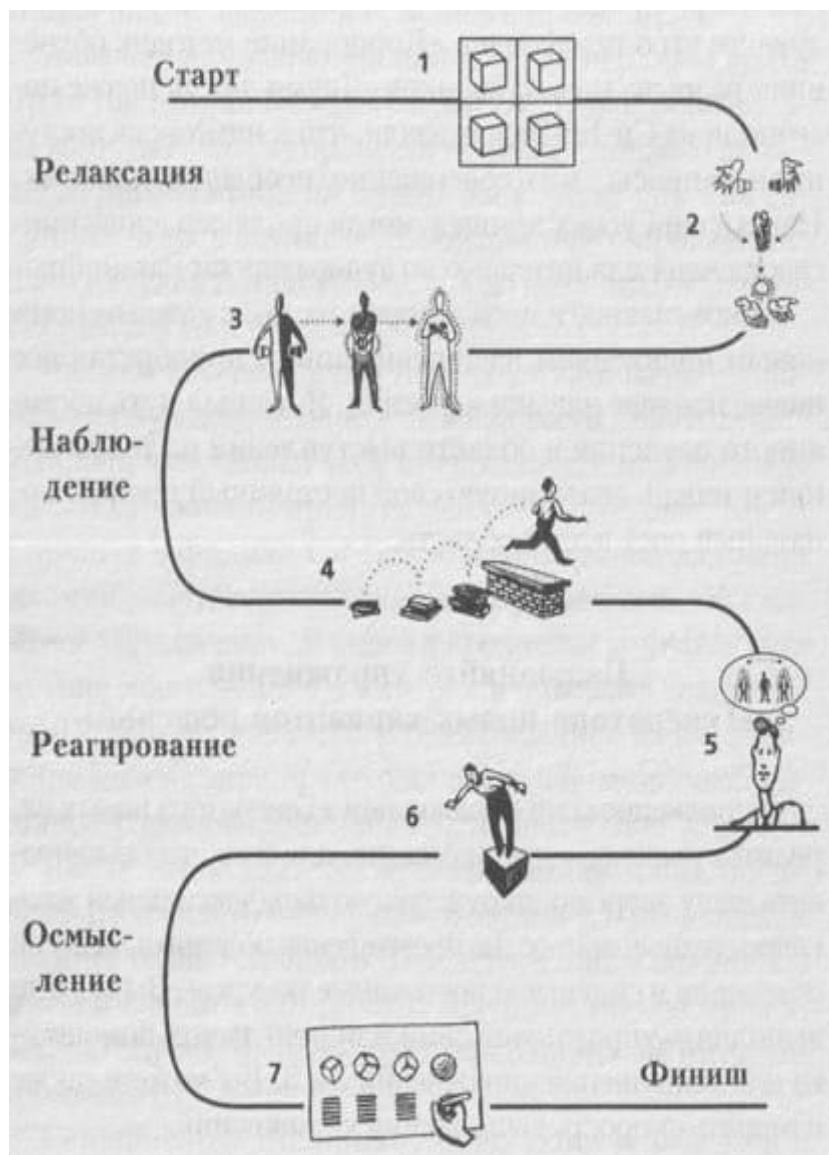
### **Выполняйте упражнения «Генератора новых вариантов решений»**

Выполнение семи упражнений «Генератора новых вариантов решений» предназначено для того, чтобы направить вашу энергию, окружающую парадоксальный жизненно важный вопрос, на превращение полезных навыков поведения в сильные и постоянные ресурсы. Вы можете выполнять упражнения сами или пригласить помощника для выполнения упражнений 2 и 3. Вы можете также изменять скорость выполнения упражнений.

Если вы будете работать с партнером, который тоже хочет осуществить трансформацию, вы можете по очереди выполнить упражнения 1—3, затем провести «Прямое научение» в паре или самостоятельно. Останавливайтесь после каждого раздела упражнения для обсуждения того, что вы с партнером открыли.

Пользуясь картой «Генератора новых вариантов решений», вы сможете правильно придерживаться последовательности:





### Упражнение 1: Определите проблемный вопрос

А. Определите жизненно важный вопрос, который вы хотите решить. Идеальным вариантом будет использовать ситуацию, о которой вы написали в табличке в Главе 9.

Б. Возьмите четыре листа бумаги, можете разных цветов, если хотите, и в центре каждого напишите название одного из четырех квадратов: «Настоящее отрицательное»; «Настоящее положительное»; «Будущее отрицательное»; «Будущее положительное».

*«Настоящее отрицательное»* — проблемы недостатки, от которых вы хотите избавиться или устранить из вашей жизни. Желание остановить их развитие или устранить их наличие может являться движущей силой вашего желания измениться.

*«Настоящее положительное»* — блага, которые вы хотите сохранить или не потерять в процессе устранения «настоящего отрицательного» для достижения желаемой цели.

*«Будущее отрицательное»* — проблемы или недостатки, которых вы хотите

избежать, когда достигнете желаемого.

«*Будущее положительное*» — *блага*, которые вы хотите получить при осуществлении желаемой трансформации. Желание их развить или обрести может являться движущей силой для вашего желания измениться.

В. Расслабьтесь до воспринимающего, обучающегося состояния ума. Следуйте указаниям по вхождению на уровень ресурсов расслабленной внимательности (см. стр. ???49 — 52). В таком расслабленном состоянии подумайте о каждом из четырех квадратов. Какой опыт представляет каждый квадрат? Исследуйте свои чувства и любой образ, ассоциирующийся с каждым из четырех квадратов. После этого откройте глаза, но оставайтесь в расслабленном и созидательном состоянии. Карандашами, если хотите, — цветными, быстро напишите вокруг каждого названия квадрата слова и нарисуйте рисунки, характеризующие каждый квадрат. Ваши слова и картинки могут выражать **бытие** и **созидание**. Продолжайте заполнять пунктами все четыре страницы, пока не почувствуете, что ничего больше не всплывает в памяти. Если позже вспомнится какой-нибудь пункт, добавьте его к соответствующей странице.

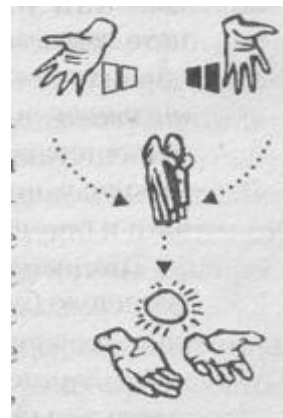
Вариант решения: присвойте каждому пункту кодовую букву, указывающую на сенсорную принадлежность каждого пункта и каждой картинке — **Зрительный, Слуховой, Двигательный, Обонятельный, Вкусовой**. Рядом с каждым пунктом поставьте букву, соответствующую сенсорному ощущению вашего тела при мысли об этой части вашего жизненно важного вопроса. Например, в квадрате «*Настоящее отрицательное*» я бы записал свою проблему с телевидением, как *смотрящий в сторону ведущий-З* и *чувство скованности-Д*. Кто-нибудь желающий похудеть и обнаруживший эти упражнения (если будет заниматься этим постоянно) может написать «*Лежебока!*» **З-Д**, потому что он так себя называет, когда смотрится в зеркало и ругает себя за то, что не занимается зарядкой. Или нарисовать **З** с тонкой талией. Посчитав, сколько раз вы написали каждую букву, можно определить, в какой степени эти недостатки и блага влияют на вас.

Г. Вообразите, что одна рука держит *настоящее*, а вторая предназначена, чтобы держать *будущее*. Самый легкий способ определить, что в какой руке будет, это сказать себе: «С одной стороны, мое будущее выглядит прекрасно» — и заметить, какой рукой при этом вы будете жестикулировать. Тогда другая рука предназначается для *настоящего*.

## Упражнение 2: Соедините воедино недостатки

А. Глядя на все недостатки и разочарования, изложенные вами на листке с «*настоящим отрицательным*», испытайте вновь все отрицательное, что заставило вас захотеть устранить этот вопрос из вашей жизни. Используйте свое творческое воображение, чтобы собрать все «*настоящее отрицательное*» в «*настоящей*» руке. Представьте себе последствия недостатков со всеми последующими наказаниями — как они выглядят, звучат и ощущаются.

Теперь представьте, что в руке вы держите предмет, символизирующий все «*настоящее отрицательное*», от которого вы хотите избавиться. По мере придумывания этого предмета-символа в руке обращайтесь внимание на то, как он выглядит: размер, вес, плотность, структура, температура, цвет. Обратите особое внимание на его



поверхность и форму. Угловатый или закругленный, шероховатый или гладкий? Ассоциируются ли какие-нибудь звуки с этим предметом? Представьте, что вы можете его ощущать не только в этой руке, но также в этом плече, предплечье, в этой части тела, в этой части лица, груди, живота, тазобедренного пояса, бедер, в этой ноге. Представьте, что посередине вашего тела проходит линия, отделяющая эту часть, содержащую недостатки, от другой.

Б. Глядя на все недостатки и разочарования, изложенные вами на листке с *«будущим отрицательным»*, испытайте вновь все отрицательное, которое вы хотите устранить из вашей жизни, когда достигнете желаемого. Используйте свое творческое воображение, чтобы собрать все *«будущее отрицательное»* в *«будущей»* руке. Представьте себе последствия недостатков со всеми последующими наказаниями — как они будут выглядеть, звучать и ощущаться, если осуществляются.

Теперь представьте, что в руке вы держите предмет, символизирующий все *«будущее отрицательное»*, которого вы хотите избежать. По мере придумывания этого предмета-символа в руке обращайтесь внимание на то, как он выглядит: размер, вес, плотность, структура, температура, цвет. Обратите особое внимание на его поверхность и форму. Угловатый или закругленный, шероховатый или гладкий? Ассоциируются ли какие-нибудь звуки с этим предметом? Представьте, что вы можете его ощущать не только в этой руке, но также в этом плече, предплечье, в этой части тела, в этой части лица, груди, живота, тазобедренного пояса, бедер, в этой ноге. Представьте, что посередине вашего тела проходит линия, отделяющая эту часть, содержащую недостатки, от другой.

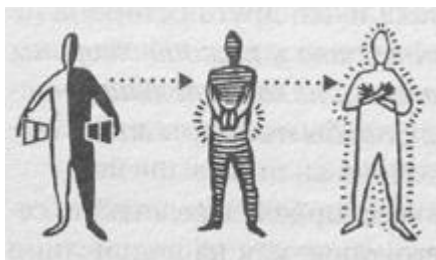
В. Ощутите каждую сторону как отличающуюся, отдельную и присутствующую в соответствующей руке и соответствующей части тела. Ощутите величину безвыигрышного состояния, существовавшего между этими двумя антагонистичными сторонами столько лет, причем каждая сторона верила, что у нее ключ к успеху и что другая сторона не права. *Также осознайте, что у каждой стороны всегда была единственная положительная миссия — защитить вас, чтобы вы могли жить эффективно.*

Г. Будьте внутри себя миротворцем. Представьте себе стол мирных переговоров, как на подписании Женевской конвенции, за которым эти противоположные силы общаются друг с другом. Организуйте диалог между *«настоящим отрицательным»*, которое вы хотите устранить, и *«будущим отрицательным»*, которого вы хотите избежать. Во время этого диалога каждая сторона научится от другой умению уравнивать и гармонизировать вашу жизнь.

Д. Со скоростью, определяемой вашей способностью высвободить и объединять эти ранее противостоявшие друг другу мировоззрения, воссоедините стороны вашего тела путем сведения вместе обеих рук. В момент, когда ладони ваших рук соприкоснутся друг с другом, почувствуйте *«ощутимый»* сдвиг через свои руки, плечи, лицо, тело и ноги. Обратите внимание на новое чувство и новый образ и почувствуйте новый, полный ресурсов символический объект, находящийся у вас в руках.

Затем для завершения интеграции сохраните этот новый символический источник в центре своей груди и глубоким вдохом вдохните в себя все ресурсы. Когда вы будете это делать, представьте, что все научение на протяжении всей вашей жизни, вся энергия, ассоциирующаяся с этим вопросом, теперь полностью сконцентрированы и имеются у вас в наличии, нацеленные на содействие вам в реализации в жизни ваших лучших качеств.

### Упражнение 3: Соедините воедино блага



В этом упражнении вы представите у себя в руках прямо противоположные аспекты анализируемого вопроса. На этот раз вы представите то, как каждая сторона вашего тела успешно работала, чтобы вы добились в жизни всего, чего хотели; другими словами, вы представите себе все положительное. В каждой руке вы поместите опыт поведения в рассматриваемом вопросе, когда вы *действовали соответствующим образом, вам понравились результаты и вы завершили все чувствами, которых вы желали*. Посмотрите на пункты на двух других «положительных» страницах, чтобы вызвать у себя чувства в отношении этих двух квадратов.

