

ЗДОРОВИЙ І ЩАСЛИВИЙ РІК

{ ДУМКИ

Основні ідеї з 12 книжок про зміну
мислення, розвиток інтелекту
і креативності



«Моноліт Bizz»
Харків — 2022

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

Д82 **Думки** / упор. ООО «Видавництво “Моноліт Бізз”». — Харків: Моноліт Бізз, 2022. — 240 с. — (Серія «Здоровий і щасливий рік»).

ISBN 978-617-8119-02-7

Наше мислення, здібності, сила волі та соціальні контакти є результатом особистого вибору. Ми не визначаємо те, якими прийдемо у світ. Але саме від нас залежить, чому ми присвячуватимемо час і як будемо з цим світом взаємодіяти.

Збірка «Думки» охоплює 12 самарі світових бестселерів про те, як «переналаштувати» мозок, щоб повною мірою розкрити свій потенціал. Ці роботи допоможуть вам захистити себе від непотрібної інформації та отримати нові навички, які приведуть вас до цілей. Під час прочитання ви дізнаєтеся, як приймати рішення, захищати себе від цифрового хаосу, підвищувати продуктивність мозку, гартувати силу волі та ефективно розпоряджатися грошима.

УДК 37.032

Аудіоверсія:

Невдовзі з'явиться аудіоверсія цього збірника українською. Наразі пропонуємо завантажити аудіокнижку російською. Якщо ж хочете дочекатися української, напишіть нам листа на адресу pub@bizz.monolith.in.ua з темою «Де моя аудіокнижка? (Думки. Здоровий і щасливий рік)». Коли вона буде готова, ми одразу надішлемо її вам.

Код для завантаження:  за посиланням: bit.ly/3Djka1T

© ТОВ «Видавництво “Моноліт Бізз”», 2022

Усі права застережено, зокрема право часткового або повного відтворення в будь-якій формі.

Правову підтримку видавництва
забезпечує компанія Web-protect





ISBN 978-617-8119-02-7

ЗДОРОВІШИЙ І ЩАСЛИВИШИЙ

Усі ми зазнаємо постійного стресу. Ми перевантажені вимогами, які виставляють навчання, робота, сім'я, фінансовими й іншими особистими обов'язками, і годі й казати про глобальні проблеми в масштабі всього суспільства. Але якщо вплинути, скажімо, на ситуацію в країні окремо взята людина майже не може, то змінити себе і своє життя на краще до снаги кожному. Головне — взятися за це комплексно.

Серія збірок «Здоровий і щасливий рік» покликана допомогти в цьому. Вона складається з чотирьох книжок, кожна з яких присвячена певному аспекту нашої особистості. Вони цілком не залежні одна від одної, і їх можна читати в будь-якій послідовності. Почніть із тієї теми, яка вам найближча й найактуальніша, або ж оберіть лише те, над чим хочете попрацювати, і послідовно вдосконалюйтеся.

Кожна збірка містить 12 самарі міжнародних бестселерів:

- про досягнення оптимальної форми, фізичного здоров'я і довголіття («Тіло»);
- про зміну мислення, розвиток інтелекту і креативності («Думки»);
- про те, як зрозуміти і прийняти себе, навчитися керувати емоціями та поведінковою гнучкістю («Емоції»);
- а також про те, як позбутися стресу, зцілити душу і жити в гармонії зі світом («Щастя»).

У книжці «Думки» йтиметься про дивовижні факти щодо роботи мозку та впливу мислення не лише на наш характер, здоров'я і досягнення, а й на зовнішні обставини. Ви дізнаєтеся, як позбутися упереджень, розвинути інтелектуальні здібності в будь-якому віці, поліпшити пам'ять, заспокоїти розум. Навчитися ухвалювати правильні рішення, генерувати ідеї, мислити творчо і нестандартно, а також системно та як економіст. Крім того, ви зможете загартувати силу волі, позбутися шкідливих звичок та убезпечити себе від цифрового хаосу. Всі ці навички кардинально змінять вас і приведуть до заповітних цілей.

