

ВЛАДИМИР ЛАВРОВ

Трансформация мышления

КАК МЫ ПРИНИМАЕМ РЕШЕНИЯ
И ДОБИВАЕМСЯ ТОГО, ЧЕГО ХОТИМ



Владимир Лавров

**Трансформация мышления.
Как мы принимаем решения
и добиваемся того, чего хотим**

«Издательские решения»

Лавров В. С.

Трансформация мышления. Как мы принимаем решения
и добиваемся того, чего хотим / В. С. Лавров —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-901663-8

Как обуздать свои эмоции и научиться принимать верные решения?
Как изменить свою судьбу и осуществить свои мечты? Всё это легко,
если навести порядок в своей голове! Простая, но эффективная
методика, позволяющая растормошить ваш спящий потенциал
и пробудить ваше внутреннее могущество! Станьте тем, кем вы
действительно хотите быть!

ISBN 978-5-44-901663-8

© Лавров В. С.
© Издательские решения

Содержание

Введение	6
Глава 1. Развитие мозга – результат понимания его особенностей	8
Четыре фундаментальные особенности работы нашего мозга	8
Глава 2. Как мы принимаем решения	11
Три центра принятия решений	11
Алгоритм принятия решений	13
Глава 3. Как управлять своими эмоциями	15
Что такое управление эмоциями?	15
Что значит принять эмоции?	16
Где хранятся эмоции?	17
Глава 4. Как мы теряем хорошее настроение?	18
Пять препятствий для хорошего настроения	18
Что делать, если вам скучно?	20
Практика. Медитация на обиду	21
Глава 5. Контроль внутреннего состояния	22
Инструменты управления телом	22
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Трансформация мышления Как мы принимаем решения и добиваемся того, чего хотим

Владимир Сергеевич Лавров

Дизайнер обложки Wilhelm Richter (1824 – 1892)

© Владимир Сергеевич Лавров, 2017

© Wilhelm Richter (1824 – 1892), дизайн обложки, 2017

ISBN 978-5-4490-1663-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Наш мозг пластичен и гибок от природы

Наш мозг обладает гораздо большими возможностями, чем мы привыкли думать. Если его тренировать и заставлять включаться в работу, он начнёт проявлять чудеса сообразительности и находчивости.

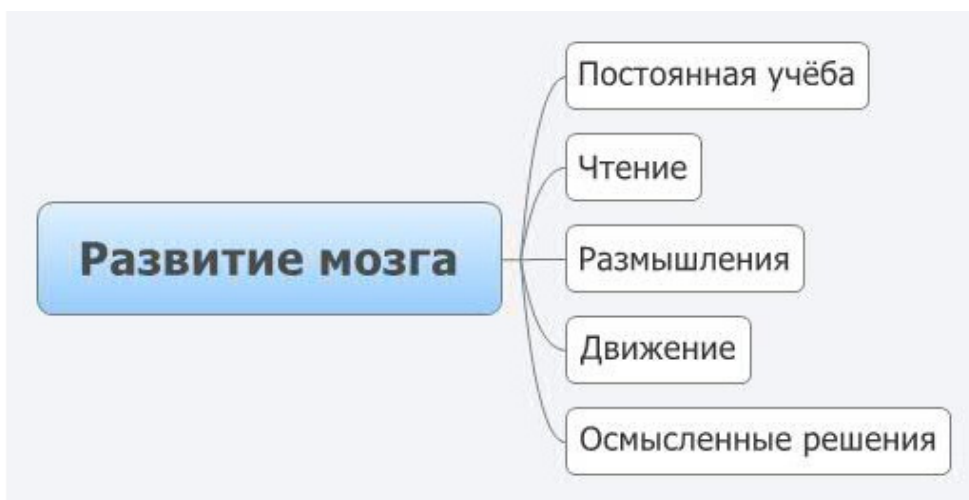
Поскольку одним из наиболее характерных свойств мозга является его *пластичность*, то он легко поддаётся тренировке и легко меняет свою физическую структуру, изменяя нервные связи между нейронами. Но **чтобы мозг не старел раньше времени, его надо постоянно и регулярно заставлять работать**. Вместо этого люди часто делают то, что приводит к преждевременному старению мозга:

- не любят учиться
- мало читают
- не хотят размышлять
- мало двигаются
- принимают поверхностные шаблонные решения.