И снова четко определите каждую сторону как самостоятельную, отдельную и представьте ее в соответствующей части вашего тела и мозга. Поместите *«настоящее положительное»* туда, где было *«настоящее отрицательное»*, а *«будущее положительное»* — туда, где было *«будущее отрицательное»*. Затем соедините руки. Ниже приводится процедура воссоединения настоящего и будущего положительного.

А. Глядя на все блага, изложенные вами на листке с *«настоящим положительным»*, испытайте вновь все положительное, что заставило вас захотеть сохранить этот момент в вашей жизни. Используйте свое творческое воображение, чтобы собрать все *«настоящее положительное»* в «настоящей» руке. Представьте себе последствия благ со всеми последующими выгодами — как они выглядят, звучат и ощущаются. Теперь представьте, что в руке вы держите предмет, символизирующий все *«настоящее положительное»*, которое вы хотите сохранить.

По мере придумывания этого предмета-символа в руке обращайтесь внимание на то, как он выглядит: размер, вес, плотность, структура, температура, цвет. Обратите особое внимание на его поверхность и форму. Угловатый или закругленный, шероховатый или гладкий? Ассоциируются ли какие-нибудь звуки с этим предметом? Представьте, что вы можете его ощущать не только в этой руке, но также в этом плече, предплечье, в этой части тела, в этой части лица, груди, живота, тазобедренного пояса, бедер, в этой ноге. Представьте, что посередине вашего тела проходит линия, отделяющая эту часть, содержащую блага, от другой.

Б. Глядя на все блага, изложенные вами на листке с *«будущим положительным»*, испытайте вновь все положительное, которое вы получите, когда достигнете желаемого. Используйте свое творческое воображение, чтобы собрать все *«будущее положительное»* в «будущей» руке. Представьте себе последствия благ и преимуществ со всеми последующими вознаграждениями — как они будут выглядеть, звучать и ощущаться, если осуществляются. Теперь представьте, что в руке вы держите предмет, символизирующий все *«будущее положительное»*, которого вы хотите достичь. По мере придумывания этого предмета-символа в руке обращайтесь внимание на то, как он выглядит: размер, вес, плотность, структура, температура, цвет. Обратите особое внимание на его поверхность и форму. Угловатый или закругленный, шероховатый или гладкий? Ассоциируются ли какие-нибудь звуки с этим предметом? Представьте, что вы можете его ощущать не только в этой руке, но также в этом плече, предплечье, в этой части тела, в этой части лица, груди, живота, тазобедренного пояса, бедер, в этой ноге. Представьте, что посередине вашего тела проходит линия, отделяющая

эту часть, содержащую блага, от другой.

В. Обозначьте каждую сторону как отличающуюся, отдельную и присутствующую в соответствующей руке и соответствующей части тела. Почувствуйте величину безвыигрышного состояния, существовавшего между этими двумя антагонистичными сторонами столько лет, причем каждая сторона верила, что у нее ключ к успеху и что другая сторона не права. *Также осознайте, что у каждой стороны всегда была единственная положительная миссия — заставить вас жить эффективно.*

Г. Будьте внутри себя миротворцем. Представьте себе стол мирных переговоров, как на подписании Женевской конвенции, за которым эти противоположные силы общаются друг с другом. Организуйте диалог между «настоящим положительным», которое вы хотите сохранить, и «будущим положительным», которого вы хотите достичь. Во время этого диалога каждая сторона научится от другой умению уравнивать и гармонизировать вашу жизнь.



Д. Со скоростью, определяемой вашей способностью освободить и объединять эти ранее противостоявшие мировоззрения, воссоедините стороны вашего тела путем сведения вместе обеих рук. В момент, когда ладони ваших рук соприкоснутся друг с другом, почувствуйте «ощутимый» сдвиг через свои руки, плечи, лицо, тело и ноги. Обратите внимание на новое чувство и новый образ и почувствуйте новый, полный ресурсов символический объект, находящийся у вас в руках.

Затем для завершения интеграции сохраните этот новый символический источник в центре своей груди и глубоким вдохом вдохните в себя все ресурсы. Когда вы будете это делать, представьте, что все научение на протяжении всей вашей жизни, вся энергия, ассоциирующаяся с этим вопросом, теперь полностью сконцентрированы и имеются у вас в наличии, нацеленные на содействие вам в реализации в жизни ваших лучших качеств.

**Примечание:** После выполнения упражнений 1, 2 и 3 на подсознательном уровне продолжает происходить мощный процесс научения. Некоторым людям необходимо отдохнуть или вздремнуть несколько минут перед продолжением. Другим может понадобиться подольше поспать ночью. Некоторые люди сообщали, что у них возникал духовный «голод» — потребность в какой-нибудь «пище для ума». По крайней мере, передохните и выпейте стакан воды.

#### **Упражнение 4: Привлекайте «Прямое научение»**

А. Выберите пять книг, предлагающих знания и навыки, по-вашему, жизненно важному вопросу. Три из них должны непосредственно соответствовать выбранной тематике, а две — соотноситься косвенно или метафорически. (См. также Главу 10 по методу «Прямое научение».)

Б. По каждой книге установите ясную цель, войдите в нужное состояние и прочтите ее методом Photo Reading. Вы можете прочесть все книги за один раз или делать перерывы и читать методом PhotoReading в пять приемов. Хочу подчеркнуть, что в любом случае очень важно перед началом чтения четко

определить конкретную цель.

Вы можете счесть нужным немного изменять цель прочтения перед каждой книгой, чтобы ваш мозг понимал важность каждой книги для необходимого общего результата. Например, если ваш вопрос состоит в преодолении нерешительности для достижения успеха в бизнесе, вы можете выбрать книги по принятию решений, мотивации действий и правильному распределению времени. Для одной книги вы можете поставить цель: «Мне необходима информация, содержащаяся в этой книге, чтобы научиться быстро предпринимать действия по принятым решениям». Для следующей вы можете таким образом определить цель: «Мне необходима информация, содержащаяся в этой книге, чтобы усилить мою мотивацию и мудрое рациональное использование времени в течение рабочего дня».

С. Если хотите, можете в течение пятнадцати-двадцати минут изучать книгу сознательным образом. Изучение подтолкнет мозг к началу процесса соединения новой подсознательной базы знания вашего мозга с реакциями организма для достижения вашей цели. В течение нескольких последующих недель наблюдайте за новыми положительными трансформациями поведения, спонтанно появляющимися в вашей жизни.

### ***Упражнение 5: Моделируйте будущее и изменяйте историю***

А. При помощи своего творческого воображения перенесите себя в будущее и почувствуйте, как новые желаемые возможности выбора и модели поведения будут действовать в вашей жизни. Промоделируйте (при помощи игры «если бы...») будущую ситуацию и насладитесь достижением поставленных целей.

Б. Продолжая игру «если бы...», представьте себе успешное действие этих новых стереотипов мышления, чувствования и поведения в обстоятельствах вашей теперешней жизни (или в недавнем прошлом, не более трех месяцев назад). Наряду с творческим воображением, обязательно ярко используйте ваши физические органы чувств. Примените зрение, слух и ощущения, чтобы почувствовать, как это здорово — испытывать успех.

В. И наконец, представьте, какой могла бы быть ваша жизнь, если бы пять лет назад у вас имелись все эти новые возможности выбора. Полностью промоделируйте ситуацию, как будто вы использовали все эти новые стереотипы в прошлом, и представьте, как бы вы наслаждались успехом после получения желаемых результатов.

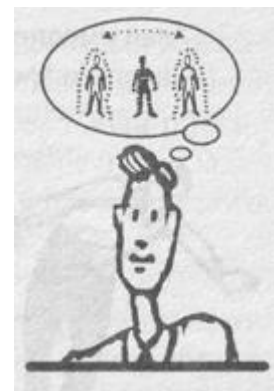
Вкратце прикиньте, насколько отличается ваша теперешняя жизнь от той, какой она была бы, если бы вы использовали все возможности выбора пять лет назад.

Также представьте, как отличалось бы ваше будущее через пять—десять лет, считая от сегодняшнего момента, если допустить, что пять лет назад у вас имелись все эти возможности выбора и вы ими воспользовались.



### ***Упражнение 6: Терпите трудности обучения***

На курсах практического обучения модели «Природный талант» занимающиеся на них люди выходят на так называемый



Часть 3. Применяйте модель «Природный талант»

альпинистский «веревочный маршрут» для того, чтобы получить возможность поучаствовать в физической и эмоциональной возможности научения.

На этом маршруте обучающиеся делают упражнение, подпадающие под категорию «сильный кажущийся риск — небольшой реальный риск».

На курсах практического обучения передо мной была поставлена задача: пройти по деревянной планке, расположенной на высоте 7,5 м. Меня переполнял страх. Затем я вспомнил, чему я научился благодаря модели «Природный талант» — представил, что планка лежит на земле. Ужас отступил, и я буквально протанцевал по планке на другую сторону.

Крис Пейн,  
Управляющий директор,  
LifeTools Ltd, Аппинг

В общем, для любого человека жизнь предоставляет достаточно проблем, где он может применить то, чему научился в нашем практическом курсе. Например, в этой книге я приводил примеры вступления в Клуб ораторов и выступлений по телевидению в качестве моих способов борьбы с тупиковым состоянием в отношении выступлений перед публикой. Делайте то, чего вы больше всего боитесь, там, где безопасней всего для вас потерпеть неудачу. Это и приводит вас к сценарию «сильный кажущийся риск — небольшой реальный риск». Чтобы проиллюстрировать этот этап, я перечислю задания, которые мы выполняем на курсах практического обучения модели «Природный талант».

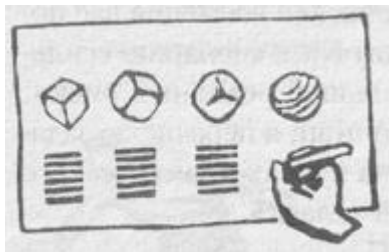
А. Выберите проблему или предмет научения, которые вызывают у вас неуверенность, связанную с вашим жизненно важным вопросом. Опишите, как физическая проблема — как мой опыт с «балансирующим столбом» — представляет собой метафору вашего парадоксального жизненно важного вопроса. При описании метафоры постарайтесь в полной мере испытать внутри себя безвыигрышность ситуации.

Б. Спланируйте вашу личную проблему с партнером и, если необходимо, с помощником по безопасности.

В. Перед началом испытания избавьтесь от своей потребности контролировать результат жизненно важного вопроса. Снимите ненужное напряжение со своего тела. Повысьте свою чувствительность к миру внутри и вне вас. Войдите в любознательное, открытое состояние ума и тела, чтобы замечать все, что произойдет при вашей реакции на вызов, брошенный испытанием.

Г. По окончании упражнения подробно обсудите с партнером свой опыт. Опишите внутреннее состояние и то, как мозг и тело реагировали на происходящее для достижения результатов. Изучите, как эти внутренние состояния могут способствовать достижению вами желаемых результатов.

### **Упражнение 7: Регистрируйте ваши достижения**



Модель «Природный талант» учит вас учиться на собственном опыте и присоединять все новые и новые навыки и знания по мере продвижения вперед. Опыт всегда учит наиболее действенно и честно, но мы не всегда получаем сообщения на сознательном уровне. Каждый день на курсах практического обучения модели «Природный талант» обучающимся отводится время для осмысления того, какого уровня они достигли в своем опыте. Они каждый день получают обратную связь в зависимости от того, живут ли они «целенаправленно».

Я заметил, что начинаю доверять своему подсознанию через шесть попыток. Если я собираюсь читать лекцию перед аудиторией, то мне требуется шесть репетиций, прежде чем я почувствую себя уверенно. Изучая иностранный язык, я ощущаю, что шесть занятий дают почувствовать результат. Хотя я думаю, что и одного достаточно, чтобы мозг записал все, однако наша вера в свои способности к научению крепнет приблизительно после шести занятий или опытов.

Питер Клайн,  
председатель правления  
«Integra Learning Systems»

Вы можете способствовать переходу результатов эмпирического научения в ваше сознание путем сознательного осмысления собственных достижений и их регистрации. Вот несколько возможных способов.

