

СОДЕРЖАНИЕ

Введение. Что такое физический интеллект? 11

1. Победный коктейль

Химические вещества, управляющие нашим поведением. 25

Часть I. Сила

ЧТО ТАКОЕ СИЛА? 39

2. Осанка

Как наша поза влияет на уверенность в себе. 47

3. Дыхание

*Как обрести эмоциональную
и умственную стабильность при помощи дыхательных практик.* 73

4. Центрирование

Как развить в себе внутреннюю силу и сосредоточенность. 87

5. Сила голоса

*Как при помощи голоса оказать влияние
и продемонстрировать уверенность в себе* 103

6. Химия уверенности

*Как мы готовимся к важным событиям,
идем на риск и преуспеваем.* 119

7. Питание и физические упражнения, придающие сил

*Как достичь внутренней стабильности
при помощи диет и гимнастики.* 141

ТРЕНИРОВКА И ПРИМЕНЕНИЕ: СИЛА 155

Часть II. Пластичность

ЧТО ТАКОЕ ПЛАСТИЧНОСТЬ?	167
8. Больше движения — КН (карта напряжения) Как сбросить напряжение, войти в состояние потока и стать счастливее	173
9. «Осэмоции» Как распознавать и контролировать свои эмоции	203
10. Перенастройка и химия доверия Как установить безупречные отношения	211
11. Вовлечение окружающих Как взаимодействовать с людьми посредством голоса и присутствия	227
12. Креативность и новаторство Как проникать в самую суть вещей и влиять на будущее	241
13. Питание и физические упражнения, обеспечивающие пластичность Как пробудить креативность и погрузиться в состояние потока при помощи диет и гимнастики	263
ТРЕНИРОВКА И ПРИМЕНЕНИЕ: ПЛАСТИЧНОСТЬ	273

Часть III. Устойчивость

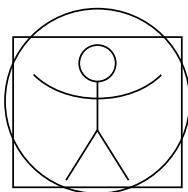
ЧТО ТАКОЕ УСТОЙЧИВОСТЬ?	289
14. Релаксация и восстановление Как расслабиться и восстановиться в нашем безумном, требовательном мире	303
15. Химия оптимизма Как выработать здоровое отношение к жизни	317
16. Искусство отпускать Как оставить негативный опыт позади	335
17. Обретение поддержки Как процветать, получая и давая	345

18. Питание и физические упражнения, обеспечивающие устойчивость	
Как поддержать нашу иммунную систему и «отскакивать» от стрессов и проблем	359
ТРЕНИРОВКА И ПРИМЕНЕНИЕ: УСТОЙЧИВОСТЬ	369

Часть IV. Выносливость

ЧТО ТАКОЕ ВЫНОСЛИВОСТЬ?	385
19. Долгая игра	
Как визуализировать долгосрочные цели и мечты	389
20. Напряжение мышц и промежуточные цели	
Как укрепление тела позволяет нам постепенно достигать желаемого	397
21. «Тоннель выносливости»	
Как настроиться на борьбу с трудностями	407
22. Преодоление болевого порога	
Как не опускать руки, несмотря на предельный дискомфорт	427
23. Химия мотивации и одобрения	
Как извлечь преимущества из нашего стремления к победе	435
24. Набор энергии	
Как использовать по максимуму наши запасы энергии	449
25. Сладких снов	
Как повысить свою продуктивность при помощи качественного ночного сна	463
26. Питание и физические упражнения, повышающие выносливость	
Как прожить долгую и здоровую жизнь благодаря правильному рациону и упражнениям	487
ТРЕНИРОВКА И ПРИМЕНЕНИЕ: ВЫНОСЛИВОСТЬ	495
27. Подведем итоги	
Как продолжить развитие физического интеллекта	509
Благодарности	517
Литература и другая полезная информация	521

Для углубленного изучения темы
посетите ресурс:
[www.companiesinmotion.com/physical intelligence](http://www.companiesinmotion.com/physical%20intelligence)



ВВЕДЕНИЕ

ЧТО ТАКОЕ ФИЗИЧЕСКИЙ ИНТЕЛЛЕКТ?

Тело человека — удивительный интеллектуальный механизм, поражающий тем, как он устроен и как функционирует. Каждую секунду он совершает триллионы различных операций. Свыше 400 нейромедиаторов и гормонов влияют на наше мышление, чувства, речь и поступки. Физиология определяет наше поведение, и все же большинство из нас *подвергается воздействию* физических реакций, эмоций и мыслей, не осознавая, что их можно *изменить*.

«Физический интеллект» — это активное управление нашей физиологией, способность определять и планомерно регулировать баланс химических веществ в нашем теле и мозге.

С помощью физического интеллекта можно повысить свою *силу, пластичность, гибкость и выносливость* — и тем самым обрести веру в себя, принимать лучшие из возможных решений, справляться с более амбициозными задачами и жить более конструктивной, полноценной и успешной жизнью. Физический интеллект — это, пожалуй, важнейший вид интеллекта в XXI столетии.