Корисного читання!
Команда Monolith Bizz

ЗМІСТ

01

Джеймс Аллен

Як людина мислить 11

Людина — коваль свого щастя
Вплив думок на характер
Вплив думок на обставини
Вплив думок на здоров'я
Вплив думок на досягнення
10 найліпших думок

02

Гебріел Вайнберг, Лорен Макканн

Супермислення. Велика книга ментальних моделей 25

Як не помилятися самому
Як не помилятися заодно з іншими
10 найліпших думок

03

Джо Боулер

Розум без меж! Навчайся, зростає і живи без бар'єрів 45

Генієм може стати кожен
Час забути про школу
6 ключів до безмежного мислення

04

Ден Герлі

Стань розумнішим. Розвиток мозку на практиці 59

Межі мозку
Що таке інтелект
Люди і звірі
Стати ще розумнішими
Супертренінг для мозку

05

Джим Квік

Без меж. Вдосконалюй мозок, вчися швидше, зроби своє життя яскравішим 83

Хлопчик зі зламаним мозком
Безмежна модель
Ментальні установки
Мотивація
Методи
10 найліпших думок

06

Доусон Чьорч

Розум для матерії. Дивовижна наука про те, як ваш мозок творить фізичну реальність 103

Розум для матерії, наука для життя
Нейропластичність мозку та як ми можемо на неї впливати
Емоції та частоти хвиль активності мозку
Біомаркери і вплив різних частот на регенерацію клітин
«Мозок печерної людини», кортизол і когерентність
Сім тижнів практики
10 найліпших думок

07

Джон Арден

Приборкання амігдали

й інші інструменти тренування мозку121

Переналаштування мозку: правило 4С

Мозок під контролем

08

Майкл Міхалко

21 спосіб мислити креативно135

Гімнастика для мозку

Практика креативності

Командна робота і колективний розум

09

Майк Байстер, Крістін Лоберг

Сила забування: шість ключових навичок

очищення мозку від безладу147

Брейнетика

Як змусити свій мозок працювати продуктивніше

6 навичок продуктивного мислення

Додаткові ресурси й матеріали

10

Кейт Реворт

Економіка пончика. Як економісти XXI століття

бачать світ.167

Унікальність пончика

Змінюємо мету: від ВВП до пончика

Бачити всю картину

Природа — це просто людська природа

Здоровий підхід до системного мислення

Створюємо план розподілу

Створюй для регенерації

Будь агностиком у питаннях росту

11

Рой Баумайстер, Джон Тірні

Сила волі: відкрити наново найпотужнішу

людську здібність191

Для чого нам сила волі і самоконтроль

«Сила волі» — це не метафора

Звідки береться «сила» у волі?

Коротка історія переліку важливих справ

Складність ухвалення рішень

Куди зникають гроші?

Чи можна загартувати силу волі?

Перехитрити себе

Як припинити зловживати алкоголем

Виховані діти: висока самооцінка чи самоконтроль?

«Дев'ятий вал» схуднення

Думки
Здоровий і щасливий рік

12

Кел Ньюпорт

Цифровий мінімалізм.

Фокус та усвідомленість у гамірному світі 215

Філософія канатохідців

Сутичка не на рівних

Цифровий мінімалізм і його принципи

Цифрове прибирання: 30 днів і три етапи

Практики цифрових мінімалістів

10 найліпших думок

01

Джеймс Аллен

Як людина мислить

As a Man Thinketh
by James Allen

ПРО АВТОРА

Джеймс Аллен (1864–1912) — англійський поет і письменник, автор 19 книжок, серед яких: «Секрет успіху», «Вісім стовпів процвітання», «Від злиднів до сили», «Піднятися над суєтою», «Книга медитації на кожен день року» та інші. Найвідоміша книжка Аллена «Як людина мислить» вважається класикою із саморозвитку та позитивного мислення. Вона була опублікована раніше, ніж твори Дейла Карнегі й Наполеона Гілла, і вплинула на виникнення цілої хвилі бестселерів на подібну тематику.

НАВІЩО ЧИТАТИ

- Збагнути, навіщо нам потрібні страждання.
- Розібратися, хто винен в обставинах, що склалися.
- Дізнатися формулу побудови ліпшого життя й почати робити кроки для його досягнення.
- Згадати про справжні цінності.

Людина — коваль свого щастя

Лейтмотив творів Джеймса Аллена — твердження, що кожна людина здатна самотужки створити своє щастя. Тому що наші думки відображаються на нашому здоров'ї, характері, обставинах і досягненнях.