- Ведите журнал своих достижений. Записывайте самоограничительные моменты, от которых вы освободились, и наблюдайте за возможностями выбора, которые вы теперь воспринимаете. Осознайте свои новые ответные реакции и полученные знания, которые вы осмысливаете.
- На работе обращайтесь внимание, как ваш выбор новых вариантов решения приносит успех.
- Еженедельно или ежемесячно встречайтесь со своим партнером для обмена жизненным опытом и закрепления цели.
- Составьте мысленную карту случившегося с вами в жизни. Если вы не знакомы с методом мысленного картографирования, просто составляйте заметки о своем опыте, чтобы задокументировать хронологию ключевых событий и отметить ваши личные ответные реакции.
- Возьмите на себя обязательство или обзуйте своего партнера проявлять свой природный талант во всех областях жизни по мере продолжения научения на собственном опыте и приобретения навыков, необходимых для успеха.
- Запоминайте сны и старайтесь понять, как они соотносятся с достижениями. Сны



### Часть 3. Применяйте модель «Природный талант»

могут предоставить полезную информацию о происходящей внутренней трансформации. Осмеливайтесь мечтать о более значительном потенциале, который вы сможете реализовать.

- Рисуйте, ваяйте, сочиняйте музыку, пишите стихи или танцуйте, чтобы выразить свои достижения.

### **Заключение**

Играйте с «Генератором новых вариантов решений», чтобы разрушить ограничения. Почувствуйте легкость жизни в гармонии со своей жизненной целью.

Вселенная говорит вам: «ДА». Какой вопрос вы зададите? Какие цели вы ищете? Сколько удовольствия вы можете себе позволить? Сколько радости вам надо?

Вы знаете, что можете выполнить гораздо больше, когда прекратите колебаться и сомневаться. «Генератор новых вариантов решений» выравнивает вашу внутреннюю и внешнюю энергии. Он обеспечивает необременительный путь к успеху в областях жизни, в которых в прошлом вы находились в тупике. Чем больше вы будете играть и исследовать, тем больше будете испытывать и учиться. Научение — вот вернейший путь к освобождению вашей одаренности и сиянию вашего природного таланта!

## Глава 13. Стойте на своем

Примите поздравления по поводу воссоединения с природным талантом. На вашем пути к успеху модель «Природный талант» высвобождает вашу личную одаренность с каждым пройденным этапом. На протяжении всего пути к достижению ваших целей вы будете открывать все новые возможности и замечательные новые методы, о которых вы никогда не знали раньше. Ваша восприимчивость, изобретательность и настойчивость будут усиливаться с каждым днем, придавая вам энергию для выхода, пусть и рискованного, за пределы ваших прошлых ограничений.

Вы должны быть открыты всему, что происходит, и задерживаться в этом спокойном месте полной ясности, когда все вокруг кричат: «Прячься! Беги! Кричи!». Только в состоянии полной открытости вы сможете ощутить цельность ситуации, ухватить ее суть во всей полноте в том месте внутри вас, где есть время, необходимое вам для точно соответствующего действия, чтобы найти точное изящное решение интересной проблемы, стоящей перед вами...

разработчик методики обучения и консультант, специализирующийся в вопросах сохранения решающих навыков и умений в состоянии стресса

(Из вводной лекции по обучению специальных оперативных сотрудников ведению ближнего боя).

Маркус Уин,  
разработчик методики обучения и консультант, специализирующийся в вопросах сохранения решающих навыков и умений в состоянии стресса

Любое путешествие вне вашей комфортной зоны не обходится без опасностей. Я полагаю, что ваш путь приведет вас к неисследованным территориям. Эта глава написана для того, чтобы дать вам некоторое представление о том, что вы можете встретить на своем пути. Как только ваш путь станет очень трудным, утешьтесь осознанием того, что ваш природный талант такой яркий, что сможет осветить все вокруг, даже самые темные места. Разрешите мне поделиться с вами моим личным опытом на следующем примере.

Когда я работал над созданием курса по модели «Природный талант», я собрал девятнадцать человек со всей страны, чтобы они приняли участие в семинаре в выходные дни. Поздно вечером в субботу было запланировано пойти на ночную прогулку используя методику «NightWalking» (Ночного хождения). Как я описывал в Главе 5, «Ночное хождение» — это прогулка в темноте в безлунную ночь по окрестностям.

После выполнения некоторых упражнений для тренировки по ориентированию в кромешной темноте мы в течение десяти минут спускались вниз по парковой дорожке, чтобы прочувствовать сам процесс ориентации. На нас были шапочки для «Ночного хождения», оснащенные люминесцентным шариком на конце сорокапятисантиметрового прутика, прикрепленного к козырьку. Шарик давал нам ближайшую фокусную точку, которая стимулирует действие PhotoFocus в отношении всех отдаленных и близко расположенных предметов вокруг нас. Девятнадцать человек следовали за мной медленным ровным шагом, находясь приблизительно в десяти шагах друг от друга. Когда мы прибыли к началу маршрута, проложенного для «Ночного хождения», я дал им несколько заключительных советов по методике расслабления и укрепил в них чувство уверенности.

Я сказал: «Если у вас нет вопросов, давайте построимся и выполним намеченное! Первый следует за мной к началу маршрута». В полной уверенности я прошагал через двадцатиметровую поляну к началу трехкилометровой лесной тропы. Неожиданно я понял, что нахожусь на прогалине как раз на том месте, где начиналась тропа, но абсолютно не могу видеть ни одного предмета. Шок от полной слепоты и ответственность за девятнадцать следующих за мной людей привели к тому, что мои ноги оцепенели. Запинающимися, судорожными движениями я нащупывал тропу в полной темноте.

В одно мгновение семьсот оправданий пронеслось у меня в уме. Все они должны были помочь мне избежать катастрофы — ведь это был как раз тот случай, которого ждало большинство собравшихся: «Я ничего не мог видеть! Это не могло не сработать!»

Но так же быстро, как я запаниковал, внутренний голос спокойно и мудро заговорил: «Твой ум может сделать это, Пол. Доверься процессу».

«Да! — подумал я. — Расслабься. Смотри на шарик. Теперь иди».

На сознательном уровне я не имел ни малейшего понятия о том, иду ли я на дерево или направляюсь в чащу в сторону от тропы, но каким-то чудом я начал двигаться абсолютно ритмично и не спотыкаясь. С каждым шагом мое подсознание становилось все более осведомленным и более точным; мое дыхание — более глубоким и более расслабленным. Я уже осознавал этот переход от нерешительного, запинаящегося, неуверенного шага к широкому, уверенному, ровному движению вперед.

После успешно проведенной экспериментальной ночной прогулки рассказы участников были замечательными, но ни одна история не была столь выдающейся, как моя. Я смог перейти от полной растерянности к успеху почти мгновенно. Немедленная трансформация из тупикового состояния в состояние быстрого научения — это как раз то, что я предлагаю в этой книге. Чтобы испытать это, вы должны продолжать жить со страстным желанием учиться и убежденностью в успехе.

Большинство людей будут обвинять что-нибудь или кого-нибудь за те ограничения и препятствия, которые они сами создали. Если вы расположены обвинять, вы обязательно будете терять свою энергию, что приведет вас в тупиковое состояние. Если вы поставите под контроль хотя бы часть процесса попадания в тупик, вы тем самым увеличите свою энергию и продвинетесь вперед к успеху. Когда вы полностью признаете то, что неудач не существует, а есть только выходы из положения, вы избавитесь от необходимости обвинять. Стыд исчезает, эго и гордость не играют роли. Фокусируйте огромные таланты, которыми вы обладаете, благодаря модели «Природный талант», и вы будете сами создавать свою жизнь каждый день.

В этой главе представлены способы, используя которые вы будете оставаться на пути, ведущем вас к успеху, даже тогда, когда вы ослеплены своими ограниченными возможностями. Препятствия и ограничения заложены в самой структуре нашей нейробиологии, как и в культурной среде, в которой мы выросли. Наиболее общие из

этих ограничивающих барьеров были описаны в книге Джеймса Адамса *«Концептуальное разрушение»* и распределены по разделам следующей главы. Я приглашаю вас перешагнуть через эти ограничения, которые могут заслонять от вас огромные ресурсы, имеющиеся в вашем распоряжении. Используйте изложенные ниже положения для того, чтобы оставаться на пути к успеху и ускорить ваш прогресс.

### **Увидьте то, чего не можете видеть: преодолейте барьеры своих восприятий**

Наши сенсорные системы и мозг запрограммированы на очень быструю работу. Мозг распознает стереотипы. Мы расположены видеть то, что ожидаем увидеть, и затем точно сфокусироваться на том, что мы узнали. При возникновении трудностей в выделении проблемы примите следующие меры.

Используйте все ваши сенсорные системы для изучения окружающей обстановки, снаружи и внутри вас. Исследуйте происходящее с различных точек зрения и соберите как можно больше имеющейся на поверхности информации. Как только одна из сенсорных систем насыщается и теряется новизна и острота осознания действительности, переключайтесь на другой способ восприятия. Трансформируйте ваше состояние и продолжайте изучать. Проявляйте любопытство.

### **Почувствуйте страх: преодолейте эмоциональные преграды**

Вам так же не нравится терпеть неудачу, как и мне. С ранних лет практически всех нас учили сводить к минимуму возможность неудач или вообще их избегать и максимально стремиться к успеху. Это приводит к нетерпимости, двойственности, страху перед неудачей, отсутствию любви к хаосу и к непреодолимому желанию достижения быстрого успеха. Поэтому многим из нас легче осуждать чьи-то новые идеи, чем породить свои собственные.

Развивайте способность расслабляться и откладывать решение проблем до утра. Порождайте идеи; лучше всего, если они изменят направление вашего пути. Они обеспечат вам более широкий доступ к воображению. Парадоксально, но по мере приобретения способности использовать свое воображение вы также разовьете свою способность к тому, чтобы отличать реальность от фантазии.

На моих занятиях на курсах я очень часто слышал, как мои взрослые ученики говорили: «О, я не на уровне в решении трудных вопросов». Лучше принять вызов в решении проблем, чем все бросить, прежде чем начать. Вполне нормально испытывать сильные трудности во время обучения чему-нибудь новому. Страх, гнев и печаль совершенно уместны в классной комнате. Если вы подавите их в себе, они все равно останутся. Если вы их чувствуете, вы можете двигаться, оставляя позади эмоциональные травмы, первоначально породившие эти чувства.

За пределами эмоциональной травмы вас ожидает фантастически созидательная часть вашей личности, которая много лет назад была подавлена. Когда вы даете выход своему творческому началу, вы высвобождаете огромную силу для изменения вашей жизни в лучшую сторону.

### **Сомневайтесь: преодолейте барьеры культурной среды**

Часть американской культуры, именно та ее часть, которая выросла из наших

пионерских истоков, подчеркивает силу закона, табу, логики и уважения к иерархиям и традициям. Эта «законоодержимая» часть нашей культуры отвергает фантазию и размышление как потерю времени, игру, как что-то свойственное только детям, а решение проблем представляет как серьезное дело, в котором нет места смеху и юмору.

Что касается природного таланта — мы должны полагаться на наши чувства и нашу интуицию. Радуйтесь удовольствию и непосредственности как самым основным законам. Я призываю вас применять размышление и юмор, делать больше с меньшими усилиями, сомневаться в традиционных запретах, подчиняться которым нет веских оснований.

### **Расскажите им, как это происходит: преодолейте препятствия в вашем окружении**

Сколько раз вы говорили своим сверстникам, что вы обучаетесь чему-то новому, например чтению по методу PhotoReading, а в ответ слышали насмешки над своим энтузиазмом?! Некоторые из основных шуточных высказываний по этому поводу таковы: «Ты, наверное, шутишь», «Да, конечно. Если это сработает, дай мне знать: я тебя проверю».

Признайтесь, что отсутствие сотрудничества и веры чаще встречаются, чем поддержка новых идей. Люди, которые работают в тесном сплоченном коллективе, распознают диктатора, который ценит только свои убеждения и очень редко вознаграждает кого-нибудь за его сотрудничество.

Что можно сделать в этом случае? В трилогии «Звездные войны» ученик Джеди-рыцаря Люк Скайуокер поклялся, что он никогда не присоединится к Дарту Вейдеру, даже если Вейдер окажется его отцом. Но, в конце концов, Люк все же рискует своей жизнью для того, чтобы найти доброе начало в зловещем Дарте Вейдере. Присоединитесь к общему делу по выявлению внутренней одаренности тех, кто окружает вас. Будьте снисходительны и настойчивы по отношению к себе и другим.

