

50 ЗВИЧОК УСПІШНИХ ЛЮДЕЙ В ІНФОГРАФІЦІ



ХАРКІВ, МОНОЛІТ BIZZ, 2026

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

УДК 304.3
П99

П99 50 звичок успішних людей в інфографіці / упор. ТОВ «Видавництво
«Моноліт Бізз». — Харків : Моноліт Бізз, 2024. — 112 с.

ISBN 978-617-7966-42-4

Ще від Блаженного Августина дійшла до нас крилата фраза «Звичка — друга натура». І сьогодні його слова не втратили актуальності. Ми часто робимо щось не тому, що хочемо або так вирішили усвідомлено, а радше за звичкою. Тож не дивно, що врешті-решт опиняємося не в тому місці і не в той час.

Книжка «50 звичок успішних людей в інфографіці» навчить вас усвідомлено підходити до вибору звичок: відмовлятися від шкідливих і розвивати корисні, рухатися обраним шляхом, а не на автопілоті. До видання увійшли 50 інфографік, доповнених десятьма ключовими тезами світових бестселерів, що стали класикою літератури із саморозвитку.

УДК 304.3



або повного відтворення
в будь-якій формі.

ISBN 978-617-7966-42-4

© ТОВ «Видавництво
“Моноліт Бізз”, 2024

ПОСІЄШ ЗВИЧКУ — ПОЖНЕШ ДОЛЮ

Близько половини нашого життя ми проводимо в режимі звички. Переважна частина щоденних дій та рішень — наслідок укоріненої звички, якої ми часто навіть не обирали й не створювали усвідомлено, а скопіювали модель родини й суспільства.

Звички мають позитивний і негативний вияв. З одного боку, вони економлять нам час та енергію, що їх ми можемо використовувати на нові завдання. З другого — є якорем, що приковує нас до певного шаблону поведінки.

Звички часто виступають невидимою причиною нашої нездатності щось змінити у своєму житті. Ми всі знаємо про користь руху і здорового харчування, проте лише нестандартна ситуація здатна розірвати пута повторюваної звички гортати стрічку соціальної мережі під час обіду чи користуватися ліфтом.

Хочете щось змінити — почніть зі звички. З усвідомлення її наявності, розуміння механізму її роботи, тригерів та наслідків. Будь-яку звичку можна «вимкнути». Як і «записати» нову впродовж 21–40 днів.

Ми дібрали 50 найкращих книжок про корисні звички, прочитали їх, виділили головне й намалювали за ними інфографіку. Ви знайдете відповіді на запитання, як керувати звичками, як сформувати корисні звички харчування, руху, мислення і взаємин. Інфографіка підтримує ваше зацікавлення й мотивацію, а 10 ключових думок із книжки допоможуть не прогавити чогось важливого.

Перетворіться на дослідника своїх звичок та їх архітектора. Зрештою, хто в хаті господар?

■ ТРОХИ ТЕОРІЇ: ЩО ТАКЕ ЗВИЧКА, СИЛА ВОЛІ Й МОТИВАЦІЯ

1	Шлях видатних людей. Переконавання, принципи, звички Брендон Берчард	8
2	Код винятковості. Живи за власними правилами Вішен Лак'яні	10
3	Сила звички. Чому ми діємо так, а не інакше в житті та бізнесі Чарлз Дахіг'г	12
4	Переможи прокрастинацію. Як припинити відкладати справи на завтра Петр Людвіг	14
5	Перемикайся. Стань тим, ким хочеш бути Маршалл Ґолдсміт, Марк Рейтер	16

■ ЗВИЧКА МИСЛИТИ ПОЗИТИВНО

6	Мистецтво мріяти. Як отримати те, чого насправді бажаєш Барбара Шер, Енні Ґоттліб	18
7	Ефект плацебо. Коли розум стає матерією Джо Диспенза	20
8	Біологія віри. Як сила переконань може змінити ваше тіло і розум Брюс Ліптон	22
9	Керуй своєю підсвідомістю. Зміни власне життя Джо Диспенза	24
10	Нова позитивна психологія: науковий погляд на щастя і сенс життя Мартін Селігман	26

■ ЗВИЧКА РУХАТИСЯ

11	Рух. Як зробити фізичну активність частиною життя і не втрачати форми Monolith Bizz	28
12	Біблія бігу. Звід знань про біг Тім Ноукс	30
13	Природний біг. Простий спосіб бігати без травм Денні Ебшир, Брайан Метцлер	32
14	50 підтягувань за 7 тижнів: зміцни свої руки, плечі, спину і прес Бретт Стюарт	34
15	Силові тренування. Позбудься помилок Олексій Фалеев	36

■ ЗВИЧКА ХАРЧУВАТИСЯ ПРАВИЛЬНО

16	Правильне харчування. Як і чим харчуватися, щоб залишатися сильними і здоровими довгі роки Monolith Bizz	38
17	Сіль, цукор і жир. Як харчові гіганти підсадили нас на голку Майкл Мосс	40
18	Парадокс довголіття. Як залишатися молодим до старості Стівен Ґандрі	42
19	Книжка про шкоду «здорового харчування», або Як жити до 100 років не хворіючи Хіромі Шинья	44
20	Китайське дослідження. Класична книга про зв'язок здоров'я та їжі Колін Кемпбелл, Томас Кемпбелл	46

■ ЗВИЧКА ВИЗНАЧАТИ ПРІОРИТЕТИ Й КЕРУВАТИСЯ НИМИ

21	Одна справа. Як робити менше, а встигати більше Гері Келлер, Джей Папасан	48
22	Метод PRIMER. Єдиний поради́ник із досягнення цілей, який стане вам у пригоді Деймон Захаріадіс	50
23	Твій найкращий рік. 12 неймовірних місяців, що змінять ваше життя Майкл Ґаятт	52
24	Ціль! Як здобути все, що хочеш, швидше, ніж ти думав Брайан Трейсі	54
25	Цілі за HARD. Як прийти туди, куди ви хочете Марк Мерфі	56

■ ЗВИЧКА КЕРУВАТИСЯ РОЗПОРЯДКОМ

26	Чудовий ранок. Як не проспати життя Гел Елрод	58
27	Формула переліку справ. Як без стресу створювати списки завдань, що працюють Деймон Захаріадіс	60
28	Працюй чотири години на тиждень. Нова психологія успіху Тімоті Феррісс	62
29	Навіщо ми спимо. Нова наука про сон і сновидіння Меттью Волкер	64
30	Персональний канбан. Карта роботи / Навігатор життям Джим Бенсон, Тоніан Де Марія Беррі	66

■ ЗВИЧКА КОНЦЕНТРУВАТИСЯ Й НІ НА ЩО НЕ ВІДРИВАТИСЯ

- | | | |
|----|--|----|
| 31 | Максимальна концентрація. Як зберегти ефективність за доби кліпового мислення
Люсі Джо Палладіно | 68 |
| 32 | Цифрова дієта. Чотири кроки до звільнення від технологічної залежності та відновлення балансу у вашому житті
Деніел Сіберг | 70 |
| 33 | Гаджет-залежність
Алекс Сучжон-Кім Пан | 72 |
| 34 | Нездоланні. Про збільшення кількості технологій, які призводять до звикання, і про бізнес, який тримає на гачку
Адам Альтер | 74 |
| 35 | Не відірвати. Як керувати своєю увагою та життям
Нір Еяль | 76 |

■ ЗВИЧКА МИСЛИТИ КРЕАТИВНО І ТВОРИТИ

- | | | |
|----|---|----|
| 36 | Звідки беруться блискучі ідеї
Стівен Джонсон | 78 |
| 37 | Шлях митця. Духовна дорога до примноження творчості
Джулія Кемерон | 80 |
| 38 | Думай як фрік
Стівен Левітт, Стівен Дабнер | 82 |
| 39 | Знайти ідею. Вступ до TRV3 — теорії розв'язання винахідницьких завдань
Генріх Альтшуллер | 84 |
| 40 | Приручити музу. Як організуватися, зосередитися і щодня просуватися до створення шедевра
Об'єднання творчих лідерів компанії Adobe 99U | 86 |

■ ЗВИЧКА ЖИТИ УСВІДОМЛЕНО

- | | | |
|----|--|----|
| 41 | Звільнена душа. Подорож поза межі себе
Майкл Сінгер | 88 |
| 42 | Коли все валиться. Сердечна порада у важкі часи
Пема Чодрон | 90 |
| 43 | Диво релаксації
Герберт Бенсон | 92 |
| 44 | Усвідомлене керування здоров'ям
Дмитро Шаменков | 94 |
| 45 | Мозок Будди. Нейропсихологія щастя, любові та мудрості | |

Рік Гансон, Річард Мендіус	96
----------------------------	----

■ ЗВИЧКА БУТИ ЩАСЛИВИМ

- | | | |
|----|---|-----|
| 46 | Бути щасливіше. Сьогодні. Зараз. Завжди
Тал Бен-Шахар | 98 |
| 47 | Книга радості: вічне щастя в мінливому світі
Далай-лама XIV, Десмонд Туту, Дуглас Абрамс | 100 |
| 48 | Гормони щастя. Як привчити мозок виробляти серотонін, дофамін, ендорфін й окситоцин
Лоретта Бройнінг | 102 |
| 49 | Розум підкорює матерію. Дивовижна наука про те, як ваш мозок створює фізичну реальність
Довсон Черч | 104 |
| 50 | Щасливий за власним бажанням. 12 кроків до душевного здоров'я
Андрій Курпатов | 106 |

Шлях видатних людей. Переконавання, принципи, звички

Брендон Берчард

- 1 Підвищуйте свою результативність через HP6 (High Performance 6). Тримайте напохваті перелік звичок і згадуйте про них перед кожною зустріччю, телефонним дзвінком, новим проектом чи черговою метою. Якщо застосовувати бодай одну зі звичок, позитивний ефект виявиться за кілька тижнів.
- 2 Прагніть до розуміння того, ким ви хочете бути, як хочете спілкуватися з людьми, які навички вам треба розвивати, що корисного ви можете зробити для інших (практика «четвірка майбутнього»), що ви хочете відчувати під час якоїсь справи і що додасть вашому життю сенсу.
- 3 Генеруйте енергію, скидаючи напругу і ставлячи щось за мету, радійте життю і зміцнюйте здоров'я.
- 4 Обмірковуйте потребу високої результативності. Подумайте, заради кого ви стараєтеся, оголосіть причини своїх дій і проводьте якнайбільше часу з позитивними й успішними людьми.
- 5 Підвищуйте продуктивність в основній сфері інтересів, виділяючи щонайменше 60% робочого тижня на досягнення значущих результатів; з'ясуйте п'ять основних кроків до мети й окресліть терміни їх реалізації; вдосконалюйте навички.
- 6 Підсилюйте вплив на людей довкола, навчаючи їх правильно ставитися до себе, до інших і світу. Заохочуйте їх розвивати характер, взаємини й робити внесок у майбутнє компанії, а також станьте для них прикладом для наслідування.
- 7 Будьте сміливими, висловлюючи свої ідеї і йдучи на вчинки заради інших людей. Радійте випробуванням і розповідайте, чого прагнете.
- 8 Не потрапте в пастки зарозумілості, незадоволення і зневаги — дотримуйтеся рекомендацій Берчарда, щоб не зазнати фіаско після багатьох років успіху.
- 9 Розвивайте впевненість, підвищуючи компетентність, конгруентність (будьте чесні із собою та іншими) і щиро цікавтеся людьми.
- 10 Заведіть окремий щоденник для вироблення звичок високої результативності. Кожного недільного вечора протягом трьох місяців підбивайте підсумки минулого тижня: записуйте цілі за кожною з десяти категорій (здоров'я, сім'я, друзі, інтимні стосунки, місія/робота, фінанси, пригоди, хобі, духовність та емоції), міркуйте над тим, чого навчилися, з чим упоралися і за що можете себе похвалити.

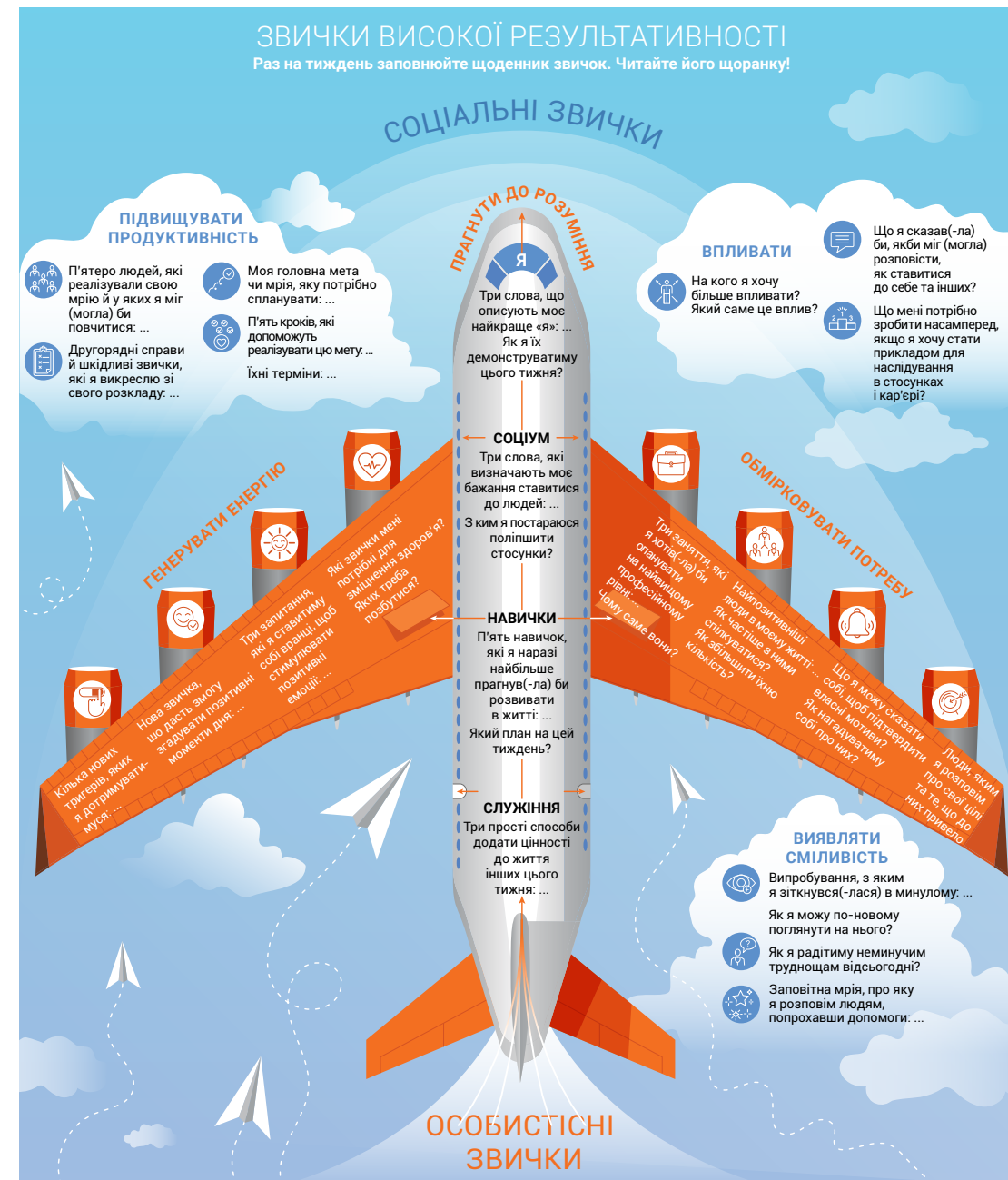
High Performance Habits:
How Extraordinary People
Become That Way
Brendon Burchard

2017

Шлях видатних людей

Брендон Берчард

Щоб домогтися стабільного успіху в житті та бізнесі, треба розвивати в собі шість найважливіших особистісних і соціальних звичок.



Код винятковості.
Живи за власними правилами
Вішен Лак'яні

- 1 Якщо порівняти людину з комп'ютером, то можна підібрати код, який допоможе зламати програму, за якою живе людина, і записати нову, що веде до успіху.
- 2 Суспільство, в якому люди народжуються й живуть, неабияк впливає на їхні переконання, цінності й правила поведінки. Досить часто ці правила виявляються застарілими й такими, що обмежують шлях до кращого життя.
- 3 Цінності, правила й переконання треба час від часу переглядати й пересвідчуватися в їхній актуальності, перевіряти, чи допомагають вони у житті.
- 4 Щоб відстежувати прогрес на шляху до успіху, треба визначити точку відліку й не опускатися нижче від неї.
- 5 Щастя не має бути прив'язане до досягнення мети. Не варто чекати, щоб бути щасливим. Треба відчувати втіху в процесі досягнення своїх цілей. Щастя первинне, успіх вторинний. Щоб підвищити рівень щастя, рекомендовано виконувати спеціальні вправи і практики подяки, вибачення, щедрості.
- 6 Щоб досягти успіху, треба чітко уявляти собі бажане життя. Картина майбутнього життя має мотивувати й збуджувати.
- 7 Важливо ставити перед собою кінцеву мету-результат, а не цілі-засоби. Цілі-засоби проміжні на шляху до успіху. Мета-результат — почуття, яке хочеться відчувати в кінцевому підсумку. Жити в теплій країні, проводити час із сім'єю, бути коханим.
- 8 Щоб досягти омріяного життя, треба бути незворушним, не зважати на критику й похвалу оточення. Незворушність можна виробити за допомогою вправ подяки, любові до себе й присутності в теперішньому часі.
- 9 Щоб жити успішно, треба зрозуміти своє призначення, те, який внесок у поліпшення життя на землі ви повинні зробити. Для пошуку свого призначення можна скористатися методикою трьох запитань Мартіна Рютте.
- 10 Не варто турбуватися, якщо ви чітко не уявляєте, як досягти задуманого успіху. Важливо почати з невеликих кроків. І робити їх завзято й наполегливо.

