ТАЙНЫ МЫШЛЕНИЯ

Константин ШЕРЕМЕТЬЕВ

Феноменальный ИНТЕЛЛЕКТ

Искусство думать эффективно

Москва
2015

УДК 159.95
ББК 88.3
Ш49

Разработка серии *А.Саукова, Ф.Барбышева*
Иллюстрация на переплете *Ф.Барбышева*

Фото К. Шереметьева
на переплете из личного архива автора

Шереметьев, Константин Петрович.
Ш49 Феноменальный интеллект. Искусство думать эффективно / Константин Шереметьев. — Москва : Издательство «Э», 2015. — 368 с. — (Тайны мышления).

ISBN 978-5-699-83029-9

Почему для успеха вам не нужно много работать? Как научиться мыслить более эффективно? Способен ли человек управлять своими желаниями и мыслями? Можно ли стать богаче благодаря силе мысли? Какие мысли мешают вам сделать успешную карьеру? Как выстроить систему, которая будет работать на вас?

В книге рассматриваются вопросы развития и применения интеллекта на простых жизненных ситуациях.

Вы узнаете, как работает интеллект, что такое сила интеллекта, можно ли стать умнее, каков универсальный алгоритм решения жизненных проблем, какие ловушки подстерегают на пути их решения, когда нужно включить интеллект, а когда выключить и о чем следует думать в первую очередь, как построить сценарий успеха. С помощью этой книги вы сможете наслаждаться результатами своего ума, настроив свое мышление на решение проблем и достижение своих целей.

УДК 159.95
ББК 88.3

© Шереметьев К., 2015
© Оформление.
ООО «Издательство «Э», 2015

ISBN 978-5-699-83029-9

Оглавление

Предисловие 11
Суть метода 13
Как читать эту книгу 13
Какой результат вы получите от чтения книги 14

Глава 1. Как работает интеллект 16
Можно ли стать умнее? 18
Что значит «стать умнее»? 19
Сила интеллекта. 22
Главный секрет умного человека 24
Включаем интеллект 29
Работа интеллекта. 33
Жалобная книга 35
Универсальный алгоритм решения проблем 36
Ловушка несовершенства мира 40
Ловушка блуждания в абстракциях 42
Выключение мышления 46
О чем думать? 49

Глава 2. Управление мышлением. 53
Как оценить силу вашего интеллекта? 55
Управление вниманием 59

Виды мышления 62
Описательное мышление 63
Сбор фактов 64
Ведение дневника 66
Дневник здоровья 67
Критическое чтение 69
Конспектирование 73
Первые шаги навстречу мечте 74
Структурное мышление 74
Приемы структурирования 76
Стена голливудских режиссеров 79
Порядок в делах 82
Чек-листы 83
Контрольные чек-листы 86
Порядок на рабочем столе 86
Порядок в идеях 88
Порядок в отношениях 91
Ключевые компетенции 93
Функциональное мышление 94
Причины вашего поведения 96
Анализ причин явлений 99
Временной анализ 100
Логические методы анализа 100
Метод единственного сходства 101
Метод единственного различия 102
Метод сопутствующих изменений 103
Метод остатков 104
Проверка гипотез 104
Особые виды мышления 104
Визуальное мышление 105
Телесное мышление 106
Интуитивное мышление 107

Стратегическое мышление 108
Остроумие 109

Глава 3. Концептуальное мышление 111
Диагностика ситуации 117
Выявление целевых ресурсов 123
Выбор цели 126
Приемы влияния на ситуацию 130
Ошибка благих пожеланий 131
Ключевые действия 134
Как концептуальное мышление работает каждый день? 136
Концепции и конфликты 138
Переход на концептуальное мышление 139
Последовательность концептуального мышления 141

Глава 4. Желания 144
Эмоциональное равновесие 146
Энергетика 148
Слив энергетики 152
Отрицательная энергетика 154
Как думать о желаниях 155
Парадокс удачи 158
Кривая интереса 159
Запрет на желания 163
Приемы влияния на ситуацию 165
Ложные желания 166
Зависимости 167
Уровень желаний 171