Когда вы осмысливаете поведение других людей, пытающихся принизить ваше стремление к лучшей жизни, поищите в них страх, который руководит их произвольными реакциями поведения. Осознайте, что мы все в этом мире вместе. Только вместе мы можем найти путь к решению проблем, которые удерживают нас и наши организации в тупике.

### **Преодолейте интеллектуальные барьеры**

Разве можно думать слишком много? В статье Малькольма Глэдвела, опубликованной в «*Вашингтон Пост*» под заглавием «Обоснованный выбор не всегда верен», дается ответ: «Да». В статье обобщаются результаты многочисленных исследований в области психологии познания, которые показали, что рациональное мышление ведет к принятию решений, о которых мы можем позднее сожалеть, и что слишком усердное обдумывание может привести к выбору, который по объективным стандартам окажется плохим.

Люди имеют склонность решать проблемы негибкими и неадекватными методами, основанными на недостаточных фактах или на неточной информации. Используя методiku, изложенную в Главе 11: *Подходите к парадоксальным проблемам с «Творческим решением проблем»* и Главе 12: *Вырабатывайте свой путь к личной одаренности: «Генератор новых вариантов решений»*, вы увеличите вашу сумму навыков и умений по решению проблем и перешагнете интеллектуальные барьеры на пути к творчеству, научению и успеху.

### **Берегитесь невидимых барьеров**

Наиболее коварным из всех препятствий на пути природного таланта к успеху является одно препятствие, которое вы не можете ни видеть, ни слышать, ни чувствовать. Это препятствие — одна из наиболее необыкновенных сил человеческого опыта, еще не познанная до конца. Используемая по назначению, эта сила обладает мощью для восстановления человеческого организма от полного паралича. Используемая неправильно, она выносит смертельный приговор. Это сила гипнотического воздействия.

Ранее в этой книге я писал о моем знакомстве с методиками развития человеческих возможностей, при обучении искусству гипноза. С самого начала я понял, что профессиональный гипнотизер знает такие вещи об управлении силами разума, о которых большинству людей никогда не узнать.

Три наиболее важных феномена гипнотического состояния, используемые гипнотизерами, выступающими на сцене, на самом деле непрерывно ограничивают ваши жизненные возможности, но вам они, вероятно, неизвестны. Эта амнезия и видения вещей существующих и несуществующих. Когда вы поймете, как эти гипнотические состояния ограничивают вашу жизнь, вы сможете разрушить их контроль над вами и расширить возможности выбора почти немедленно.

В начале гипнозу меня учила женщина, ранее работавшая в качестве гипнотизера на сцене. С тех пор я изучил работу нескольких театральных гипнотизеров, включая и моего друга Пола МакКенна из Англии — широко известной во всем мире знаменитости в сфере гипноза. Секрет театрального гипнотизера заключается в направлении ваших восприятий. Сейчас расскажу как.

Гипнотизеры добиваются вашего согласия с помощью целого ряда инструкций, требующих концентрации и воображения. Но мере выполнения вами этих инструкций гипнотизеры обходят критическую способность вашего сознательного разума. После этого, используя воображение и искусство внушения, они заставляют ваше подсознание возвращаться вокруг навязчивой мысли.

Лучше всего профессиональные гипнотизеры понимают, что разум выполнит любую инструкцию, которая покажется ему истинной. Таким образом, они преподносят свои внушения абсолютно убежденно, авторитетно и настойчиво. Они не дают своему объекту никакой возможности засомневаться или почувствовать неуверенность.

Людей в трансе можно убедить, что они не помнят число пять или не могут вспомнить свое собственное имя. Заметьте, насколько схожи эти внушения с самоограничивающими предположениями типа «Я не в ладах с числами», «Для меня математика — это кошмар» или «Я никогда не помню имена; я никогда не запомню ваше имя». Эти отрицательные утверждения о самом себе вызывают точно такие же гипнотические состояния, которые приводят к гипнотической амнезии. Перестаньте считаться с нелогичностью этих утверждений: если у нас есть совершенный мозг с неограниченным объемом памяти, почему мы должны вообще что-нибудь забывать?

Субъект, который находится в трансе, воспримет внушение, что стоящий рядом с ним человек не может быть виден. Даже если человек стоит перед субъектом, субъект не в состоянии его видеть. Человек может разговаривать — и субъект слышит его, но не имеет представления, откуда раздается голос. Представьте, как мы теряем ключи, которые только что вынули, непрерывно повторяя себе «Я не могу поверить в это! Я только что вынул их и не могу найти!». Мы сами стимулируем этот феномен отрицательной галлюцинации.

Точно так же, по внушению гипнотизера, человек в трансе поверит, что пауки ползают по всему его стулу, и вскочит в ужасе, стряхивая воображаемых пауков. Бывало ли у вас, что вы снимали ползущего клеща с ноги, а затем следующие минут двадцать

### Часть 3. Применяйте модель «Природный талант»

ощущали, что вроде бы мириады воображаемых насекомых ползают по вашему телу? Представление о воображаемых насекомых основано на тех же явлениях, которые используют гипнотизеры — положительная галлюцинация, представление о том, что что-нибудь присутствует, чего нет на самом деле.

Хорошие новости: власть гипноза может быть обращена вам на пользу. Используйте амнезию, чтобы забыть ограничения прошлого. Создавайте галлюцинацию, что исчезли преграды, составлявшие часть вашей личности. Воображайте, что огромные новые силы ума теперь полностью принадлежат вам. Другими словами, единственный способ разрушить транс театрального гипнотизера или самоограничивающие, самоотрицающие гипнотические состояния, контролировавшие вашу жизнь до сего момента, — сказать себе, что вы можете это сделать.

Энергия того, что люди *могут сделать*, прокатилась через века: «Как человек мыслит в сердце своем, таким он и является». Философ Гете изложил это по-своему: «Ловите каждую минуту! Что вы можете сделать или думаете, что сможете, — начинайте. Смелость обладает силой гения и внутренним волшебством. Только займитесь — и мозг разогреется, начните — и работа будет выполнена». На земле не существует более огромной силы, чем сила людей, верящих в самих себя.

Остановитесь; расслабьтесь. Осознайте, что делает вас удивительным, и получите обратно большую часть того, на чем вы сконцентрировались.

Рекс Стивен Сайкс,  
основатель семинаров IDEA

За годы своей жизни я встречал верующих людей, полагающих, что их жизнь движется силой, превыше той, которой они сознательно владеют, — силой Господа. Как бы они ни обозначали эту силу, они придерживаются мнения, что границы сознательного разума не являются пределом возможностей в их жизни.

То, на что я ссылаюсь в данной главе, намного лучше и более могущественно, чем гипноз. Гипноз является силой, применяемой школой и обществом для установления многих негативных гипнотических состояний, встречающихся в вашей жизни. Вы можете мгновенно преодолеть силу явлений, работающих против вас всю вашу жизнь. *Помните правду о себе.*

Правда о себе заключается в том, что вы — гений. Внутри вас спрятано величие, о котором никто и не догадывался. Каждый день, когда вы будете верить в свои великие способности, вы будете учиться снимать ограничения прошлого, наблюдать вокруг себя новые возможности выбора, творчески реагировать для изменения жизни к лучшему и осмысливать собственное научение в отношении того, как создавать желаемые результаты.

Вы были и всегда будете учеником, естественно обучающимся на протяжении всей жизни. Вас — того, кто хочет достичь более высокого уровня жизни, — всегда манит вперед все возрастающее воплощение успеха. У вас есть природный талант, так пусть же он сияет!

## Глава 14. Ежедневно активизируйте свой природный талант

Вы не можете стать сильнее, просто вступив в клуб здоровья. Вы сможете стать сильнее, если будете *заниматься* в этом клубе. Аналогично, вы не сможете выйти из тупика и включить в работу свою одаренность, просто купив эту книгу. Вы можете активизировать свой природный талант, *применяя* то, чему научились, и задавая уму и телу четкое направление движения к успеху на сегодняшний день.

К настоящему моменту в вашей жизни с невероятной легкостью должны были произойти некоторые значительные перемены. В действительности, если следование этапам модели «Природный талант» становится затруднительным, это значит, что вы приближаетесь к своему прорыву. Чувство замешательства служит признаком научения, указывающим на ваше приближение к новым уровням осознания действительности и новых положительных вариантов выбора.

На курсах практического обучения модели «Природный талант» я освобождаю участников от определенного замешательства, когда прошу их определить жизненно важный вопрос, который они хотели бы решить. Как только их мозг пытается нащупать парадоксальную проблему, они начинают испытывать внутренние колебания. Я мгновенно улавливаю замешательство. Как раз в этот момент они начинают поднимать руки и высказывать вслух свои сомнения. Они не уверены, что знают *реальную* проблему. Конечно же, они не могут знать *реальную* проблему, и парадоксально, но задержка на осознании *реальной* проблемы ввергает мозг в еще большие сомнения.

Целая область психологии боролась с этой, как кажется, неразрешимой дилеммой. Психологи-практики поклялись использовать научные методы для изучения работы мозга. И у нас появилась экспериментальная система, в которой субъект изучает субъекта — изучение мозга мозгом напоминает рассматривание непрерывной кольцевой ленты или ленты Мебиуса в поисках их начала и конца. Мозг всегда влияет на результаты собственного эксперимента, создавая тем самым бесконечное движение по кругу.

Как помощник, я вижу сумасшествие человека, входящего в собственную ленту Мебиуса и пытающегося найти ее начало, и конец. Участники курсов не могут найти выхода — по крайней мере до тех пор, пока применяется то же научение, которое они использовали при создании своих тупиков. Через короткий промежуток времени некоторые участники курсов начинают чувствовать невероятное раздражение. Совершенно очевидно, что чем отчаяннее они хотят избавиться от существующих проблем, тем более безжалостно захлопывается за ними ловушка. Они могут до бесконечности говорить о своих проблемах, но разговоры не стоят и выеденного яйца. *Говорить об опыте не значит приобретать опыт.*

Засуньте палец в китайскую пальцевую головоломку и изо всех сил постарайтесь вытащить его обратно. Вы не сможете. Поговорите о том, как сильно вы хотите вытащить палец из ловушки. Палец останется там же, где и был. Если вы читаете эту книгу и пытаетесь определить свою проблему, не делая при этом предложенные мной упражнения, у вас возникнет еще большая проблема, чем та, с которой вы начали. Меня рядом с вами нет, чтобы способствовать вашему научению и вызвать альтернативные ответные реакции.

**Тест.** Если вы усиленно работаете над тем, чтобы заставить модель «Природный талант» заработать, и все безрезультатно, значит вы делаете это неправильно.

**Выход.** Поскольку я не могу призвать на помощь ваш опыт, вам придется это сделать за меня. И вот каким образом. Вернитесь к каждому разделу книги, который вы сочли сложным, и к каждой странице, о которой вы хотели поспорить или вообще отвергнуть. В этих разделах содержится ключ к вашему прорыву. Выполняйте каждое упражнение,



### Часть 3. Применяйте модель «Природный талант»

предложенное мной, особенно то, которое, по вашему убеждению, вам не поможет; делайте все, что, по вашему искреннему убеждению, вам не надо делать; будьте всем, чем, по вашему убеждению, вам не стоит быть; испытывайте все чувства, которые, по вашему заявлению, вы никогда не испытываете. Когда вы начнете сомневаться — а я гарантирую вам это, — тогда вы точно определите свое тупиковое состояние — Расслабьтесь! Затем Наблюдайте; потом Реагируйте; потом Осмысливайте. Вот и все.

Вы могли слышать историю об удачливом бизнесмене, которого однажды спросили о ключе к его успеху. Он ответил: «Успех — это результат мудрых решений. Мудрые решения — результат опыта. Опыт — результат неверных решений».

Чтобы вырасти и стать тем, кем вы действительно являетесь, требуется мужество...

Э.Э. Каммингс

Специалист по менеджменту Том Питерс написал в своей колонке комментатора «Только для руководителей» следующую мудрость: «Жизнь совсем не похожа на безмятежную прогулку по чисто убраным улицам. Она больше похожа на блуждание взад и вперед, удары об ограждения с последующей корректировкой направления. Но вы не можете откорректировать курс, пока не выйдете на правильную дорогу».

Затем, продолжая, он задает два провокационных вопроса: «Когда мы научимся уважать ошибку? Когда научимся понимать, что промахи являются единственным путем продвижения вперед, что на самом деле большие промахи — единственный путь к прыжку вперед?»