В результате *возможности мозга используются меньше, чем на 10%*.

Для того, чтобы стимулировать работу мозга, нужно использовать его по назначению:

- постоянно учиться
- много читать
- размышлять над прочитанным
- много двигаться
- принимать осмысленные взвешенные решения.



Однако всё это не гарантирует успеха в жизни. Можно много учиться, но не тому, что нужно! Можно много читать, но не те книги, что нужно! Можно много размышлять, но не о том, что нужно! Можно много двигаться, но не туда, куда нужно! Можно принимать осознанные взвешенные решения, но не в той области, от которой зависит процветание! Поэтому важно не только учиться, читать, размышлять, двигаться и принимать решения. Но и понимать, в какую сторону двигаться.

Как правило, **отправной точкой для развития мозга служит растущая неудовлетворённость своими успехами в работе, бизнесе, учёбе и творчестве**. Большинство людей

начинают задумываться о том, чтобы развивать свои интеллектуальные и творческие способности только столкнувшись с первыми реальными трудностями в одной из сфер жизни.

Часто бывает, что **человек проживает большую половину жизни и только в зрелости начинает осознавать важность саморазвития**. По этой причине среди зрелых людей выше процент успешных, богатых и счастливых людей, чем среди молодых, несмотря на то, что у молодых людей больше энергии и энтузиазма.

Однако у всех людей, независимо от возраста, есть возможность **трансформировать своё мышление**. Но для того, чтобы перестроить работу своего мозга, нужно хорошо потрудиться. Потому что избавиться от навязанных с детства шаблонов мышления и негативных убеждений, заменив их новыми стандартами мышления и убеждениями наиболее успешных людей, не очень просто. Это колоссальная работа. Но она того стоит.

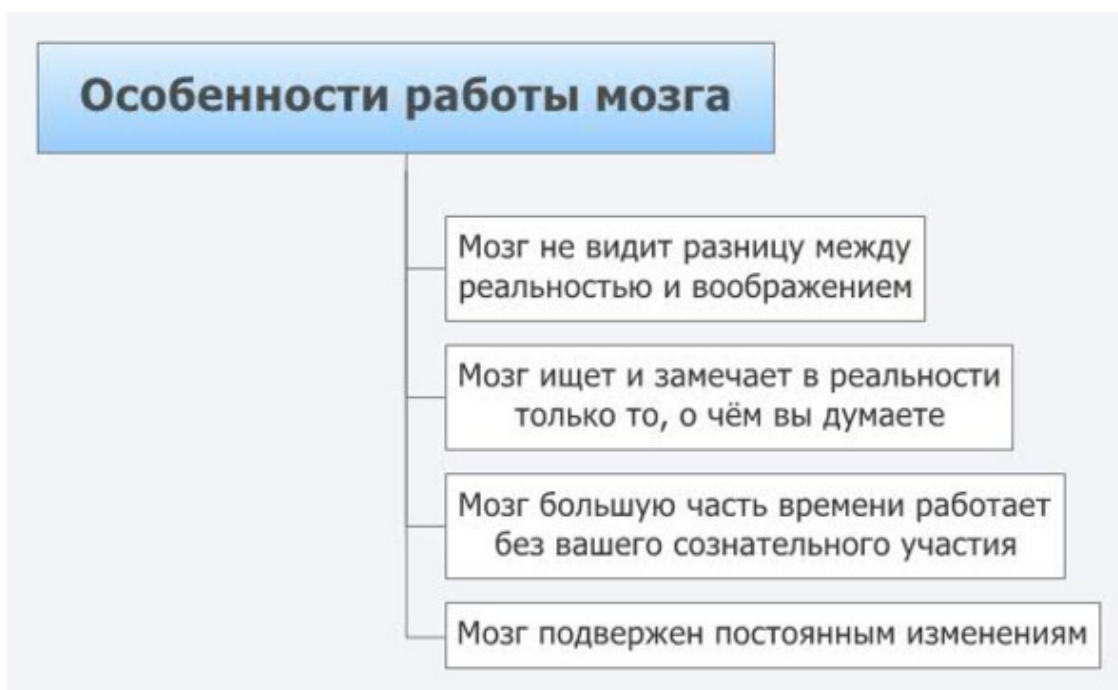
Глава 1. Развитие мозга – результат понимания его особенностей

Четыре фундаментальные особенности работы нашего мозга

Работа головного мозга представляет собой непрерывный процесс видоизменения структуры нейронных связей под влиянием новой информации. Либо поступающей извне, либо генерируемой изнутри.

