

Адаму и Ангусу

Моей маме и Джону

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

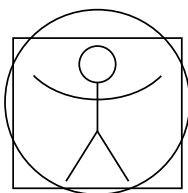
ЧТО ТАКОЕ УСТОЙЧИВОСТЬ?	289
14. Релаксация и восстановление Как расслабиться и восстановиться в нашем безумном, требовательном мире	303
15. Химия оптимизма Как выработать здоровое отношение к жизни	317
16. Искусство отпускать Как оставить негативный опыт позади	335
17. Обретение поддержки Как процветать,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

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru