

ЯК ПРОКАЧАТИ МИСЛЕННЯ

12 книжок, що допоможуть вам
упорядкувати думки
та скерувати їхню енергію у правильному руслі



«Моноліт Bizz»
Харків — 2023

[Ознайомитись більш детально на сайті видавництва «Моноліт Bizz»](#)

УДК 37.032
Я 44

Я 44 Як прокачати мислення. 12 книжок, що допоможуть вам упорядкувати думки та скерувати їхню енергію у правильному руслі / упор. ТОВ «Моноліт Бізз». — Харків: Моноліт Бізз, 2023. — 232 с.

ISBN 978-617-8119-85-0

Чи чули ви коли-небудь слова: «Ти це можеш! Проблема тільки у твоїй голові»? Упевнені, що так. У кожного з вас тоді йшлося про щось своє і кожен виплутувався із ситуації, що склалася, по-різному. Часто набиваючи гулі та роблячи помилки.

Чи можна було б оминати болісного шляху спроб і невдач? Виявляється, так -- якби тієї миті у ваших руках опинився збірник самарі «Як прокачати мислення». Ця книжка розкриває секрети злему усталеного мислення, вчить позбуватися обмежувальних переконань та вивільняти невикористані ресурси мозку та організму в цілому. Тут зібрано самарі 12 світових бестселерів, присвячених різним стратегіям прокачки самого себе. Ви дізнаєтеся безліч дивовижних практичних методик, що допоможуть вам вийти за межі усталених рамок, які ви визначили колись для самих себе. Паралельно ви розвинеєте в собі стійкість і навчитеся давати раду будь-яким випробуванням, сконцентруватися на цілях і досягати їх, вибудовувати гармонійні стосунки з іншими, здобувати успіх та бути щасливими.

УДК 37.032

Аудіоверсія

Код для завантаження:  за адресою <https://bit.ly/3K26J9u>.

© ТОВ «Видавництво «Моноліт Бізз»», 2023

Усі права захищені, зокрема й право часткового або повного відтворення у будь-якій формі.

Правову підтримку видавництва забезпечує компанія Web-protect



PAN

ISBN 978-617-8119-85-0

Зміст

1

Скотт Адамс

Як помилитися майже в усьому і виграти..... 11

Привітайте невдачу, обійміть її та покладіть у кишеню
Система, а не мета
Здоровий егоїзм
Енергія
Позитивне ставлення до життя
Афірмації
Формула щастя Скотта Адамса
10 найліпших думок на одній сторінці

2

Насім Талеб

Шкура у грі.

Прихована асиметрія життя 29

Вступ
Основні положення концепції «шкури у грі»
Висновок

3

Маршалл Голдсміт

Стрибни вище голови! 20 звичок, від яких треба відмовитись, щоб підкорити вершину успіху 51

Ви успішні? Це вам лише здається
Що заважає нам бути успішними

Переконання, які заважають змінам
20 шкідливих звичок
Джерело шкідливих звичок
Починаємо змінюватися
Як сприяти змінам
10 найліпших думок

4

Ерік Ларссен

На межі. Тиждень без жалості до себе67

Вступ
Підготовка до Пекельного тижня
Сім днів на межі можливостей
Життя після Пекельного тижня
Висновок

5

Ден Гарріс

**На 10 % більше щастя.
Як я приборкав голос у своїй голові, послабив стрес,
не втративши хисту, і знайшов дійсно дієвий спосіб
самопомогти**87

Боротьба зі стресом від гуру стресу
Початок шляху
Толле та Чопра
Медитація та буддизм
10 правил Дена Гарріса

6

Шерил Сендберг, Адам Грант

**План Б. Як протистояти біді,
стати витривалим і віднайти радість**103

Що робити, коли план А не спрацював
10 найліпших думок

7

Брюс Ліптон

**Біологія віри.
Як сила переконань може змінити ваші тіло і розум** ... 121

Ми — те, у що ми віримо
Еволюція — не боротьба, а співпраця
Чи важливі гени
Секрети біології людини
10 найліпших думок

8

Чарлз Дахігг

**Кмітливіші, швидші, кращі.
Секрети продуктивності в житті та бізнесі** 137

Вступ
Мотивація
Команда
Фокус уваги
Цілі
Управління іншими
Рішення
Інновації
Обробка даних
Висновок

9

Марк Менсон

Витончене мистецтво забивати на все.