Существует *четыре фундаментальные особенности работы нашего мозга*:

- *мозг не видит разницу между реальностью и воображением*
- *мозг ищет и замечает в реальности только то, о чём вы думаете*
- *мозг большую часть времени работает без вашего сознательного участия*
- *мозг подвержен постоянным изменениям и метаморфозам*



1. Наш мозг не видит разницу между реальностью и воображением

Для мозга нет разницы между объективной реальностью и вашей фантазией: **наш мозг одинаково реагирует на всё, что мы видим в реальности и на всё, о чём мы думаем, поскольку он одинаково обусловлен и программируется как сигналами извне, так и нашими собственными мыслями.** Поэтому любая позитивная мысль или мечта о светлом будущем может улучшить наше эмоциональное состояние, а негативная мысль или страх перед неизвестностью – ухудшить, невзирая на то, что есть в реальности.

На этой особенности мозга построен *эффект плацебо*: *если больному человеку дать выпить стакан простой воды, утверждая что это сильное лекарство от гриппа, то мозг даёт организму команду убрать симптомы болезни, поскольку думает, что в организм действительно попало лекарство и болезнь побеждена.* То же самое справедливо и в обратном

направлении: если здоровому человеку посмотреть новости о вспышке гриппа или просто начать думать о болезни, то мозг может дать организму команду повысить температуру тела и через какое-то время человек начнёт физически ощущать симптомы болезни.

2. Наш мозг ищет и замечает в реальности только то, о чём мы думаем

То, о чём вы думаете больше всего, становится основой вашей жизни. Если вы думаете, что вокруг вас одни проходимцы и жулики, именно так и будет, так как ваш мозг будет показывать вам всех людей именно с этой стороны. Не зная мотивов поведения других людей, вы будете думать, что они жулики просто потому, что сами убедили себя в этом, а мозг вам в этом будет активно помогать, замечая только то, о чём вы думаете и игнорируя остальное.

На этой особенности мозга построен *эффект нового автомобиля*: *когда вы покупаете себе новый автомобиль, то начинаете замечать машины именно этой марки в городском потоке, игнорируя остальные. И вам начинает казаться, что таких автомобилей больше всего в городе. В действительности это иллюзия, в которую вы попадаете благодаря этой особенности вашего мозга.*

В точно такую же иллюзию вы попадаете, когда имеете своё мнение по какому-либо вопросу: стоит вам только один раз убедиться в каком-либо факте (или поверить в него), как вы начнёте со всех сторон видеть подтверждения этого факта. Секрет в том, что мозг просто игнорирует те факты, которые противоречат вашему мнению и подсовывает вам только такие факты, которые отражают вашу точку зрения.

3. Наш мозг большую часть времени работает без нашего сознательного участия

Пока вы думаете, что «думаете самостоятельно и независимо», за вас это делает мозг по заранее готовым шаблонам, навязанным другими людьми, рекламой и средствами массовой информации. Ваш мозг гоняет одни и те же мысли в течении какого-то времени и вы начинаете думать, что это ваши мысли. В действительности, как правило, «ваши мысли» — это совершенно не ваши мысли, а чужие, к которым вы привыкли и принимаете за свои.

На этой особенности мозга построен *эффект самовнушения*: *когда какая-то мысль многократно двигается в одном и том же направлении, то в мозге автоматически образуются устойчивые ассоциативные связи между определёнными нейронами, которые образуют со временем глубокую и прочную тропу, по которой та же самая мысль с каждым новым повторением идёт всё легче и всё быстрее.* Так вырабатываются **стереотипы мышления**. К примеру, если вы каждый день будете думать: «Сосед — чмо!», то в вашем головном мозге постепенно протопчется глубокая колея между определёнными нейронами и мысли о соседе автоматически начнут течь только в этом направлении. Через какое-то время вы настолько привыкнете к этой мысли, что вам будет казаться, что по-другому и быть не может. И что бы сосед ни делал, вы будете убеждены в том, что «он — чмо!».