Модель «Природный талант» — это модель научения, основанная на опыте, но, чтобы приобрести опыт, мы должны хотеть выйти за пределы своего привычного комфортного диапазона вариантов выбора. Полнокровная жизнь предлагает наилучшие пути приобретения богатого опыта. Жизненный опыт создает наиболее совершенную форму возможности научения. Выходите за пределы знаков «СТОП» и реагируйте на жизнь! Затем осмысливайте великолепные навыки, полученные вами в процессе реагирования.

Подзаголовком этой книги могла бы стать фраза «Когда вы встретите на пути свой талант, полюбите его!» Вы найдете доказательство своего таланта в собственном поведении, если только осмыслите его. Когда обнаружите талант, полюбите его, укрепляйте его, поддерживайте его, поощряйте его. Тупиковые состояния — свидетельства прошлого научения, основанного на страхе и подавлении. Вы создаете сегодняшний и будущие дни, эффективно реагируя, шаг за шагом, целенаправленно придерживаясь вариантов выбора, основанных на ваших желаниях.

*Чего вы хотите?* Вот в чем вопрос. Вы уже сегодня будете активизировать свой природный талант каждый раз, когда активно, целенаправленно выберете свою ответную реакцию. Я не говорю о мгновенной реализации новых взаимоотношений, дохода, бизнеса, нового дома или машины. Я говорю, что вы создадите то, на чем искренне сосредоточились. По мере удаления страха из жизни и уменьшения неуверенности и внутренних колебаний вы повышаете свою силу для демонстрации своих желаний. Модель «Природный талант» покажет вам, как это сделать.

Я искренне хочу, чтобы вы уже сегодня повстречались и обнялись со своим талантом. Сделайте сегодня все от вас зависящее, чтобы жить с целью. И ваше благо не заставит себя ждать.

## **Приложение: развивайте свои навыки — советы из курса практического обучения модели «Природный талант»**

### **Воспользуйтесь новыми способами расслабления**

За годы изучения и практического применения различных методик расслабления я обнаружил целый ряд полезных средств, которые можно использовать для облегчения процесса расслабления.

Обучение сосредоточенным молитвам и медитации является многовековым путем мудрости, чтобы расслабить «телесный» разум и настроить его на более высокий уровень умственного и физического функционирования. Это первичные подходы — на уровне мышления и эмоций — к расслаблению. Однако в каждой изученной мной системе особое внимание уделялось позе: молитвенные позы, асаны (позы) в йоге, сидячая поза дзэн и прочие методики для достижения неподвижности тела.

Более активные способы включают различные боевые искусства. Например, каждое занятие по айкидо начинается с размышления об учителях, которые были до вас. В движениях Тай Цзы ум и тело движутся в расслабленной гармонии, свободной от любого умственного или физического напряжения. В традиции Суфи «вертящиеся дервиши» входят в состояние внутренней неподвижности и экстатического расслабления путем неистового кружения на месте. Хатха-йога может быть физически очень подвижной, хотя каждый ее элемент основан на принципе снятия ненужного физического и умственного напряжения.

Кроме специфичных физических и умственных методик существует ряд электронных средств, способствующих процессу расслабления. На простейшем уровне магнитофон с записью звуков окружающей среды или успокаивающей музыки может творить чудеса. Машины, генерирующие «белый шум», успокаивают ум и отсекают любые нежелательные звуки, которые могут привести к напряжению. Многие стоматологи и хирурги, производящие операции в ротовой полости, предлагают пациентам ряд записей, предназначенных для отвлечения ума от производящихся процедур.

Биомеханизмы обратной связи более сложны и дорогостоящи, хотя и являются изумительным средством расслабления. Это электронные контролирующие устройства, которые выдают информацию об изменениях в теле или мозге. Преимущество обучения на основе биологической обратной связи состоит в том, что оно доводит до вас на сознательном уровне самую детальную информацию, давая вам знать, происходят ли какие-либо изменения в вашем поведении.

Электроэнцефалограф с биологической обратной связью (ЭЭГ) измеряет электрические импульсы мозга. Данные ЭЭГ сообщают вам о частоте производимых вами волн мозга. Вы можете научиться сознательно продуцировать волны мозга, соответствующие состояниям глубокой медитации и научения.

Я одеваю контрольное устройство ЭЭГ и начинаю читать методом PhotoReading. Компьютер немедленно регистрирует снижение сознательных, аналитических волн мозга и соответствующее возрастание волн глубокого научения мозга. Поразительно наблюдать это на экране монитора компьютера. Такая регистрация убедительно показывает мне силу тренировок по вхождению в состояние научения.

Еще одно полезное устройство, с которым я много экспериментировал, известно как светозвуковое устройство. Эти механизмы подают световые сигналы через маленькие лампочки в специальных очках и звуковые сигналы через наушники. Световые и звуковые импульсы посылаются в мозг с определенной частотой, ассоциирующейся с различными

состояниями сознания.

Например, устройство может помочь вам войти в состояние повышенной творческой способности к визуализации. Оно может помочь вам войти в идеальное состояние для обучения, расслабления, даже сна. Просто вставьте требующуюся вам программу, включите и сядьте.

Две аудиозаписи *Paraliminal, 10-Minute Supercharger (10 минутное суперзарядное устройство)* и *Deep Relaxation (Глубокое расслабление)*, помогут вам развить состояние расслабления и научат вас быстро снимать напряжение с тела и ума. При помощи *10-Minute Supercharger* вы войдете в состояние физического расслабления через две минуты с начала прослушивания записи. Затем в программе заложено ваше глубокое умственное расслабление, соответствующее получасовому сну, без засыпания. Расслабление и отдых всего за десять минут!

При помощи записи *Deep Relaxation*, самой длинной из всех записей *Paraliminal*, вы создадите совершенно расслабленное состояние ума и тела. Наряду с восстанавливающим эффектом глубокого расслабления аудиозапись придает вам оптимизм и контроль над мозгом и телом. Одна уникальная особенность этой пленки заключается в том, что у вас есть выбор: по окончании записи проснуться или продолжить сон. Если вы хотите перейти после расслабления в глубокий сон, пожалуйста. Запись предлагает вам на выбор: выйти из состояния расслабленности полностью отдохнувшим или продолжить процесс расслабления, сколько потребуется.

Кстати, засыпание в состоянии освеженности вместо крайней усталости позволяет вам получить больше от самого процесса сна. Вы станете просыпаться по утрам гораздо более бодрым, если перед сном будете проводить упражнения на расслабление.

### **Выбирайте новые пути к этапу Наблюдения**

Тренируйтесь в расширении поля своего зрения для наблюдения и сбора полезной информации вокруг вас. В Главе 5 я описывал, как нужно смотреть выше во время управления автомобилем. Я предлагал ходить в толпе людей с расфокусированным взглядом. Эти методики способствуют расширению, укреплению и сбалансированности вашей зрительной системы, повышая ее способность служить вам.

Еще одно легкодоступное средство существенно повышает способность к наблюдению. Это трехмерные или «волшебные» изображения. Рассматривание картинок на стереограммах осуществляется в состоянии, аналогичном методу PhotoFocus. Чтобы увидеть среди произвольных цветовых точек трехмерное изображение, вам необходимо расфокусировать зрение и тут же посмотреть на картинку. Вы также можете достичь этого эффекта, сводя глаза к переносице. Вначале смотрите на картинку, расфокусировав зрение, затем такой же отрезок времени — сведя глаза вместе. Комбинация игрового упражнения с последующим расслаблением может значительно укрепить вашу зрительную систему.

Практикуйтесь слышать больше звуков вокруг и внутри вас. Пробуйте различные методы и развивайте свой слух до высокого уровня остроты.

Цифровая технология аудиозаписи, теперь имеющаяся в продаже, может быть использована со стереомикрофонами для записи любой части вашего дня, когда вы гуляете или ходите пешком. Во время курса практического обучения модели «Природный талант» я использую цифровой плеер «Уокмен» фирмы «Сони». После «прогулки», когда вы слушаете запись, вы услышите информацию, которую не восприняли в тот момент на сознательном уровне.

Воспроизведение полученного опыта аналогично тому, что происходит при потере зрения. Слух внезапно переставших видеть людей становится необычайно острым, чтобы

компенсировать потерю зрения. Подобно снятию «полетных шор», эксперимент с плеером пробуждает людей от «туннельного слуха». Слушание цифрового аудиоплеера в режиме стерео подобно вытаскиванию затычек из «ушей» вашей нервной системы.

Другой мощной методикой, такой же простой, как и аудиозаписи Paraliminal, является «Paraliminal listening» (подсознательное слушание). Оно происходит, когда вы сидите и слушаете два голоса, говорящих вам одновременно. Это аналогично одновременному вслушиванию в несколько разговоров в ресторане или на вечеринке и известно как «коктейльный эффект» (не путать с «коктейльной сосиской»). Сознательный ум воспринимает важную информацию и отсеивает ненужную. Поскольку информации для ограниченного сознательного восприятия ограниченным сознательным умом слишком много, за дело принимается подсознание.

Выпускница курсов по обучению методу PhotoReading из Миннеаполиса по имени Мэри преподавала университетский курс методом ускоренного слушания за двадцать лет до курсов по PhotoReading. При помощи записанной на пленку лекции, которую она могла проигрывать на более высокой скорости, она давала слушать ее студентам со все более ускоряющимся темпом. Эксперимент показал, что до тех пор, пока студенты находились в расслабленном и сознательном состоянии, они могли слушать и понимать речь, которая была бы совершенно неразличимой для любого, кто, проходя мимо, заглянул бы в аудиторию.

Интересно, что такой метод срабатывал, только когда студенты «оставались в состоянии», заимствуя термин из курса по PhotoReading. Мэри пояснила: «Если они выходили из состояния во время ускорения речи и теряли смысл того, что говорилось, то они не могли уже вновь понять ускоренную речь».

Удивительный эффект ускоренного слушания проявился в Мэри во время собственных занятий по методу PhotoReading. Ее способность к Суперчтению (этап Активизации в системе PhotoReading Whole Mind System) в значительной степени превышала способности всех остальных, занимавшихся в ее группе. Возможно, ускоренное слушание двадцатью годами раньше натренировало ее в быстром понимании методов чтения?

Представляю вам несколько методик повышения остроты внимания, исходя из своего опыта.

Подумайте о себе как о духе или душе, живущей в вашем физическом теле. Физическое тело есть энергетическое поле. (Исследования в области субатомной физики подтвердят вам этот факт, если вы еще сомневаетесь.) Вы выражаете свои мысли — продукт духа — в мире посредством своего физического тела.

Тупиковое состояние на тонком энергетическом уровне можно воспринимать как неверный или прерванный энергетический поток. Знание о том, где в вашем физическом теле существует тупиковое состояние, эффективно изменяет направление энергии.

Подумайте о семи энергетических центрах, определяемых санскритским словом *чакра*, ассоциирующихся с главными нервными узлами на всей протяженности вашей нервной системы. Первый центр расположен в основании позвоночника. Второй — в области крестца. Третий — в солнечном сплетении, четвертый — возле центра физического сердца. Пятый — в горле, шестой — на лбу между бровями, и седьмой — на макушке.

В начале работы по решению парадоксальных проблем мы с моим партнером Марком Кинничем изучали психологические вопросы или функции йоги, связанные с семью главными чакрами. Когда человек находится в тупике поведенческого диапазона, например в отношении отдавания и получения любви, тупик ассоциируется в первую очередь с четвертой чакрой. Разрешению этого вопроса может содействовать определение

Развивайте свои навыки...

и сбалансированность энергий, протекающих через четвертую чакру.

Чтобы узнать больше об энергетической системе чакр и ее связи с психологическими вопросами, я рекомендую вам две книги: *«Йога и психотерапия»*, авторы Свами Рама, Рудольф Валлентайн и Свами Аджайа, и *«Руки света»*, автор Барбара Бренан.

### **Укрепляйте связь тело—разум: войдите в состояние**

Каждое утро на курсах практического обучения модели «Природный талант» мы начинаем с серии двигательных упражнений. Они предназначены для увеличения гибкости, оздоровления тела, укрепления и зарядки нервной системы, углубления дыхания и очищения ума. Упражнения взяты из нескольких методик, включая хатха-йогу, Тай Цзы, методики д-ра Мильтона Трагера (Mentastics), д-ра Моше Фельденкрейса (Осознание через движение), д-ра Пола Деннисона (Гимнастика ума/ Эду-К) и Пита Эгоскью (Здоровье через движение).