Письменник розповів, як думки впливають на ці складники і що, на його думку, є показником правильного мислення. Візьміть цю інформацію на озброєння, щоб зробити своє життя змістовнішим та цікавішим.

Попереджаємо: не всі ідеї Аллена вписуються в сучасні реалії, але більшість застосовні й нині, неначе написані нашим сучасником, а не людиною, яка жила понад сто років тому.

Вплив думок на характер

Характер людини — сума її думок. Без них не відбувається жоден учинок, зумисний він чи спонтанний. Шляхетний характер (доброзичливий, чесний тощо) — результат безперервних зусиль людини, тривалого процесу правильного мислення, тим часом як нешляхетний (чварний, жорстокий тощо) формується через постійне потурання недоброчесним схильностям та власному егоїзму. Як то кажуть, «людина така, які її думки». Ми творимо і руйнуємо себе своїми-таки думками. Правильні думки наближають нас до довершеності, а хибно спрямовані — опускають до рівня тварини. Поміж двома цими полюсами міститься весь діапазон людських характерів.

Людина — господар своїх думок і творець характеру. Вона сама створює власне оточення, умови життя і долю.

Навіть у миті слабкості та приниження, виявляючи себе як кепські керівники думок, ми знову стаємо господарями становища, коли починаємо розмірковувати над ситуацією, що склалася, і намагаємося знайти їй пояснення, шукаємо плідні рішення і спрямовуємо енергію в потрібне русло. Ключ — у наших руках.

Якщо ми контролюватимемо свої думки (спостерігатимемо за ними й у разі потреби змінюватимемо), відстежуючи їхній вплив на себе,

інших людей, обставини, пов'язуючи причину і наслідок, аналізуючи навіть незначні повсякденні події, то зможемо переконатися в тому, що ми творці свого характеру й долі. Ми можемо стати такими, якими хочемо бути.

Вплив думок НА ОБСТАВИНИ

Джеймс Аллен порівнював людський розум із садом: якщо не садити в ньому нічого корисного, з часом бур'яни витіснять квіти та фруктові дерева. Якщо ж ви викопуватимете погане зілля, тобто не допускати в голову нічого шкідливого, то побачите, як розквітнуть шляхетні думки.

Саме думки, унаслідок яких сформувався наш характер, ведуть туди, де ми нині перебуваємо. Де є змога набути досвід, який потім може стати в пригоді. І ми або дістаємо урок з поточних обставин і опиняємося в новому становищі, або ситуація повторюється.

Обставини руйнують нас доти, доки ми думаємо, що життя залежить лише від зовнішніх умов. Та щойно ми усвідомимо, що можемо змінити ці умови, чесно намагаємося виправити хиби свого характеру, не перекидаючи вини на мінливу долю, то швидко прогресуємо.

Обставини не змушують людину що-небудь зробити — чи то хибний, чи то добрий учинок, — якщо вона сама не прагне цього в думках. Людина не може ні сіло ні впало почати багато і часто пити алкогольні напої чи наважитися на злочин. Це відбувається лише тоді, коли вона потурає власним бажанням. Людина ж із чистою душею не скоїть злочину навіть під впливом ударів долі.

Кожен наш крок провокує певні обставини, що відображають нашу чистоту чи моральну неохайність, силу чи слабкість. Негідні думки перетворюють людей на своїх заручників, шляхетні — позбавляють від будь-чого обтяжливого чи зайвого. Ми притягуємо не те, чого хочемо, а те, що нам властиве. Бажання справджуються лише тоді, коли узгоджуються з діями. Той, хто хоче поліпшити своє життя, але сам при цьому не прагне стати кращим, не досягне мети.

Бідна людина, яка хоче жити краще, але повсякчас ухиляється від роботи й обманює працедавця (виправдовуючись тим, що їй за мало платять), через негативні думки, лінощі та бездіяльність урешті-решт загрузне у злиднях. Наймач, який занижує зарплату працівникам, щоб дістати більший прибуток, збанкрутує і знищить свою репутацію.

Утім, про людину не можна судити лише за виявами зовнішніх аспектів її життя. Порядна людина може страждати від бідності, а шахрай — купатися в розкошах. Аллен пояснює це тим, що нечесна людина може мати виняткові шляхетні риси характеру (наприклад, зловживаючи довірою одних людей, допомагати іншим), а чесна в деяких ситуаціях може бути зовсім нестерпною. Будь-хто радіє, пожинаючи плоди своїх добрих намірів і дій, та страждає через погані.

