

УДК 159.92
ББК 88.52
Х20

Sir John Hargrave

MIND HACKING: HOW TO CHANGE YOUR MIND FOR GOOD

Copyright © 2016 by Sir John Hargrave
Originally published by Gallery Books, a Division of Simon and Schuster Inc.

Харгрейв, Джон.

Х20 Mind hacking. Как перенастроить мозг за 21 день / Джон Харгрейв ; [пер. с англ. Т.О Новиковой]. — Москва : Эксмо, 2019. — 320 с. — (Психология. Сам себе коуч).

ISBN 978-5-04-099967-5

Можно ли подчинить себе разум и управлять им, словно компьютером? Известный писатель и предприниматель Джон Харгрейв уверен, что да! Он разработал трехнедельную программу, которая позволит стать настоящим хакером своего собственного мозга. Как и программное обеспечение, разум можно взломать — и перенастроить его на нужный лад, чтобы стать успешнее, здоровее, спокойнее и счастливее. А оригинальные рекомендации автора и его неподражаемый юмор сделают процесс «взлома» невероятно увлекательным!

УДК 159.92
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-099967-5

© Новикова Т.О., перевод на русский язык, 2019
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

ПСИХОЛОГИЯ. САМ СЕБЕ КОУЧ

Джон Харгрейв

MIND HACKING

КАК ПЕРЕНАСТРОИТЬ МОЗГ ЗА 21 ДЕНЬ

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*
Руководитель направления *Л. Ошеверова*
Ответственный редактор *К. Свешникова*
Научный редактор *В. Черепанов*
Младший редактор *Р. Муртазина*
Художественный редактор *О. Сапожникова*

В оформлении переплета использованы иллюстрации:
Vector Tradition, Cat Design / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндіруші: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Тауар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин : www.book24.ru

Интернет-магазин : www.book24.kz

Интернет-дүкен : www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибьютор и представитель по приему претензий на продукцию,

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды

қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,

Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайтта: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ

о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»

www.eksmo.ru/certification

Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 15.02.2019. Формат 60x90¹/₁₆.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 20,0.

Тираж экз. Заказ

ISBN 978-5-04-099967-5



9 785040 999675 >

16+

В электронном виде книги издательства вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:
лучше вживь до «ЛитРес»



Оптовая торговля книгами «Эксмо»:
ООО «ТД «Эксмо», 123308, г. Москва, ул. Зорге, д. 1, многоканальный тел.: 411-50-74.
E-mail: reception@eksmo-sale.ru

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми
покупателями *обращаться в отдел зарубежных продаж ТД «Эксмо»*
E-mail: international@eksmo-sale.ru

*International Sales: International wholesale customers should contact
Foreign Sales Department of Trading House «Eksmo» for their orders.*
international@eksmo-sale.ru

По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном
оформлении, *обращаться по тел.:* +7 (495) 411-68-59, доб. 2261.
E-mail: ivanova.ey@eksmo.ru

Оптовая торговля бумажно-беловыми
и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»:
Компания «Канц-Эксмо»: 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2,
Белокаменная ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).
e-mail: kanc@eksmo-sale.ru, сайт: www.kanc-eksmo.ru

В Санкт-Петербурге: в магазине «Парк Культуры и Чтения БУКВОЕД», Невский пр-т, д. 46.
Тел.: +7(812)601-0-601, www.bookvoed.ru

Полный ассортимент книг издательства «Эксмо» для оптовых покупателей:

Москва. ООО «Торговый Дом «Эксмо». Адрес: 123308, г. Москва, ул. Зорге, д. 1.

Телефон: +7 (495) 411-50-74. E-mail: reception@eksmo-sale.ru

Нижний Новгород. Филиал «Торгового Дома «Эксмо» в Нижнем Новгороде. Адрес: 603094,
г. Нижний Новгород, ул. Карпинского, д. 29, бизнес-парк «Грин Плаза».

Телефон: +7 (831) 216-15-91 (92, 93, 94). E-mail: reception@eksmonn.ru

Санкт-Петербург. ООО «СЗКО». Адрес: 192029, г. Санкт-Петербург, пр. Обуховской Обороны,
д. 84, лит. «Е». Телефон: +7 (812) 365-46-03 / 04. E-mail: server@szko.ru

Екатеринбург. Филиал ООО «Издательство Эксмо» в г. Екатеринбурге. Адрес: 620024,
г. Екатеринбург, ул. Новинская, д. 2щ. Телефон: +7 (343) 272-72-01 (02/03/04/05/06/08).
E-mail: petrova.ea@ekat.eksmo.ru

Самара. Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Самаре.