Людам, заинтересованным в развитии своего природного таланта, весьма рекомендуется использовать физическое осознание и упражнения в качестве ежедневной процедуры. Общее заблуждение состоит в том, что жизнь деградирует по мере приближения к смерти, т. е. старение постепенно исключает активность. Хотя опыт показывает, что правильное дыхание, питание, физические упражнения ведут к хорошему здоровью и энергичности в любом возрасте.

*«Seven Days to Greater Vitality» (Семь дней к большей энергичности)*, серия аудиозаписей Гейла Грегори, описывает способы укрепления связи разум —тело. Серия из шести записей излагает упражнения и полезные советы на темы дыхания и воздуха, воды, сна, зарядки, питания и связи разум —тело.

### **Принимайте полезные позы**

В системе йоги физическая, или хатха-йога, разрабатывалась столетиями для возбуждения скрытой внутренней энергии путем выполнения и совершенствования асан (поз) и пранайамы (контроля за дыханием).

Существуют два вида поз: для медитации и для физического здоровья. Во всех позах, подходящих для дыхания, концентрации и медитации, голова, шея и позвоночник находятся на одной прямой. Это приводит к неизменной и удобной позе с минимальным выделением двуокси углерода, тем самым замедляется деятельность сердца и легких. Разум меньше беспокоится телом и может быть направлен на концентрацию.

Другие позы, нацеленные на физическое здоровье, контролируют отдельные мускулы и нервы тела и оказывают определенный терапевтический эффект. Посоветуйтесь со специалистом по утренней зарядке, затем поэкспериментируйте с каждым комплексом в течение одной-двух недель. Правильно подобранный комплекс разбудит ваше тело и разум мягко и эффективно.

Ряд упражнений на суставы и железы, движения Тай Цзы и позы, используемые на курсах практического обучения модели «Природный талант», сливаются в двадцатиминутную единую последовательность. Эта последовательность позволяет мне скатиться с кровати, шлепнуться на пол и начать с движений с низкой двигательной активностью. Она создает превосходное начало моего дня. Я считаю свою зарядку крайне необходимой для поддержания высокого уровня личной энергии в череде дней, занятых преподаванием, публичными выступлениями и творческой работой за письменным столом.

Упражнения стимулируют суставы и железы с головы до ног, высвобождая

необходимые биохимические вещества для гибкости и подвижности скелетной и мышечной систем. Они также повышают глубину и интенсивность дыхания, что является предварительным условием расслабленной внимательности. И, наконец, возможно самое важное — они укрепляют нервную систему, повышая ее способность к обработке информации и ответным реакциям на происходящее в мире.

Общий подход модели «Природный талант» к личной энергии основывается на познавательной, эмоциональной и поведенческой гибкости. Любое укрепление связи разум — тело в конечном итоге приводит к наличию энергии для эмпирического научения, выбора и успешного действия. Таким образом, я приглашаю вас следовать путем физической зарядки.

Занятия аэробикой важны для здоровья сердечно-сосудистой и сосудистой систем, и я поставил себе задачу заниматься три раза в неделю. *И все* же физическое здоровье — лишь часть того, о чем я говорю здесь. Я ратую за комплекс физических занятий, которые лишь в совокупности приносят пользу всему организму, чего нельзя достичь одной только аэробикой. Такой предлагаемый подход глубоко проникнет туда, откуда приходит настоящее вознаграждение, т. е. в ваше эмоциональное и психическое состояние. Любое время, затраченное на выполнение тщательно подобранных физических упражнений, окупится сторицей и принесет вам различные блага. Представьте себе, какие удивительные чувства вы будете вызывать в себе каждый день, укрепляя себя при помощи своего природного таланта.

После выполнения комплекса упражнений на движение рекомендуется немного полежать для расслабления разума и тела, затем сесть в медитативную позу. Находясь в такой позе, вы можете применить поочередное дыхание каждой ноздрей, что подведет вас к медитации. В следующем разделе я изложу метод поочередного дыхания каждой ноздрей.

На курсах практического обучения модели «Природный талант» мы проводим участников через медитацию и занятия по развитию воображения. Однако вы абсолютно вольны использовать любую форму медитации, религиозной молитвы или методики психического программирования, которая больше всего подходит вашему образу жизни и личности.

Любая сила в неверном контексте может обернуться слабостью.

## Дыхание

В системе йоги после овладения позами приходит время методики пранайамы. Санскритское слово *пранайама* можно разделить на два слова — *прана* и *яма*, означающие контроль дыхания. Пранайама может быть также истолкована как *прана* и *айама*, что означает расширенное, возрастающее или интенсивное дыхание. Таким образом, пранайама может толковаться как методика, посредством которой поток дыхания делается интенсивным и углубленным и ставится под контроль.

Слово *прана* состоит из двух слов — *пра* и *на*. *Пра* означает *первое звено*, а *на* означает *энергия*. Согласно философии йоги, это первое звено энергии, располагающееся на атомном уровне в человеке и достигающее размеров Вселенной при расширении и увеличении. Это означает, что основной энергией человеческих существ и Вселенной является прана. Прана может также пониматься как совокупность всех видов энергий, проявляющихся в человеческих организмах и Вселенной. Древние традиции науки и философии йоги придерживаются той точки зрения, что все ощущения, мышление,

чувства и знания возможны только благодаря пране.

Учение о пранайаме тесно связано с нашими знаниями о функциях вегетативной нервной системы, и эти методики нацелены на осуществление сознательного контроля над этими функциями, которые обычно считаются произвольными. Вот как описывается дыхание в трудах Гималайского института науки и философии йоги.

Дыхание — внешнее проявление силы праны. Дыхание — маховик, регулирующий весь механизм тела. Как контроль над маховиком двигателя позволяет управлять всеми другими механизмами двигателя, так и контроль над наружным дыханием ведет к контролю над плотными и тонкими, физическими и психическими аспектами нашего жизненного механизма. Всеобъемлющее знание пранайамы имеет решающее значение в традиции раджа-йоги (царский путь йоги).

Существует много видов упражнений пранайамы, каждое с конкретной задачей. Учителя йоги заявляют, что пранайама должна изучаться только под руководством гуру или компетентного учителя. Единственное упражнение на дыхание, которое может без опаски выполняться всеми желающими, называется «Очищение каналов» и очищает каналы тонкой энергии. Это упражнение должно прodelываться не менее двух раз в день — утром и вечером. Утром упражнение выполняется следующим образом.

1. Сядьте в спокойном, тихом, проветриваемом месте в расслабленной и удобной позе.
2. Держите голову, шею и позвоночник на одной прямой линии, а тело — неподвижно.
3. Поднесите правую руку к носу, указательный и средний пальцы согнуты так, чтобы правым большим пальцем можно было закрывать правую ноздрю, а безымянным — левую.
4. Полностью выдохните через левую ноздрю, закрыв правую правым большим пальцем. Выдох должен быть медленным, контролируемым, без напряжения и рывков.
5. В конце выдоха закройте левую ноздрю безымянным пальцем, медленно и полностью откройте правую ноздрю. Вдох и выдох должны быть одинаковы по длительности.
6. Повторите цикл выдоха через левую ноздрю и вдоха через правую еще два раза.
7. В конце третьего вдоха через правую ноздрю произведите полный выдох через эту же ноздрю, продолжая закрывать левую ноздрю безымянным пальцем.
8. В конце выдоха закройте правую ноздрю большим пальцем и произведите вдох через левую.
9. Повторите цикл выдоха через правую ноздрю и вдоха через левую еще два раза. Этим завершается упражнение.
10. Упражнение утром состоит из:
  - a) трех циклов выдоха через левую ноздрю и вдоха через правую, за которыми следуют
  - b) три цикла выдоха через правую ноздрю и вдоха через левую.
11. Упражнение вечером состоит из:
  - c) трех циклов выдоха через правую ноздрю и вдоха через левую, за которыми следуют
  - d) три цикла выдоха через левую ноздрю и вдоха через правую.

Вам следует тщательно следить за тем, чтобы вдох и выдох длились одинаковое количество времени. Вдох и выдох должны быть медленными, контролируемыми, без

Развивайте свои навыки...

рывков и какого-либо ощущения напряжения. С практикой вы сможете постепенно продлевать длительность вдоха и выдоха.

### **Достигайте цели без самосаботажа**

Многие клиенты описывали свое подсознание как самого крупного саботажника поставленных ими целей и наилучших планов. Я потратил значительное количество рабочего времени, с любопытством изучая это явление.

В значительной степени наш так называемый само- саботаж основан на внутреннем диалоге. Когда вы хотите выполнить задачу, вас может сбить с пути аналитический боязливый или самокритичный внутренний диалог прямо в момент выполнения действия. Представьте, что вы сконцентрировались на ударе в гольфе и уже начали его осуществлять. Затем, в момент замаха, вы думаете: «А теперь постарайся не попасть в то водное препятствие!». Ваш ход пропадает, и вероятность попадания мяча в водное препятствие возрастает, поскольку вы направили свое внимание именно на воду. Мы не саботируем сами себя со злым умыслом. Боязливый, ограниченный сознательный ум старается нам помочь. Как сидящий на заднем сиденье водитель, он делает все от него зависящее, чтобы все шло как надо.

Для устранения самосаботажа аудиозапись Paraliminal под названием «*Automatic Pilot*» (Автопилот) учит вас четко определять, чего вы хотите. Аудиозапись просит, чтобы вы устанавливали цель в положительных терминах, в пределах ваших возможностей, благотворную в любых отношениях, измеримую и значимую. Когда у вас будет четкая ясная цель, аудиозапись поведет вас к внедрению необходимых моделей поведения для ее достижения.

При помощи мысленной репетиции с использованием всех органов чувств (обоняние, осязание и т. д.) вы представляете себе выполнение цели до двадцати одного раза за семь секунд. Визуализации происходят в числовой прогрессии, известной как числовой ряд Фибоначчи. Этот эффект обучает мозг распознавать, чего вы хотите, чтобы, когда придет время выполнения, вы могли продолжить действие «на автопилоте» без внутреннего диалога.

Я всегда поощряю своих клиентов к составлению собственного взгляда на подсознание. Думайте о подсознании как о союзнике, а не саботажнике. За годы опытных исследований я установил, что если подсознание помешало вам преуспеть, то только потому, что не знало другого способа помочь вам. Ваше подсознание хочет, чтобы вы добились успеха и внутреннего покоя.

### **Отслеживайте свой путь к успеху во сне: активизируйте свой природный талант**

Сон может быть идеальным способом активизации вашего природного таланта. Почти без всяких сознательных усилий вы сможете приобрести преимущества ночной работы мозга над содействием вашему успеху. Поскольку сон требует минимального сознательного участия, вы устраняете ограничения и трудности аналитического решения проблем. Подсознание может пересмотреть информацию, поработать над проблемой и представить вам решение, когда вы проснетесь.

Все, что вы испытываете за день, обрабатывается мозгом. Не обрабатываемая сознательным образом информация часто пересматривается и обрабатывается подсознательно во время сна. Сны нередко обнажают работу мозга над извлечением смысла из нашего опыта.

Д-р Норман Ф. Диксон в своей книге «*Предсознательная обработка*» описывает



Развивайте свои навыки...

эффект Поэцла. В 1917 году исследователь в области познания Поэцл обнаружил, что представленная подсознательным образом информация символически трансформируется и появляется ночью в виде сновидений.

Д-р Стефан ЛяБерж из Стэндфордской научно-исследовательской лаборатории сна написал в своей книге *«Понятные сновидения»*: «Имея открывающуюся вам Вселенную опыта (раз вы должны проспать треть жизни), хотите ли вы проспать и свои сновидения?» Его позиция заключается в том, что обучение организации доступа к спящему мозгу предоставляет вам огромную Вселенную возможностей человеческого развития. Каждую ночь вы можете пользоваться дарами, предлагаемыми вам вашим спящим мозгом.

Перед отходом ко сну вы можете запрограммировать свой мозг на получение максимальной пользы от сна. Сидя на краю кровати, просто войдите в состояние ускоренного научения, описанное в Главе 4 данной книги. Отведите не больше одной-двух минут на вхождение в состояние. Затем запрограммируйте свой мозг на сон о книгах, прочитанных в этот день методом PhotoReading, и на запоминание сна после пробуждения.

После наблюдения за своими снами по утрам в течение нескольких дней у вас появится чувство незаметной и символической связи с подсознанием. Не старайтесь придать смысл всему, что видите во сне. Не все сны предназначены для анализа их значения.

Затем перейдите на следующий этап и попробуйте решать проблемы в снах. Запрограммируйте свой мозг на решение конкретной проблемы. Если вы разделите этапы модели «Природный талант», то на одну ночь вы сможете запрограммировать ваш мозг на расслабление, вторую ночь — на наблюдение и т. д.

