

Джерело. Відкрий свій розум та зміни життя  
Тара Сворт

Чого прагнеш ти? Рідше звертатися до лікарів, мати гроші на те, що треба, і те, що хочеться, кохати і бути коханим, отримувати задоволення від роботи. Чому цього мінімуму так важко досягти? Відповідь – у твоєму мозку. Адже науково доведено, що сила Джерела криється в розумінні й контролі свого мозку. На основі власної 26-річної психіатричної практики Тара Сворт розробила дієву концепцію змін. Тепер ти маєш доступ до життя своєї мрії.

Тара Суорт

Джерело. Відкрий свій розум та зміни життя

Жодну з частин цього видання не можна копіювати або відтворювати в будь-якій формі без письмового дозволу видавництва

Електронна версія зроблена за виданням:

First published in 2019 by Vermilion. Vermilion is a part of the Penguin Random House group of companies

Перекладено за виданням:

Swart T. The Source. Open Your Mind, Change Your Life / Tara Swart. – London: Vermilion, 2019. – 288 p.

Переклад з англійської Тараса Фролова

Дизайнер обкладинки Петро Вихорь

© Dr Tara Swart, 2019

© Hemiro Ltd, видання українською мовою, 2020

© Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», переклад і художнє оформлення, 2020

\* \* \*

Робіну – чоловіку, найкращому другу, моїй половинці.

І Тому – моему синові та несподіваному подарунку!

Здається, деякі люди приваблюють до себе успіх, владу, багатство й досягнення, докладаючи зовсім небагато свідомих зусиль, тоді як інші досягають того самого величезною працею, а дехто взагалі не може реалізувати свої амбіції, прагнення та ідеали. Чому так відбувається? Причина не може бути фізичною... Отже, розум мусить бути тією творчою силою, єдиною відмінністю, що вирізняє людей. Саме розум долає середовище та будь-які перешкоди...

Чарльз Енел. Система «Майстер-ключ» (1919)

Передмова. Повернення до Джерела

І все ж прийдешнього загрозам себе злякати я не дам...Господар я своєї долі, душі своєї капітан.

Нескорений. Вільям Ернест Генлі

Можливості змінити життя трапляються нам щодня. Випадкова зустріч із можливим партнером, зауваження, з якого може початися нова кар'єра, – у нашому стрімкому житті ми часто-густо не помічаємо або відвертаємося від цих моментів. Але за умови певної допомоги можемо навчити наш розум звертати увагу на ці можливості та використовувати їх – і перетворювати частку секунди на тривалі зміни. Бо речами, яких ми прагнемо в житті найбільше – здоров'ям, щастям, багатством, коханням, – керує наша здатність мислити, відчувати та діяти. Іншими словами, цим керує наш мозок.

Світогляд руху нью-ейдж давно вже подарував надію на те, що, змінивши своє мислення, можна контролювати власну долю. Попри скептицизм, мільйони людей протягом тривалого часу зверталися до систем на кшталт «Секрету» («The Secret») та раніших. Чому? Бо якщо ми відкинемо містику, деякі ідеї, на яких ґрунтуються ці системи, виглядають надзвичайно потужними. А головне – останні відкриття в нейронауці та психології поведінки підтвердили їх.

Я – лікарка, спеціалізуюся у психіатрії, нейронауковиця, яка почала працювати коучем для керівників, та спікер на тему здатностей розуму. Всі мої дослідження та практичний досвід переконали мене в одному: ми здатні активно змінювати те, як працює наш розум. Наука та експериментальна психологія доводять, що всі ми маємо силу реалізувати те життя, якого прагнемо.

З особистого: власна подорож привела мене до розуміння, що ключем до життя, про яке я мріяла, є мій мозок – те, що я називаю «Джерелом». У цій книзі я розповім про підхід і техніки, що допомогли мені й моїм клієнтам, а також про новітні дослідження в галузі психології та нейронауки – і все це зведено до набору перевірених інструментів, за допомогою яких ви звільните свій розум. Якщо ви готові змінитися і слідувати цим простим крокам, то будете готові отримати більше можливостей, що змінюють життя, та досягти свого максимального потенціалу.

Я була найстаршою дитиною в родині першого покоління індійських емігрантів, виросла в північно-західній частині Лондона 1970–1980-х років у дивній суміші культур, мов і страв. Я швидко навчилася пристосовуватися до різноманітних ідей, що кружляли навколо мене, але глибоко всередині відчувала суперечність. Удома йога та медитація були частиною буденного життя, ми дотримувалися суворої вегетаріанської дієти аюрведи (у якій куркуму вважали універсальними ліками), і перш ніж почати їсти, ми мали запропонувати їжу Богу. Мої батьки намагалися пояснити переваги цих практик, та їхні пояснення здавалися

надуманими, а я просто хотіла «вписатися» до кола своїх друзів. Я мріяла про звичайне, просте життя, в якому те, що відбувалося вдома, було в гармонії зі світом навколо мене.

У школі ми з молодшим братом ніколи не говорили про реінкарнацію, але вдома нам доводилося поклонятися нашим предкам, співати молитви перед пахощами та жертвовною іжею, і ми були переконані в тому, що наші предки перебувають в іншому вимірі та можуть впливати на наше життя. Я дуже здивувалася, що для моєї великої родини було очевидно: я – реінкарнація покійної бабусі. Те, що вона ніби шкодувала з приводу відсутності формальної освіти (бабуся виросла у селищі в Індії), привело до того, що від мене очікували, як я стану лікаркою, – отримаю найбільш поважну у своїй культурі професію, що межує з божественним, бо має справу з питаннями життя і смерті. Я покірливо навчалася у школі та університеті й без нарікань ішла тим шляхом, який мені визначили.