Адрес: 443052, г. Самара, пр-т Кирова, д. 75/1, лит. «Е».

Телефон: +7(846)207-55-50. E-mail: RDC-samara@mail.ru

Ростов-на-Дону. Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Ростове-на-Дону. Адрес: 344023,
г. Ростов-на-Дону, ул. Страны Советов, д. 44 А. Телефон: +7(863) 303-62-10. E-mail: info@rnd.eksmo.ru
Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Ростове-на-Дону. Адрес: 344023,
г. Ростов-на-Дону, ул. Страны Советов, д. 44 В. Телефон: (863) 303-62-10.
Режим работы: с 9-00 до 19-00. E-mail: rostov.mag@rnd.eksmo.ru

Новосибирск. Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Новосибирске. Адрес: 630015,
г. Новосибирск, Комбинатский пер., д. 3. Телефон: +7(383) 289-91-42. E-mail: eksmo-nsk@yandex.ru

Хабаровск. Обособленное подразделение в г. Хабаровске. Адрес: 680000, г. Хабаровск,
пер. Дзержинского, д. 24, литера Б, офис 1. Телефон: +7(4212) 910-120. E-mail: eksmo-khv@mail.ru

Тюмень. Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Тюмени.

Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Тюмени.

Адрес: 625022, г. Тюмень, ул. Алебашевская, д. 9А (ТЦ Перестройка+).

Телефон: +7 (3452) 21-53-96/ 97/ 98. E-mail: eksmo-tumen@mail.ru

Краснодар. ООО «Издательство «Эксмо» Обособленное подразделение в г. Краснодаре

Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Краснодаре

Адрес: 350018, г. Краснодар, ул. Сормовская, д. 7, лит. «Г». Телефон: (861) 234-43-01 (02).

Республика Беларусь. ООО «ЭКСМО АСТ Си энд Си». Центр оптово-розничных продаж
Cash&Carry в г. Минске. Адрес: 220014, Республика Беларусь, г. Минск,
пр-т Жукова, д. 44, пом. 1-17, ТЦ «Outleto». Телефон: +375 17 251-40-23; +375 44 581-81-92.

Режим работы: с 10-00 до 22-00. E-mail: exmoast@yandex.by

Казахстан. РДЦ Алматы. Адрес: 050039, г. Алматы, ул. Домбровского, д. 3 «А».

Телефон: +7 (727) 251-59-90 (91,92). E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Интернет-магазин: www.book24.kz

Украина. ООО «Форс Украина». Адрес: 04073 г. Киев, ул. Вербова, д. 17а.

Телефон: +38 (044) 290-99-44. E-mail: sales@forsukraine.com

**Полный ассортимент продукции Издательства «Эксмо» можно приобрести в книжных
магазинах «Читай-город» и заказать в интернет-магазине www.chitai-gorod.ru.**

Телефон единой справочной службы 8 (800) 444 8 444. Звонок по России бесплатный.



BOOK24.RU
BOOK24.RU
BOOK24.RU

EKSMO.RU
новинки издательства



Из этой книги вы узнаете:

- как определить истинные причины проблем и найти пути их решения;
- почему важно развивать осознанность и концентрацию;
- где взять энергию и как правильно ее тратить;
- как избавиться от привычки делать все и сразу;
- что такое ментальные циклы и как их настроить.

ПРОЛОГ

```
$numreads = 0;  
sub ReadBook {
```

Моя история

Когда я бросил пить? Когда мою гостиную штурмом взяла секретная служба.

«Штурм» — это, наверное, слишком сильное слово, потому что сначала они вообще-то спросили, можно ли войти. Они были очень вежливы в этом отношении — два старших агента и молодой парень, чуть за двадцать. Возможно, мне следовало ответить «нет», но после обеда я был слегка навеселе. Была пятница накануне Дня труда. Перед уходом с работы я пропустил пару кружек пива с коллегами. Пил я только по особым случаям — например, по рабочим дням.

