

## Содержание

<b>Отзывы о книге</b> .....	4
<b>Предисловие</b> .....	7
<b>Слова благодарности</b> .....	8
<b>Введение</b> .....	10
Как читать эту книгу .....	12
Знакомьтесь с коучем .....	13
Знакомьтесь с нашими героями .....	14
<b>ЧАСТЬ I. ВЫ</b> .....	15
<b>1. Может ли печеньё предсказать, каких успехов вы достигнете?</b> .....	17
Возможности .....	20
Расстановка приоритетов .....	21
Мысленный образ цели .....	22
С самого начала имейте в виду конечную цель .....	25
Предлобная кора .....	26
Практическая приоритизация .....	28
Новая информация .....	30
Мульти или моно .....	31
Пластичный мозг .....	34
Динамическая бистабильность .....	36
Увеличьте свой потенциал .....	37
Действие .....	38
<b>2. Ваш гиппопотам атакован?</b> .....	41
Стресс – классический виновник .....	43
Благие намерения .....	44
Предсказуемость и стресс .....	47
Может быть, пробежки помогут? .....	49
Негативные коннотации .....	52
Как прогнать стресс и вернуться в нормальное состояние .....	53
Атака на гиппокамп .....	54
Зеркальные нейроны .....	56
Возможности .....	58
Недостаточный контроль .....	61

Преодоление стресса.....	61
Фокус внимания.....	63
Действие .....	69
<b>3. Научитесь влиять на то, что, как вам кажется, не в вашей власти .....</b>	<b>72</b>
Состояния, эмоции и чувства .....	74
Знать или не знать .....	75
Управление чувствами .....	77
Управление эмоциями .....	78
Практически возможно .....	79
Почему привязка так важна .....	82
О чашке .....	83
Важность запаха .....	87
Действие .....	87
<b>4. Трудно быть всем для всех .....</b>	<b>90</b>
Возможности .....	93
Отвлекающие факторы .....	95
Польза торможения .....	96
В тупике .....	98
Стратегическое планирование .....	99
Выход из тупика .....	101
Принятие решений .....	105
Фильтрация входящей информации .....	109
Эмоциональная зона .....	110
Действие .....	114
<b>5. Занятой мозг – умный мозг? .....</b>	<b>117</b>
Мозг в действии .....	118
В одно ухо влетает, из другого вылетает .....	120
Полная голова .....	121
Обогащение среды .....	122
Знания – в дело .....	125
Леопард может изменить свои пятна .....	127
Много тяжелой работы .....	129
Практически возможно .....	130
<b>6. Достигайте результатов с меньшими усилиями .....</b>	<b>134</b>
Нейробиология привычек .....	135
Реалии привычки к шоколаду .....	137

Перепрограммирование привычки .....	138
Как исправить испорченную цепочку .....	140
Что возможно .....	142
Нейропластичность и привычки .....	143
«Поврежденные» в детстве .....	145
Невральный дарвинизм .....	146
Конкурентная пластичность .....	148
Как формируются новые привычки .....	149
Почему вредные привычки иногда возвращаются .....	153
Действие .....	154
<b>ЧАСТЬ II. ВАШИ КОЛЛЕГИ И КЛИЕНТЫ .....</b>	<b>157</b>
<b>7. Баланс между работой и личной жизнью .....</b>	<b>159</b>
Баланс между профессиональной и личной жизнью ...	160
Ожидания их и ваши .....	163
Конфликт .....	166
Причины усталости .....	167
Время и энергия .....	168
Важность контроля .....	170
Как настроить мозг на оптимальную работу .....	172
Действие .....	172
<b>8. Совершенствуйте свою жизнь шаг за шагом .....</b>	<b>174</b>
Роль мозга в достижении целей .....	176
Области мозга, отвечающие за достижение целей .....	180
Конкретика .....	181
Реальность или воображение .....	183
Величайший секрет нейробиолога .....	186
Мотивация .....	189
Ваше состояние имеет значение .....	189
О наградах .....	191
Действие .....	192
<b>9. Минное поле мотивации .....</b>	<b>194</b>
Мотивация .....	196
Что мотивирует вас .....	197
Высшее предназначение .....	202
Сила ожиданий .....	203
Уничтожители ожиданий .....	205