Гадаю, мій інтерес до психіатрії та нейронаук у перші університетські роки пояснюється пошуками себе – хто я насправді та яка була б моя мета, якби я могла обирати. Коли мені було за двадцять, я відмовилася від власної культурної спадщини, намагаючись звільнитися від колосальних очікувань, які були покладені на мене в дитинстві. Я полишила дім та стала жити з університетськими друзями, почала цікавитися модою та самовиражатися через одяг, подорожувати Європою, а згодом – і Південною Африкою. І відважилася на те, щоб мати бойфренда. Коли я зустріла майбутнього чоловіка, ми обоє працювали у психіатрії. Переїхали до Австралії, пізніше жили на Бермудах, і це розширило мій світогляд та моє розуміння людей і культур. Але справжній вирішальний момент настав, коли мені було за тридцять, – тоді я одночасно пережила великі кризи в особистому та професійному житті.

Я ставала дедалі нещаснішою, працюючи психіатричною, мене вкрай виснажувала понаднормова робота, навантаження та відчуття, що не можу по-справжньому допомогти своїм клієнтам. Я була свідком людського страждання – і бачила, яким жорстоким і несправедливим було життя до розумово вразливих. Я глибоко переживала за своїх пацієнтів і постійно відчувала, що вони заслуговують на щось більше, ніж ліки та госпіталізація, – більш здоровий режим та відчуття добробуту можуть стати вирішальними чинниками в їхньому одужанні. Зосередження лише на хворобі, коли щонайкращою метою лікування ставало повернення до нормальності, було для мене чимось негативним. Я знала, що є світ, у якому добрий результат лікування міг бути ще кращим. І я відчувала, що більше допоможе світу, якщо працюватиму так, щоб намагатися оптимізувати сили організму, а не просто лікувати гострі симптоми після того, як усе сталося. Зрештою, я вирішила піти з роботи і спробувати зробити щось для цього. Водночас мій шлюб розпався, і це катастрофічно вплинуло на моє сприйняття власної ідентичності та впевненості. Я відчувала, наче потопаю, неначе мені нема за що триматися – і цьому немає краю. Я мала навчитися психічної стійкості заради себе та інших.

Я намагалася зрозуміти, хто я, що буду робити з власним майбутнім та що стало причиною руйнування мого шлюбу. Я мала дізнатися, ким я була поза межами

партнерства, яке лежало в основі становлення мого дорослого життя. Я пережила те, що не можна описати словами, – тільки первісне завивання від відчаю і втрати могло передати мій стан. Однак досягнення дна дало мені чіткіше бачення – у цей момент народилася рішучість, про яку я навіть не знала, що маю, та відчуття подорожі, в яку я маю вирушити сама, щоб реалізувати власний потенціал по-справжньому.

За кілька років до цього, перебуваючи в прекрасному місці, я натрапила на поняття «позитивне мислення» та «візуалізація». Я ще була лікаркою, мені було майже тридцять років, я почувалася щасливою у шлюбі і здійснювала навколосвітню подорож. Почувалася досить безтурботно. Читала багато книг з особистісного розвитку, бо мене цікавив буддизм та юнгіанська психологія. Мої колеги з медичною освітою вважали такий підхід «доволі альтернативним», але я гадала, що для всіх ідеологій є свій час та місце. Я прочитала книгу, що була відома як «біблія позитивного мислення». Це була певною мірою езотерична книга, яка називалася «Система “Майстер-ключ”», її написав Чарльз Енел, і вона вперше вийшла друком 1916 року. У книзі поєднувалися такі речі, як «закон притягнення» (law of attraction), сила візуалізації та медитація. Я не виконувала жодних покрокових вправ, що були описані, але книга виявилася для мене близькою, і я вирішила повернутися до неї, «якщо вона мені знадобиться». Я забула про неї на багато років. Аж поки життя, яке я вибудовувала з такою любов'ю, не було зруйновано – з кінцем мого шлюбу, карколомними змінами в кар'єрі та з початком нової справи. Тоді я знову повернулася до цієї книги.

Я була приголомшена тим, якими потужними виявилися вправи, викладені в цій книзі. Кожен тиждень приводив до більших та глибших усвідомлень щодо патернів мислення, які призвели до того, що мое життя вийшло з-під контролю. Щотижня я розуміла, що відповідь полягала в умінні керувати емоціями, щоб вони працювали на мене, а не вели за собою. Це був вибір! Візуалізація, зокрема, стала потужним відкриттям – порівняно зі спробами надмірного аналізу кожної ситуації. Від відчуття, наче я потопаю, я перейшла до образу маленького плоту, за який я можу триматися, скільки буде потрібно. Переді мною був острів, і я бачила, як стою на золотому піску, з мене стікає вода, сонце зігріває мене, я уявляла, як одного дня буду в безпеці, стану сильною. Я також виробила звичку створювати щорічні «дошки дій». Як ви дізнаєтеся згодом із цієї книги, «дошки дій» – це колажі, що символізують цілі та прагнення й підтримують у вас мотивацію досягнути їх. Мої дошки почалися з маленьких перемог та завершилися чимось більш потужним, ніж я коли-небудь могла уявити. І досі, хоч і минуло багато років, я зберігаю ці дошки – дивовижно, скільки з того, що було на них зафіксовано, справдилося у найменших деталях.