Глава 5. Управление знаниями 176
Хранение знаний 178
Информационная диета 181
Информационная гигиена 183

Обработка знаний 184
Материальная информация 185
Сигнальная информация. 186
Статусная информация 186
Знаковая информация 187
Валентная информация 188
Определение важности информации. 190
Газета моей жизни 192
Повышение ценности знаний 193
Применение знаний. 195
Проба. 197
Фиксация 200
Постоянные неудачи 201
Сценарий успеха 204

Глава 6. Я-концепция 207
Рождение Я-концепции 208
Целостность Я-концепции 210
Парадоксы взгляда на себя 211
Парадоксы памяти. 213
Зона комфорта 215
Принципиальный аутсайдер 216
Лжеуспех 217
Искаженное восприятие себя. 219
Мифы о себе 221
Работа с Я-концепцией 225
Глубинный анализ себя 232
Социальные роли 237
Корректировка Я-концепции. 241
Причуды волонтера. 244
Смена социальной роли 245
Цикл неудачника 246
Путь победителя 246
Новые желания — это знак перемен 250

Глава 7. Наблюдение за мыслями 252
Мифы о самомотивации 255
Мысли о деньгах. 256
Запрет на деньги 260
Путь к деньгам. 261
Как искать финансовые возможности 264
Психологический настрой 267
Причина депрессий 268
Избавляемся от неприятных мыслей 270
Скрытые желания. 272
Мифы о том, как вам портят
жизнь окружающие 274
Как относиться к другим людям 280

Глава 8. Методы интроспекции 283
Прием «Поплавок» 285
Прием «Тележка» 286
Прием «Вагончики». 290
Прием «Развилка» 293
Прием «Пыльное радио» 295
Как применять интроспекцию 297
Типовые ошибки 302

Глава 9. Системный подход 304
Работа организатора 305
Организация системы 306
Строим систему 309
Стихийные системы 310
Анализ систем 311
Управление системой. 315
Финансовые решения 318
Горизонт планирования 320
Стратегия. 321

Системный конфликт 322
Системный буфер 323

Глава 10. Социальные системы 326
Главная ошибка руководителя 326
Правила и жизнь 330
Построение системы 332
Пограничный конфликт 334
Финансовая подушка 335
Взаимопонимание людей 336

Глава 11. Принципы самоорганизации 340
Удовольствие или скорость 341
Фокус внимания 344
Информационный шум 345
Масштабируемость 347
Глупые потери времени 350
Переделывание работы 351

Глава 12. Эффективность мышления 353
Хозяин собственной жизни 354
Явное включение мышления 356
Нацеленность на свои желания 357
Свой путь 359
«Я никогда этого не делал» 360

Послесловие 364

Предисловие

Множество людей сталкивается в своей жизни с целым ворохом проблем — нехватки денег, любви, здоровья, уважения. В результате — постоянная тревога и неуверенность в себе. Люди в отчаянии: они чувствуют, что не в силах что-либо изменить.

Причина в том, что большинство людей не применяют свой интеллект для решения проблем. Они пускают работу мозга на самотек. Итог — неуправляемое мышление, которое приводит к непредсказуемым результатам. Иными словами, люди не строят свою судьбу так, как им бы хотелось, а просто бесцельно болтаются по этой жизни.

Возможно, к таким людям относитесь и вы, уважаемый читатель. И это очень странно! Ведь к вашим услугам ваш мозг — самое удивительное творение во Вселенной. Почему же отдача от его работы столь низка? Ответ прост: вас не научили пользоваться вашим интеллектом.

Помочь вам в этом призвана книга, которую вы держите в руках. В ней мы будем рассматривать приемы и способы мышления на простых жизненных примерах. Вы узнаете, как большинство людей ведут себя, сталкиваясь с проблемами, и как можно использовать свой мозг гораздо более эффективно.

Я являюсь автором проекта «Интеллектика». На мою рассылку по работе интеллекта подписано более ста двадцати тысяч человек. Тысячи людей прошли мои курсы в Интернете и увеличили свои умственные возможности. Я получил десятки тысяч отчетов о том, как они используют свое мышление. Поэтому я хорошо знаю, как люди мыслят, где они ошибаются и как исправить эти ошибки.