Выберите и прочитайте несколько книг методом Photo Reading по тематике, которая поможет вам решить вашу проблему, как вы это делали в «Прямом научении». Затем пригласите свой мозг свести воедино все значимые знания и открыть вам направление, которым вы должны следовать для достижения своих целей. Проснувшись, составьте мысленную карту своего сна. Нередко сюжетная основа сна метафорична и является символическим отображением того, что вы можете предпринять для решения стоящей перед вами проблемы. Изучайте свои мысленные карты, чтобы отыскать подсказку, предлагаемую вам подсознанием.

### **Изучайте свой день**

Поверьте, что вы можете сделать сегодняшний день лучшим, чем вчерашний. Когда вы предпринимаете действия с такой верой, анализируйте результаты. Вы разовьете мозг, нацеленный на непрерывное улучшение вашей жизни.

Любая незначительная подвижка к лучшему двигает вас в направлении вашей цели. Самый быстрый способ получить подвижки в поведении — изучать прошедший день каждый вечер перед сном и проводить полезный разговор с самим собой с позиции наблюдателя. Осознавая свою цель, изучите и рассмотрите свой день.

Как у вас сегодня все прошло? Соответствует ли ваше «созидание» вашей цели «бытия»? Если да, поздравьте себя! Если нет, осмыслите это несоответствие и получите внутреннюю поддержку для достижения своей цели. Наглядно представьте ситуации, где вы чувствуете, что можете улучшить состояние дел. Подумайте над тем, что вы будете делать в будущем при возникновении аналогичной ситуации. Таким образом вы умственно репетируете будущий успех.

Для репетиции успеха может быть полезна аудиозапись Paraliminal *«New History Generator»* (Генератор новой истории). На стороне В вас обучают всему процессу расслабленного приятного обучения.

Развивайте свои навыки...

Еще одно устройство, которое я использовал в обучении, называется MotivAider. Это персональный таймер размером с пейджер, который недолго звенит через установленные вами промежутки времени. Сигнал напоминает вам о том, что вы приняли какое-то решение, которое поможет вам в личном или профессиональном развитии. Вы можете устанавливать MotivAider максимум через двадцать четыре часа и минимум через одну минуту. Этот карманный сигнализатор напоминает вам, чтобы вы держали свою цель или задачу на переднем крае сознания.

На курсах практического обучения модели «Природный талант» мы вначале предлагаем использовать MotivAider, чтобы напоминать участникам курсов о расслаблении и наблюдении. Позже мы предлагаем применять его для напоминания о необходимости реагировать или входить в более могущественные состояния. И наконец, когда люди возвращаются к повседневной жизни, мы предлагаем им продолжать осмысливать жизненный опыт. MotivAider напоминает им, чтобы они использовали свой природный талант и настойчиво добивались поставленных целей.

# Библиография

- Адамс Джеймс Л. Концептуальное разрушение: Руководство к лучшим идеям. Ридинг, Массачусетс: Аддисон/Уэсли, 1986.
- Андреас Коннира. Глубинная трансформация: Достижение внутреннего источника. Моаб, Юта: Риал Пипл Пресс, 1994.
- Эшер Джеймс Дж. Переключение мозга: Навык 21-го века. Лос Гатос, Калифорния: Скай Оукс Продакшн, 1988.
- Бейтс С. Свиньи едят волков. Сент-Пол, Миннесот: Йес Интернэшнл Паблишера, 1991.
- Барбур Дж.Л., Уотсон Дж.Д.Г. и Фраковьяк Р.С.Дж. Сознательное зрительное восприятие без VI. *Мозг*. Оксфорд Университи Пресс, 1993.
- Бисинг М., Ногосек Р. и О'Лири, П. Энниаграмма. Денвил, Нью-Джерси: Дайменшн Букс, Инк., 1984
- Бланшар К., Онкен У. и Барроуз Х. Менеджер-на-минуту встречается с обезьяной. Нью-Йорк: Уильям Морроу энд Компани, Инк., 1989.
- Бреннан Барбара Энн. Руки света: руководство по лечению полем человеческой энергии. Нью-Йорк: Бентам Букс, 1987.
- Бьюзен Тони. Книга по мысленному картографированию. Нью-Йорк: Пенгуин Букс, 1994.
- Блай Р. Книжка о человеческой тени. Нью-Йорк: Харпер Коллинз Паблишерз, 1988.
- Карсон Р. Приручите своего гремлина. Нью-Йорк: Харпер энд Роу, 1983.
- Кастанеда Карлос. Учение Дона Хуана: Путь Йоги к познанию. Беркли, Калифорния: Университет Калифорнии Пресс, 1968.
- Кемпбелл Доп Г. 100 способов улучшить обучение при помощи вашего голоса и музыки: Пути к ускоренному обучению. Туксон, Аризона: Зефир Пресс, 1992.
- Кови Стефен. Семь привычек высокоэффективных людей. Нью-Йорк: Саймон и Шустер, Инк., 1989.
- Чикзентмихальи Михальи. Поток: Психология оптимального опыта. Нью-Йорк: Харпер Коллинз Паблишерз, 1990.
- Кадни М. и Харди Р. Самозащитные модели поведения. Нью-Йорк: Харпер Коллинз Паблишерз, 1991.
- Дэвис Рональд Д. Подарок дислексии. Бурлингем, Калифорния: Эбилити Уоркшоп Пресс, 1994.
- Деннисон Пол Э. и Деннисон Гейл Э. Гимнастика ума: Простые упражнения для научения с использованием всего мозга. Вентура, Калифорния: Эду-Кинестетикс, Инк., 1986.
- ДеПортер Бобби Квантовое обучение: Высвобождение вашего гения. Нью-Йорк: Делл Паблишинг, 1992.
- Диксон Норман Ф. Предсознательная обработка. Чичестер, Нью-Йорк: Уили, 1981.
- Диксон Норман Ф. Подсознательное восприятие: Природа противоположности. Лондон, Нью-Йорк: МакГро-Хилл, 1971.
- Фелденкрейс Моше. Осознание через движение: Оздоровительные упражнения для личного роста. Нью-Йорк: Харпер-Коллинз, 1990.
- Гарднер Говард. Множественные умственные способности: Теория на практике. Нью-Йорк: Харпер Коллинз Паблишерз, Инк., 1993.
- Гельб Майкл Дж. Уроки из искусства жонглирования: Как достичь реализации всего вашего потенциала в бизнесе, обучении и жизни. Нью-Йорк: Хармони Букс, 1994.
- Глэдуэлл Малькольм. Обоснованный выбор не всегда верен. «*Стар Трибюн*», Миннеаполис, Миннесота: 12 марта 1991.

Гордон Ф. Ноах. Волшебная классная комната: Создание эффективной, дружелюбной для разума обстановки для обучения. Туксон, Аризона: Зефир Пресс, 1995.

Гриндер Майкл. Исправление на конвейере обучения. Портленд, Орегон: Метаморфоз Пресс, 1991.

Харман Уиллис и Рейнгольд Говард. Наивысшая творческая способность: Освобождение подсознания для подсказок для прорыва. Лос-Анджелес, Калифорния: Джереми П. Гарчер, Инк., 1984.

Хант Д.Тринидад. Учись учиться Увеличение вашего потенциала к действию. Канеохе, Гавайи: Элан Энтерпрайзиз, 1991.

Хант Д.Тринидад. Вспоминать, чтобы вспомнить, кто вы. Канеохе, Гавайи: Элан Энтерпрайзиз, 1992.

Хант Д.Тринидад. Руководство для управления планетой Земля. Нью-Йорк, Хайперсион Пресс, 1996.

Кэндел Эрик Р., Шварц Джеймс Х. и Джессел Томас М. Основы неврологии и поведения. Норуок, Коннектикут: Эплтон и Ланж, 1995.

Келдер Питер. Древний секрет фонтана молодости. Гиг Харбор, Вашингтон: Харбор Пресс, 1989.

Кермани Каи. Аутогенная тренировка. Лондон, Англия: Торсонз, 1992.

Кейес М.Ф. Эмоции и Энниаграмма: Работа по сценарию вашей теневой жизни. Мьюр Бич, Калифорния: Молиседатур Пабликешнз, 1992.

Клайн Питер. Ежедневный гений: Восстановление естественной детской радости от учения — и вашей тоже. Арлингтон, Вирджиния: Грейт Оушн Паблшерз, Инк., 1988.

Клайн Питер и Сондерс Бернارد. Десять шагов к организации обучения. Арлингтон, Вирджиния: Грейт Оушн Паблшерз, Инк., 1993.

Коско Б. и Бьюзен Т. Мышление: Новая наука о нечеткой логике. Нью-Йорк: Хайперсион Пресс, 1993.

Йенсен Эрик. Обучающийся мозг. Сан Диего, Калифорния: Тернинг Пойнт Паблшинг, 1994.

Йенсен Эрик. Суперобучение. Сан-Диего, Калифорния: Тернинг Пойнт Паблшинг, 1988.

Ли Скотт. Принцип совершенства. Портленд, Орегон: Метаморфоз Пресс, 1990.

Левицки П., Хилл Т. и Чижевска М. Бессознательное восприятие информации. «Американский психолог»: Американская психологическая ассоциация, Инк., 1992.

Маттимор Брайан. 99% вдохновения: Подсказки, сказки и методики для пробуждения вашего делового подхода. Нью-Йорк: Амаком, 1994.

МакКенна Пол. Гипнотический мир Пола МакКенна. Лондон: Фабер энд Фабер Лимитэд, 1993.

Майклз Р.Е. Фактисити. Сиэтл, Вашингтон: Фактисити Трейнинг, 1991.

Майклз Р.Е. Львы в ожидании: Дорога к личному мужеству. Сиэтл, Вашингтон: Фактисити Трейнинг, 1993.

Миллер Уильям А. Подружитесь со своей тенью: Как принимать и положительно применять отрицательную сторону вашей личности. Миннеаполис, Миннесота: Аугсбург Паблшинг Хаус, 1981.

Миллер Уильям А. Ваша золотая тень. Нью-Йорк: Харпер энд Роу, 1989.

Минкофф Роберт А. В поисках лечебной сказки. Рассказывание историй. Джонсборо, Теннесси: Национальная ассоциация рассказчиков, 1995.

Монтессори Марио Дж. Образование для человеческого развития: Понимание Монтессори. Нью-Йорк: Шокенбукс, 1976.

Промислов Шарон. Десять наилучших способов снятия стресса: Простой

эффективный уход за собой для переучивания своей реакции на стресс... наружу! Ван-кувер, Британская Колумбия: Кинетик Пабблишинг Корпорейшн, 1994.

Рама Свами. Йога и психотерапия: Эволюция сознания. Проспект хейтс, Иллинойс: Гималайский международный институт науки и философии йоги, 1973.

Рама Свами. Лекции по йоге. Гленвью, Иллинойс: Гималайский международный институт науки и философии йоги, 1976.

Рестак Ричард М., Модульный мозг. Нью-Йорк: Тачстоун, 1995.

Роббинз Энтони. Разбудить внутреннего великана: Как приобрести мгновенный контроль над вашей умственной, эмоциональной, физической и финансовой судьбой. Нью-Йорк: Саймон энд Шустер, 1992.

Расселл Питер. Белая дыра времени: Ваша будущая эволюция и значения сегодняшнего дня. Нью-Йорк: Харпер Коллинз, 1992.

Шил Пол. Система Фоточтения всем мозгом. Миннеаполис, Миннесота: Корпорация методик обучения, 1993.

Шил Пол. Персональный курс обучения методу Фоточтения. Миннеаполис, Миннесота: Корпорация методик обучения, 1995.

Смит Френк. Чтение без бессмыслицы (2-е издание). Нью-Йорк: Тичерз Колледж Пресс, 1985.

Стоддарт Линн. Переформирующее обучение: Руководство по развитию человеческого величия. Тускон, Аризона: Зефир Пресс, 1992.

Томатис Альфред Сознательное ухо. Бэрритаун, Нью-Йорк: Стейшн Хилл Пресс, Инк., 1990.

фон Ох Роджер. Тумак по сиденью брюк. Нью-Йорк: Харпер энд Роу Паблшера, Инк., 1986.

фон Ох Роджер. Шлепок по голове сбоку. Нью-Йорк: Уорнер Букс, 1983.

Вацлавик Пол. Язык трансформации. Нью-Йорк: Бейзик Букс, 1978.