Эволюция интеллекта

Термин «физический интеллект» выдвинул в 1983 г. Говард Гарднер в работе «Структура разума: теория множественного интеллекта», заложившей основы для понимания разных типов интеллекта и стилей обучения. Гарднер предположил, что телесно-кинестетический интеллект (который приобретается посредством физического, практического обучения и наблюдается, к примеру, у тех, кто преуспевает в спорте или танцах) не менее значим, чем другие типы интеллекта*. Также, по мысли Гарднера, внутриличностный интеллект (понимание себя) и межличностный интеллект (понимание других) не менее важны, чем интеллект, уровень которого обычно определяют при помощи тестов IQ.

В 1990 г., двое ученых, Питер Сэловей и Джон Майер, сформулировали идею «эмоционального интеллекта» (ЭИ), а в 1995-м Дэниел Гоулман опубликовал свою работу «Эмоциональный интеллект». Эмоциональный интеллект — это способность осознавать, контролировать и выражать эмоции и поддерживать межличностное взаимодействие, проявляя здравомыслие и эмпатию ради достижения личного и профессионального успеха, причем не только вашего собственного, но и окружающих.

Для проявления эмоционального интеллекта нужен высокий уровень интеллекта физического, поскольку большинство эмоций воспринимаются организмом как физиологические

* В числе восьми типов «множественного интеллекта» Гарднер выделяет такие: лингвистический (ориентация на слова), логико-математический (ориентация на числа и рациональное мышление), визуально-пространственный (ориентация на картинки), музыкальный (тяга к музыке), межличностный (тяга к общению), внутриличностный (замкнутый больше на себе), натуралистический (тяга к природе) и телесно-кинестетический (ориентация на телесное). — *Прим. авт.*

изменения. По сути, эмоции — цепочки нейропептидов, химических веществ, которые выбрасываются в кровоток и таким образом попадают к клеткам органов чувств, после чего активируется ответная реакция, приводящая к конкретному поведению; грусть, восторг, печаль и гордость — все эти эмоции имеют свою «химию» и *ощущаются* по-разному. Гордость, например, как правило, медленно движется из груди по направлению вверх и наружу, а печаль — быстро проникает внутрь и словно сжимается там, завязываясь в отдельные тугие узлы напряжения.

Однако физический интеллект — явление еще более сложное. Внутреннее состояние нашего организма мотивирует нас к тому, чтобы в жаркий летний день идти по затененной стороне улицы; чтобы продолжать читать книгу, которая нам нравится, или понижать социальную активность, когда мы чувствуем недомогание; избегать контактов с теми, кто не улыбается, и заключать деловые отношения с теми, кому мы доверяем, — и т. д. Внутренние органы, конечности (ноги и руки, стопы и ладони, пальцы рук и ног), чувства (слух, зрение, вкус, запах, тактильные ощущения) и опорно-двигательная система (осанка и ориентация) — все это находится в непрерывном двустороннем взаимодействии с островковой долей мозга, центральной частью мозга, в которой физиологический опыт соединяется с мыслями и чувствами — и наоборот.

За 20 лет активных исследований в сфере неврологии ученым удалось выяснить, например, что вероятность того, что к вам придет гениальная, инновационная идея, на 45% выше в том случае, если вы ходите, а не сидите; что открытая и свободная поза повышает уверенность в себе и готовность к риску; и что техники размеренного дыхания улучшают когнитивные функции на 62%. Кроме того, более 100 исследований показали, что физические упражнения

идут на пользу интеллекту, в том числе и повышают уровень IQ и помогают эффективнее справляться с задачами.

Все эти сведения подводят нас к выводу о том, что физический интеллект не только участвует в наших когнитивных и эмоциональных процессах, но *лежит в их основе*. Повышение уровня физического интеллекта поможет создать компании и общества, где люди отвечают за самих себя, больше знают и думают о том, как применять свои навыки, и владеют техниками, позволяющими наладить внутренний баланс и помочь им и тем организациям, в которых они трудятся, достичь максимальной производительности.

Давайте же рассмотрим физический интеллект в действии.

История Алекса

Однажды утром Алекс проснулся и сделал глубокий вдох. Он выспался, и грядущий день виделся ему в благоприятном свете. На сегодня у него была запланирована презентация, которую он с коллегами готовил более месяца. Алекс встал, взял телефон и открыл очередное сообщение.

Его ждали плохие новости. Клиент мог уделить им только десять минут вместо получаса, на который они рассчитывали. Алекс нахмурился и выругался, его плечи едва заметно подались вперед, а желудок сжался. Мышцы, расположенные в задней части шеи, сократились, подбородок выпятился вперед, спина ссутулилась, а дыхание ускорилось и стало поверхностным.

Заметив все это, Алекс замедлил дыхание и внимательно изучил состояние своего тела. Он обнаружил, что колени и плечи напряжены, а челюсти крепко сжаты. Чувство было такое, будто его только что ударили, и он даже на мгновение задумался о том, чтобы вообще отказаться от презентации.

Известие о том, что клиент передумал, и впрямь застало его врасплох.

Алекс продолжил дышать глубоко, вытянулся, расправил плечи и выпрямил позвоночник. Он расслабил особенно напряженные зоны и сел поудобнее так, чтобы иметь надежную опору. После всех этих действий он отметил у себя небольшую перемену в настроении: несмотря на неожиданные новости, он почувствовал, что справится с презентацией. Что еще не все потеряно. Сделав еще несколько глубоких вдохов, он расслабил мышцы шеи и челюстей, сбросив с себя напряжение, и твердо уперся ногами в пол.