Нестандартний підхід до проблем 157

Вступ
Прагнення щастя
Відповідальність: вибір і контроль
Відмова від упевненості
Приймаю тебе, невдачо
Свобода та смерть
Висновок

10

Деніел Пінк

Сила жалю.

Як погляд назад рухає нас вперед 177

Погані новини для тих, хто ні про що не шкодує
Шкодування під мікроскопом
Типологія жалів
Жалі як сигнальна система
10 найліпших думок

11

Метью Саєд

Мислення за принципом «чорної скриньки».

Як звести до мінімуму ризик невдач 195

До чого тут скринька?
Дві моделі оцінки помилок

Що заважає конструктивно підходити до помилок
Як люди вдають, що не помиляються
Помилки в організаціях: відкритий та замкнений цикли
Навчайтеся швидше
Десять найліпших ідей на одній сторінці

12

Брайан Трейсі

Досягнення максимуму. 12 принципів 211

Вступ
Сім складових щасливого життя та ментальні закони
Я-концепція
Розпочніть роботу над собою
Свідомість і підсвідомість
Ваш успіх дорівнює вашій меті
Суперсвідомість на службі у ваших цілей
Візьміть відповідальність за своє життя
Управління стресом
Взаємини з іншими людьми та батьківська майстерність
Любов — найважливіша річ у світі
Висновок

Скотт Адамс

Як помилитися майже в усьому і виграти



[Ознайомитись більш детально
на сайті видавництва «Моноліт Bizz»](#)

ПРИВІТАЙТЕ НЕВДАЧУ, ОБІЙМІТЬ ЇЇ ТА ПОКЛАДІТЬ У КИШЕНЮ

Скотт Адамс називає себе найневдатнішою людиною у світі і на підтвердження наводить неповний перелік своїх проєктів і життєвих колізій, що провалилися. Заразом він вважає себе щасливим і успішним — його інженера Ділберта* знають і люблять в усьому світі, Скотт заможна людина, яка живе, як вважає за потрібне, веде водночас кілька проєктів і знаходить час на відпочинок і хобі. Як таке можливо? Секрет полягає у ставленні Скотта до невдач. Він вірить, що вони є важливим і обов'язковим елементом успіху. Їх треба любити, пестити і плекати. Вони змінюють характер, надають безцінний досвід, допомагають отримати потрібні знайомства й ухвалити важливі рішення.



Автор ділиться з читачами своєю улюбленою невдачею, яка стала його стартом у самотійному житті. Без неї він не поїхав би далеко від дому, не зайнявся б улюбленою справою і не став би таким успішним.

Навчаючись на останньому курсі коледжу, Скотт Адамс вирішив, що настав час отримати професійний досвід, який дозволить йому стати успішним бухгалтером або аудитором. Його запросили на співбесіду до великої аудиторської компанії, яка розташовувалася за дві години їзди машиною від кампусу.

Перша дурниця, яку Скотт утнув того дня, — він не став брати куртку, незважаючи на мороз і вітер. Друга дурниця — поїхати на співбесіду в солідну фірму в джинсах та кросівках. Співробітник відділу кадрів не став із ним навіть розмовляти, лише порадив одягати на співбесіду костюм.

Потім увімкнулася невдача — машина заглохла на безлюдному зледенілому шосе, а мобільних телефонів тоді не було. Боючись замерзнути в машині, Скотт побіг узбіччям, сподіваючись, що попереду є населений пункт. За хвилину

* Персонаж серії коміксів, вигаданий Скоттом Адамсом.

він не відчував рук і ледве пересувався. Тоді він собі пообіцяв: якщо виживе, то продасть машину і придбає квиток в один кінець до Каліфорнії, щоб ніколи більше не бачити снігу. На щастя, повз проїжджав торговець взуттям, який довів Адама до кампусу.

Закінчивши навчання, Скотт продав машину сестрі й полетів до Каліфорнії назустріч м'якому клімату та новим можливостям. І все завдяки невдачі!

Автор не дає універсальних порад та готових рецептів. Він просто розповідає про своє життя і ділиться спостереженнями про його закономірності. «Ви ж не дотримуватиметеся всерйоз порад автора коміксів?» — запитує він читачів.