В то время у меня был юмористический сайт, и я шел на безумные шаги, чтобы сделать себе рекламу и продвинуть его. Мой любимый розыгрыш заключался в получении кредитной карты на имя знаменитости. Сделать это было на удивление легко: достаточно просто позвонить в кредитную компанию и сказать, что вы хотите добавить «дополнительного держателя карт» и дать имя знаменитого человека. Например, Барак Обама.

Когда я получил фальшивую кредитку на имя Барака Обамы, он еще не стал официальным кандидатом на президентских выборах 2008 года. Но я предчувствовал, что, в конце концов, он окажется в Овальном кабинете, поэтому я жизнерадостно описал историю с кредитной картой, и количество посетителей моего сайта безмерно возросло. В розыгрышах я шел на все больший риск, стараясь превзойти самого себя. Но мне казалось, что розыгрыш президента станет настоящей кульминацией.

Я оказался прав. Через день после объявления Обамы официальным кандидатом, в дверь моего дома постучали агенты секретной службы. Я пригласил их в гостиную, двое уселись на диван, я устроился в кресле напротив. Один из старших агентов встал перед камином, скрестив руки, лицом ко мне. Никаких киношных клише — ни наушников, ни темных очков. Кроме того, они были в *моей* гостиной, а ее я в кино точно никогда не видел.

— Возможно, вы не осознаете, что секретная служба не только защищает кандидатов на пост президента, — сказал агент, сидевший на диване, — но еще и деньги нации. Выписав кредитную карту на имя Обамы, *вы попали в сферу наших интересов.*

Этому человеку было около пятидесяти. Волосы его начали редеть, но взгляд темных глаз был очень пристальным.

— Кража личности тянет на пятнадцать лет федеральной тюрьмы, — добавил агент, стоявший возле камина, и огляделся. — У вас такой красивый дом, замечательная семья... — Он немного помолчал и добавил: — Было бы жалко всего этого лишиться.

Мне доводилось оказываться в безумных ситуациях, но на сей раз накачанное алкоголем сердце послало всплеск адреналина в мой мозг. Только этим можно объяснить, что в тот момент я подумал: *«Я не отдам им кредитную карту»*.

— Мы бы хотели получить кредитную карту, — сказал плотный агент, все еще скрестив руки на груди.

— Я не могу этого сделать. — Мой голос дрогнул.

— Да? А почему?

— Технически, кредитная карта принадлежит компании, — ответил я, припомнив малоизвестный юридический трюк. — Я не могу отдать ее вам без разрешения компании.

— Отлично, мы им позвоним, — сказал агент на диване и сразу же набрал номер кредитной компании на мобильном телефоне. Они явно этого ожидали.

— Секундочку, — остановил его я.

На подкашивающихся от страха ногах я подошел к своей компьютерной сумке и достал диктофон. Если уж мне придется отдать им свою драгоценную кредитку, то, хотя бы разговор этот я запишу, чтобы потом рассказать о нем на своем сайте.

— Что это? — подозрительно спросил агент у камина.

— Должен сказать вам, что я буду записывать этот разговор, — объявил я, нажимая кнопку «запись».

Агенты переглянулись и с удивительной резвостью поднялись, чтобы уйти.

— Интервью закончено, — заявил старший агент, когда они выскакивали из моего дома.

Я смотрел им вслед, пока их машина не скрылась за углом, и вздохнул с облегчением. Потом я спокойно отправился в ванную, и меня стошнило.

Тот вечер был одним из худших в моей жизни. Жена моя пришла в ярость из-за того, что я не отдал кредитную карту. Мы оба были в ужасе — а вдруг секретная служба вернется ночью, чтобы обыскать дом или вообще бросить меня в тюрьму.

— Если они вернуться, — сказала жена, — ты знаешь, что они найдут.

Моя зависимость от марихуаны постоянно росла. Она стала источником моего творчества и вдохновения, и она же подталкивала меня на все более дикие поступки. Но я недавно создал семью, у меня на хвосте секретная служба, а забить косячок мне хотелось гораздо сильнее, чем сохранить эту кредитку.

— Я не могу от этого избавиться, — застонал я. — Ты не знаешь, о чем просишь,

— Ты должен от этого избавиться, — потребовала она. — Или из нашего дома исчезнут наркотики, или я.

