

7 R 4 1 N

Y O U 8

B R 4 1 N

Без границ

Как прокачать мозг, научиться
лучше учиться и раскрыть
свой истинный потенциал

ДЖИМ КВИК

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

Smart Reading. Ценные идеи из лучших книг

Smart Reading

**Ключевые идеи книги: Без границ.
Как прокачать мозг, научиться
лучше учиться и раскрыть свой
истинный потенциал. Джим Квик**

«Смарт Ридинг»

2020

Smart Reading

Ключевые идеи книги: Без границ. Как прокачать мозг, научиться лучше учиться и раскрыть свой истинный потенциал. Джим Квик / Smart Reading — «Смарт Ридинг», 2020 — (Smart Reading. Ценные идеи из лучших книг)

Этот текст – сокращенная версия книги Джима Квика «Без границ. Как прокачать мозг, научиться лучше учиться и раскрыть свой истинный потенциал». Только самые ценные мысли, идеи, кейсы, примеры. О книге В книге «Без границ. Как прокачать мозг, научиться лучше учиться и раскрыть свой истинный потенциал» Джим Квик убедительно доказывает, что гениями не рождаются, а становятся и каждый из нас может добиться выдающихся результатов, если выполнит два главных условия: 1) поверит, что возможности мозга по-настоящему безграничны; 2) применит полученные знания на практике. Книга поможет избавиться от вредных ограничивающих установок и отыскать в себе суперсилу, которая выведет жизнь на качественно новый уровень. Зачем читать • Понять, как работает наш мозг и как помочь ему работать на полную мощность. • Научиться запоминать большие объемы информации и выступать на публике без записей и подсказок. • Освоить практику скорочтения и читать по книге в неделю, не теряя в качестве усвоения материала. Об авторе Джим Квик – эксперт по развитию памяти и когнитивных функций мозга, автор методики обучения, коуч, спикер и социальный предприниматель. Работал с такими компаниями, как Google, Virgin, Nike, Zappos, SpaceX, GE, 20th Century Fox, Wordpress, а также с негосударственными организациями – ООН, Калифорнийским техническим институтом и Гарвардским университетом.

© Smart Reading, 2020

© Смарт Ридинг, 2020

Содержание

Мальчик со сломанным мозгом	7
Безграничная модель	8
Ментальные установки	9
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Ключевые идеи книги: Без границ. Как прокачать мозг, научиться лучше учиться и раскрыть свой истинный потенциал. Джим Квик

Оригинальное название:

**Limitless: Upgrade Your Brain, Learn Anything Faster, and Unlock Your Exceptional
Life**

Автор:

Jim Kwik

www.smartreading.ru

Мальчик со сломанным мозгом

Джим Квик был обычным ребенком – шустрым, общительным, веселым и любопытным. Но однажды во время урока в младшей школе с ним произошел несчастный случай – другой мальчик выдернул из-под Джима стул, на котором тот стоял. Джим потерял равновесие и упал, сильно ударившись головой о батарею.

С тех пор все изменилось. Несмотря на то что травма оказалась не слишком серьезной, Джиму стало сложно учиться. Он не мог подолгу удерживать на чем-то внимание, плохо запоминал информацию и с большим трудом научился читать. Тупой, неспособный, слишком глупый, чтобы учиться, – вот что Джим думал о себе, пока учился в школе. Одноклассники смеялись над ним и называли «мальчиком со сломанным мозгом».

Еле-еле закончив школу, Джим все же смог поступить в местный колледж. Но учеба давалась так трудно, что Джим подумывал о том, чтобы бросить занятия. Узнав об этом, один из его друзей пригласил Джима на выходные к себе домой. За ужином отец однокурсника спросил, как у Джима идут дела в колледже, и тот разрыдался. В ответ на это отец однокурсника спросил Джима, как он видит главную цель своей жизни, и дал ему список литературы по саморазвитию. Джим вернулся в колледж и так увлекся чтением, что снова попал в больницу – на этот раз с истощением.

Именно в больнице Джиму и пришла в голову мысль, что, возможно, дело не только и не столько в его травме, сколько в том, как он учится. Что, если стандартные методики обучения ему не годятся? Что, если для полноценной и яркой жизни достаточно просто сменить подход?

Двадцать лет спустя Джим Квик стал признанным экспертом по обучению, развитию памяти и усилению когнитивных функций мозга. Его авторский онлайн-курс прошли тысячи людей из 195 стран мира, а подкаст «Квик мозг» стабильно держится в топе iTunes в разделе «Обучение».

В своей новой книге «Без границ» Джим Квик делится главными наработками, помогшими ему самому и его многочисленным ученикам – среди которых сотрудники Google, Virgin, Nike, Zappos – поверить в себя и свои способности, избавиться от ограничивающих установок, овладеть новыми техниками обучения и раскрыть наконец свой истинный потенциал.

Безграничная модель

Модель безграничного мышления, по Джиму Квику, состоит из трех частей:

► **Ментальные установки (ЧТО)** – глубинные установки о том, кто мы такие, на что способны и чего заслуживаем, как работает мир и что в нем возможно, а что нет. Ограничивать себя в этой сфере – значит не верить в себя, в свои возможности, в то, что вы заслуживаете лучшего.

► **Мотивация (ЗАЧЕМ)** – цель и энергия, необходимые для каких-либо действий. Ограничивать себя в этой сфере – значит не чувствовать драйва и желания двигаться вперед.

► **Методы (КАК)** – практики, которые мы используем для достижения поставленной цели. Ограничивать себя в этой сфере – значит пользоваться устаревшими методами, не способными привести нас к желаемому результату.

Только сняв ограничения со всех трех составляющих, можно понастоящему раскрыть свой потенциал и уничтожить разрыв между реальной жизнью и той, какой вы мечтаете жить.

Для того чтобы снять эти ограничения, многим из нас придется заново научиться учиться и работать с информацией. Развитие технологий спровоцировало небывалый прогресс, однако человеческий мозг оказался не готов к столь быстрой экспансии, и теперь наша главная задача – научить его разумному и максимально эффективному потреблению.

В первую очередь нужно помнить, что скука – наш друг и союзник. Именно состояние ничегонеделания позволяет мозгу перезагрузиться и начать сканировать окружающее пространство в поиске новых идей. Хватаясь за смартфон в любую свободную минуту, мы оправдываем себя тем, что делаем это с благими целями: лишний раз проверить рабочую почту, ответить в общем чате или посмотреть, как дела у друзей, чтобы совсем не потерять их из виду. На самом деле мы оказываем себе медвежью услугу, ведь, лишая себя по-настоящему свободных минут, мы сильнее устаем, быстрее выгораем и значительно снижаем качество памяти.

Не менее важно пересмотреть и сам подход к обучению. В век «информационного потопа» заучивание больше не может считаться адекватной практикой, так как огромные массивы данных устаревают буквально на глазах и зубрить их не имеет смысла. Однако и полностью делегировать функцию памяти смартфону – плохая идея. **Мозг нуждается в регулярных тренировках**, а полагаясь во всем на условный навигатор, мы позволяем многим когнитивным функциям атрофироваться и перестаем самостоятельно справляться с задачами, решение которых невозможно переложить на девайс.

Управляться с огромными массивами информации, концентрироваться на текущей задаче, развивать навыки критического мышления для работы со многими источниками, постоянно повышать скорость чтения и свои способности к качественному запоминанию – всему этому нам и предстоит научиться.

Ментальные установки

Мы не рождаемся с четкими установками о том, на что способны, а приобретаем их в процессе взросления и взаимодействия с социумом. Некоторые заблуждения настолько укоренились в быту, что избежать их влияния практически невозможно. Вот семь самых распространенных мифов, которые автор предлагает развенчать, чтобы обрести свободу мышления.

Миф 1. Интеллект – это врожденное

Ничего подобного. Несмотря на то что все мы действительно имеем разные склонности, интеллект – не фиксированная величина. Остроту ума можно тренировать так же, как и мышцы тела¹. Современные исследования говорят о том, что нет четкого и объективного разделения людей на гениев и обывателей, а наш интеллектуальный и творческий успех зависит почти исключительно от типа мышления. Разница между гибким и фиксированным мышлением состоит в том, что гибкое мышление базируется на установке «если я буду работать над собой, я смогу достичь лучших результатов» и предполагает возможность развития, а фиксированное мышление основывается на установке «все так, как есть, и изменить это нельзя», а значит, закрывает возможности для перемен и роста.

Миф 2. Мы используем только 10 % мозга

Этот миф связан с предыдущим и отражает убежденность в том, что добиться большего невозможно, ведь 90 % потенциала скрыто от нас. А если бы мы могли задействовать все 100 % мозга? Чего бы мы тогда достигли? Современная нейробиология отвечает: ровно того же, чего и сейчас, ведь мы используем все 100 % своего мозга. Разница лишь в том, как именно мы им пользуемся.

Миф 3. Ошибка – это неудача

Принято думать: чем чаще человек ошибается, тем скорее можно сказать, что он неудачник. Хотя на самом деле ошибка – это инструмент познания. Чем чаще человек ошибается, тем больше у него возможностей исправить недочет и преуспеть в будущем. Все по-настоящему преуспевающие люди сходятся в одном – не ошибается только тот, кто ничего не делает.

Миф 4. Знание – сила

Само по себе знание – не сила, а только потенциал, который может превратиться в силу, а может и не превратиться. Настоящая сила – это знания, помноженные на практику. Все книги, подкасты, семинары и курсы вместе взятые не помогут изменить жизнь, не будучи примененными и подробно испробованными в реальной жизни.

¹ О том, как развить подвижный способ мышления, читайте саммари книги Кэрол Дуэк «Образ мышления. Новая психология успеха. Как научиться использовать свой потенциал».

Миф 5. Учиться новому сложно

Все зависит от того, как подходить к процессу. Если вы ставите перед собой цель выучить иностранный язык за три месяца, скорее всего, это действительно будет нелегко, если вообще возможно². Однако, разбив обучение на понятные и посильные этапы, вы обнаружите, что дивиденды стоят вложений. К тому же сам по себе процесс обучения подразумевает, что нам не должно быть слишком легко. Для того чтобы мышцы росли, нужно нагружать их чуть сильнее, чем нам того хочется.

Миф 6. Критические замечания других людей заслуживают внимания

Как говорит Брене Браун, известная американская исследовательница стыда и уязвимости, принимать критику можно только от тех, кто вместе с вами находится на арене: то есть рискует, делает что-то сложное и необычное, выходит за пределы собственных убеждений и возможностей³. Но правда в том, что такие люди никогда не критикуют других. Они могут поддержать советом, но не станут осуждать напрямую. Что бы вы ни делали, всегда найдутся те, кто вас осудит и раскритикует. Однако это точно не повод бездействовать.

² Полиглот Бенни Льюис, кстати, считает, что это вполне реально, читайте саммари его книги «Свободно говорить на иностранном языке за три месяца».

³ Читайте саммари книги Брене Браун «Великие дерзания».

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.