Читати «Як помилитися майже в усьому і виграти» легко й весело: тут немає хитромудрих теорій і складних визначень, проте є прості схеми, кумедні ситуації, смішні зауваження та сарказм автора щодо себе та свого успіху. А головне — у цієї книжки позитивна енергетика, яка спонукає читача до дій. Ідеї Скотта Адамса настільки заразливі, що хочеться одразу, ще не дочитавши книжку до кінця, їх застосувати.

Книжка «Як помилитися майже в усьому і виграти» спростовує все те, що ми досі читали про особисту ефективність та успіх. Ось лише деякі парадоксальні твердження Скотта Адамса, які він підтверджує прикладами зі свого життя.

- Цілі шкідливі, а серйозне ставлення до життя подібне до смерті.
- Егоїсти значно корисніші світу за альтруїстів.
- Щастя — це здоров'я плюс свобода.
- Успіх можна (і треба) організувати.

СИСТЕМА, А НЕ МЕТА

Мета — це важливе завдання, яке ви плануєте вирішити в майбутньому. Поставити мету і йти до неї, не звертаючи зі шляху, — цього навчали нас із дитинства. Але що якщо в дорозі ви зрозумієте, що ваша мета



не варта зусиль чи нездійсненна? Або ви нарешті досягнете мети, а прокинувшись наступного ранку, почуватиметеся нещасним, бо мета була сенсом вашого життя?

Цілі ставлять невдахи, які відчувають, що щастя трапиться лише тоді, коли вони отримають бажане. Решту часу вони нещасні.

Прихильники системного підходу можуть бути щасливими тут і зараз. Вони щодня роблять щось для покращення життя і, навіть зазнавши невдачі, не зневірюються, а й далі чинять так, як вважають правильним.



Система Марка Цукерберга полягала в тому, щоб добре вчитися, вступити до найкращого університету країни, набувати та вдосконалювати навички, пов'язані з технологіями. Маркові поталанило. Він став мільярдером у юному віці, створивши Facebook. Утім, він так чи інакше став би успішним, застосовуючи свою безпрограшну систему — запустив би інший стартап або став високооплачуваним співробітником великої корпорації.

Система інвестування Воррена Баффета будувалася на пошуку недооцінених компаній, купівлі їхніх акцій та очікуванні їхньої переоцінки. Такий підхід кардинально відрізняється від поведінки більшості інвесторів, які ставлять конкретні цілі, наприклад, придбати акції, щоб отримати прибуток 20% за рік. Найчастіше вони не досягають мети і вважають себе лузерами.

Системний підхід працює не лише в бізнесі, а й у всіх сферах життя.



Скинути 20 кілограмів — це мета, а правильно харчуватися — система. Пробігти марафон за три з половиною години — мета, а щоденні тренування — система.

Система не має термінів, і її результати часто непомітні. А ми звикли вважати успішними людей, які досягли високої мети. Вони заробляють мільярди, одержують олімпійські медалі, Нобелівську премію та Оскар.

Утім, таких цілей досягають одиниці, і, якщо копнути глибше, ви зазвичай виявите систему, яка і призвела до неймовірного успіху.

Олімпійський чемпіон, імовірно, мріяв про медаль, але головне те, що він день у день із дитинства тренувався і брав участь у змаганнях. Він не думав про цю медаль весь час, він лише прагнув стати ліпшим, поступово відточуючи майстерність і покращуючи результати. Крім того, в історіях успіху за кадром залишаються тисячі спортсменів, які мріяли про олімпійське золото, але ніколи його не здобули. І якщо говорити про таку високу мету, як олімпійська медаль, шанси її отримати трохи вищі за нуль навіть у найпрацьовитішої та найталановитішої людини.

ЗДОРОВИЙ ЕГОЇЗМ

На шляху до успіху вам весь час доведеться обирати між тим, що потрібно вам, і тим, що потрібно іншим. Іноді вас звинувачуватимуть у тому, що ви занадто егоїстичні. Якщо це так, ви на правильному шляху, позаяк егоїсти, за рідкісним винятком, — найкорисніші люди для суспільства. Вони дбають про себе: займаються спортом і правильно харчуються, а отже, не стануть тягарем для близьких; будують кар'єру та добре заробляють, тому платять більше податків; займаються благодійністю; створюють робочі місця. Утім, нас виховали так, що ми віримо: потрібно насамперед думати про колег (родичів, сусідів), а потім уже про себе.