Деякі люди тішаться тим, що страждають через свою доброту чи чесність. Насправді їхні страждання зумовлені вадами, а не чеснотами: відповідно до закону «зло має бути покаране, а добро — заохочуватися». Що посієш, те й пожнеш: це працює не лише у фізичному, а й у ментальному та моральному світі. Добрі думки й дії не приведуть до поганих результатів, а погані — до добрих. Призначення страждання — позбавлення вад. Чистій душою людині страждання не посилаються. Як немає сенсу й далі плавити золото після видалення домішок, так і просвітлена душа більше не потребує страждань.

Багатій страждає, коли нерозумно розпоряджається гроши-ма, а бідняк — якщо думає, що несправедливо покривджений долею.

Показник чистоти думок — відчуття гармонії та щастя, а не кількість грошей на рахунку. Якщо людина почувається нещасною, в її голові витають брудні думки. Однаково нещасні й ті, хто відчуває крайню нужду, й ті, хто потурає будь-якій своїй примсі. Обидва ці стани неприродні й характеризують внутрішній розлад у душі людини, провокуючи ті обставини, що приносять страждання. Адже нам уже добре, коли ми просто здорові й ситі.

Ми стаємо зрілими особистостями, лише коли припиняємо скиглити й скаржитися, що в наших проблемах винні обставини чи інші люди, і починаємо шукати приховану справедливість, яка регулює наше життя. Усвідомивши

це, ми починаємо використовувати обставини як можливість віднайти в собі приховані резерви. Повсякчас шукаючи і знаходячи в усьому найвищу справедливість, ми інакше сприймаємо безліч речей, ставимося до людей зі свого оточення, а вони і собі ліпше ставляться до нас.

Думки зазвичай переходять у звичні дії, а ті своєю чергою притягують обставини, в яких ми опиняємося.

Вульгарні думки можуть перерости у звичку до сексуальної нестриманості, примножуючи ризик дістати захворювання, що передається статевим шляхом. Думки про страх, сумніви й нерішучість — у слабкість та м'якотілість, ведучи до невдач і рабської залежності від чужої волі. На противагу цьому думки про безкорисливе кохання сприяють формуванню відданості, що призводить до стабільного добробуту та прийняття справжніх цінностей. А думки про сміливість, впевненість у власних силах та рішучість — до формування сильного характеру, який приваблює успіх і дарує відчуття свободи.

Аллен порівнює світ із калейдоскопом: так само як при повороті приладу змінюється візерунок, так і зміна ходу думок змінює навколишню «картинку». На його думку, перенаправлення думок обов'язково опосередковано вплине на умови життя. Позбавтеся хибних думок — і ви переконаєтеся, що світ готовий допомогти вам. Відмовтеся від думок про слабкість та нездатність, і перед вашими твердими намірами на кожному кроці почнуть відкриватися можливості. Підбадьорте себе добрими думками, і мінливій долі не вдасться вас зламати.

Вплив думок на здоров'я

На думку Аллена, зміна дієти не допоможе поліпшити здоров'я. Найважливіше очистити свої думки. Тоді не виникне бажання куштувати нездорову їжу й нехтувати доглядом за тілом. Тому що людина із чистими думками не толерує бруду ні в чому. Крім того, прагнення до вдосконалення свого тіла та продовження його молодості підтримує розум і збереже його жвавість.

Натомість похмурі думки про нездужання, розчарування, розпач та зневіру здатні висушити тіло й позбавити його краси. Глибокі зморшки з'являються внаслідок дурості, надмірної емоційності чи зарозумілості.

Джеймс Аллен був знайомий із дев'яностошестирічною жінкою з майже дівочим обличчям і з чоловіком з глибокими зморшками, який навіть не досяг середнього віку. Молодаве обличчя пані свідчило про її приємну та милу вдачу, обличчя ж чоловіка — про бурхливій пристрасті й незадоволення життям.

Обличчя тих, хто провадив праведне життя, умиротворені, неначе підсвічені променями призахідного сонця:

«Мені випало бачити обличчя філософа на смертному одрі. Якби я не знав, скільки йому років, то нізащо не подумав би, що переді мною лежить древній старець. Він пішов із життя спокійно та гідно, як і жив», — писав Аллен.

Думка — першоджерело життя: якщо вона чиста, то людина спокійна, а тіло — здорове. Тіло підпорядковується командам мозку як зумисним, так і несвідомим. Погані думки (зокрема страх хвороби) швидко руйнують його, а радісні й доброзичливі наділяють енергією та красою.

Немає ліпшого лікаря, ніж підбадьорливі думки про те, що недуга буде переможена. Немає ліпшого втішника, що рятує від смутку, ніж доброзичливість. Повсякчас допускати невдоволені, цинічні, підозрілі й заздрісні думки — значить власноруч запроторювати себе до в'язниці. Та якщо ми завжди думаємо про людей доброзичливо, діємо життєрадісно й наполегливо в пошуку доброго, світ буде до нас ґречним.

Вплив думок на досягнення

Ціль як перший крок до успіху

Люди без мети, як тріски в океані, легко стають жертвами негараздів і втрат. Тому кожній людині потрібно мати продуману ціль, на здійснення якої вона мусить постійно налаштовуватися. Мета може мати образ духовного ідеалу

чи матеріального предмета, та в будь-якому разі повинна цілком заволодіти думками. Треба присвятити себе її досягненню, не вдаючись до ілюзій і марного очікування, що все розв'яжеться мимохідь. Це дасть змогу повністю контролювати свої дії. Навіть якщо ви зазнаєте невдачі за невдачею на шляху до мети — а це обов'язково траплятиметься доти, доки ви не подолаєте свого безсилля, — ваш характер загартується, і це слугуватиме трампліном до нових можливостей та успіхів.

Щоб увійти до когорти сильних людей, які оцінюють чергову невдачу як нагоду просунутися вперед і не боятися наважитися на ще одну спробу, варто «прокачувати» силу волі й думати предметно.

Перший крок до набуття сили волі — визнати свою слабкість. Другий — повсякчас докладати моральних зусиль, подібно до того, як фізично слабкі люди стають сильнішими завдяки регулярним та продуманим навантаженням. Якщо ви не готові поставити собі грандіозну мету, сфокусуйте думки на бездоганному виконанні своїх обов'язків, навіть якщо вони здаються незначними. Так удасться зосередитись і сконцентруватись, віднайти енергію та впевненість у собі.

Якщо ви чітко визначили ціль, уявіть етапи її досягнення. Відкиньте сумніви і страхи. Вони лише заважають, змушуючи вважати ваші дії марними. А без них ви готові мужньо долати труднощі, що виникають. Позбутися сумнівів та страхів допоможе впевнене володіння ситуацією, що дає змогу розібратися у проблемі.

Коли думка стає союзницею мети, вона перетворюється на рушійну силу. Надихаючи себе високими ідеями, ви можете підвестися з колін і досягти бажаного. Без їхньої підтримки ви прирікаєте себе на безрадісне та принизливе існування. Щоб згодом не картати себе за власну безпорадність, припиніть підкорятися обставинам. Якщо у вас виникне ідея змиритися зі станом речей, то так розв'язати проблему не вдасться. Тож навчіться повністю контролювати свої думки. Утримати перемоги можна, лише зберігаючи пильність.

Не варто розслаблятися. Успішні люди, докладаючи менше зусиль, швидко повертаються до минулих невдач. І навіть перетворюються на нікчем, якщо дозволяють заволодіти собою зарозумілим, пихатим та зіпсутим думкам. Ми просуваємося вгору завдяки самоконтролю, рішучості, чистоті поглядів,

а скочуємося донизу через розбещеність, лінощі, моральну неохайність та непорядковане мислення.

Не можна досягти успіху без жертви. Чи вдасться вам досягти успіху в житті, залежить від того, чи зможете ви пожертвувати страхом, зосередившись на розробці й реалізації планів, зміцненні рішучості й віри у власні сили. Лише сконцентрувавши думки в певному напрямку, ви досягнете бажаного. Закони успіху в бізнесі, інтелектуальній та духовній царинах однакові, єдина відмінність — у кінцевій меті. Залежно від «розміру» останньої потрібно готуватися до малих чи великих жертв.