4. Наш мозг подвержен постоянным изменениям и метаморфозам

О чём бы вы не думали, на чём бы не сосредотачивали своё внимание, ваш мозг в этот момент активно генерирует новые нервные связи между нейронами, чтобы помочь вам воплотить в реальность ваши мысли, желания и убеждения. Поэтому, *если вы будете думать, что не можете зарабатывать большие деньги, ваш мозг будет приспосабливаться, находить подтверждения этой мысли и воплощать её в реальность. Но если вы измените своё убеждение на противоположное, мозг тут же отреагирует на это и начнёт строить новые нейронные связи, приспосабливаясь к новым вводным установкам.* Так что у вас всегда есть возможность подчинить себе свой мозг и добиться всего, чего вы хотите.

Тренируйте свой мозг, заставляйте его почаще генерировать позитивные мысли. Чем больше вы будете это делать, тем легче и быстрее у вас это будет получаться. Помните, что **любые способности могут быть улучшены, если их целенаправленно развивать, вне зависимости от пола и возраста.**

Наш мозг похож на мускул: чем больше мы им пользуемся, тем сильнее он становится.

Не бойтесь экспериментировать, пробовать что-то новое, необычное, – постоянно подкидывайте своему мозгу всё более и более сложные задачи. Это заставит его развиваться.

Глава 2. Как мы принимаем решения

Три центра принятия решений

Мало кто знает, но у нас не один центр принятия решения. У нас есть *три центра принятия решений*:

- инстинктивная часть мозга (т.н. рептильный мозг)
- эмоциональная часть мозга (т.н. лимбическая система)
- рациональная часть мозга (т.н. неокортекс или кора головного мозга)

Инстинктивная часть мозга является самой древней и могущественной частью нашего мозга. Она сформировалась около 500 миллионов лет назад и её решения являются определяющими для нас.

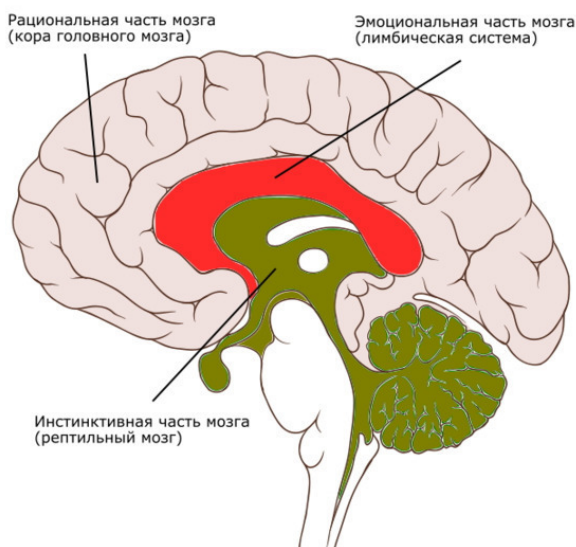
В чистом виде встречается у рептилий, отсюда и название «рептильный мозг». Но у человека эта часть мозга тоже функционирует. И не просто функционирует, а является главной в принятии решений, поскольку реагирует всегда первой, вызывая те или иные неосознаваемые реакции. **Инстинктивная часть нашего мозга – самая глубокая и древняя, поэтому именно она отвечает за наше базовое поведение и выживание.**

В ходе эволюции у некоторых животных мозг усложнился и возникла более развитая часть мозга, – лимбическая система. Она сформировалась около 50 миллионов лет назад и отвечает за эмоции.

В чистом виде встречается у млекопитающих (например, у кошек).

В ходе эволюции млекопитающих мозг ещё более усложнился и оброс новым слоем – неокортексом, или корой головного мозга. Эта часть мозга в чистом виде есть только у человека. Но у ряда млекопитающих (например, у обезьян и дельфинов) тоже есть намёки на неокортекс.

Неокортекс располагается в верхнем слое полушарий головного мозга и отвечает за высшие нервные функции, – такие, как сенсорное восприятие, осознанное мышление и речь. Именно благодаря неокортексу мы можем общаться, размышлять, произвольно направлять своё внимание на те или иные вещи, а также ставить перед собой цели и преодолевать любые трудности на пути к их достижению.