Алекс быстро рассказал подруге о случившемся, а перед его выходом на работу они обнялись. По пути на станцию Алекс сосредоточился на легком шаге и внимательно разглядывал окрестности, чтобы отвлечься от тревожных мыслей и пробудить в себе творческий настрой. По собственному опыту он хорошо знал, что сильные волнения из-за неожиданных перемен делу не помогут.

Он сел в поезд и снова сосредоточился на дыхании, и вдруг его посетила мысль о том, как можно провести встречу с клиентом. Он подумал, что стоит поручить изложение важнейших пунктов их обширного исследования одному из лучших ораторов в команде и тогда удастся сэкономить по меньшей мере 15 минут. Оставалось избавиться еще от пяти. Добравшись до офиса, он улыбнулся коллегам и пригласил их пройти в переговорную. Там он постарался как можно спокойнее объяснить им ситуацию и сообщил, что, по его мнению, благодаря творческому подходу и переориентации их выступление вполне можно спасти от провала, пусть идеальным оно и не будет. А затем высказал свои соображения и спросил мнения у остальных. За 20 минут команда составила новый план, а за час переработала всю презентацию. Было решено,

что доклад об итогах исследования сделает Коррин: она умела подавать информацию доходчиво и увлекательно и к тому же обладала эффектной внешностью. Сделка оказалась успешной, и за ней последовало плодотворное десятилетнее сотрудничество, которое помогло компании значительно вырасти и привело к повышению ее значимости на фондовом рынке.

В условиях вечно меняющейся окружающей обстановки Алекс обратился к своему физическому интеллекту. Он учел свое состояние, обусловленное переменами в организме и в «химии» мозга, повлиял на собственные эмоции и в корне изменил итог.

О нас

Я разработала техники развития физического интеллекта, опираясь на свой профессиональный опыт, а также благодаря тому, что всю жизнь занимаюсь изучением собственного тела — сначала как танцовщица, хореограф и художественный руководитель ведущей труппы современного танца «Ансамбль Клэр Расс», а затем и в качестве директора-основателя Companies in Motion. Все эти техники основаны на результатах научных исследований. Меня всегда привлекала идея слияния науки и искусства.

Возглавляя «Ведущую роль» (The Leading Role) — курсы лидерства, организованные при отделении бизнеса в Королевской академии драматического искусства (RADA), я помогаю людям, преуспевшим в различных областях, добиться максимально возможной продуктивности. Я стремлюсь способствовать тому, чтобы предприниматели, команды отделов продаж, преподаватели, врачи, телеведущие и пр. лучше понимали и использовали свои тела ради профессионального и личного благополучия.

Пэт, вместе с которой я написала эту книгу, тоже занималась танцами, а кроме того она уже многие годы работает актрисой озвучивания. Однако куда большую известность она приобрела в ходе многолетнего (длительностью 30 с лишним лет!) сотрудничества с организациями, входящими в список Fortune 100 и FTSE 100. Пэт консультирует их сотрудников по вопросам руководства, продаж и коммуникации, выступает в качестве тренера и коуча и тем самым помогает своим клиентам добиваться более высоких результатов. Пэт входила в число основателей компании Sphere International, занимающейся консультированием; она главный дизайнер в Richardson (одна из ведущих фирм, организующих различные тренинги) и директор Companies in Motion. Ее задача состоит в том, чтобы в ходе сотрудничества с различными организациями создавать условия, способствующие человеческому развитию и процессам, обеспечивающим личностную самореализацию и коммерческий успех.

Огромное множество людей, с которыми нам довелось поработать, повысили свою эффективность и уверенность в себе, продвинулись по службе или с новой энергией устремились к своим целям — а все благодаря успешному использованию техник развития физического интеллекта. За счет этих техник наши клиенты из одной фармацевтической компании обеспечили повышение качества коммерческих сделок на 12,5%. С нашей помощью компания, занимающаяся продажей техники, добилась двузначных показателей роста в самом разгаре недавнего кризиса. Физический интеллект вновь и вновь доказывает, что оказывает бесспорное, осязаемое положительное влияние на качество нашей работы и жизни.

Наводит на размышления, не правда ли? Сколько же ошибок можно было бы превратить в удачи, если бы

мы по-другому подошли к управлению «химией» нашего тела? И какими бы умными мы были сейчас, если бы учились и на удачах, и на ошибках!

Четыре элемента: сила, пластичность, устойчивость и выносливость

Мы в *Companies in Motion* считаем, что в основе физического интеллекта лежат четыре основных элемента — сила, пластичность, устойчивость и выносливость. С этим согласны лучшие спортсмены и деятели искусства — методика, которой они пользуются, мы адаптировали таким образом, что теперь ее может применить кто угодно и где угодно. Указанные четыре элемента играют очень важную роль в жизни; они же определяют структуру этой книги.

Сила предполагает наличие у наших нервной и эндокринной систем здорового и устойчивого фундамента, позволяющего нам рисковать. В понятие «сила» входит умение сосредоточиться, сохранять когнитивные способности и принимать правильные решения в стрессовой ситуации, не терять уверенности в себе, устанавливать четкие границы и не бросать начатого.