Я відчуваю велику владу над власним життям, а також вплив, який можу мати на життя інших людей чи навіть світу, одночасно дотримуючись своїх пристрастей та навчаючи людей. Я завжди вірила у важливість достатку та щедрості – для мене вони є потужними самоцінностями – і несподівано виявилось, що давати це знання світу (чи то друзям, чи родині або пацієнтам) стало для мене більш важливим, ніж боротьба за те, що необхідно

мені для виживання. Я побачила, як я розвинулася та докорінно змінилася, і, що найважливіше, мої знання прийшли до мене у формі, яку було надзвичайно цікаво розшифровувати за допомогою моїх знань у нейронауці та психіатрії – я була здатна навчити власний мозок працювати по-іншому, щоб підтримати свій новий спосіб життя.

Поки я з боями прокладала новий шлях, переключаючи свою увагу на нейронауку, я повністю осягнула те, як ми можемо використати силу нашого мозку, щоб жити тим життям, якого прагнемо. Я створила і вдосконалила власну інтерпретацію та вчення тоді, як у мене зміцніла думка присвятити своє життя розкриттю секретів мозку.

Нейронаука надзвичайно розвинулася протягом мого дорослого життя – здебільшого завдяки технології сканування мозку. Дослідження в цій сфері підтвердили те, що я інтуїтивно відчувала, але у що не поспішала вірити, так само, як і в мудрість давнини, яка була знайома мені завдяки походженню, але раніше не поєднувалася із сучасним західним життям. Сканування мозку змінило наш погляд на вплив мозку й важливість розумового здоров'я (mental health) та сили розуму, відкрило надзвичайні можливості пластичності мозку і показало, що все це для нас означає.

Завдяки глибоким паралелям із власним розвитком та емоційними змінами я була здатна міцно пов'язати те, хто я є, із тим, що я роблю, і я вважала, що зможу допомогти іншим досягти таких само результатів. Мене вразило те, що я зрозуміла причину, через яку була на цій планеті. Для того щоб зреалізувати це в житті, треба лише працювати над тим, на чому я розумілася, знайти позитивні риси у своєму житті, а не зациклюватися на тому, що щось пішло не так, – і це вплине на все, до чого я доторкнуся.

Моє знання нейронауки та пошуки в езотеричній філософії почали сприйматися не як шизоїдні полюси думки, а як два основні елементи, що притягували один одного, щоб створити новий заряд. Досвід моїх друзів, родини, пацієнтів та клієнтів підживлював мої ідеї, знову і знову вказував на істину, на якій ґрунтувалося моє вчення.

Нарешті я виконувала ту роботу, якої прагнула, і це мало позитивний вплив на всі царини мого життя. Я оточила себе людьми, які, як я знала, підтримають моє прагнення досягнути того, чого прагнула. Щороку я створювала «дошку дій». Вела записник, у якому занотовувала думки та емоційні відгуки на все, що відбувалося зі мною, поступово переконуючи себе довіряти та бути вдячною, а не звинувачувати й тікати від справжньої відповідальності. Я була абсолютно незалежною і могла покладатися на свої внутрішні ресурси навіть у тих ситуаціях, у яких, як мені здавалося раніше, я б зламалася. Поеднавши знання східної філософії та когнітивних наук у новий маніфест життя, я пережила кумулятивні осяяння. Із часом зміни спричинили гігантські стрибки в обсягах і масштабах моєї роботи, і я знайшла власну реалізацію та безпеку в той спосіб, який досі ніколи не розглядала як можливий.

Ось що я пропоную в сучасний, науково обґрунтований, світський спосіб: мої знання та

досвід разом із наукою; мій спосіб перенавчання мозку, щоб він спрямовував наші дії та емоції на реалізацію наших найпотаємніших мрій. Розуміння та контроль власного мозку є ключем, і в цьому таїться сила Джерела. Мені знадобилося дев'ять років в університеті, сім років роботи у психіатрії та десять років коучингу керівників, щоб дістатися цієї точки. Але в цій книзі я поділюся з вами секретом того, як навчити ваш мозок змінити ваше життя.

Доктор Тара Сворт, Лондон

## Вступ

Ви маєте рацію і коли думаєте, що зможете, і коли думаєте, що не зможете.

Генрі Форд

Колись ми, люди, блукали поверхнею Землі разом з іншими приматами та навіть із більшими, сильнішими та розумнішими тваринами. Ми не були чимось відмінні від тих істот, що існували на цій планеті, чи кращі за них. У нас був менший, ніж зараз, череп, більшу частину якого займав лімбічний мозок (глибинна, давня, емоційна, інтуїтивна частина мозку), оточений тонкою плівкою зовнішньої кори. А потім... ми відкрили для себе вогонь<sup>1</sup>.

Ми не знаємо, чи розвиток більшої кори головного мозку був природним процесом (і з ним з'явилася здатність використовувати інструменти та видобувати вогонь); чи все почалося з маленької випадкової іскри, що змінила світ. Але ми підживлювали цей вогонь не лише для того, щоб залишатися у теплі, але й для того, щоб готувати м'ясо, а отже, більш ефективно перетравлювати протеїн. Наш травний тракт скоротився, і ми почали спрямовувати ресурси на збільшення зовнішньої кори головного мозку, що з часом стала такою самою щільною, як і лімбічний мозок, який вона оточувала. Цей швидкий розвиток кори головного мозку був єдиним найбільш важливим моментом у когнітивній еволюції людства. І він зробив нас найуспішнішою твариною на планеті.

Зі збільшенням сучасної раціональної частки мозку з'явилося артикульоване мовлення і здатність передбачати та планувати майбутнє. Із плином часу ми ставали більш логічними і здатними спілкуватися та співіснувати у великих зграях, почали говорити більше та відчувати менше. Ми перейшли від емоцій до логіки й фактів, і виживання в умовах конкуренції стало нашою самоціллю. Ми втратили відчуття доброби, що так далеко нас завело, та відчуття, що всім усього вистачить. Ми втратили наші відносини

з долею: нам потрібно було контролювати долю та мати більше, ніж усі інші. Ми поклали край простим контактам із життям – як, наприклад, сидінню поблизу багаття та розповіданню історій, розгляданню зірок або прогулянкам босоніж на природі – щоб розвивати сільське господарство і створювати промисловість, у якій влада та статус переважували співробітництво та мирне співжиття. Ми припинили бути та почали робити багато речей, перебуваючи на своєрідному «автопілоті», який ми не можемо вимкнути.

Тисячоліття потому ми живемо у світі, де логіка занадто переоцінена, емоції вважають слабкістю, а ухваленню рішень на основі інтуїції майже немає місця. Ми забули, звідки ми прийшли. Із часом ми занедбали лімбічний мозок, який привів нас до ключового моменту еволюції, і натомість поставили на п'єдестал кору головного мозку. Ми зруйнували глибину, пристрасть та інстинкт, щоб покладатися лише на поверхневі здібності – екзамени, зазубрювання і транзакційні відносини, більше пов'язані з отриманням матеріальної вигоди, а не справжньої радості. Ми живемо життям, у якому панує стрес, і надто зайняті, щоб помітити, хто ми є, куди прямуємо і чого хочемо від життя. Ми живемо в час, коли технології відвертають увагу наших розуму й тіла більше, ніж ми можемо уявити. Ми на порозі величезних змін.

## Віра в науку

Що відбувається з нашим мозком зараз, під час цих змін? Коли я була дитиною, навіть не існувало сканерів мозку. Зараз завдяки складній томографії здорового мозку ми можемо побачити, як «виглядають» думки, у який спосіб у мозку з'являються гнів, сум та радість. Завдяки скануванню та іншим дослідженням ми можемо побачити вплив поведінки батьків та їхніх взаємин на мозок дітей. Також зараз ми розуміємо, що в дорослих усе – від фізичних вправ до медитації, від соціальних відносин до стресу, – постійно моделює і формує мозок. Це дає нам новий контекст, у якому можна зрозуміти давні ідеї.

Досі найвідоміші прихильники ідеї того, що ми можемо змінити життя, змінивши спосіб мислення, стикалися з абсолютним несприйняттям з боку науковців, оскільки заявляли, що думки є «магнітами», які мають частоту вібрації, котра спрямована на зовнішній світ, – і зустрічаються там із результатом. Твердження про «вібрації» та «резонанс» не ґрунтувалися на емпіричній науці. Отже, щоб пристати на такі ідеї, до цього часу був потрібен «стрибок» віри. Ми мали обрати віру в те, що коли будемо мислити позитивно, то залучимо у своє життя багато того, чого бажаємо. Може скластися враження, ніби це пасивний процес, коли ми сидимо вдома чи на безлюдному острові й одним рухом пальця змінюємо світ. Звісно, це неможливо, і, на думку скептиків, пропаганда «закону притягнення», «проявлення» та «повноти» здається схожою на заклик повернутися до магічного мислення.

Однак сучасна наука показала наочні, підтверджені дослідженнями переваги таких стародавніх практик, як медитація чи медичні принципи аюрведи, тому наше розуміння

нейропластичності (здатності мозку бути гнучким та змінюватися) свідчить, що, спрямувавши наші думки, ми можемо вплинути не лише на наше сприйняття «реальності», але й на обставини матеріального життя, наші стосунки та ситуації, до яких ми притягуємося чи які дозволяємо у своєму житті. Те, як ми мислимо, визначає наше життя. Це проста, але потужна ідея. Наш мозок активно розвивається та змінюється протягом дитинства. З другого боку, будучи дорослими, ми маємо свідомо спрямовувати себе до розвитку та зростання. Наймовірніше, як ми можемо використовувати притаманну мозку гнучкість для того, щоб покращити життя, і саме цей концепт покладено в основу теорії і практики, що описана в Емелін Панкхерст.

На відміну від псевдонауки, що пояснює багато що «законом притягнення», я як невролог та лікарка зі значним досвідом у практичній психіатрії, роблю ці заяви свідомо. Мій підхід ґрунтується на науково доведеному зв'язку мозку й тіла – на уявленні про те, що мозок і тіло нерозривно пов'язані між собою й опосередковано впливають один на одного, здебільшого через нейроендокринну систему (до якої належать залози й гормони) та вегетативну нервову систему (до якої належать усі нерви, за винятком головного та спинного мозку). Нашою здатністю до процвітання керує фізичний стан (емоційний і логічний) мозку та якість думок, яким ми дозволяємо в ньому виникати. Якими б не були сьогодні умови та стан, пластичність нашого мозку означає, що ми здатні змінювати нейронні шляхи, які використовує мозок, а отже, змінювати життя заради кращого майбутнього.