Ледарі, які не обтяжують себе роздумами, помічають тільки зовнішній бік речей. Про людину, що розбагатіла, вони кажуть: «От щасливчик!», про розумну: «Доля завжди прихильна до нього!», про сильний характер: «Йому повсякчас випадає слухна нагода!». Вони не бачать, ціною яких випробувань, невдач і боротьби ці «щасливчики» досягли такого результату. Не уявляють, на які жертви довелося піти, що зробити, які перешкоди подолати. Невігласи не хочуть знати анічогісінько про труднощі, вони бачать лише радість тих, хто досяг успіху, називаючи їхні досягнення «удачею», «щасливою долею» чи «слухною нагодою». Хоча насправді будь-якій людині, щоб здобути результат, завжди слід докласти зусиль. Талант, матеріальний добробут, гострий розум — плоди зусиль, що супроводжуються кропітким розумовим процесом і діями.

Побутує думка, що люди стають рабами, бо з'являється тиран. Але на ситуацію можна поглянути й інакше: хтось починає пригнічувати більшість, бо ця більшість дозволяє так із собою поводитися. Істина в тому, що гнобителі та гноблений взаємно породжують один одного. Хоча зовні вони борються поміж собою, та насправді роблять гірше самим собі. Людина, яка подолала власну слабкість і відмовилася від будь-якого прояву егоїзму, не належить ні до пригноблених, ні до гнобителів — вона вільна.

Всесвіт не ласкавий до жадібних, нечесних і злих, навіть якщо видимість указує на протилежне. Він допомагає чесним та великодушним. Ви можете самі переконатися в цьому, якщо активно й наполегливо прагнутимете до чесноти.

«Люди, які керуються шляхетністю помислів, згодом набувають більшого впливу, подібно до того, як місячне сяйво стає яскравішим у повню», — стверджував Аллен.

Мрії та ідеали як майбутні досягнення

Мрія — це своєрідне пророцтво про те, що з вами одного разу станеться, а ідеал — про те, до чого вам вдасться наблизитися. Надихайтесь своїми мріями й ідеалами, бо без цього світ здається сірим і нудним. Людина почувачється щасливою, а своє життя сприймає повноцінним лише завдяки прекрасному.

На думку Аллена, світ належить мрійникам — композиторам, скульпторам, художникам, поетам та іншим. Усі людські здобутки спочатку були чиєюсь піднесеною мрією: Колумб мріяв про відкриття, і йому це вдалося; Коперник передбачив, що Всесвіт розширюється, і довів це.

Чи подарує вам радість задоволення ваших потаємних бажань, чи ви й надалі страждатимете через неможливість їх досягти, ніхто не знає, однак «стукайте, і відчинять вам». Аллен висловив сподівання, що ваші мрії будуть піднесеними і шляхетними, адже це збагатить вас духовно. А щойно у вас з'явиться ідеал і ви прагнутимете його досягти, несприятливі обставини відступлять.

Мрія та ідеал допоможуть вам вибудувати своє життя так, щоб ваші цілі стали реальними і досяжними. Ви вже не зможете залишатися собою колишніми.

Уявіть бідного юнака, який працює на одній із фабрик за шкідливих для здоров'я умов. Свого часу йому не вдалося здобути освіти, але він мріє про ліпше життя, опанування знань і цілковиту незалежність. Внутрішнє занепокоєння спонукає його до дій. І хлопець починає використовувати для розвитку свій вільний час та скромні можливості. Незабаром його вже не влаштовує те, як він живе: хочеться позбутись минулого, як старого зужитого одягу. Згодом перед ним відкривається більше можливостей, що відповідають його внутрішній силі, яка вже примножилася. За кілька років юнак стає зрілим чоловіком, від

котрого залежать життя безлічі людей, які йому довіряють. Так поступово йому вдалося справдити мрії та ідеали своєї юності.

Ви також можете реалізувати свою мрію — і дуже приземлену, і грандіозну. Просто прагніть до того, що вам найбільше подобається. Хай яке ваше становище сьогодні, своїми думками ви здатні погіршити його, залишити на тому самому рівні або поліпшити. Вам до снаги стати такими, якими ви бачите себе.

Врівноваженість як показник правильності мислення

Розуміючи, що життя людей — це результат їхніх думок, індивід ясніше бачить внутрішні зв'язки подій, причини та наслідки. Він припиняє хвилюватися, турбуватися, метушитися і сумувати, стаючи спокійним та наполегливим.