The Code of the Extraordinary
Mind: 10 Unconventional Laws
to Redefine Your Life and
Succeed On Your Own Terms
Vishen Lakhiani

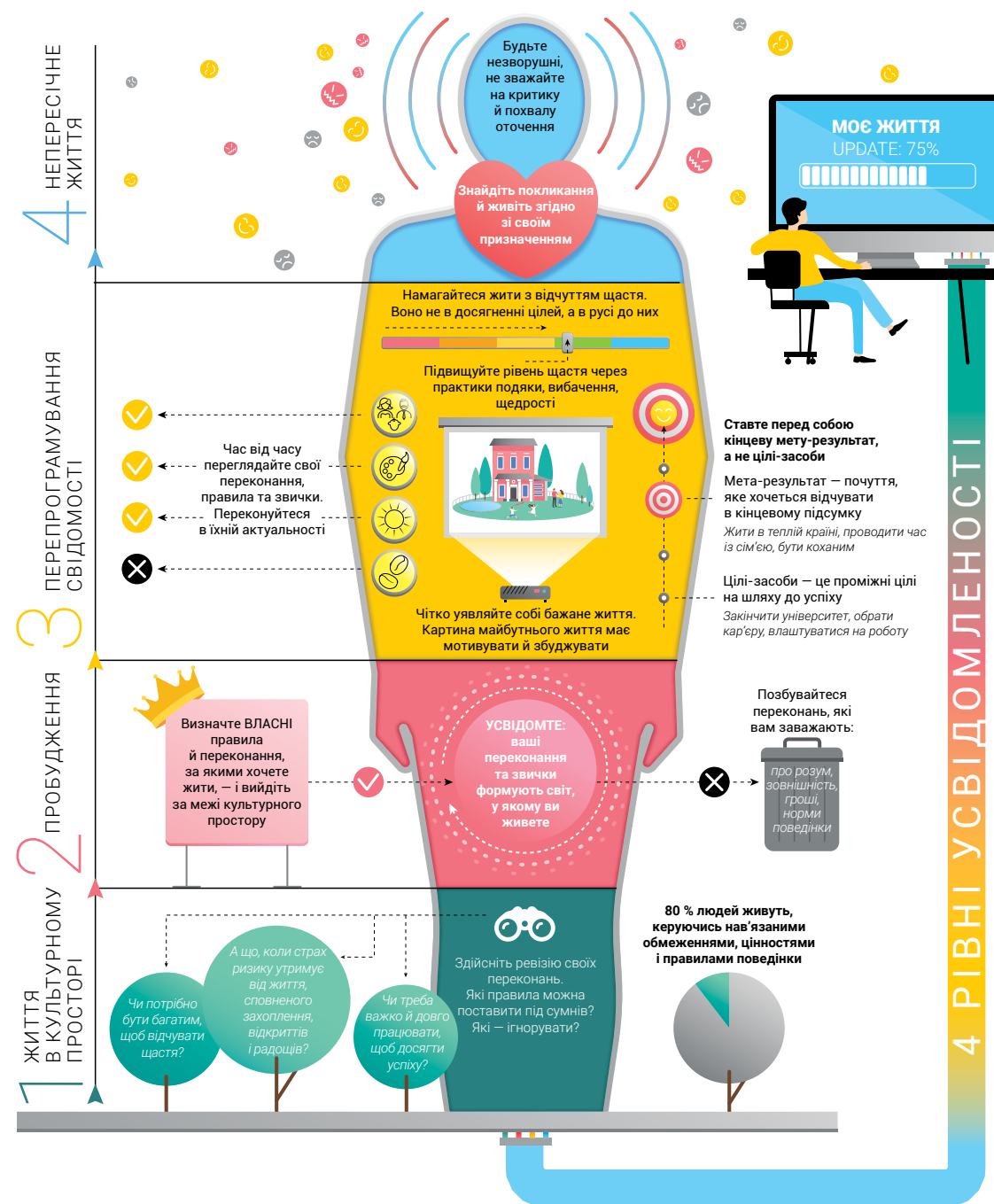
2016

MONOLITH BIZZ

Код винятковості

Вішен Лак'яні

Людиною, як і комп'ютером, керує встановлений і несвідомо сформований софт, який ми можемо поміняти або перевстановити.