Пластичность подразумевает способность подходить к делу творчески, новаторски, а также склонность к сотрудничеству, высокую самооценку и уважительное отношение к другим; умение подстраиваться и влиять на окружающих, понимать проблемы и нужды других людей, быстро и охотно менять обстановку, быть готовым принять и инициировать перемены.

Устойчивость — это умение быстро выходить из ситуаций вражды и конфликта, оптимистично и конструктивно

относиться к неудачам, сохранять способность к обучению и развивать активно работающую иммунную систему, достигая хорошего физического, ментального и эмоционального состояния.

Выносливость означает умение оставаться энергичным, решительным и упорным, сосредоточенным на долгосрочных целях, находить внутреннюю мотивацию для того, чтобы долго сохранять работоспособность, придерживаться стратегии при планировании и долговременной деятельности.

В этой книге вы познакомитесь более чем с 80 техниками развития физического интеллекта. Их можно использовать в повседневной жизни, формируя новые привычки, которые позволят вам активно управлять собственной физиологией и быть на высоте в нашем требовательном, переменчивом, вечно куда-то спешащем мире.

Как развить физический интеллект и использовать его в своей жизни

Когда нам хочется выработать новую привычку, проще всего «наслоить» ее на уже существующую — добавить к чему-то такому, что мы делаем *постоянно* и что уже закрепилось в нашей долговременной памяти и стало неотъемлемой частью повседневности. Данный процесс мы называем наложением привычек. В нашей книге вы найдете немало советов о том, как этого добиться при помощи так называемых триггеров. Также мы предложим вам ряд рекомендаций и идей для «физически интеллектуальных» шагов.

Эту книгу стоит рассматривать как руководство для тех, кто хочет повысить свою производительность и сформировать такие новые привычки, которые позволят стабильно

развивать и углублять физический интеллект на протяжении всей жизни.

Скажем, если вы хотите приучить себя сразу же после пробежки делать упражнения на растяжку, «присоедините» их к тому, что уже и так постоянно делаете в это время, — например, начните упражнения сразу же, как вернетесь домой. Очень скоро это войдет в привычку, и вы заметите положительные перемены и наконец перестанете себя винить за нехватку силы воли.

Новые привычки, накапливаясь, приводят к осязаемому и долгосрочному прогрессу. Это так называемый пошаговый рост: долговременная и сложная задача или процесс — идет ли речь о выводе продукта на рынок или о том, чтобы выиграть золотую медаль на Олимпийских играх, — разбивается на множество составных частей. Каждую из этих маленьких задач необходимо выполнять, всякий раз прикладывая лишь на один процент больше усилий, — что в конечном счете приведет к существенному улучшению результата. Ведь нет предела совершенству — и не стоит об этом забывать.

ЛЮДИ, С КОТОРЫМИ ВЫ ВСТРЕТИТЕСЬ

В книге описан не только наш с Пэт жизненный и профессиональный опыт. Мы поговорили со своими друзьями, родственниками, звездами спорта и выдающимися представителями мира искусства, а также с нашими клиентами (их имена изменены). Все они щедро поделились личным опытом применения принципов работы физического интеллекта, и мы включили эти мнения и советы в наше пособие в надежде, что они тоже вас вдохновят. Со страниц нашей книги к вам обратятся:

- **Джаррод Барнс**, специалист по обучению и инновациям, в прошлом играл в американский футбол в составе команды Университета штата Огайо (на позиции защитника), был тренером и игроком команды «Детройтские львы» (входит в Национальную футбольную лигу);
- **Джоан Бил**, музыкальный менеджер, солистка и певица из Голливуда, раньше работала в Опере Сан-Франциско, где в настоящее время часто выступает в качестве гостя;
- **Алессандра Ферри**, всемирно известная прима-балерина ассолюта Королевского балета, обладательница многих наград, ранее 22 года проработала в труппе Американского театра балета и 15 — в оперном театре Ла Скала;
- **Джордж Круиз**, профессиональный регбист (нападающий второй линии, левый фланкер, № 8), играл за сборную Англии и команду «Сарацины» в английской премьер-лиге, способствовал успеху Англии на Кубке шести наций;
- **Уэйн Макгрегор**, командор ордена Британской империи; хореограф и режиссер, получивший множество наград за свою деятельность; в настоящее время — приглашенный хореограф в Королевском балете. Всемирно известен нововведениями, радикально изменившими современный танец;
- **Меган Митчелл**, ведущая утренних новостей (США), корреспондент, продюсер;
- **Камилла Росс**, преподаватель бухгалтерского дела и основатель «Эмерсон Тиэтр Коллаборейтив» — труппы, которая ориентируется на молодежную и творческую аудиторию и ставит во главу угла принцип многообразия;

- **Дон-Мари Флинн Сирренберг**, певица, представительница классической вокальной школы, часто выступает соло и преподает вокал, стипендиатка программы Фулбрайта; исполняла ведущие партии в спектаклях оперных театров Германии;
- **(Саманта) Клэр Тейлор**, кавалер ордена Британской империи, вот уже десять лет является одним из лучших игроков в крикет в Англии, блистательно проявила себя на Кубке мира 2009 г., обладательница награды «Крикетистка года»;
- **Карл ван Хауте**, пилот коммерческих авиалиний, бывший капитан и пилот Корпуса морской пехоты США.