Три центра принятия решений: рептильный мозг, лимбическая система и кора головного мозга

Вопреки всеобщему заблуждению, **корой головного мозга мы только думаем, что принимаем решения. На самом деле мы принимаем решения с помощью более древних, – рептильной и эмоциональной, – частей мозга. А с помощью рациональных доводов, которые генерирует кора головного мозга, мы только объясняем сами себе (рационализируем), почему мы сделали тот или иной выбор.** А ещё кора головного мозга сдерживает наши реакции, чтобы мы не сразу набрасывались на еду, красивых женщин и т. д. Чем более развита кора мозга, тем более сдержанными мы можем быть. Но сдерживать решения и принимать решения – это две совершенно разные вещи! Принимаем решения мы эмоционально! А рационально мы только объясняем сами себе, почему делаем тот или иной выбор.

Алгоритм принятия решений

Итак, есть три условных мозга, которые располагаются внутри нас в виде матрёшки: мозг змеи, мозг кошки и мозг человека. Мозг змеи (рептильный мозг) отвечает за инстинкты. Мозг кошки (лимбическая система) включает в себя уже не только инстинкты рептильного мозга, но и эмоции. Мозг человека (неокортекс) включает в себя кроме инстинктивной и эмоциональной части, ещё и рациональную часть.

Мозг змеи	Мозг кошки	Мозг человека
Инстинктивная часть мозга	Инстинктивная часть мозга	Инстинктивная часть мозга
	Эмоциональная часть мозга	Эмоциональная часть мозга
		Рациональная часть мозга
Инстинкты	Инстинкты + эмоции	Инстинкты + эмоции + размышления

При этом, наш рептильный мозг реагирует на 4 основных стимула: пища, секс, соперничество и опасность.

Лимбическая система, в свою очередь, реагирует на свои 4 основных стимула: интерес, радость, скука и отвращение.

Рациональная система реагирует на свои 4 стимула: польза, выгода, вред и убыток.

Когда речь идёт о выживании, то наша инстинктивная часть мозга реагирует мгновенно, по очень простому алгоритму:

= 1) *Можно ли это съесть?*

Если да, то мозг даёт команду выделять желудочный сок и набрасываться на пищу.

Если нет, то тогда вступает в игру следующий вопрос:

= 2) *Можно ли с этим вступить в половую связь и произвести потомство?*

Если да, то мозг даёт команду выделять необходимую смазку, напрягать мышцы и набрасываться на объект любви.

Если нет, то тогда вступает в игру следующий вопрос:

= 3) *Если объект не съедобен и с ним нельзя произвести потомство, то не является ли он соперником, претендующим на мою территорию, мою еду и моих самок/самцов?*

Если да, то мозг даёт команду напрячь мускулы и атаковать соперника.

Если нет, то тогда вступает в игру следующий вопрос:

= 4) *Представляет ли это опасность?*

Если соперник силен и представляет опасность, то атаковать его чревато, поэтому мозг даёт команду «бежать» или «прятаться».

Если же объект не является соперником и не представляет опасности, мозг даёт команду расслабиться и продолжить поиск пищи и секса. **Пища и секс – вот два ключевых положительных стимула любого живого существа при принятии решений. А соперничество и опасность – два негативных стимула, от которых любое живое существо старается избавиться, атакуя или убегая.**

Вот такой нехитрый алгоритм, по которому любое живое существо принимает все самые важные решения – и змея, и кошка, и человек. Разница в том, что змея реагирует только так и никак иначе. Кошка может проявить любопытство и поиграть с добычей, если сыта. А человек может повести себя либо как змея, либо как кошка, либо остановиться, подумать и сознательно принять наиболее выгодное (рациональное) решение, отставив в сторону все свои сиюминутные желания и страхи. Именно этим человек отличается от животных.

В отличие от животных, у нас есть выбор, как реагировать на те или иные события жизни. Мы можем подчиняться инстинктам (как змеи), подчиняться эмоциям (как кошки) или сознательно следовать каким-то рациональным доводам. Но так же, как и животные, мы реагируем в первую очередь на четыре основных инстинкта: пища + секс (а все прочие ресурсы, включая деньги, нам нужны только для того, чтобы обеспечить себе много пищи и секса) и соперничество + опасность (а все прочие ресурсы, включая деньги, нам нужны только для того, чтобы избавиться от соперников и опасности).