Дружина просить допомогти з хатньою роботою — ви пропускаєте тренування; колега не може впоратися з роботою — ви залишаєтеся ввечері в офісі, не встигаєте приготувати вечерю і на ходу їсте фастфуд.

Проявляючи альтруїзм зараз, ви поведетеся безглуздо й ризикуєте згодом стати тягарем для близьких і суспільства.

Бути егоїстом — не означає бути соціопатом чи відмовлятися перевести бабусю через дорогу, бо ви поспішаєте на роботу. Здоровий

егоїзм — здатність поглянути на життя в перспективі: спочатку подбати про себе, потім — про свою сім'ю, близьке оточення, місто, країну, світ. Якщо ви будете бідним і хворим, ви не покращите цей світ.

Багато заможних людей були егоїстами, але, досягнувши успіху, почали дбати про світ: Білл Гейтс жертвує мільярди на благодійність, Бред Пітт допомагає відбудувати будинки після урагану Катріна. Сам автор, коли почав заробляти більше, ніж йому потрібно, втратив інтерес до речей.

Дозвольте собі бути егоїстом, і світ трохи поліпшиться.


ЕНЕРГІЯ

Ми хочемо, щоб у нас було все й одразу: здоров'я, гроші, успіхи в кар'єрі, активне соціальне життя, кохання, секс, подорожі... Однак, поки ми займаємося одним аспектом життя, на інші бракує часу й сил. Щоб життя було успішним і наповненим, важливо сфокусуватися на головному аспекті своєї енергії. Якщо енергія на високому рівні, то ми працюємо швидко і добре, вирішуємо складні завдання, добре заробляємо, чудово почувуємося, і з особистим життям усе гаразд.

Автор згадує, що, навіть коли він працював у банку та телефонній компанії, він із радістю йшов уранці до офісу. Щовечора він займався спортом і вів одночасно ще один-два проєкти, які мали зробити його незалежним. Наприклад, він щодня залюбки малював комікси, які зрештою його й уславили, принесли йому гроші та можливість жити за власними правилами.

Робота над цією книжкою давала Скотту Адамсу енергію, позаяк він вірив, що її прочитають тисячі людей, і багатьом вона допоможе досягти успіху в житті.

Енергія — це те, що допомагає нам відчувати розумовий і душевний підйом. Причому джерела енергії індивідуальні. Те, що тішить і заряджає одну людину, позбавляє енергії другу.


 Деякі люди відпочивають та набираються сил під час шопінгу, натомість автор його просто ненавидить. Сили залишають його вже на вході до торговельного центру, а здійснивши пару покупок, він почувається так, ніби пробіг марафон.

Є кілька способів підтримувати енергію на високому рівні.

1. Вибирати оптимальний час для кожного завдання

Працювати 5 / 2 з 9:00 до 18:00 неефективно. Якщо хочете досягти успіху, варто враховувати особливості роботи мозку:


- Рано-вранці мозок налаштований на творчість.
- Після 14:00 мозок може лише копіювати та виконувати механічну роботу. Налаштуватися на виконання монотонних завдань допомагає спорт.

 Коли Скотт Адамс працював у корпораціях, він вставляв о четвертій ранку, щоб попрацювати над творчими проєктами.

2. Все спрощувати

Люди діляться на спрощувачів та оптимізаторів. Спрощувач шукає найпростіший спосіб вирішення, а оптимізатор — найкраще рішення, яке може вимагати додаткових зусиль.

Спрощення підходить людям, які розглядають світ як систему. У складній системі можна заплутатися та помилитися, з нею страшно мати справу.

 Скотт Адамс вважає себе професійним спрощувачем. Він намагається позбавлятися зайвого в житті та творчості. Комікси з Ділбертом він робить простими — наприклад, не заповнює задній план. Суть створення коміксу полягає в максимальному спрощенні контенту доти, доки залишиться абсурдне смислове ядро. Скотт робить малюнки безпосередньо на комп'ютері за допомогою


планшета, діалоги друкує теж одразу на комп'ютері спеціальним шрифтом, схожим на рукописний. Він роками спрощував систему створення коміксу і досі продовжує раціоналізувати проєкти. У час, що звільнився, він веде блог, пише книжки, запускає різні проєкти. Скотт зумів зробити одночасно три успішні кар'єри: автора коміксів, письменника та підприємця, і при цьому він не працював понад 40 годин на тиждень.