Іноді нам доведеться ставити під сумнів власну еволюційну «прошивку» та навчати себе мислити у більш гнучкий та позитивний спосіб. Але зараз настав час перейти до справ. Це не сліпа віра, а віра, ґрунтована на науці.

### Наш мозок на «автопілоті»

Почнімо з того, як ми ставимося до нашого мозку. Перший етап вивільнення сили мозку полягає в тому, щоб припинити сприймати його як належне. Наш мозок – наше найбільше надбання. Зрештою, він керує нашим життям: нашою впевненістю, стосунками, творчістю, самооцінкою, метою життя, життєстійкістю і багато чим іншим.

Щомілісекунди 86 млрд нейронів нашого мозку (клітин мозку) аналізують та реагують на надлишок сенсорного зворотного зв'язку, який вони отримують від тіла та середовища, вони опрацьовують та зберігають інформацію відповідно до того, як мозок сприймає її значення. Ці нейрони постійно рухаються, створюють зв'язки та вибудовують «шляхи», збирають разом емоції та дії, спогади та зв'язки.

Це все відбувається переважно на підсвідомому рівні, і ми постійно діємо відповідно до так званого «циклу зворотного зв'язку», підлаштовуючи та перелаштовуючи нашу реакцію на наявний подразник у реальному часі. Інформація надходить із зовнішнього світу, і ми

реагуємо на неї відповідно до системи розпізнавання образів, що з дорослішанням вкорінюється, а ми стаємося рабами своїх звичок. Значну частину свого життя ми живемо на цьому «автопілоті» – від щоденної поїздки на роботу одним і тим самим шляхом (здебільшого навіть не помічаючи пейзаж за вікном чи дорогу, якою ми ідемо) до наслідування знайомих (і незадовільних) моделей відносин. Здебільшого ми робимо це не замислюючись, і щоразу така поведінка стає основним маршрутом дій для нашого мозку – що більше ми щось робимо, то менше шансів, що ми поставимо це під сумнів. І немає значення, про що йдеться, – вибір улюбленого кольору чи супутника життя.

Перебування на «автопілоті» означає, що життя слідує дуже знайомим патернам. Насправді, життя на «автопілоті» дуже економне для мозку, оскільки йому потрібно витратити менше енергії. Також мозок «запрограмований» уникати змін, які він сприймає як «загрозу» – і у відповідь на які створює стрес, що убезпечує нас від ризикованої поведінки, а також задля нашої безпеки знижує рівень нашого мислення (йдеться про виконавчі функції нашого мозку – регуляція емоцій, основні упередження, розв'язання складних проблем та гнучке і творче мислення). Мозок постійно вимагає негайної винагороди та шукає шлях найменшого опору, незалежно до того, чи в наших це інтересах. У режимі «автопілоту» ми не питаємо, звідки з'явилися звички, що лежать в основі нашої поведінки, і чи досі вони допомагають нам; ми вимикаємося та даємо волю життю, вважаючи, що переважну його частину ми контролювати не можемо. Але кожна дія, яку ми виконуємо, підсилює патерн або нейронний шлях та закріплює нашу поведінку на «автопілоті». Отже, уявлення про те, що речі є такими, якими вони є, змушує нас повірити, що життя трапляється з нами – і ми здебільшого безсилі його контролювати. Однак дані нейронауки свідчать, що ми можемо відновити контроль над своїм розумом для того, щоб досягти тривалих, позитивних змін у власному житті, створивши нові нейрошляхи в мозку.

## Джерело

Джерело – це неймовірна, складна й витончена річ, якою є весь наш мозок, а не лише кора та наші здібності до схвалення рішень, що ґрунтуються на даних. Справжня сила мозку полягає в тому, що він здатний інтегрувати те, що ми думаємо, з тим, як ми відчуваємося, – кору та лімбічну систему – з тим, що говорить нам наше нутро, і тим, що ми відчуваємо всім тілом. Це створює досвід життя, яким ми володіємо по-справжньому, досвід, повний довіри до нашої власної здатності орієнтуватися в обставинах, коли кожна наша частинка є на своєму місці та, до того ж, повністю задіяна в цілому.

Життя не має складатися зі страху, напівзаходів, «що було б...» та жалю. Кожен із нас має у своєму мозку здатність прожити життя на повну, відважно, без сорому й суму. Мені випало дізнатися завдяки поєднанню моєї культурної спадщини із сучасною медициною та нейронауками, що якщо ми досягнемо повного потенціалу нашого мозку, то зможемо жити таким життям, що надзвичайно відрізняється від того, яким воно було до сьогодні.

В основі Джерела – розвиток усвідомлення нейронних шляхів та закономірностей у їхній діяльності, що керує тим, як ми несвідомо реагуємо на стимули та події: втрачаємо терпець чи емоційно закриваємося, заїдаємо стрес або просимо про допомогу. Якщо ми краще знатимемо наші реакції та поведінку, то зможемо сформувані власні реакції, щоб вони відповідали викликам, які нам трапляються в житті. Подібне усвідомлення стану нашого розуму та розуму інших керує нашими найскладнішими та найважливішими соціальними взаємодіями. Розуміння того, як відбувається процес пізнання в інших, відоме як «теорія розуму». Ми використовуємо цю теорію для того, щоб витлумачити, зрозуміти та передбачити дії тих, хто нас оточує.