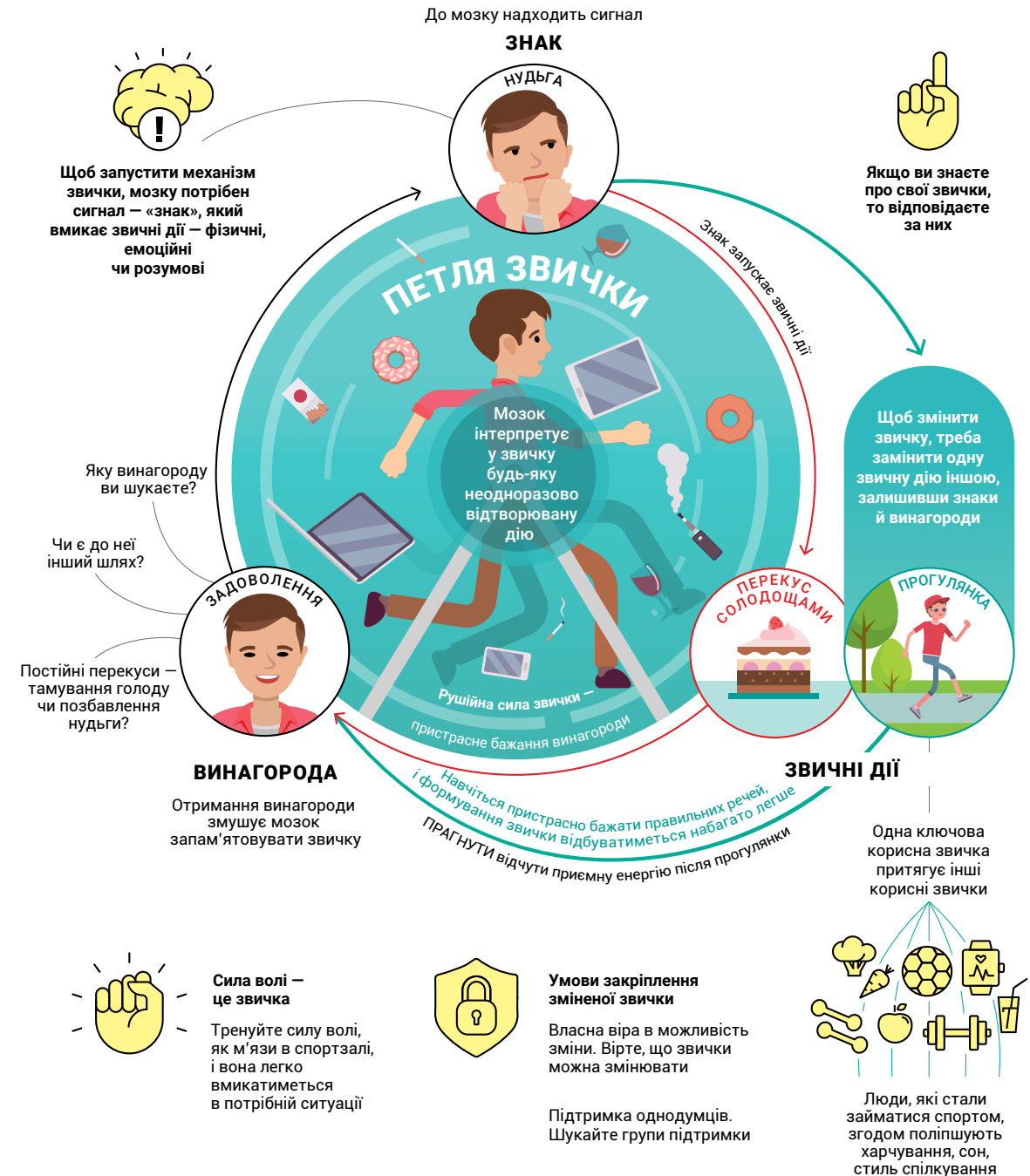
50 ЗВИЧОК УСПІШНИХ ЛЮДЕЙ В ІНФОГРАФІЦІ

11

Сила звички

Чарлз Дахіг'

Спочатку ми самі створюємо свої звички, а потім звички створюють наше життя.
Звички не можна позбутися, але її можна замінити.



Сила звички. Чому ми діємо так, а не інакше в житті та бізнесі
Чарлз Дахіг'