На думку Джеймса Аллена, стриманість, безтурботність чи врівноваженість — це показник уміння керувати думками й результат тривалого самоконтролю. Письменник цінував урівноваженість не менше, ніж мудрість і золото. Він порівнював урівноважених людей із тінистим деревом, під кроною якого можна сховатися у спекотний полудень. Вони спокійні за будь-якої ситуації, їхній стан не залежить від погоди чи раптової зміни обставин.

«Яке дріб'язкове і суєтне життя, що супроводжується лише бажанням заробити якнайбільше грошей, проти того, яке провадить людина доброзичлива і врівноважена, душа котрої чиста і безтурботна», — писав Аллен.

Що ліпше людина вміє зберігати спокій, то вона впливовіша, успішніша й може дати людям більше користі. Врівноважених людей із сильним характером любить та поважає оточення, адже на них завжди можна розраховувати й багато чого в них навчитися.

Натомість люди з вибуховим характером самі занапащають власне життя, руйнуючи все добре й прекрасне в ньому. Якщо ви один із них (вам важко дати раду почуттям, ви часто непокоїтеся і сумніваєтеся), навчіться

контролювати себе і свої думки. У кожній складній ситуації повторюйте собі: «Тихіше, заспокойся». Адже хай як складуться обставини, в океані життя ви ще зустрінете острови доброчину. Господар у вашій душі тільки й чекає, коли ви нарешті його розбудите.

10 найліпших думок

- 1 Щоб змінити життя, потрібно поліпшити характер, здоров'я, обставини й поповнити перелік досягнень. На це впливають наші думки, які ми продукуємо самі.
- 2 Високоморальні думки здатні піднести нас до досконалості, аморальні — звести до рівня тварини. Щоб не опуститися на соціальне дно, треба завжди виявляти себе як особу, що вправно дає раду своїм думкам: навіть у хвилини слабкості контролювати їх, думаючи про добре.
- 3 Щоб поліпшити характер, потрібно повсякчас докладати моральних зусиль, дбаючи і про себе, й про інших; щоб погіршити його, достатньо потурати будь-яким своїм бажанням.
- 4 Поліпшенню здоров'я не допоможе зміна дієти, якщо спочатку не очистити думки від страху, невдоволення, зневаги, підозрілості та заздрощів. Погані думки швидко руйнують тіло, а радісні й доброзичливі — дарують йому енергію та красу.
- 5 Перенаправлення думок опосередковано змінить рівень вашого життя. Не скигліть і не скаржтеся на обставини та інших людей — шукайте приховану справедливість (з'ясуйте внутрішню причину проблеми) і виправляйте власні вади (послугуйтеся найліпшими варіантами розв'язання). Щоб сповнити своє бажання, потрібно насамперед самому змінитися на краще.
- 6 Добрі думки й дії не призведуть до кепських наслідків. Показник чистоти думок — не матеріальний добробут (багаті теж плачуть), а відчуття гармонії і щастя.
- 7 Доповнити перелік досягнень допоможе визначення мети. Якщо ви не готові сформулювати грандіозну життєву мету, зосередьтеся на бездоганному виконанні своїх обов'язків. Це дасть змогу «прокачати» силу волі й мислити предметно. Щойно ви чітко позначите ціль, уявіть усі етапи її досягнення. Надихайтесь своїми мріями й ідеалами, щоб світ не здавався вам сірим і нудним.

- 8 Успіху не можна досягнути без жертви (позбавлення страху та сумнівів, моральних зусиль з набуття сили волі). Що грандіозніша мета, то більша жертва.
- 9 Щоб утриматися на колишньому рівні чи «піднятися вище», будьте пильними — відмовтеся від егоїзму і не розслабляйтеся. Всесвіт не любить жадібних, нечесних та злісних.
- 10 Навчіться самоконтролю, якщо вам складно давати раду своїм емоціям, неспокою чи сумнівам: господар ваших думок чекає, коли ви його розбудите. Якщо ви вмієте зберігати спокій у будь-якій ситуації, значить, найпевніше, ви мислите правильно й перебуваєте на певному шляху до доброчину*.



* Повний текст: Аллен Дж. Як людина мислить / Джеймс Аллен; пер. з англ. Ю. Шматко. — К.: Андронум, 2020.