Уміння розуміти, який мотив лежить в основі дій інших, має очевидні переваги. Яскравий приклад нерозуміння мотивів інших ми можемо побачити за розладів аутистичного спектра. Ми можемо покращити нашу здатність розуміти мотиви інших, використовуючи силу нейропластичності (здатності навчатися і змінюватися) мозку та його жвавість, щоб цілісно мислити в різноманітних ситуаціях та у взаємодії з різними типами людей.

Не функціонування на «автопілоті», а розвиток метапізнання, або «думання про мислення», та набуття «усвідомлення про власне усвідомлення» є головною метою Джерела. (Термін походить від частки «мета», що в перекладі з грецької означає «за межами».) Префронтальна кора (ПФК) відстежує сенсорні сигнали з інших частин та використовує цикл зворотного зв'язку, щоб спрямовувати наше мислення, постійно повідомляючи мозок про те, що відбувається в навколишньому світі. Метапізнання вмикає перевірку пам'яті та саморегуляцію, свідомість та самосвідомість – критично важливі якості, що регулюють наше мислення та підвищують поінформованість і потенціал пізнавати та змінюватися.

Моя чотириетапна програма, спрямована на те, щоб повністю розбудити мозок та опанувати власний потенціал, є наслідком глибокого нейронаукового та психіатричного розуміння мозку. Вона поєднується з найновітнішими досягненнями науки про пізнання. Я додаю до цього здорову частку езотерики та духовних практик. Ми уважно поглянемо на те, як нейронаука пояснює вашу здатність «створювати» власне майбутнє – закон притягнення. І як можна навчити ваш мозок «проявляти» ваші мрії. Ми побачимо силу візуалізації, що підкріплена наукою XXI століття, і дізнаємося, чому вона працює, а також про те, що відбувається в мозку, коли ви свідомо транслюєте позитивні думки. Ми заглибимося в те, як, використовуючи «дошки дій», зосередити вашу увагу на власних намірах – і як це дозволить вам створити життя, що відповідає вашим найглибшим внутрішнім потребам та прагненням. Унаслідок цього ми отримаємо потужну суміш, що перезавантажить ваше мислення й мотивацію та зупинить негатив.

Джерело і ви

Ця книга – путівник шляхами життя, у ній наука і духовність поєднуються у відкритий

практичний спосіб. Я хочу, щоб ви могли розбудити власний мозок, повністю розкрити його потенціал, щоб ви мали змогу створити життя, якого справді хочете, щоб вимкнули «автопілот» і ухвалювали рішення, необхідні для руху вперед. Ми всі страждаємо від шаблонних негативних думок та поведінки – від звичок, що роблять життя простішим, але не допомагають досягнути щастя, до емоцій, які обмежують наш життєвий вибір. Але якщо вони визначають, як ви живете, вам необхідно віднайти спосіб подолати їх. Це ваш шанс повністю возз'єднатися із вашими потребами та бажаннями, зробити так, щоб життя траплялося для вас, а не з вами.

Прочитайте твердження на цій та наступній сторінці й поміркуйте, чи вони близькі вам. Якщо помітите, що ствердно киваєте головою, – ця книга для вас.

### Відносини

- Я більше турбуюся про всіх інших, ніж про себе саму(ого).
- Я намагаюся знайти та побудувати здорові відносини і припускаю, що є певний патерн проблем, який постійно проникає в мої стосунки та загрожує моему довготривалому щастю.
- Мене скривдили в минулому, і я не вірю, що зустріну ту особливу єдину людину.
- Я краще погоджуся на будь-які стосунки чи ходитиму на побачення, ніж буду самотньою (самотнім).
- Я відчайдушно прагну зустріти когось, щоб не бути останньою людиною, яка не має дітей, в колі моїх знайомих.
- Я відчуваю, що застрягла / застряг у нещасливих довготривалих відносинах, і не бачу виходу.
- Я не можу знайти нових друзів і не відчуваю зв'язку з уже наявними друзями. Я не знаю, як «рухатися далі».
- Я хочу мати партнера та родину, але не відчуваю, що маю хоч якийсь контроль над тим, що відбувається.

### Робота

- Я страждаю через те, що не знаю, яке рішення ухвалити.
- Я знаю, що можу бути найкращим у чомусь, але не певна (не певен), що роблю правильні речі для того, щоб розкрити свій потенціал.
- Я ніколи не просив про підвищення зарплати чи просування службовими сходами.
- Моя робота – нудна, але вона дозволяє сплачувати рахунки.
- У мене є сталі погляди на те, що я можу і чого не можу зробити, і я з цим змирився.
- Інколи я так втомлююся та перегораю на роботі, що не можу вилізти з ліжка.
- У мене багато думок про те, чого я хочу від своєї кар'єри, але я не знаю, як усе це втілити в життя.

#### Особистий розвиток

- У моїх думках панують «ніколи», «завжди» та «мусиш / повинна(нен)».
- Я хочу мати більше контролю над власним життям.
- Я відчуваю, що втратила(в) напрям та відчуваю неспокій через те, що життя проходить повз мене.
- Те, як я ставлюся до свого тіла й зовнішнього вигляду, сильно залежить від мого настрою.
- Інколи я ображаюся на людей (навіть власних друзів), у яких кращий спосіб життя, ніж у мене.
- Я пригнічена/ий сильними емоціями.
- Більшості людей я надаю «редагований» опис власного життя, бо насправді я не вважаю, що воно вдалося.
- Я хотів би розпочати нову справу або вирушити у подорож – зробити щось незвичне / неочікуване / дивне / інше зі своїм життям, – але продовжую відкладати це на потім.