Неужели она это сказала? По крайней мере, мне показалось, что она сказала именно это. Тут я понял, что в моей жизни наступил момент истины. Если я не брошу

пить и употреблять наркотики, то моему браку и семейной жизни придет конец. И, как сказал секретный агент, я потеряю свой красивый дом.

В глубине души началась война с самим собой. Я безумно хотел избавиться от своих зависимостей, но мне не хватало смелости отказаться от того, что я люблю так сильно. Я был страшно зол на жену, на American Express, на правительство США. Это *они* поставили меня в такое безнадежное и отчаянное положение. *Они* отвечают за все!

Приняв решение, я чуть не расплакался.

— ОТЛИЧНО! — крикнул я. — Если я выброшу всю травку, то и все спиртное тоже!

Это был тот самый приступ «все или ничего», характерный для алкоголиков. Но в тот момент это спасло мою жизнь. Я вытащил из шкафов все бутылки, покидал их в коробки и загрузил в машину.

Я направился к местному супермаркету, подъехал к свалке и выкинул великолепный алкоголь на тысячу долларов в бак. Передать не могу, как это было тяжело. Был вечер пятницы, впереди нас ждал длинный праздничный уик-энд. Все вокруг начинали веселиться, а я думал лишь об одном: «*Мне никогда больше не веселиться вместе с ними!*» Мысль эта была так мучительна, что мне пришлось сделать над собой большое усилие, чтобы не думать о долгосрочных последствиях принятого решения.

«*Мне нужно было отдать это кому-нибудь*», — думал я, выкидывая бутылку шампанского с нашей свадьбы, граппу, привезенную из Италии, и французские ви-

на, приберегаемые для особых случаев (например, для четверга). Соблазн отложить несколько бутылок, чтобы «отдать другу», был невероятно велик. Но я держал себя в руках и думал лишь о том, что нужно выбросить бутылку, еще одну и еще одну. Бутылки кончились, осталась марихуана.

Я вернулся в машину и какое-то время колесил по городу, стараясь набраться смелости. *«Подумай обо всем хорошем, что подарил тебе этот наркотик, — твердил мне разум. — Подумай о тех классных, безумных идеях, которые приходили тебе в голову. Подумай, что теперь тебе придется жить одному, без этого теплого, успокаивающего тумана».*

В конце концов, я приехал на пустую парковку и увидел мусорный бак. Может быть, если бы я сумел заставить себя думать о *физическом движении* выбрасывания наркотиков, то смог бы с этим справиться. Никаких долгосрочных перспектив, одно лишь *мышечное движение* — швыряние пакета в бак.

Я очень медленно зашагал к мусорному баку. Разум пытался остановить меня, но я перенаправлял его на следующий момент, на следующий, на следующий... С ощущением безумной печали и утраты я выбросил свои наркотики, *мою прелесть*, в недра Роковой горы.

В то время я не понимал, что прием «перенаправления разума» стал первым в арсенале «взломщика разума». В последующие месяцы я использовал его снова и снова — оставаться трезвым было нелегко. Со временем я придумал целый арсенал таких приемов, и с их помощью сумел перепрограммировать свою жажду наркоти-

ков. У меня сформировались *ментальные привычки*, которые помогли мне в этой борьбе.

На осознание трансформации разума мне потребовалось время. Время потребовалось и на сложные юридические процедуры, связанные с отказом от кредитки на имя Барака Обамы. Теперь мне даже странно, что я не избавился от нее немедленно, но это лишний раз доказывает, насколько слепы мы в отношении своих безумных мыслей. Агенты, сидевшие в моей гостиной, были лишь симптомом неправильности моего мышления: истинная проблема была гораздо глубже.

Сегодня я бесконечно благодарен за этот опыт, потому что он изменил не только мой разум, но и абсолютно все. Я проникся невероятным уважением и благодарностью к секретной службе. Кроме президента, секретная служба спасла *меня*.

Перепрограммирование моего разума

Первые несколько месяцев трезвости были невыносимы. Как и я. Каждое утро начиналась безумная рулетка эмоций: я приходил в ярость, тревожился, дулся, злился или погружался в депрессию — часто все одновременно. Но постепенно в моем мозгу начал пробиваться маленький бутон надежды. *А что если так можно перепрограммировать собственный разум?*

Программирование у меня в крови. Одно из моих первых воспоминаний: отец взял меня с собой в компьютерную лабораторию университета, где он работал. В моей

памяти главный компьютерный центр колледжа остался окутанным божественным светом в пении ангельских голосов. В действительности же, там, скорее всего, горели люминесцентные лампы, и гудели промышленные кондиционеры. Но все это оказало на меня сильнейшее влияние: в тот момент в моем нежном разуме восьмилетнего мальчишки пробился маленький росток любопытства.