В работе над главами о питании и фитнесе нам помогали диетолог Джастин Эванс, доктор-натуропат, бакалавр наук, а также личный тренер и специалист по проблемам продуктивности Роберт Девенпорт.

Объясняем, обучаем, повторяем и выполняем

В последующих главах мы узнаем больше о важнейших химических веществах, которые содержатся в нашем организме, в частности в мозге, и влияют на нас. Потом рассмотрим по отдельности каждую составляющую физического интеллекта (*силу, пластичность, устойчивость и выносливость*) и проанализируем их с точки зрения физиологии и химии.

Далее мы обучим вас некоторым приемам, которые помогут лучше развить в себе все эти элементы физического интеллекта. Мы предложим вам выбрать несколько техник

и практиковать их в течение недели, чтобы понять, чего можно добиться при регулярных тренировках. Затем вы должны будете принять конкретные решения и применять эту методику в одном и том же порядке, пользуясь одними и теми же триггерами, — и так каждый день, до конца месяца. Такая стратегия поможет окончательно закрепить новые привычки.

Таким образом мы поступим со всеми четырьмя элементами и за четыре месяца сформируем вашу собственную программу развития физического интеллекта. Можете начать с силы и проработать все четыре элемента по очереди или выполнить тест «Каков ваш уровень физического интеллекта» (www.companiesinmotion.com/HowPhysicallyIntelligentAreYou) и начать с самого существенного для вас элемента. Через четыре месяца вы успешно освоите 20 новых техник, и у вас в запасе останется еще 60 вариантов, к которым можно будет со временем вернуться. По мере приобретения опыта можно будет более творчески подходить к тому, чтобы ваш образ жизни способствовал повышению уровня физического интеллекта.

Всего через несколько недель применения наших техник вы наверняка заметите, что у вас повысилась концентрация внимания и эмоциональная устойчивость. Спустя несколько месяцев вы ощутите приток жизненных сил, заметите, что стали более производительны и выносливы. Последовательно применяя техники развития физического интеллекта, вы создадите условия для стабильного улучшения своих когнитивных способностей, станете мудрее, счастливее и добьетесь куда большего: начнете жить так, как вам самим хочется. То, что сегодня кажется чрезвычайно трудным, завтра предстанет в совершенно ином свете.

Надеюсь, что вы будете делать пометки прямо в тексте, загибать уголки страничек и по несколько раз к ним возвра-

щаться, что наша книга поддержит и обогатит вас и что вы поделитесь новыми знаниями со своими близкими, вдохновляя их на то, чтобы они вместе с вами построили свою собственную программу развития физического интеллекта.

1

ПОБЕДНЫЙ КОКТЕЙЛЬ

**Химические вещества,
управляющие нашим поведением**

Чувствуете ли вы биение собственного сердца? Как вдыхаете и выдыхаете воздух? Ощущаете ли все изгибы своего позвоночника? Можете ли уловить свое сегодняшнее настроение и проанализировать, почему оно именно такое? Сосредоточьтесь на каждом из этих вопросов на секунду-другую. И тогда вы начнете более внимательно и более осознанно относиться к тому, что происходит в вашем организме.

Существует восемь ключевых веществ, сочетанием которых можно объяснить действенность и неэффективность, благоприятность и непродуктивность наших реакций на происходящее дома, на работе, в часы досуга. При правильном соотношении этих веществ получается то, что мы называем победным коктейлем.

Ингредиенты коктейля

Адреналин

Нам всем знакомо это особое чувство, которое возникает на ярмарочной карусели, или во время спуска на лыжах

с крутой горы, или на первом свидании — или даже тогда, когда мы случайно нажимаем кнопку «ответить всем», дописав довольно личный ответ на письмо. Основные функции адреналина — это 1) повышение пульса и увеличение кровотока в экстренных ситуациях; 2) быстрое высвобождение из запасов углеводов и жира энергии, необходимой мышцам и мозгу для быстрой реакции.

Адреналин пробуждает в нас воодушевление, обуславливает возбуждение и быстроту действий. Он обеспечивает нас энергией для преодоления препятствий, но в то же время способен как ускорить реакцию, так и перевозбудить нас — и вызвать чересчур сильное волнение во время презентаций или переговоров, из-за чего порой бывает трудно сохранить красноречие и ясность мысли. Адреналин — одно из главных химических веществ, действующих в симпатической нервной системе, которая отвечает за быструю реакцию в ответ на угрозу извне. Основным результатом действия адреналина — страх и возбуждение.

СОВЕТ. Если чувствуете, что вас охватывает сильное волнение, не сидите на месте: двигайтесь, меняйте положение, пройдитесь, встряхните ногами и руками, чтобы разогнать адреналин.

Ацетилхолин

У вас выдалась напряженная рабочая неделя, так что в пятницу вы ложитесь пораньше и позволяете себе начать выходные с того, чтобы просто поваляться в постели. В субботу утром, не спеша начиная свой день, вы вдруг замечаете, что выдыхаете медленно и чувствуете приятное облегчение. Это значит, что под воздействием ацетилхолина, самого важного вещества для деятельности парасимпатической нервной системы, в работу вступила система восстановления

баланса и обновления. Помимо специалистов в сфере науки и здравоохранения мало кто знает об ацетилхолине, однако он отвечает за множество сфер, например за восполнение запасов энергии, возвращение в устойчивое состояние после стресса, обучение и память. Он нормализует пульс после интенсивной нагрузки и восстанавливает равновесие в организме в целом в процессе гомеостаза. Это справедливо в отношении всех видов интенсивной нагрузки — и эмоциональной, и умственной, и физической — и всех трех вместе. Основным результатом действия ацетилхолина — ощущение внутреннего баланса и гармонии.