Якщо будь-які з цих тверджень вам знайомі, тоді розуміння того, як працює

нейропластичність, дозволить вам мислити інакше, змінити старі погляди та глибоко вкорінені переконання.

Ця книга дасть вам змогу визначити намір, поставити мету чи створити мрію свого майбутнього та покаже вам, як проявити ідеальне бачення того, як ви хочете, щоб виглядало ваше життя.

## Ведення записника

Перед тим як ми розпочнемо, саме час для започаткування нової важливої звички – ведення записника. Ми ставитимемо собі багато запитань, розкриватимемо руйнівні закономірності і звички та створюватимемо кроки до можливого кращого майбутнього. Тому знайдіть час для записника, який змусить вас почуватися щасливими та повноцінними.

Щоб отримати найбільшу користь від цієї вправи, вам доведеться щоденно писати нотатки в записнику про ваші думки, реакцію на події та людей. Вам не треба робити розлогі записи – натомість намагайтеся бути чесними та відкритими, коли йтиметься про власні емоції, мотивації та поведінку.

## Тара: Розкриваючи власну правду

На початку кар'єри, коли справа стосувалася мого особистого життя, я була ніби паралізована від страху. Я уникала близьких стосунків, наче чуми. Кілька років ходила на побачення без зобов'язань. А потім взагалі ні з ким не зустрічалася протягом двох років. Аж поки не зрозуміла після руйнування власного шлюбу, що мене стримують нестача довіри та страх знову відчувати біль. Я повністю переконала себе, що найкращим і найправильнішим для мене буде ніколи більше не розглядати можливість одруження. А отже, відкритість до відповідальних стосунків ставала порожнім витрачанням мого часу та енергії. Мені довелося важко попрацювати, щоб спростувати це переконання – мої емоції були найбільшою перешкодою на шляху змін.

Ведення записника допомогло мені усвідомити, що недовіра спонукала мене до утримання від близькості або уникання її, що неминуче приводило до пророцтва, яке самосправджувалося. Я вирішила діяти так, наче минуле не мало наді мною влади, – і просто спробувала мислити та поводитися інакше, щоб дізнатися, чи справдяться мої найгірші страхи. Цього не сталося. Я набила кілька «гуль», але також дізналася, що це нормально, що я можу рухатися далі з довірою. А потім все спрацювало. Уникання, напевне, не привело б мене до такого результату.

## Дотик до Джерела

Існує нейроміф (який нікуди не зникне), що ми начебто використовуємо лише 10 % нашого мозку. Насправді це не так. Але наше захоплення цією статистикою виставляє в хибному світлі наукову істину про те, що можливості розвивати та змінювати наш мозок і його засоби керування нашим життям, значно більші, ніж нам здавалося.

У цій книзі не буде гучних заяв чи розмов про квантову фізику. У ній завжди знайдуться сухі факти на підтвердження теорії. Я поділюся з вами чотирикроковим планом, який застосовували мої пацієнти та люди, яким я надавала послуги з коучингу, а також такими вправами, як візуалізація, ведення щоденника та створення потужних «дощок дій», що стали в пригоді особисто мені.

У частині 1 «Наука і духовність» ви дізнаєтеся про наукове обґрунтування закону притягнення та сили візуалізації. Частина 2 «Еластичний мозок» – розповідь про нейропластичність та про те, як наш мозок може змінити спосіб, у який він функціонує. Частина 3 «Жвавий мозок» розкриє вплив, який здійснює на наше життя активний та урівноважений мозок. Я закликаю вас спробувати виконати вправи, наведені в книзі та в завершальному практичному розділі – частині 4 «Відкрийте Джерело» – надам покроковий план того, як доторкнутися до Джерела.

Ця книга відправить вас у подорож, поєднає науку і духовність та допоможе перетворити осяяння на мотивацію, а «автопілот» – на дію. Сила Джерела таїться в розумінні того, що ви контролюєте власну долю. Від створення нової/го впевненої/го себе та нового чарівного життя вас відділяють лише чотири кроки.

## Частина 1. Наука й духовність

### Розділ 1. Закон притягнення

Притягуй те, на що чекаєш, Відображай, чого бажаєш, Стань тим, кого ти поважаєш, І віддзеркалюй, що вражає.

Невідомий

Чи був у вашому житті день, коли все складалося якнайкраще: у вас несподівано з'явився час на те, щоб неквапом поснідати, бо ви прокинулися до того, як просигналив будильник, – і почувалися розслаблено та бадьоро? Може, у вас вийшло придбати щось за вигідною ціною чи ви знайшли те, що шукали роками? Або ви отримали чудову пропозицію на роботі? Коли таке відбувається, ми кажемо: «Напевно, це мій день». Чи вирішуємо, що в нас почалася «смуга везіння». Такі ситуації здаються випадковими й такими, на які ми не можемо впливати. Чи можливо, ви знаєте когось, кому завжди «щастить». Це та сама особа, у якої друг має зайвий квиток на концерт, вона завжди отримує найкраще місце в літаку. І вона у щасливих стосунках із партнером, який їй добре підходить.