В книге я буду приводить цитаты из отчетов моих учеников. Ниже — одна из них.

Из отчета:

> *Как сложно посмотреть на собственные мысли, они все так спутаны, оказывается. Клубок… Роятся и копошатся… И страх — что же остается в остатке?*
> *Нереально сложно… Упущенные возможности, нереализованные мечтания о счастливой жизни… Неуверенность, страх, что тебя не поймут, осудят, вообще перестанут общаться, лучше промолчать, уйти в себя, поговорить с собой, придумать очередную сказку, так спокойнее…*

Возможно, вы заметите, что некоторые отчеты очень похожи на ваши мысли. Это неудивительно. Мышление у всех нас устроено одинаково, а потому и ошибаются люди тоже сходным образом. Простой пример: если у дверей магазина положить кирпич, то множество входящих и выходящих будут об него спотыкаться, причем спотыкаться очень похоже. То же и в мышлении. Есть некий ошибочный взгляд на жизнь — он как кирпич, на котором все спотыкаются. Хитрость в том, чтобы заметить этот кирпич в своем мышлении и убрать его.

Сильное мышление позволит вам выстроить жизнь так, чтобы обстоятельства работали на вас. Чтобы вы сами совершенно свободно выбирали свой путь и знали, как преодолевать препятствия на этом пути.

Суть метода

Если вы в своей жизни сталкиваетесь с проблемой, прежде всего нужно правильно настроить мышление. Для этого необходимо проанализировать свой способ думать и сознательно переключить интеллект на решение проблемы.

Эта книга научит вас делать три вещи:

- следить за своим мышлением и понимать, о чем именно вы сейчас думаете;
- корректировать мышление в нужном направлении и решать задачи;
- превращать результаты мышления в точные и эффективные действия.

КАК ЧИТАТЬ ЭТУ КНИГУ

Во время чтения легко допустить ошибку. Вам может показаться, что мы здесь обсуждаем решения различных житейских проблем. Так как вы — взрослый человек, вы можете сказать:

— *Я и так все это знаю.*

Но книга не об этом. Ее цель — научить вас разбираться с проблемами намного более эффективно. Поэтому обращайте особое внимание не на то, как вы решаете подобные задачи, а на то, **как вы их обдумываете**.

Применив советы из книги к собственному мышлению, вы научитесь мыслить намного более эффективно и упростите свою жизнь.

Приемы развития интеллекта требуют серьезного подхода, поэтому пробуйте их постепенно и шаг за шагом применяйте в вашей повседневной жизни. Тогда эффект от прочтения этой книги будет максимальным.

Какой результат вы получите от чтения книги

На данный момент у вас сложился какой-то способ мышления. Вы считаете его привычным и самоочевидным. На самом деле этот способ мышления сложился стихийно. Вы никак не управляли этим процессом.

Но ваш интеллект способен на большее! Гораздо большее. В ваших силах сделать жизнь намного спокойнее, приятнее и разумнее. Ваше мышление будет направлено на спокойное и планомерное решение задач, а не на привычные тревоги и переживания по этому поводу.

Из отчета:

> *В результате прохождения курса у меня возникло полное понимание и даже начал образовываться какой-то определенный навык в поведении о том, что нужно думать и совершать действия лишь по направлению к собственной цели для реализации своих желаний, не обращая внимания и не ввязываясь в конфликты, выяснение отношений, жалобы, философствование, переживания, тревоги и постоянный мыслительный поток, а также критику в свой адрес, если только она не конструктивная. Освобождение от постоянного мысленного потока и пребывания внимания в мысленных конструкциях дало ощущение свободы и облегчения, стало легче и радостней жить, ранее имевшееся постоянное напряжение и тревога по любому поводу присутствуют в настоящее время все меньше и меньше.*

Впечатляет? Но чтобы достичь подобных результатов, необходимо научиться наблюдать за собой и своим мышлением.

Не зная себя, невозможно достичь никакого значимого результата.

Поэтому для начала мы с вами разберемся, как работает ваш интеллект.