Отец подошел к какому-то программисту, крупному мужчине с пышными моржовыми усами.

— Рональд, это Джон, — представил меня отец.

— Привет. — Рональд посмотрел на меня, за его спиной крутились магнитные ленты (возможно, я что-то путаю, и образы реального вычислительного центра смешались в моем представлении с кадрами из рекламы и кино). — Чем могу быть полезен?

— Можешь сделать Джону перфокарту с его именем? — спросил отец.

— Конечно.

Рональд протянул мне карточку, чуть больше той, что бывает в библиотечном указателе. В ней были пробиты маленькие прямоугольные отверстия. Было поразительно находиться в этой компьютерной лаборатории среди огромных, таинственных машин, которым требовался целый океан охлаждающего вещества, чтобы они не перегрелись. У меня появилось отчетливое чувство, что *я нахожусь в другом мире*. Я давно потерял ту перфокарту, но это воспоминание осталось у меня навсегда.

Когда стоимость персонального компьютера — *собственного компьютера!* — стала доступной, я перерыл все компьютерные каталоги, как дети прежних поколений

рассматривали игрушки в магазинах. Я с ума сходил от новейших моделей с сексуальными названиями TRS-80 или TI-99/4A. Страницы каталогов склеивались от моей слюны и капающего со лба пота. Я умолял, упрашивал и шантажировал родителей, пока они, наконец, не купили мне легендарный Commodore 64, компьютер, который изменил мою жизнь.

Они не просто купили мне компьютер, но еще и позволили держать его в моей комнате. И я начал программировать с каким-то остервенением. В моем городке заняться особо было нечем, поэтому я с головой погрузился в тайный язык компьютеров. Я изучал основы: блок-схемы, алгоритмы, переменные, циклы... Мне посчастливилось поступить в первый класс программирования в нашей средней школе. К концу семестра я уже мог учить учителей.

Я плохо помню, когда потерял девственность, но точно помню, когда впервые вступил в связь с помощью компьютера. Я только что купил модем для своего Commodore 64 и сразу подключился к компьютеру приятеля — одного из немногих в нашем городке, у кого тоже был модем (и кто знал, что такое модем). Поначалу я увидел лишь пустой экран. Я ждал, сам не зная чего. Постепенно на моем экране стали появляться буквы:

> Ты это видишь?

В моей голове что-то взорвалось! Мой друг на другом конце города нажимал кнопки клавиатуры своего компьютера, а слова мгновенно появлялись на мониторе

в моей комнате! Это был один из тех поразительных моментов, который можно сравнить только с первым телеграфным сообщением Сэмюэля Морзе: «Чудны дела Твои, Господи!»

В тот момент я понял: ЭТО ВЫХОД! Я вырос в маленьком городке, где нечем было заняться. Но мне стало ясно, что *мой модем — это портал в другой мир*. Я могу общаться с другими людьми, где бы они ни находились. Все это будет происходить в странном цифровом мире, который существует отдельно от мира физического. Но, в отличие от физического мира, мир цифровой давал мне новые силы. Я понял, что *мы можем управлять этими силами*.

После колледжа я стал работать в крупнейшем компьютерном издательстве мира Ziff Davis, и наш журнал стал настоящим хитом цифровой революции. Помню, как впервые отправил электронное письмо, впервые увидел Интернет, впервые создал веб-страницу. Каждый раз меня охватывало чувство невыразимой радости оттого, что *мир оказался гораздо более просторным и классным местом, чем я думал*. Это чувство не только не прошло, но и продолжает усиливаться с каждым днем.

В период моего взросления я воспринимал мир сквозь призму технологий расширения границ. Когда настало время трезветь, я, естественно, воспринял собственный разум, как компьютер. Я вдруг понял, что мои мысли и чувства подобны продуктам Adobe: они мощные, но полны вирусов. *Смогу ли я перепрограммировать свой разум?* Смогу ли взломать системный код и изменить работу разума? Есть ли алгоритм выздоровления? Я начал