---

Сила контроля .....	209
Сила определенности .....	211
Сила уверенности .....	212
Настроение и мотивация .....	216
<b>10. Изменение характера совещаний .....</b>	<b>219</b>
Личностные проблемы .....	221
Несправедливость .....	223
Два маршрута страха .....	229
Проблемы совещаний .....	230
Мемы .....	230
Запоминание .....	234
Ощущение отлученности .....	236
Действие .....	238
<b>11. Подготовка презентаций .....</b>	<b>240</b>
Цель .....	241
Вовлечение .....	242
Как вовлекать людей .....	245
Планирование .....	245
Намерения .....	247
Настройка .....	249
Мысленная репетиция .....	251
Зеркальные нейроны .....	252
Снятие стресса .....	253
Эмоции .....	256
PowerPoint и печатные материалы как средства погружения аудитории в сон .....	256
Язык тела .....	259
<b>12. Как выглядеть компетентным .....</b>	<b>261</b>
Инсайт .....	263
Как усилить предрасположенность к инсайту .....	264
Почему мы забываем .....	265
Реальные или сфабрикованные .....	267
Память эпизодическая и семантическая .....	271
Зоны мозга .....	273
Рабочая память .....	274
Эмоции и память .....	274
Бессознательные воспоминания .....	275
Настройка .....	276

---

<b>ЧАСТЬ III. ВАША ОРГАНИЗАЦИЯ</b> .....	279
<b>13. Руководите, включив мозг</b> .....	281
Современные лидеры .....	282
Синаптический цикл .....	283
Уверенность .....	284
Понимание статуса .....	286
Зеркальные нейроны .....	287
Определенность .....	292
Культура .....	295
Поощрение .....	297
Контроль .....	299
Общение .....	300
Благодарность .....	302
<b>14. Честная торговля</b> .....	305
Принятие решений .....	306
Намерение .....	309
Определите проблему .....	311
Сделайте уникальное предложение .....	313
Докажите полезность .....	315
Доверие: истории и картинки .....	317
Эмоции .....	319
Конгруэнтность .....	321
<b>15. Управление людьми посредством нейроменеджмента</b> .....	323
Менеджмент с учетом деятельности мозга .....	324
Доверие .....	325
Предсказуемость .....	330
Справедливость .....	332
Социальное поощрение .....	334
Нейроменеджмент .....	335
Чувства .....	337
Мысли .....	338
Оценка .....	339
Управление конфликтами .....	340
Интерпретация .....	341
Действие .....	342
Поощрение .....	344

## ОТЗЫВЫ О КНИГЕ

*«Заставьте свой мозг работать» – первая книга о последних достижениях нейробиологии, способных помочь читателям преуспеть в жизни. Живые, яркие персонажи наглядно иллюстрируют не только то, что нужно сделать, чтобы мозг работал эффективнее, но и как это сделать. Книга обязательно поможет читателям стать более продуктивными и счастливыми как в личной, так и в профессиональной жизни.*

Пол Зак, автор книги «Молекула высокой морали», директор и основатель Центра нейроэкономических исследований при Клермонтской магистратуре

*«Заставьте свой мозг работать» – увлекательная книга, полная мудрых мыслей и прикладных идей. Эми Брэнн не только помогает читателям разобраться, как устроен мозг, но и снабжает их полезными инструментами, позволяющими сделать его работу максимально эффективной.*

Стивен Кови, автор бестселлера «Скорость доверия» и соавтор книги «Разумное доверие»

*В условиях нарастающей конкуренции и скорости ведения дел в бизнесе, с которыми приходится иметь дело менеджерам и профессионалам, книга Эми служит своевременным и элегантным напоминанием, что ключ к личному и корпоративному успеху – познание себя. Эми знакомит читателей с новейшими открытиями в области нейробиологии, используя понятные и простые примеры и истории.*

Терри Ходжетс, директор центра подготовки руководителей в Астонской школе бизнеса

*Книга «Заставьте свой мозг работать» не похожа на другие! Она буквально до краев напичкана идеями, инструментами, методиками и приемами, которые реально применимы. Если вы хотите резко повысить уровень самосознания, разработать стратегии позитивных перемен и благодаря этому жить более счастливо и насыщено, я рекомендую вам прочитать эту книгу.*

Фил Райан, директор центра менеджмента при Бангорском университете

*Эта книга содержит много вкусной и полезной пищи, в которой так нуждается ваш мозг для роста и развития.*

Иэн Ватсон, глава «Pret Academy»

*Мозг – это орган, о котором мы меньше всего знаем. Идеи, содержащиеся в книге Эми Брэнн, помогут вам проложить путь к успеху, вместо того чтобы бессмысленно повторять одни и те же ошибки.*

Эл Райс, автор книг «Война в конференц-зале» и «Позиционирование: битва за умы»

*Если вы хотите стать хозяевами собственной жизни, то должны научиться мыслить. Книгу Эми Брэнн можно рассматривать как инструкцию по развитию мышления. Прочтите эту книгу и станьте полновластным хозяином собственной жизни.*