Вацлавик Пол. Ультрарешения: Как терпеть неудачи с успехом. Нью-Йорк: В.В. Нортон энд Компани, Инк., 1988.

Уильямс Фрэнк. Общая программа творчества для индивидуализации и гуманизации процесса обучения. Энглвуд Клиффе, Нью Джерси: Эдукейшнл Текнолоджи Паббликейшнз, 1972.

Уорд Шарлотта и Бельф Тери Э. Просто переживите это: Краткие решения. Бетесда, Мэриленд: Пепосфул Пресс, 1995.

Уорд Кристина и Делей Ян. Учись учиться: Методики ускоренного обучения и усиленного действия. Кристчерч, Новая Зеландия: ВСП Принт, 1993.

Волински Стефан. Гипнотические состояния, в которых живут люди: Лечебные подходы в квантовой психологии. Фоллз Виллидж, Коннектикут: Зе Брембл Компани, 1991.

Цинк Н. и Паркс С. Ночное хождение: Исследование темноты при помощи периферийного зрения. «Хоул Эре ревью»: Фолл, 1991.

Цвейг К. и Абрамс Дж. Встреча с тенью. Лос-Анджелес, Калифорния: Джереми П. Тарчер, Инк., 1991.

# Указатель

## А

Аудиозаписи Paraliminal 7 — 8, 84, 189, 225, 231, 249, 255, 291,293,302,305  
Аутогенная тренировка 78, 309

## Б

Бизнес 57, 70,157,184, 247 - 248, 266, 288,308  
Бытие 65— 67, 71, 242,258

## В

Варианты поведения 62

Вацлавик Пол 241,312

Восприятие

визуальное 198

внутренние 31

зрительное 97, 208, 307

подсознательное 7, ПО, 199, 308

позиция 31, 140, 141, 155

сенсорное 30 - 31,73 - 74,94, 110-111, 114,125

слуховое 102, 105

сознательное 198

Выполнение (деятельность) 74 — 75, 115 — 118, 242

препятствия на пути выполнения 74 — 75

## Г

Генератор новых вариантов решений 10, 35, 37,44, 63, 183, 188-189, 247, 249-251, 255-256, 271,280 семь упражнений 189, 249

Гипноз 49, 281—283

влияние на психику 49 —50, 281

гипнотический транс 49, 282

театральный гипнотизер 281

Гениальность (одаренность) 35, 285 — 288

активизируйте 35 — 37, 285

личный 273

сила одаренности 222

Гордон Ф. Ноах 168, 309

## Д

Двойственность 61 — 62, 277

терпимость к 237

Диапазон

возможностей выбора 250

поведения 45, 48, 63,163,165, 251

Дзен 289

ум новичка 234

Диксон Норман 199

Дыхание 298 — 300

контроль дыхания или пранайама 296, 298 — 299

## Ж

Жизненно важный вопрос 163, 165—166, 255, 257 — 258, 265,269,285

Жонглирование 121 — 122, 308

## З

Закрепление 81, 249 — 250

Знаки «СТОП» 23, 39,45 - 46,47, 54, 57 - 58,62 - 63,72,  
222,227, 288  
удаление 27,38, 46,47,49,51, 55, 58, 72,193,203, 250

Зона

безопасности 62

комфорта 48, 62,163,177,187, 274

**И**

Интуиция 28, 55,57,110-112,114,278

**К**

Кацефф Иззи 197 — 199

Келлер Хелен 30

Клайн Питер И, 99,101 -102,123,180, 209, 246, 270, 309

Консультант

точка зрения 136 — 137

Концептуальное разрушение 276, 307

**Л**

Левицки Павел 195

Личность 36,47 - 48,50,134,151,153,181,278, 283,298,310

Ловушка 20, 205, 225, 228, 233

Любопытство 56, 69,155,167, 205, 234, 277, 301

**М**

Модель

квадратов 24, 26,257 — 258

Модели

поведения 20-21,36,49,132,135,137,152,201,213—  
214,217-218, 220,302

самосохранения 152

Мышление

быстрое 173

гибкое 166

неординарному 174

нестандартное 238

**Н**

Наблюдение 30, 91 — 113

*см. также* Осознание

«Немоту» 50-51, 122-123, 151,282

Нечеткая логика 130

Ночное хождение 99, 274, 312

**О**

«Ощутимый» сдвиг 224, 231, 261, 265

Обучение (научение) 19

моментальное научение 19 — 20

на ошибках 55

на пробах и обратной связи 124, 127

на протяжении всей жизни 19 — 20, 159

Опыт оазиса 155

Осмысление 33, 133 — 154

предсмертный опыт 147 — 148

*см. также* Осознание вне себя

*см. также* Точка зрения консультанта  
Осознание 30, 74, 110, 165, 296  
вне себя 31, 95  
сенсорная острота 96  
периферийное 97 — 99

## П

PhotoFocus 97-99, 101, ИЗ, 207-208, 274, 292 PhotoReading  
методика PhotoReading 7 — 8, 36, 52, 55  
«Полетные шоры» 92  
«Предсмертное» 147 — 148  
Парадокс  
дилемма 67 — 68, 159 — 160, 229  
парадоксальная проблема 28, 35, 44, 165, 169, 188 — 189, 196, 223, 225, 227 - 228  
Поведение самосохранения 155  
Подсознание 17, 30, 72, 73, 75, 88, 97, 99  
Предпринимать действия 123, 251, 305  
*см. также* Реагирование  
Предсознательный процессор И, 97, 193 — 194, 198  
Препятствия 9, 19, 69, 75, 124, 224, 235, 239, 276, 279  
Природный талант  
пять принципов 35, 61, 71 — 72, 242  
три позиции 141, 161  
четыре этапа И, 18, 22, 27 — 28, 34 — 35, 39, 58, 61, 158, 161, 183, 189, 220, 241  
*см. также* Наблюдение  
*см. также* Осмысление  
*см. также* Реагирование  
*см. также* Релаксация  
Противовес 47 — 48  
Проблема  
определение неверно 234, 243  
определение реальной 234, 286  
*см. также* Творческое решение проблем  
*см. также* Парадоксальные проблемы  
Провал  
страх перед 116, 127  
Прямое научение 169, 182, 188 — 189, 195 — 197, 199 — 202, 209-210, 212-214, 218-220,  
255, 265

## Р

Равновесие 31, 47, 73, 121 — 123  
*см. также* Реагирование  
раны (травмы) 151, 190, 197 — 199  
ранение 198  
эмоциональные 55, 151, 278  
Расслабление 73, 77 — 78, 82  
глубокое 83, 85, 88, 90, 208, 291  
мгновенное 77, 82, 90  
*см. также* Релаксация  
Растяжимый шов 183



- Реагирование 31—33, 115 — 131  
    предпринимать действия 119—120, 200, 266  
Результаты 119, 130  
    ориентация на результаты 65, 119  
    *см. также* Цели  
Релаксация 28 — 30, 34, 73 — 90  
    *см. также* Расслабление  
Ресурсы 39  
    отсутствие 69  
Робот 21  
Руссель Питер 138

**С**

- Скрытая память 193, 199  
Сложность 134,159,171-172, 196  
Смелый риск 269  
Сновидение 303  
Совершенство 43, 80, 90, 203, 211  
Созидание  
    созидать, чтобы быть 71, 228  
Соотношение 80/20 237  
Страхи 21, 45,125,139-140,150,151, 153, 254  
Стремление к совершенству 121, 228  
Стресс 29,43,74, 79,89,106,117,124,146,152,165,188, 233, 245,273,310,311

**Т**

- Творческое решение проблем 235 — 237  
    выработайте решения во сне 236, 241—242  
    определите препятствия 236, 239 — 240  
    определите проблему 235  
    процесс 235 — 236  
Тень 149-153, 156  
Тонкие энергии 107  
Томатис Альфред 102, 311  
Точка зрения консультанта 136—137  
Трансформация 24, 54,115, 196, 222  
    лечебная 171  
    продуктивные методы 70 —71,243  
    терапевтический метод 70  
Туннельное зрение 29, 92 — 93  
Тупиковое состояние 23 —24, 39 —57, 238 — 239  
    диагноз 40 — 42, 163  
    речь в Клубе ораторов 15, 17, 244  
Туннельный слух 293  
Тэбб Роджер 52

**У**

- Уильямс Фрэнк 161, 312  
Уин Маркус 12, 115-118,273  
Успех 157-158, 221-222, 245

**Ф**

- Фобии 21

Указатель

Фуллер Бакминстер 56, 57, 99	<b>Х</b>
Хатха-йога 289, 295, 296	<b>Ц</b>
Цели 63-66, 127-129	
основные 66	
условия хорошо определенных 244-246	
цепочка результатов 66	<b>Ш</b>
Шок 46	<b>Э</b>
Эду-К или образовательная кинесиология 108, 114	
Экспериментальное научение/Вызов 237 — 238, 268 — 269	
Энергия ума 50, 61	<b>Я</b>
Язык 33 — 34	

ПО ВОПРОСУ ПРИОБРЕТЕНИЯ КНИГ ОБРАЩАТЬСЯ

г. Минск, тел. (017) 222-57-26;

e-mail: popuri@belsonet.net; <http://go.to/popuri>;

г. Москва, ООО «Робелс»,

тел. (095) 489-10-26, (095) 253-53-24;

г. Киев, пр. Красных Казаков, 6,

«Книжный дом “Орфей”», тел. (044) 418-84-73;

г. Новосибирск, «Топ-Книга», тел. (3832) 36-10-28;

книга—почтой: 630117, а/я 560;

e-mail: [office@top-kniga.ru](mailto:office@top-kniga.ru);

Интернет-магазин: [www.top-kniga.ru](http://www.top-kniga.ru)

Научно-популярное издание

Серия «Успех!»

**ШИЛ Пол Р.**

**РАСКРОЙТЕ СВОЙ ПРИРОДНЫЙ ТАЛАНТ**

*Перевод с английского*

Художник обложки *М. В. Драко*

Подписано в печать 9.04.2000. Формат 84x108/32. Бумага газетная.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 16,80. Уч.-изд. л. 11,43.

Тираж 11000 экз. Заказ № 1069.

Налоговая льгота — Общегосударственный классификатор

Республики Беларусь ОКРБ 007-98, ч. 1; 22.11.20.600

ООО «Попурри». Лицензия ЛВ № 117 от 17.12.97.

Республика Беларусь, 220033, г. Минск, ул. П. Глебки, 12.

При участии ООО «Харвест». Лицензия ЛВ № 32 от 27.08.97.

Республика Беларусь, 220013, г. Минск, ул. Я. Коласа, 35, к. 305.

Отпечатано с готовых диапозитивов заказчика

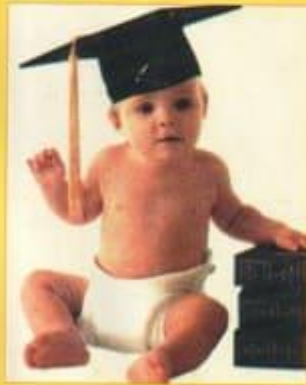
в типографии издательства «Белорусский Дом печати».

Республика Беларусь, 220013, г. Минск, пр. Ф. Скорины, 79.

Как без особых усилий преодолевать тупиковые состояния и достичь максимума своего потенциала

**УСПЕХ!**

# Раскройте свой природный Талант



**Да, вы гениальны!  
Мы поможем вам  
это проявить,  
высвободить  
и использовать**

## Пол Р. ШИЛ

**«Пол Р. Шил работает на грани «выработки программного обеспечения разума». Его прозрения и психологические технологии вдохновляют людей во всем мире. Современные психологи повседневно работают над последним супербиокomпьютером — человеческим мозгом. «Раскройте свой природный талант» помогает вам использовать свой мозг в его истинном предназначении — работать легко и блестяще. Эта книга помогает освободить спрятанного в каждом из нас гения».**

**Поль Макенна, доктор философии,  
ведущий международной телевизионной программы  
«Гипнотизирующий мир Поля Макенны»**

Книга «Раскройте свой природный талант» предлагает естественный процесс эффективного обучения.

Прочитав ее, вы сразу же поймете, как использовать прочитанное для достижения своих целей.

Вы узнаете:

- о модели «Природный талант»;
- разовьете свои навыки;
- научитесь их применять на протяжении всей вашей жизни.

Выбор желаемого этапа модели — за вами. Пройдите весь путь, и вы преодолеете все препятствия, встречающиеся на вашем жизненном пути, для успешного достижения поставленных целей.

ISBN 985-438-427-6



Специально для [www.koob.ru](http://www.koob.ru)