3. Працювати сидячи

Мозок реагує на те, як поводить себе тіло. Якщо ви лежите на дивані, запускається режим «відпочинок». Але варто вам сісти прямо, поставити ступні на підлогу — і мозок готовий до роботи. Якщо ви можете сфокусуватися, сидячи в кріслі або стоячи, — чудово. Головне, щоб місця та пози для відпочинку та роботи відрізнялися.

4. Бути обережним

У кімнаті безлад, і ви постійно думаєте, що час поприбирати? Це відволікає вас від роботи.

 Скотт Адамс зауважив, що після того, як він упорядкує робоче місце і простір навколо, він краще фокусується і стає більш енергійним. Мало хто любить прибирати: прибирання — це нудно, воно забирає багато часу і ніхто цього не оцінить.

Автор пропонує лайфхак для тих, хто постійно працює в хаосі: частіше запрошувати гостей. Так ви вб'єте двох зайців: зарядитеся енергією від приємного спілкування й від порядку в офісі або квартирі.

5. Запитувати

Ми часто хочемо зробити щось хороше, цікаве — те, що допоможе нам стати розумнішими, багатшими, відомішими, — але не робимо.

Найпоширенішим є виправдання: я не знаю, як це зробити. Є ідея проєкту, але не знаю, як створити сайт, розпочати бізнес із іноземними партнерами, скласти бізнес-план...



Коли Скотту запропонували підписати перший контракт на публікацію коміксів, він злякався, бо не знав, як додавати колір у недільні комікси. Чим їх розфарбовують, маркерами чи аквареллю? Чи можна цього навчитися швидко? Чи навчають цього в художній школі? Зрештою, він наважився зізнатися видавцеві у своєму невмінні. Виявилось, кольори просто виставлялися в налаштуваннях до принтера, і це найпростіша операція у створенні коміксів.

Запитуйте фахівців, шукайте відповіді в Google. Нині знайти потрібну інформацію — не проблема. Коли ви дізнаєтесь, як щось зробити, ви відчуваєте приплив енергії.

6. Не витрачати енергію марно

У деяких людей багато енергії, але вони витрачають її непродуктивно, отруюючи життя оточенню:

- нав'язують свою думку;
- говорять лише про себе;
- вихваляються;
- брешуть;
- не погоджуються з раціональними аргументами;
- виправдовують хамство та жорстокість чесністю;
- не дотримуються норм поведінки в суспільстві: не вітаються, не дивляться в очі.

У перспективі така поведінка завдає шкоди, навіть якщо людина отримує миттєву вигоду чи задоволення.



7. Правильно визначати пріоритети

Цей пункт пов'язаний із розумним егоїзмом. Систему пріоритетів можна уявити у вигляді концентричних кіл, у центрі яких ви, точніше ваше здоров'я. Наступне коло — економічне: робота, інвестиції, будинок. Третє коло — сім'я, друзі, кохані. Четверте коло — спільнота (місцева спільнота, країна та світ).

Це ідеальна модель: не буде здоров'я — ви не можете заробляти, без грошей ви не в змозі утримувати сім'ю та вести повноцінне соціальне життя, і без усіх цих складових ви не будете корисні суспільству. Утім, у житті ці кола нерідко конфліктують одне з одним.



Непросто пояснити керівнику, що ви не можете попрацювати в обідню перерву й позбавити себе повноцінного обіду, або відмовитись від зустрічі з друзями через аврал на роботі.

Пріоритетність тієї чи іншої дії в конкретній ситуації найоб'єктивніше можна оцінити, запитавши себе: «Чи я почуватимусь добре, якщо зроблю / не зроблю це?».




Сама понаднормова робота зазвичай не дає енергії, але якщо проєкт важливий для вас, то іноді варто пожертвувати вільним часом. Утім, якщо бос постійно вимагає, щоб ви залишалися допізна, варто подумати про зміну роботи, щоб не шкодити здоров'ю та особистому життю.