С инстинктивной частью мы ничего не можем сделать. Инстинкты – они и есть инстинкты. Мы можем реагировать на них или сдерживать себя, но сделать с инстинктами мы ничего не можем. Однако **мы можем научиться осознанно управлять своей эмоциональной и рациональной частью мозга, чтобы они сдерживали наши рептильные инстинкты и не давали инстинктам власти над нами.** Именно это и называется трансформацией мышления.

Трансформация мышления – это не просто научиться по-другому думать. Трансформация мышления – это подчинение своих животных инстинктов. Трансформация мышления – это полная перестройка платформы, на основе которой вы принимаете решения и действуете.

В следующих главах будет подробно рассмотрена работа с эмоциональной и рациональной частью нашего мозга.

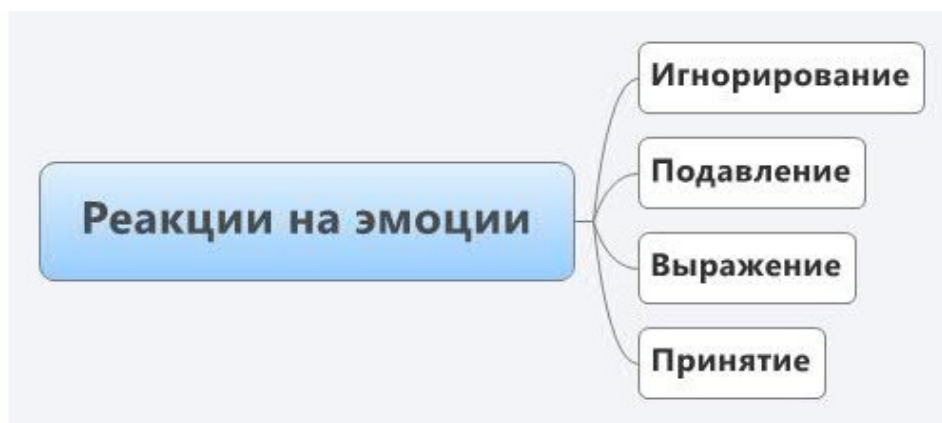
Глава 3. Как управлять своими эмоциями

Что такое управление эмоциями?

Под управлением эмоциями обычно подразумевается избавление от негативных эмоций, чтобы автоматически вызвать у себя позитивные эмоции. Этого вполне можно достичь, но надо понимать, что **мы не можем просто усилием воли убрать одну эмоцию и заменить её другой.**

Существует *несколько основных методов реагирования на возникновение тех или иных эмоций:*

- игнорирование
- подавление
- выражение
- принятие



Когда мы игнорируем эмоции – они усиливаются.

Когда мы подавляем эмоции – они усиливаются.

Когда мы выражаем эмоции – они усиливаются.

И только когда мы принимаем эмоции – они ослабевают.

Поэтому, если вы радуетесь или испытываете любую другую позитивную эмоцию – спокойно игнорируйте, подавляйте или выражайте её. Она от этого будет только усиливаться. Но если **вы хотите избавиться от какой-либо эмоции, – вам нужно её принять. Не игнорировать, не подавлять и не выражать – а именно принять.**

Что значит принять эмоции?

Принять эмоции – значит успокоиться и позволить эмоциям быть такими, какие они есть. Примерно, как погоду. Погода нам может не нравиться, но мы не можем её изменить. При этом мы хорошо понимаем, что пройдёт время и она изменится. Так и эмоции – они нам могут не нравиться, но изменить их усилием воли мы не можем. Поэтому **расслабьтесь и попробуйте понять, что эмоция вам хочет сказать.**

Любая эмоция – это оценка происходящего вокруг нас на невербальном уровне. **То, что мозг не может выразить в словах, он выражает через эмоции.** Поэтому прислушайтесь и попытайтесь понять, что он вам хочет сказать.