СОВЕТ. Для того чтобы быстро расслабиться и стимулировать выработку ацетилхолина после напряженного дня, примите горячую ванну. И обязательно добавьте в воду английскую соль — содержащиеся в ней минералы, такие как магний и калий (необходимые для обновления), впитаются через кожу, и вы ощутите приток энергии — и быстрее заснете.

ДГЭА

Дегидроэпиандростерон — это *тот самый* элемент, от которого сильнее всего зависит наша производительность. Употребление синтетического ДГЭА запрещено спортсменам-олимпийцам, однако мы можем и сами его вырабатывать при помощи специальной дыхательной техники. Этот гормон поддерживает жизненный тонус, выносливость, когнитивные функции, позитивно влияет на долгожительство, работу иммунной системы, мозга и сердца, на долговременную память, скорость реакций и еще многие функции здорового, правильно работающего организма.

Таким образом, ДГЭА и кортизол — это две чаши весов. ДГЭА — маркер возраста, и у людей старше 30 его содер-

жание в организме естественным образом сокращается. И в женском, и в мужском организме стресс и повышение уровня кортизола ускоряют падение уровня ДГЭА, которое ведет к преждевременному старению. Если мы не научимся легко справляться со стрессом, содержание ДГЭА у нас в организме будет уменьшаться чересчур быстро, что нарушит стабильность нервной и эндокринной систем. Если же мы научимся работать в непростых условиях, не испытывая при этом ненужного стресса, то будем стариться гораздо медленнее. Основным результатом действия ДГЭА — жизненный тонус.

СОВЕТ. Найдите у себя на браслете Fitbit, смартфоне или устройстве Apple Watch приложение, позволяющее управлять своим дыханием. Увеличьте количество времени, которое вы будете ежедневно посвящать усвоению правильной модели дыхания. Это поможет повысить уровень ДГЭА.

Дофамин

Вы когда-нибудь испытывали чувство разочарования, обнаружив, что получили в подарок на день рождения или Рождество совсем не то, чего хотели? Или не получив повышения на работе? Выводило ли вас когда-нибудь из себя то обстоятельство, что кто-то другой ставит себе в заслугу ваши труды? Все эти неприятные ощущения вызваны нехваткой ожидаемой награды, недостатком дофамина, гормона радости.

Дофамин — превосходный мотиватор. Получив его, мы пересматриваем свое поведение и ставим в приоритет действие, которое поможет снова им разжиться, — запойное чтение простенькой, но до безумия интересной книжки, или «залипание» перед экраном, когда вам срочно

нужно посмотреть еще один эпизод любимого сериала, или опустошение всей пачки чипсов. Все это примеры умелой манипуляции функциями дофамина, когда в работу включается система вознаграждения. Какими бы ни были последствия, сами по себе ощущения приятны.

Дофамин активизирует множество химических реакций, связанных с выживанием. Не случайно нам нравится вкус еды, вода утоляет жажду, а секс приносит приятные ощущения. Когда нас за что-то хвалили в юности, это непосредственным образом определяет то, чего мы хотим добиться в будущем, — именно поэтому так важно поощрять детские успехи. Дофамин играет важнейшую роль в постановке целей и мотивирует людей к переменам. Основным результатом действия дофамина — удовольствие и чувство потребности в чем-то.

Кортизол

Вы когда-нибудь испытывали сильную тревогу и волнение? Проявляли ли нетерпеливость и гнев? Беспокоит ли вас собственное будущее, тревожат ли мысли о том, готовы ли вы к завтрашнему дню? Вините ли вы окружающих в своих неудачах? Или вечно обвиняете только себя?

Все эти состояния вызваны повышением уровня кортизола. Сегодня, когда быстро меняющиеся реалии жизни предъявляют все новые требования, многие борются за то, чтобы показать себя как можно лучше, и кортизол — часть проблемы. Это предельно важный элемент, благодаря которому мы живем. Он заглушает боль, чтобы человек мог драться, даже получив ранение, является важнейшим фактором в работе нервной системы и помогает справиться со сложными задачами или успешно конкурировать с другими (реакция возбуждения), улучшая кратковременную память.

Если мы долго функционируем в условиях стресса, а на наших плечах лежит большая ответственность — или если мы постоянно находимся в ситуации «бей или беги», кортизол накапливается в организме, а мы сами становимся перевозбужденными и слишком встревоженными, начинаем «задыхаться» и хуже работаем, а также принимаем неудачные решения. Это происходит либо когда мы действуем на пределе своих возможностей, взваливая на себя слишком много и идя на непомерный риск (перевозбуждение), либо когда сдаемся (недовозбуждение). В непростых обстоятельствах мы пытаемся мыслить здраво, но потом зачастую отбрасываем наши насущные проблемы или решаем идти по пути наименьшего сопротивления, а не поступать правильно. Основным результатом действия кортизола — ощущение тревоги.