🚩 ПОЗИТИВНЕ СТАВЛЕННЯ ДО ЖИТТЯ

Коли ми добре почувасямося, задоволені собою та навколишнім світом, ми ефективніше працюємо, краще взаємодіємо з людьми і в нас більше шансів досягти успіху. Ось кілька простих способів, які допомагають поліпшити настрій, навіть коли справи йдуть не так, як ви планували, погода огидна, бос незадоволений, а домашні галасують та вимагають підвищеної уваги.


- **Мрійте.** Іноді важко відшукати позитив у сьогодні — все здається похмурим та безперспективним. Спробуйте знайти натхнення в майбутньому.

 *Заплющте очі, перенесіться подумки на кілька місяців або років уперед: із зими в літо, із напруженої роботи у відпустку, із нудного офісу в домашній офіс, де ви самі керуєте часом та іншими ресурсами.*


- **Спробуйте поліпшити світ.** Необов'язково ставати суперменом. Просто придумайте проєкт, який зможе трохи змінити життя людей та надасть вам мотивацію та натхнення.

 *Це може бути школа танців або іспанської мови, корисний мобільний додаток, серія кумедних малюнків або книжка.*

- **Усміхайтеся.** Усмішка робить людину привабливішою. До позитивної людини ставляться з більшою повагою та охочіше їй допомагають.

 *Встали не з тієї ноги? Журба серце крає? Спробуйте всміхатися незнайомим людям, які йдуть вам назустріч. Дехто з них усміхнеться у відповідь, і в мозку запуститься хімічна реакція радості.*


- **Спілкуйтеся з позитивними людьми.** Ми — середнє арифметичне нашого оточення. Якщо ви соромитесь усміхатися без причини, оточіть себе друзями, які вміють і люблять веселитися. Якщо ваші друзі постійно скаржаться на життя, ви теж почуватиметеся не надто добре. Ви маєте повне право прагнути щастя й уникати людей, які транслиють негатив.
- **Сформуйте звичку успіху.** Успіх у чомусь одному поширюється на інші види діяльності. Щойно ви досягнете результатів у хобі, ви можете розраховувати на успіх у кар'єрі.

 *Скотт Адамс добре грає в скрабл, пул, великий та настільний теніс. У його рідному містечку було замало розваг, і в дитинстві він багато часу проводив граючи та тренуючись. Тепер він може обіграти 99% людей у світі. Він знає, що таке перемога, і прагнення нової перемоги*

надає йому енергію. Тренування навчили Скотта: для будь-якої нової справи потрібен час. Це знання допомагає не кидати розпочате.

АФІРМАЦІЇ

Оптимізм найпозитивнішої людини іноді дає збій через низку невдач, хвороб, проблем у сім'ї. У таких ситуаціях допомагає афірмація, яка підтримує мотивацію, зосередженість і впевненість у собі. Це постійне повторення того, чого ви хочете досягти, й візуалізація цього результату. Зазвичай афірмація — це просте, конкретне формулювання бажаного: «Я, Василь Петренко, стаю космонавтом» з підкріпленням картинкою, на якій ви стоїте біля космічного корабля в скафандрі.

 *Скотт Адамс використовував афірмації протягом довгих років. Він шістнадцять років працював у корпораціях, а вечорами малював комікси, повторюючи: «Я, Скотт Адамс, стаю знаменитим автором коміксів». Це зміцнювало його віру в себе й не давало закинути хобі, яке тривалий час не приносило жодного центу.*

Афірмація відіграла важливу роль у житті Скотта, коли він важко захворів: не міг керувати власним голосом. Прості відповіді «так» і «ні» давалися йому важко. Про публічні виступи та участь у заходах довелося забути. Від уколів ботокса в голосові зв'язки ефект був нетривалий. Від депресії та самотності чоловік рятувався афірмацією «Я, Скотт Адамс, можу добре розмовляти». Декілька років пішло на те, щоб поставити діагноз (спастична дисфонія) і знайти фахівця, який оперує людей із такими проблемами. Відновлення після операції забрало не один рік. Але зрештою афірмація втілилася в життя: Скотт почав розмовляти та виступати перед аудиторією. Сьогодні він каже, що все, що трапилося, пішло йому на користь: голос став приємнішим.