The Power of Habit:
Why We Do What We Do in Life
and Business
Charles Duhigg

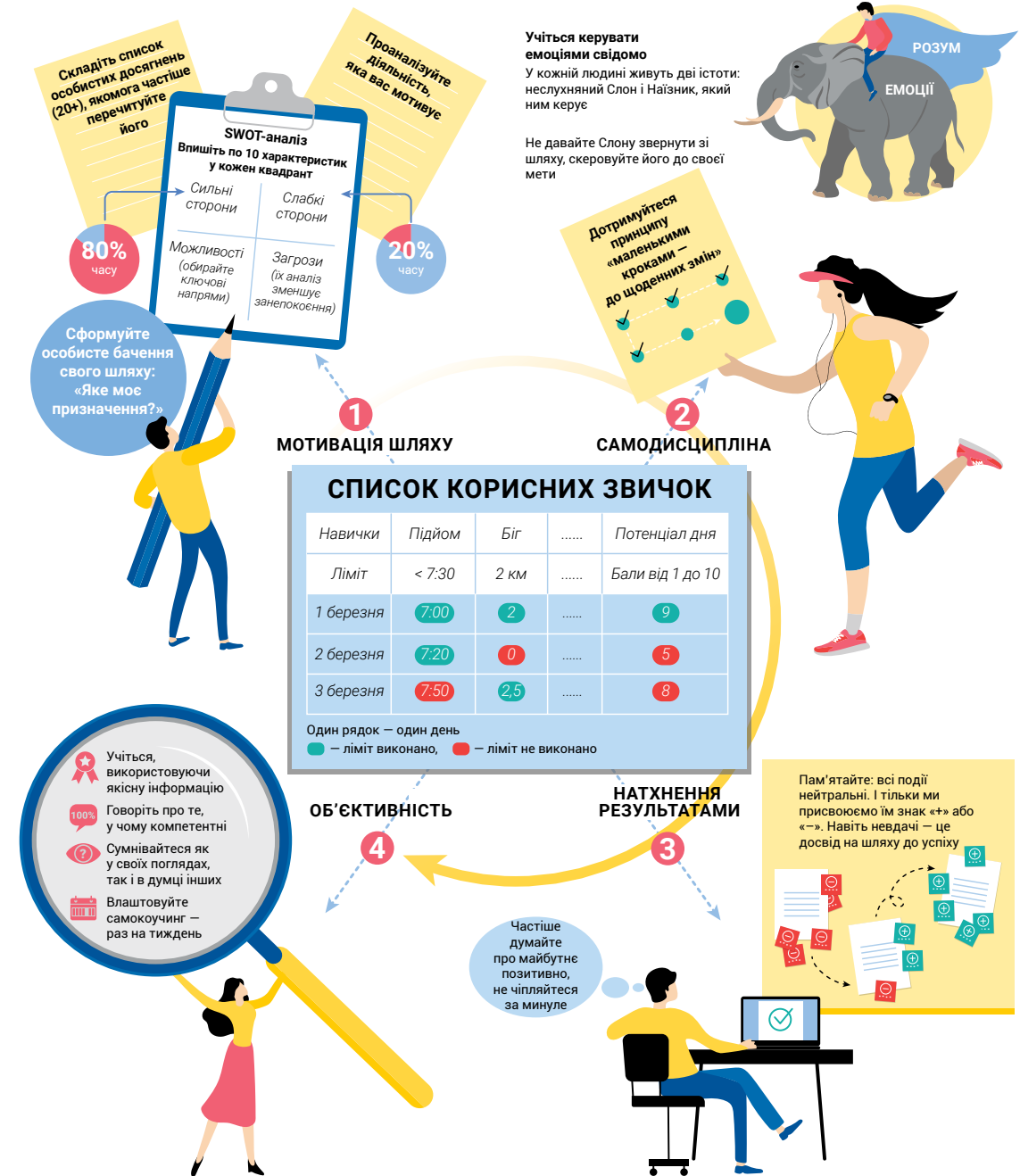
2012

- 1 Звички є і в людей, і в організацій, і в суспільства загалом. Вони не даються від народження, а є результатом здійсненого в якийсь момент вибору і багаторазових повторень, доведених до автоматизму. Саме ви «запустили» механізм народження своєї звички, отже, ви можете вплинути на будь-яку з них.
- 2 Звичку не можна знищити, але її можна замінити. Схема звички: знак — звична дія — винагорода. Щоб змінити звичку, треба замінити одну звичну дію іншою, залишивши знаки й винагороди.
- 3 Рухайна сила звички — пристрасне бажання винагороди. Пристрасне бажання керує шкідливими звичками, і воно ж створює корисні звички. Правильно обирайте бажане, тяжійте до найкращого.
- 4 Дві важливі умови закріплення зміненої звички: власна віра в те, що зміна можлива, й підтримка однодумців.
- 5 Допомогайте своїм корисним звичкам. Створюйте в житті структури, що дають змогу розвиватися потрібним звичкам.
- 6 Сила волі — теж звичка. Змушуючи себе до чогось, ви змінюєте спосіб мислення. Зміцнюйте цю звичку, й тоді сила волі та самоконтроль без надмірних зусиль вмикатимуться в потрібній ситуації. Сила волі міцніє, коли у вас є можливість вибору і ви контролюєте своє життя.
- 7 Якщо ви знаєте про свої звички, то відповідаєте за них. Малі перемоги в царині зміни звичок важливі не менше за значні. На них спираються великі звершення.
- 8 Зміни ключових звичок запускають ланцюгову реакцію змін в інших звичках. Це діє як щодо людей, так і щодо організацій.
- 9 Успішні компанії маніпулюють звичками людей, але намагаються робити це максимально непомітно. Люди часто бояться нового, а отже, щоб запропонувати їм щось незвичне, треба замаскувати його під щось знайоме.
- 10 Соціальні рухи починаються з дружніх зв'язків, продовжуються віддаленими зв'язками й закріплюються новими звичками, які формують лідери рухів.

Переможи прокрастинацію

Петр Людвіг

Хочете припинити відкладати справи на потім?
Розв'яжіть проблему прокрастинації комплексно.



Переможи прокрастинацію.

Як припинити відкладати справи на завтра
Петр Людвіг

Konec prokrastinace:
Jak přestat odkládat a začít žít
naplno
Petr Ludwig

2013

- 1 Причини прокрастинації поділяють на дві групи: психологічні й фізіологічні. Перші — це наші відмовки на кшталт «я дуже ледачий». Другі зумовлені будовою нашого мозку. І ті і ті можна скоригувати.
- 2 Припинити прокрастинувати допомагають чотири фактори: мотивація, самодисципліна, результати й об'єктивність.
- 3 Мотивація страхом, як і мотивація натхненням чи метою, працює, але недовго. Справжня мотивація — «мотивація шляху», коли ми щось робимо за покликом серця, розуміючи, що це потрібно для реалізації нашого покликання.
- 4 Є чотири типи мотивувальної діяльності: розвивальна (спорт, здоровий спосіб життя, освіта); така, що створює спадщину (виховання дітей, написання книжки, спорудження будинку — створення чогось, що залишиться після нас); така, що вибудовує взаємини (справи, пов'язані із сім'єю, дружбою, колективом); альтруїстична (добровільна допомога іншим і суспільству загалом).
- 5 В основі самодисципліни лежить саморегуляція. Люди з доброю саморегуляцією можуть давати собі команди й виконувати їх. Такій поведінці сприяє поповнення когнітивного ресурсу і збільшення його потужності, а також вироблення правильних звичок. Корисні навички можна успішно формувати, здійснюючи маленькі кроки, але щодня.
- 6 Героїзм можна тренувати. Ось що відрізняє героїв від решти: герой здатен покинути юрбу і стати першопрохідцем; герой не переймається думкою та словами щодо нього інших; герой починає з найнеприємнішого для себе негайно; герой виконує правило самураїв — починає діяти до п'ятого удару серця; герой перетворює вихід із зони комфорту на свою пристрасть.
- 7 Щоб у важку хвилину не опустилися руки, надихайтесь результатами. Більше думайте про майбутнє, причому в позитивному ключі, а не про помилки в минулому.
- 8 Подолати негативні емоції допоможе техніка «внутрішньої гри». Це свідома заміна негативних імпульсів позитивними. Пам'ятайте: події, які відбуваються навколо, нейтральні. І тільки ми присвоюємо їм знак «плюс» або «мінус».
- 9 У житті важливо оцінювати себе об'єктивно. Що об'єктивніша оцінка, то краще розуміння того, що відбувається з людиною і куди вона рухається. Освіта, яка ґрунтується на якісній інформації, — найліпший спосіб підвищити об'єктивність.
- 10 Саме собою нічого не станеться. Тільки дія змінює наше життя. Твердо вирішили боротися з прокрастинацією? Це ваше рішення і ваш усвідомлений вибір. Візьміть на себе відповідальність за нього. Вам усе вдасться. Просто потроху змінійте життя, але щодня!

Перемикайся. Стань тим, ким хочеш бути

Маршалл Голдсміт, Марк Рейтер

- Змінам у характері і відмові від шкідливих звичок заважає не лише сила інерції, а й постійний вплив зовнішнього середовища. Воно сповнене тригерів — подразників, що провокують небажану поведінку, причому тригером може бути і запах, і звук, і образ, і людина.
- Складаючи плани змін, ми часто переоцінюємо свою силу волі й недооцінюємо ймовірності непередбачених подій — а вони обов'язково трапляються і збивають нас зі шляху.
- Самообман і наші внутрішні переконання — головні вороги на шляху до змін.
- У кожному з нас точиться невпинна боротьба між тим, до чого нам пропонує прагнути розум, і тим, чого ми хочемо наразі. Поступаючись миттєвим бажанням, ми знову і знову відходимо вбік від великої мети.
- Тригери, з якими ми стикаємося, можна розподілити на два великі класи: ті, які ведуть нас до мети, і ті, які відвертають від неї. Навіть корисні тригери можуть бути неприємні: наприклад, біль і жаль потрібні, щоб робити висновки з помилок.
- Складаючи план змін, треба проаналізувати всі тригери й розділити їх на категорії. Це дасть змогу зрозуміти, в яких ситуаціях нам потрібен найбільший самоконтроль, які елементи варто зберегти, змінити, а яких — позбутися.
- Виробленню нових звичок і корисних шаблонів поведінки допомагає система щоденних запитань, які треба ставити за підсумками кожного дня. Ви можете робити це самі або знайти наставника, який допомагатиме рухатися шляхом змін.
- Запитання мають бути активні (типу «Чи зробив я все можливе, щоб...?»): вони акцентують увагу на ваших зусиллях і відповідальності. Відмовляючись від сконцентрованості на результаті, ви позбуваєтеся нетерплячості і зміцнюєте самоповагу.
- У короткострокових складних ситуаціях активні запитання можна ставити собі щогодини. Також корисно вдати, ніби ви проходите тест — і поведіться так, щоб після важкої зустрічі чи потрібної наради здобути найвищий бал за зусилля.
- Метод активних запитань допомагає навіть виправити стосунки з людьми, на яких ви не можете впливати безпосередньо. Змінюючи себе, ви перетворюєтеся на позитивний тригер, і ситуація з часом стає дедалі сприятливішою.