СОВЕТ. Стоп! Прямо сейчас попытайтесь найти что-нибудь такое, что вас порадует. Таким образом вы обеспечите себя «наградой», которая вызовет естественный приток дофамина.

Окситоцин

За ужином с семьей или друзьями посещало ли вас когда-нибудь чувство *правильности* происходящего? Ощущали ли вы, что вам нравится здесь находиться, что здесь вы себя чувствуете в безопасности и на своем месте, что люди, окружающие вас, искренне желают вам добра? Надеемся, вы часто испытываете подобные чувства. Их вызывает окситоцин. Уровень окситоцина колеблется в зависимости от нашего восприятия и обработки социальной информации — от того, как вы себя ощущаете в коллективе — своим или чужим; от того, чувствуете ли угрозу. Окситоцин вырабатывается, когда мы кому-то доверяем; он помогает ощутить

ответственность за других и способствует социальным связям. Если окситоцина слишком много, мы становимся чрезмерно зависимы от отношений с другими и теряем способность принимать самостоятельные решения или же начинаем считать свое окружение элитарным или исключительным. А вот недостаток этого вещества, напротив, может обусловить ощущение изоляции, а также трудности, связанные с выстраиванием профессиональных взаимоотношений и пониманием того, как получить поддержку при помощи уже имеющихся социальных связей. Нужно научиться самостоятельно повышать уровень окситоцина в организме. Добиться этого можно благодаря эмпатии, помогающей гармонизировать взаимодействие с окружающими и справиться с конфликтами.

Окситоцин необходим для успешной командной работы, поскольку именно он рождает в нас симпатию, любовь, гордость, ощущение, что мы находимся на своем месте. Этот гормон обеспечивает нам прекрасное «эмоциональное самочувствие» — благодаря ему мы ощущаем себя сильнее, действуя сообща, и чувствуем уверенность, проистекающую из осознания того, что мы являемся частью социальной группы. Основным результатом действия окситоцина — чувство сопричастности и принадлежности.

СОВЕТ. Прямо сейчас отправьте сообщение человеку, о котором вы много думаете, но с которым уже некоторое время не общались. Можно спросить, как у него дела, что он думает по тому или иному вопросу, предложить помощь. Тем самым вы повысите уровень окситоцина в своем организме. Обратите внимание, сколько радости это вам принесет — особенно если собеседник ответит!

Серотонин

Серотонин влияет на чувство счастья, статус, удовлетворенность и ощущение благополучия. Благодаря ему мы довольны тем, кто мы есть, и тем, что у нас есть, чувствуем внутри естественный баланс и силы и берем на себя ответственность за собственную роль в обществе.

Серотонин крайне важен для иммунной системы и нашей внутренней уверенности в себе. Кортизол, достигая предельного уровня, заметно снижает содержание серотонина, из-за чего возникает депрессия. Серотонин вырабатывается у нас, когда мы смеемся и улыбаемся, более того, он вырабатывается и у окружающих, когда мы улыбаемся им. Его уровень также можно повысить, если поест бананов или качественного темного шоколада. Основным результатом действия серотонина — чувство счастья.

СОВЕТ. Прибегайте к любым формам медитации — осознанности, дыхательной йоге, технике трансцендентальной медитации — или же просто выделите десять минут в день на то, чтобы посидеть спокойно, сосредоточившись на своем дыхании. И тогда вы заметите, что год пройдет без надоедливых насморков и простуд. Медитация повышает уровень серотонина.

Тестостерон

Тестостерон (как и дофамин) усиливает в человеке стремление к превосходству и новым достижениям. Когда вы чувствуете себя победителем или на ум приходят мысли вроде «Я справился!», ваш уровень тестостерона растет, не снижаясь в течение нескольких минут.

Тестостерон обеспечивает толерантность к риску и уверенность; именно благодаря ему мы чувствуем в себе силы

преодолеть трудности. Но тут стоит сделать оговорку: если тестостерона в организме слишком много, мы становимся чересчур уверены в своей победе и как следствие порой пренебрегаем должной подготовкой (скажем, к важному собеседованию). К тому же переизбыток тестостерона мешает командной работе. Однако при нехватке тестостерона мы начинаем побаиваться риска и избегать ситуаций соперничества. Уровень тестостерона можно регулировать, меняя положение тела или при помощи тренировок с сопротивлением. Основным результатом действия тестостерона — энергия и ощущение контроля над ситуацией.

СОВЕТ. Чтобы повысить уровень тестостерона, в следующий раз, когда добьетесь чего-то хорошего, вскиньте руки в воздух, как победитель, и громко прокричите: «Да!» Не подавляйте свой восторг. Дайте ему волю и привыкайте к успеху!

Это был перечень восьми важнейших ингредиентов. А теперь рассмотрим, что произойдет, если их соединить друг с другом, и проанализируем, как добиться лучших результатов, меняя соотношение этих веществ.

Смешиваем коктейль

Давайте рассмотрим через нашу «химическую» линзу историю успеха Алекса, описанную во введении. Алекс просыпается отдохнувшим, а значит, в течение ночи уровень кортизола (угрозы/стресса/возбуждения) у него достаточно низок для того, чтобы уровень мелатонина (влияющий на качество сна) был довольно высоким. Алекс пользуется физически интеллектуальными техниками сна (о них чуть позже) и знает, как сделать свой сон качественным, даже накануне важных событий.