Але я зрозуміла, наскільки ці «щасливі» ситуації далекі від суто щасливої випадковості: вони просто є проявом закону притягнення у дії. Поміркуйте про особливо «щасливі» чи гарні речі, які трапилися із вами нещодавно. Гарна пропозиція на роботі здається удачею, але чому не вважати її результатом вашої успішної діяльності? Випадкова зустріч із новим партнером може здаватися «щасливим квитком», а не результатом свідомих зусиль, яких ви докладаєте, щоб познайомитися з людьми та бути в потрібному місці в потрібний час. Життя не просто з нами трапляється: ми створюємо його всім тим, що ми робимо.

Закон притягнення лежить у серці Джерела. Якщо коротко, він описує те, як ми можемо створювати відносини, ситуації та матеріальні речі, поява яких у нашому житті є прямим наслідком того, як ми мислимо. Ми «проявляємо» ці речі, зосереджуючись на них, візуалізуючи їх та спрямовуючи на них енергію через дії. Ідея полягає в тому, що, обравши собі дещо, на чому ви зосередите енергію та увагу, можна проявити це щось у вашому житті.

Ідея «проявлення» є неоднозначною – і часто від неї відмовляються, через що люди взагалі відкидають ідею закону притягнення. Але мені здається, що проблема частково полягає в тому, як розуміти слова. Успіх таких книг, як «Секрет» чи «Система “Майстер-ключ”», ґрунтовані на «вібраціях думки» та «вищих силах». А отже, слово «проявляти» набуло зв'язків із релігією та сліпою вірою, але «проявити» – це просто інший спосіб сказати, що ми «щось створюємо». Це слово більше стосується дії, а не наміру. Замість того, щоб навантажувати «проявлення» очікуванням дивовижної та неочікуваної події, ми маємо сприймати його як свідомий та цілеспрямований зв'язок між наміром та дією. Так ми підкріплюємо ідеологію названих книг, здатних надихати, сучасним науковим підґрунтям.

У межах експериментальної науки я окреслю шість принципів, що лежать в основі закону притягнення (с. 41–72), покажу процеси, які відбуваються в мозку і підтверджують ці принципи, а також розповім про практичні вправи, які дозволять вам використати ці принципи на власну користь, потужно зарядити Джерело, щоб воно допомогло вам сконструювати ваше ідеальне життя. Різні комбінації з цих шести принципів наявні в популярних книгах про закон притягнення і, напевно, вас здивує, скільки наукової істини в них міститься.

## Формуємо намір

Перед тим як ми розглянемо по черзі кожен із шести принципів, я хочу звернути увагу на те, що прихильники закону притягнення називають «точкою наміру». Вони визначають її як місце, де «серце» зустрічається з «розумом», і наука доводить, що це твердження може бути підкріплено чимось більшим, ніж просто сліпою вірою. Коли ми ставимо мету, перебуваючи в «точці наміру», то науковою мовою це означає, що наша інтуїція, наші найглибші емоції та раціональне мислення збігаються й починають працювати в гармонії, а не в конфлікті. Майже неможливо досягнути своїх цілей, коли щось негаразд у цих трьох вимірах.

Цікаво, що коли ми робимо життєвий вибір, то схильні розглядати голову, серце та нутро (gut) як окремі речі, які зазвичай тягнуть нас у різних напрямках. Ми нацьковуємо логічні процеси в мозку на більш інстинктивні відповіді тіла та потяг наших емоцій. Це стосується і важливих рішень – таких, як вибір між роботою, якої ми прагнемо, та реаліями кар'єрного зростання, та менш значущих виборів – наприклад, купити чи ні дорогий піджак під час розпродажу. Нові наукові дані дедалі більше підтверджують взаємозв'язок між нашим тілом та розумом, дають більше інформації про зв'язок «мозок – тіло». Знаючи про двосторонню природу взаємодії нервів із гормонами, ми тепер більш чітко розуміємо, чому, наприклад, голод чи втома впливають на наш настрій та здатність до ухвалення рішень. І краще осягаємо той факт, що коли ми пригнічені чи перебуваємо у стані стресу, то можемо переживати порушення сну, апетиту, коливання ваги і спостерігати зміну купи інших фізичних показників. Якщо це визнати, то з наукового погляду є сенс прагнути до намірів, що є прийнятними на рівні цілісного-мозку та цілісного-тіла.

## Піппа: Складний вибір

Коли я почала займатися коучингом Піппи, її шлюб розпадався. Вона почувалася глибоко нещасною в парі з юристом, який багато ночей проводив в офісі – й фактично десять років їхнього шлюбу був трудоголіком. Вони мали двох малих дітей, і більшість вихідних, коли чоловік був на роботі чи у відрядженнях, Піппа залишалася з ними сама. Вона розповіла мені, що багаторазово обмірковувала те, щоб піти від чоловіка, бо почувалася неначе у «фіктивному шлюбі». І сказала, що була глибоко самотньою. Родина Піппи та родичі її чоловіка закликали її терпіти, говорили, що все налагодиться, коли чоловік отримає підвищення, а діти стануть старшими. На практичному рівні Піппа знала, що не зможе дозволити собі залишитися в родинному будинку, якщо розлучиться з чоловіком, і переймалася через великі зміни в житті її дітей і у її власному, спричинені таким кроком.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию ([https://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=65296371&lfrom=362673004](https://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=65296371&lfrom=362673004)) 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.