Triggers: Creating Behavior That Lasts — Becoming the Person You Want to Be
Marshall Goldsmith, Mark Reiter

2015

Перемикайся

Маршалл Голдсміт, Марк Рейтер

Навколишній світ сповнений пасток — тригерів, що провокують небажану поведінку. Щоб давати раду провокаціям зовнішнього середовища, ми спроможні змінювати поведінку та звички.



Реакція на телефонний дзвінок



Звабливий запах шкідливої їжі



Вивіска магазину солодощів

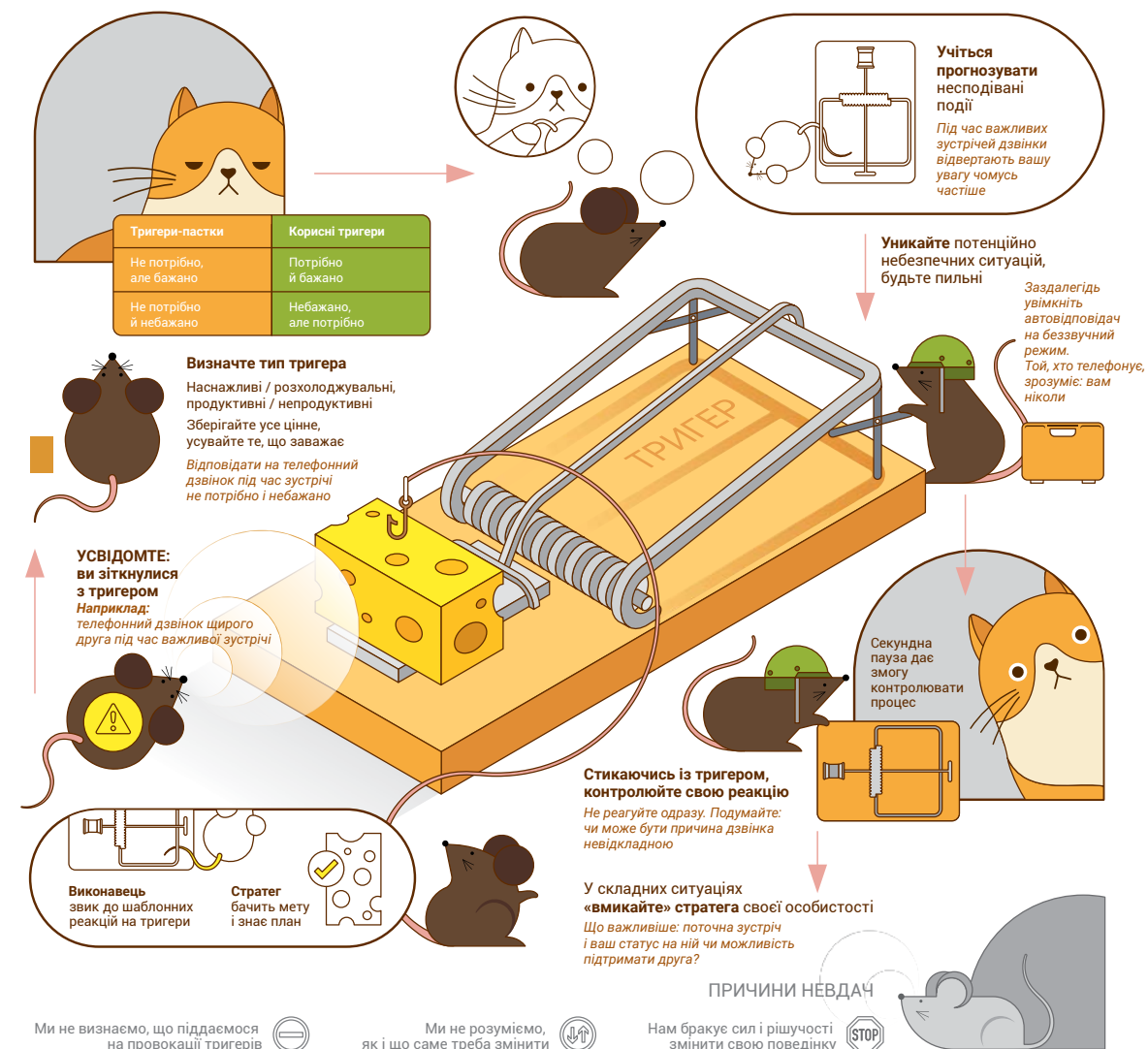


Дратівлива гримаса колеги



Емоційні покупки

ЯК УНИКНУТИ ТРИГЕРІВ-ПАСТОК



Як отримати те, чого насправді бажаєш

Барбара Шер, Енні Готтліб

- 1 Те, кого ви хочете, — це те, що вам потрібно.
- 2 Згадайте себе до п'яти років. До чого в цьому віці ви тяжили? Це ключ до вашої мрії.
- 3 Запеленгувати мрію неважко: коли ви робите улюблену справу, вас сповнює енергія. Підказки розсіпані навколо, треба лише зосередитися на своїх відчуттях.
- 4 Мрійте без частки «б» і без усіляких обмежень. Оживіть мрію в уяві, адже все починається в уяві.
- 5 Візьміть аркуш і якомога конкретніше перелічіть причини, через які не можете досягти мрії. Тепер замість зневіри перед вами кілька зрозумілих перешкод, замість страху — план дій.
- 6 Ваша мрія неповторна, але ви не мусите йти до неї самотою. Люди довкола теж можуть багато чого запропонувати, і що більше ви їх завантажуватимете, то більше ентузіазму матимете у відповідь.
- 7 Ваше планування має бути спрямоване не від завтрашнього дня до майбутнього, а від майбутнього до завтрашнього дня, від страхітливо великої мети до дій, що легко виконати.
- 8 Немає такої мети, яку не можна було б розділити на прості дії на кшталт відвідування бібліотеки або дзвінка колезі, навіть якщо мета — політ на Марс.
- 9 Висловлювати свої почуття — абсолютно нормально і до того ж корисно для здоров'я. Не соромтеся влаштовувати істерику, але тільки до або після заходу, який викликав хвилювання.
- 10 Перемога — процес, а не результат. Ви перемагаєте вже тієї миті, коли ступаєте на свій шлях.