Утром уровень кортизола поднимается, чтобы разбудить Алекса, но, когда тот узнает тревожные новости, уровень кортизола резко поднимается еще выше, что проявляется сильным напряжением в плечах и спазмом в желудке. Уровни же тестостерона (уверенность и толерантность к риску) и дофамина (ориентация на цель), напротив, падают. Обстоятельства давят на Алекса, мешают выполнению его планов, и в итоге — резкое ослабление мотивации.

Однако потом, распознав опасные симптомы, Алекс меняет положение тела, тем самым пополняя содержание тестостерона, а также делится проблемой с подругой, повышая уровень окситоцина (социальных связей и доверия). Окситоцин и тестостерон понижают высокий уровень кортизола, и Алекс чувствует себя куда лучше.

Широкий шаг и выпрямление плеч способствуют дальнейшему повышению уровня серотонина (счастье, статус, самооценка) и тестостерона. Дофамин начинает активно вырабатываться, когда мы смотрим на сменяющие друг друга виды, и это способствует творческому мышлению. Алекс заходит в поезд и тут же понимает, что делать дальше. В вагоне он выполняет дыхательные упражнения, тем самым выравнивая уровень адреналина (способность преодолевать трудности) и ацетилхолина (способность мыслить трезво), а заодно и стимулирует выработку ДГЭА (повышающего жизненный тонус и выносливость).

Алекс заходит в офис и улыбается своим коллегам, благодаря чему уровни серотонина и окситоцина повышаются и у него самого, и у членов его команды. Он шагает широко, размеренно, целенаправленно, легко и уверенно, повышая уровни тестостерона и серотонина у себя и своих коллег. Свои идеи он излагает ровным и звучным голосом, им же он спрашивает мнения окружающих, намеренно подавляя свою и их реакцию на угрозу и поддерживая

у всех оптимальный уровень кортизола и адреналина, тем самым готовя себя и свою команду к тому, чтобы успешно и смекалисто справиться с возникшей проблемой.

Алекс прекрасно знает, что делает. И именно это самое знание того, как важнейшие гормоны влияют на его собственное поведение и поведение окружающих, помогло ему достичь состояния потока и должным образом повлиять на свой «внутренний коктейль». Он выбирает такое поведение, которое поддерживает нужную ему комбинацию.

Мы можем заставить свой организм достичь нужного нам баланса, если больше узнаем о психологии, если сформируем у себя новые привычки и начнем совершать поступки, которые повышают или понижают уровни определенных гормонов.

Вам когда-нибудь доводилось бывать в кабинете, где напряжение буквально разлито в воздухе, где люди переполнены нетерпением и неуверенностью, а проекты то и дело «горят» или же наталкиваются на какие-то преграды? Оказывались ли вы когда-нибудь в семьях, где дети и взрослые уверены в себе, где творческие идеи буквально витают в воздухе и каждый способен спокойно задавать вопросы, обсуждать волнующие темы и сотрудничать с другими, не боясь конфликта? Вам знакомо чувство счастья от работы в команде, от быстрого достижения прогресса в динамичной, спокойной и весьма продуктивной обстановке? Спортивные психологи и сами спортсмены называют последнее состояние «зоной», танцоры (и психолог Чиксентмихайи) — состоянием потока, подразумевая способность с головой уйти в какое-то дело и без особых усилий выполнять его с наилучшим результатом.

Если адреналин подталкивает нас к активным действиям, а ацетилхолин помогает восстановиться, то уровни кортизола и ДГЭА диктуют, как именно мы будем действовать и как

восстанавливаться, а также возникнет ли у нас состояние потока. Переизбыток кортизола понижает уровни четверки гормонов «хорошего эмоционального самочувствия» — дофамина, окситоцина, серотонина и тестостерона, а ДГЭА повышает их.

Если вы сомневаетесь в себе, испытываете тревогу и беспокойство, подавленность и сильную печаль или нередко в понедельник просыпаетесь, пребывая в мрачном настроении, желая завалиться обратно спать и сожалея, что сегодня не пятница, значит, уровень кортизола у вас чересчур высок. Если же вы в преддверии дня полны энтузиазма, мотивации и воодушевления, а также довольны и восприимчивы в минуты отдыха и восстановления, стало быть, уровень ДГЭА у вас весьма высок, а вы в прекрасной форме и готовы к борьбе с трудностями. Физический интеллект станет важной частью вашей личной трансформации и поможет вам как можно дольше сохранять высокий ДГЭА — это у вас обязательно получится, когда начнете применять и сделаете обыденными техники, которые описаны в нашей книге.

Организм — весьма сложная система, в ней происходит множество химических реакций, на которые мы никак не можем — да и не должны! — воздействовать. Однако чем лучше мы понимаем неврологию, лежащую в основе нашего собственного поведения, тем лучше способны контролировать баланс химических веществ, на который все же *можем* влиять, тем самым влияя и на *силу, пластичность, устойчивость и выносливость*.

Теперь же мы готовы внимательнее рассмотреть первый из четырех элементов физического интеллекта — силу.