Луи Лотман, исполнительный продюсер фильма «Yes»

*Книгу «Заставьте свой мозг работать» надо читать перед сном. Я нашел в ней очень интересные идеи, которые заставляют задуматься. Это настоящий учебник для тех, кто хочет лучше понять, что влияет на других людей и движет ими.*

Ник Грин, управляющий партнер бирмингемского отделения «Squire Sanders»

*Идея написать книгу, связывающую вопросы карьерного успеха и лидерства с принципами работы мозга, сама по себе замечательна. Стилль у Эми простой, книга очень легко читается.*

Епископ Эндрю Уотсон

*Книга «Заставьте свой мозг работать» претворяет нейробиологию в жизнь. Путь к преодолению негативных обстоятельств повседневной жизни пролегает через понимание того, какие процессы протекают в мозге. Только так можно добиться перемен, которые сделают вашу жизнь действительно счастливой. Книга легко читается и очень полезна в практическом плане.*

Скотт Мартино, генеральный директор  
*ConsciousOne.com*



# Предисловие

**М**ножеству умнейших людей при всех их достоинствах не удастся в своей личной и профессиональной деятельности добиться тех успехов, на которые они вправе рассчитывать. Они знают, на что способны, знают, что могли бы преуспеть в гораздо большей степени, и готовы сделать все необходимое для этого. Они посещают различные курсы и семинары, испытывают всяческие методики самосовершенствования, читают книги, обещающие дать ответ на их вопрос. Многие из перечисленного действительно оказывается полезным.

За последние 20 лет знания о том, что движет нашим поведением, а следовательно, предопределяет те результаты, которые мы получаем, значительно расширились, и каждую неделю появляются все новые научные данные на этот счет. Однако большинству людей эта исключительно полезная информация остается неведома. К сожалению, они продолжают пользоваться устаревшими, полувековой давности знаниями и уже давно доказавшими свою неэффективность инструментами.

Эта книга снабдит вас сведениями, касающимися устройства и принципов работы вашего самого главного ресурса – мозга. Вы сможете работать более эффективно, продуктивно и результативно и большую часть времени поддерживать наиболее оптимальный уровень. Никто лучше вас не знает вашу жизнь, отношения и организацию. Вы главный эксперт в этих вопросах. И данная книга поможет вам стать еще более компетентным экспертом и добиваться тех результатов, которые вам нужны.

Когда вы будете понимать, как устроен и как работает ваш мозг, то сможете лучше выполнять все то, что делаете.

## Слова благодарности

Эта книга стала возможной только благодаря щедрой помощи, которую я получала на протяжении многих лет. Идеи, которые я имею честь изложить на страницах этой книги, открылись мне благодаря сотням клиентов. Я работала с ними, и они честно рассказывали мне о своей жизни и мыслях.

Хочу выразить искреннюю благодарность и восхищение тем, кто бескорыстно делился со мной своей мудростью и энергией. Я благодарна Натали Брэнн, которая оказывала мне всестороннюю помощь, особенно в проведении научных исследований. Спасибо Бену и Кейт Коллинз, неустанно отвечавшим на мои вопросы, делившимся мыслями и откровенными отзывами, которые я очень высоко ценю. Спасибо Джесси Галсин. Ее великолепное чувство юмора постоянно поддерживало во мне хорошее настроение.

Фредерик Мерфи, выдающийся специалист в области психологии, внимательно прочитал рукопись, и его отзывы и критические замечания позволили привести эту книгу в наилучший вид. Донна Пауэлл – необыкновенно проницательный человек – позволила вам увидеть детали и аспекты, которые прежде ускользали от вашего внимания. Я признательна ей за этот дар. Кейт Ванден Бос вся заряжена энергией, и этот заряд передается другим. Хезер Портер, Сурадх Содха и Пол Холланд – настоящие мастера своего дела, которые всегда были моей опорой и поддержкой.

Я благодарна талантливому коучу и редактору Лизе Густер за ее терпение и замечания. Спасибо также моим преподавателям из Эссекской школы, чья преданность учащимся очевидна для всех.

---

Спасибо Гленну Гордону, талантливому художнику, который в элегантно-комическом стиле проиллюстрировал эту книгу, вдыхая жизнь в абстрактные концепции.

Больше всего я благодарна моим родителям. Они постоянно поддерживают меня на расстоянии, уравнивая самостоятельность, в которой я нуждаюсь, с чувством надежности и безопасности.

Наконец, я в долгу перед всеми, кто читал отдельные главы рукописи и чьи отзывы помогли мне сделать мои объяснения более понятными, а мои примеры более жизненными.