Когда вы ощущаете какую-то негативную эмоцию и не можете с ней справиться – задавайте себе вопросы:

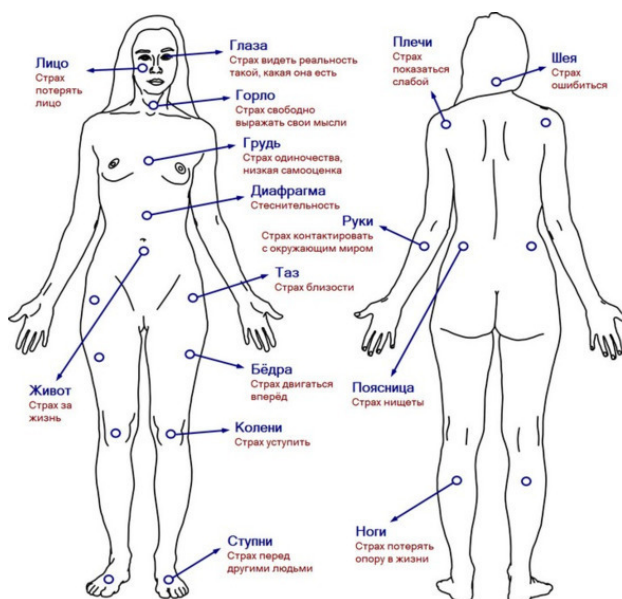
- *С чем связана эта эмоция?*
- *После чего она возникла?*
- *В какой части тела спряталась эмоция?*

Если вы поймёте, что хотела вам сказать та или иная негативная эмоция – она быстро уйдёт, уступив место оптимизму и хорошему настроению.

Где хранятся эмоции?

Не секрет, что **все негативные эмоции так или иначе прячутся в тех или иных зонах нашего тела**. Причина этого проста: испытывая ту или иную негативную эмоцию — мы невольно напрягаем разные группы мышц и тело запоминает это состояние. А впоследствии, **воспроизводя аналогичные эмоции, тело автоматически сжимает те же самые группы мышц, образуя мышечные зажимы**. Именно в них и хранятся наши негативные эмоции. Вынуть их оттуда можно с помощью проработки тех телесных зон, где мы чувствуем зажимы или дискомфорт.

Допустим, страх может проявлять себя в самых разных частях тела, в зависимости от источника и направленности:



Психосоматическая карта страхов: ключевые зоны тела, где хранятся страхи

То же самое и с другими негативными эмоциями: обидой, грустью, завистью, ревностью, раздражением, гневом и т. д.

Поэтому выявив мышечный зажим в той или иной части тела, можно мягкими, осторожными движениями помассировать мышцы и устранить зажим вместе с эмоцией, которую он скрывает. Тот же самый эффект даёт мягкая гимнастика (йога) и потягивания. Поэтому **управление эмоциями можно начать с управления телом**. Самые простые потягивания и массаж (самомассаж) помогут вам раскрепостить тело и вынуть наружу зажатые эмоции, чтобы начать с ними работать.

Глава 4. Как мы теряем хорошее настроение?

Пять препятствий для хорошего настроения

Хорошее настроение является нормой, тогда как плохое настроение является ненормальным состоянием. Поэтому **если у вас испортилось настроение – как можно быстрее устраните препятствия на пути к хорошему настроению.**

Существует *пять основных препятствий, мешающих нам чувствовать себя хорошо:*

- печаль
- обида
- разочарование
- страх
- гнев



Печаль

Причина печали: восприятие негативных событий близко к сердцу. Когда вы думаете, что кому-то где-то плохо, то впадаете в печаль и уныние. Старайтесь позитивно смотреть на любые трудности и проблемы. Особенно, если вы не в силах их изменить.

Методы избавления от печали:

- займитесь йогой
- посмотрите любимый комедийный фильм
- сделайте уборку в квартире
- погуляйте в парке
- найдите 10 новых возможностей, открывающихся в результате того или иного события

Обида

Причина обиды: высокомерие + излишняя восприимчивость к чужому мнению. Когда вы ставите свои интересы выше других, то склонны обижаться на всё, что попало. **Старайтесь извлекать уроки из того, что с вами происходит и не обижаться.** Не обращайте внимания на то, что о вас думают и говорят другие люди.

Методы избавления от обиды:

- из любой неприятности извлекайте урок
- сосредотачивайте внимание на уроке, а не на обиде

- напишите на бумаге все свои обиды и сожгите её
- осознайте, что чаще всего не вас обижают, а вы обижаетесь! И измените своё отношение к чужим мнениям.