Barbara Sher, Annie Gottlieb

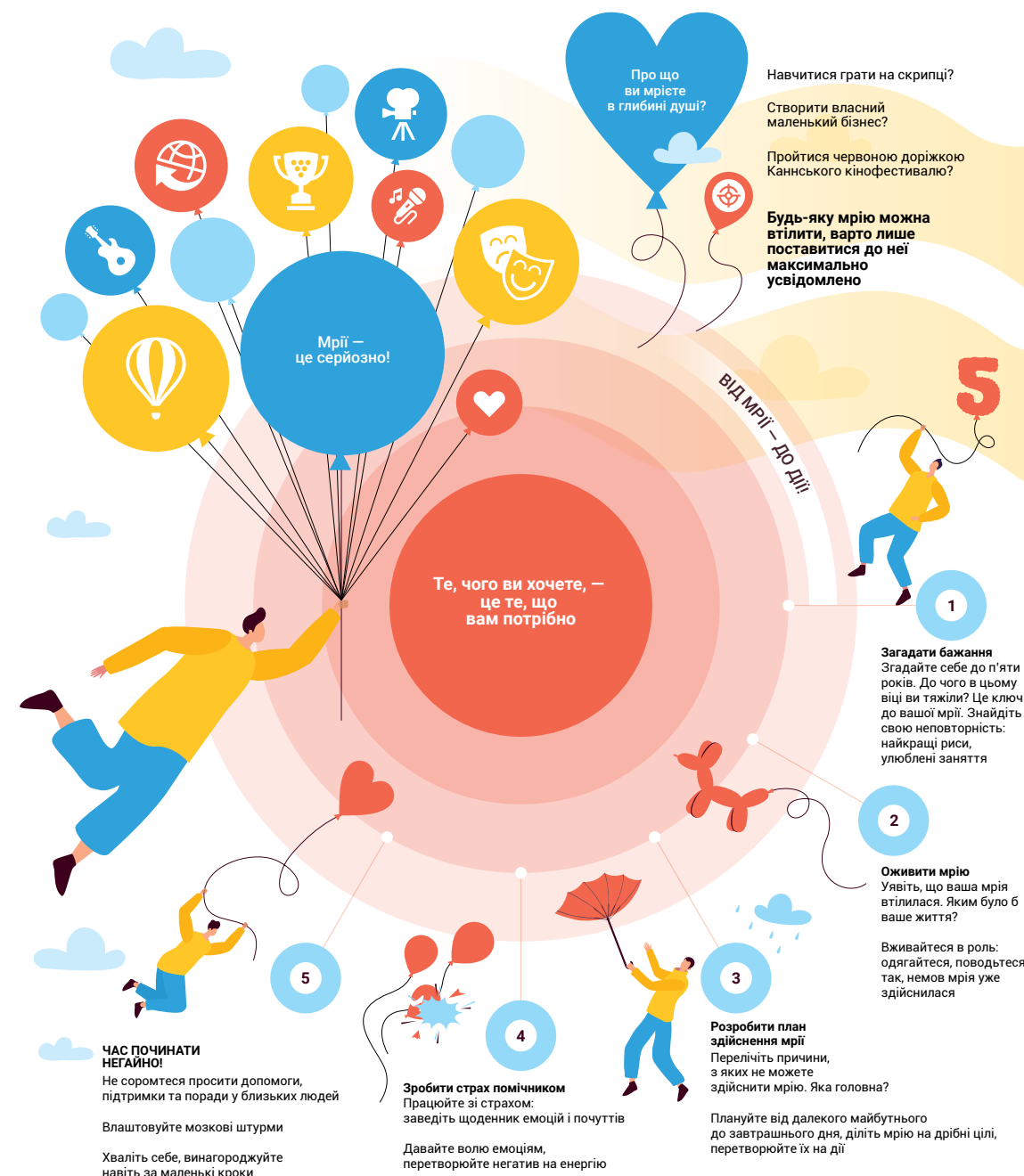
Barbara Sher, Annie Gottlieb

1979

Мистецтво мріяти

Барбара Шер, Енні Готтліб

Наведіть лад у своїх бажаннях, оживіть заповітну мрію, складіть чіткий план її досягнення — і матимете те, чого прагнете!



Ефект плацебо. Коли розум стає матерією

Джо Диспенза

- 1 Людина від природи наділена внутрішніми механізмами, здатними творити дива.
- 2 Ефект плацебо змінює не лише настрій і стан, а й тіло.
- 3 Ефект плацебо працює, навіть якщо ми знаємо, що вживаємо «пустушку». За умови, що віримо в одужання.
- 4 Віра в краще може не лише спиратися на зовнішні джерела, а й зростати зсередини. У такому разі людина стає «сама собі плацебо».
- 5 Наше майбутнє — це наше минуле. Яким було вчора, таким буде і наше завтра.
- 6 Єдиний спосіб створити собі нове майбутнє, відмінне від минулого, — змінити свої думки, настанови й переконання. Це перебудує нейронні зв'язки в головному мозку. Потім зміниться реальність.
- 7 Мозок не відрізняє уявну подію від реальної. Для нього це те саме. Ця здатність мозку відкриває для нас неможливе: створити собі таке життя, яке хочемо.
- 8 Вплив генів на наше життя і долю вкрай перебільшений. Майже все, що маємо, ми заслужили своїми думками і вчинками.
- 9 Дія, наповнена усвідомленим змістом, а отже, й енергією, швидше приведе до очікуваного результату.
- 10 Навичка медитації не привілей обраних. Її можна розвинути. Але це потрібно робити насправді.

You Are the Placebo:
Making Your Mind Matter
Joe Dispenza

2014

Ефект плацебо

Джо Диспенза

Єдиний спосіб створити собі нове, відмінне від минулого майбутнє — змінити свої думки, настанови й переконання. Це перебудує нейронні зв'язки в головному мозку. Слідом зміниться реальність.