Разочарование

Причина разочарования: неоправданные ожидания. **Когда вы ожидаете от окружающих людей или жизни в целом некоторые послабления или события и они не происходят, или происходят не так, как вы ожидаете, вы разочаровываетесь.** Но это не означает что жизнь несправедлива или люди вам намеренно вредят – вас разочаровывают ваши же ожидания.

Методы избавления от разочарований:

- простите окружающих людей за их несовершенство
- совершите какой-нибудь бескорыстный поступок
- почитайте сказки народов мира
- составьте список своих успехов и достижений

Страх

Причина страха: непонимание. **Вы боитесь только того, чего не понимаете.** Если вас что-то пугает, постарайтесь узнать об этом предмете или явлении как можно больше. Старайтесь получать знания не только по книгам, но и на собственном опыте (если это не опасно для жизни и здоровья).

Методы избавления от страхов:

- заведите дневник и отмечайте в нём свои эмоции, внутренние ощущения
- напишите письмо старому другу или поговорите с ним по телефону
- встретьтесь и поговорите с наставником
- посидите у реки и поразмышляйте о смысле жизни

Гнев

Причина гнева: завышенные требования к окружающим людям. **Чем больше вы требуете от окружающих людей – тем больше злитесь на них, а чем больше злитесь – тем чаще гневаетесь.**

Методы избавления от гнева:

- побегайте по парку
- выполните 100 отжиманий от пола
- устройте дружескую битву подушками или свёрнутыми резиновыми ковриками
- побейте боксёрскую грушу

Что делать, если вам скучно?

Скука – одна из неочевидных причин ухудшения настроения.

Причина скуки: нечего неделание. **Когда вы ничем не заняты – вам ничего и не хочется**, поэтому не зря говорят, что аппетит просыпается во время еды. Делайте хотя бы что-то и скука со временем исчезнет, уступив место увлечённости.

Методы избавления от скуки:

- вступите в какой-нибудь клуб по интересам
- прочитайте новую книгу
- займитесь общественной деятельностью
- поиграйте с детьми
- придумайте, как разнообразить свою жизнь

Практика. Медитация на обиду

Для избавления от обиды, зажгите свечу или разожгите огонь в камине и включите спокойную приятную музыку. Посмотрите на горящее пламя и запомните его. Потом закройте глаза и представьте вашего обидчика. Отследите, какие негативные эмоции возникают при этом и позвольте им медленно сгореть в огненном пламени. Мысленно, естественно. Или выпишите их на бумагу и сожгите бумагу, если вам это удобнее. Потом снова представьте обидчика и снова отследите возникающие эмоции. Делайте так до тех пор, пока не проработаете обиду.

В завершении мысленно поблагодарите вашего обидчика, скажите ему, что вы не держите на него зла и пожелайте ему счастья.

Откройте глаза и спокойно посмотрите на пламя. Обида должна пройти.

Глава 5. Контроль внутреннего состояния

Инструменты управления телом

Наше тело – не просто кожаный мешок с костями и плотью, это оболочка, которая питает и защищает наш разум. Природой так устроено, что с помощью разума мы управляем своей жизнью. Однако если разум спит, то нашей жизнь начинает руководить наше тело. С неизбежным превращением в животное в человеческом теле.

При этом, тело подчиняется только *трём инструментам*:

- инстинкты
- привычки
- волевые усилия



Инстинкты мы не контролируем и не можем с их помощью сознательно управлять телом. Поэтому люди, которые живут на этом уровне уподобляются животным и просто реагируют на внешний мир (захотел есть – взял первое попавшееся и сунул в рот, страшно – убежал и т.д.)

Привычки мы уже можем контролировать и с их помощью управлять телом. Однако привычки часто появляются случайным образом и начинают руководить нами, делая нас несвободными, зависимыми. Но тот, кто живёт привычками уже больше похож на человека.

А вот если мы можем сознательно выбирать привычки, прикладывая волевые усилия там, где нужно от чего-либо отказаться или наоборот, заставить себя что-то сделать, то это уже жизнь разумного человека. Поэтому **разум – это умение сознательно выбирать набор привычек и способность отказаться от глупостей.**

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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