

## Управление мозгом бизнесмена

Человеческий мозг – настоящее чудо, а мозг российского бизнесмена – это супер компьютер, помогающий в наших «благоприятных» условиях удерживать бизнес на плаву. Поэтому российский бизнесмен должен очень внимательно следить за тем, чтобы в его мозге-компьютере не завелись вирусы или вредоносные программы, а также постоянно очищать его от мусора, чтобы не забивать оперативную память ненужной информацией, тем самым понизив работу своего мозга.

Предлагаю четыре совета и упражнения для тех, кто хочет использовать своей мозг на 100% и извлекать из его работы максимальную прибыль.



### **1. Для мозга совершенно одинаково – воображаете ли Вы или видите что-либо в реальности.**

Мозг реагирует в равной степени на объективную реальность и на ваши фантазии. По этой причине возможен так называемый эффект плацебо.

Если мозг считает, что вы принимаете фармацевтический препарат (а не пилюлю с сахаром), то реагирует на него соответствующим образом. Выпил плацебо, думая, что это аспирин, и мозг даст организму команду понизить температуру тела.

Точно так же работает и эффект ноцебо, но в обратном направлении. Если ипохондрик смотрит вечерний выпуск новостей и слышит в них о вспышке новой болезни, то он может даже начать физически ощущать ее симптомы.

Если вы не верите, что все это правда, то можете провести эксперимент. Закройте глаза и представьте, что вы едите лимон. Как только вы это сделаете, во рту у вас начнется слюноотделение. Это происходит из-за того, что мозг воспринял ваше воображение как реальный лимон (образ связан с нейросетями мозга), и дал команду слюнным железам выделить слюну.

Хорошая новость же в том, что если вы смотрите на мир в розовых очках, то наверняка чаще чувствуете себя счастливым за счет аномально высокого уровня серотонина (гормон радости) в крови. Любая конструктивная мысль или грезы о светлом будущем способны улучшить ваше физическое состояние прямо здесь и сейчас. Но бизнесмену нельзя грезить светлым будущим, ибо эта иллюзия может быстро разрушить его бизнес.

Оптимальным вариантом является тренировка своего мозга видеть реальность такой, какая она есть, и согласно поставленной цели делать расчет и достигать желаемого. Для этого нужно ежедневно в начале рабочего дня выполнять упражнение на присутствие и восприятие очевидного.

УПРАЖНЕНИЕ. Сядьте на стул или кресло, закройте глаза. Сосредоточьте своё внимание на восприятие внешнего мира и удерживайте на нём внимание в течении 5-7 минут (при этом ни одна мысль или образ не должны вас беспокоить). После истечения пяти-семи минут откройте глаза и выбрав взглядом какой-либо предмет начните смотреть на него 5-7 минут, при этом ни о чем не думая. Делая так каждый день перед началом работы и после – вы разовьете у себя способность воспринимать мир таким, какой он есть, а также сможете вовремя становить свой мозг, когда он начнет навязчиво думать о плохом.

## **2. Ваш мозг видит то, чему вы придаете важность (о чем вы думаете больше всего).**

Скажем, если вы купите новый автомобиль, то станете чаще замечать машины этой марки в городе. Все дело в том, что после покупки вы думаете о своей машине чаще, чем думали до сих пор, и таким образом активируете в мозге нейросети, связанные с купленным автомобилем. Другой пример, если у вас есть своя точка зрения на политическую ситуацию в стране, то вы будете верить только тем СМИ, которые отражают вашу точку зрения, при этом не будете замечать факты, которые противоречат вашей точке зрения.

Почему важно знать тот факт, что ваш мозг видит только то, чему вы придаете важность? Дело в том, что выбраться из любой стрессовой ситуации можно, просто перенаправив своё внимание.

УПРАЖНЕНИЕ. Сядьте на стул или кресло. Возьмите листок бумаги и запишите какую-нибудь свою точку зрения №1 на что-либо. Затем представьте, что вы имеете противоположную точку зрения, запишите её напротив записанной ранее точки зрения №1. После этого начните критиковать точку зрения №1, подбирая факты и примеры, которые разрушают эту точку зрения. Делая это упражнения по 5 минут в день, вы разовьете способность быстро переключаться с одной идеи на другую, что повысит вашу гибкость мышления, и как следствие поможет не попадать в ментальные ловушки, расставляемые вашими конкурентами.

## **3. Большую часть времени ваш мозг работает на автопилоте.**

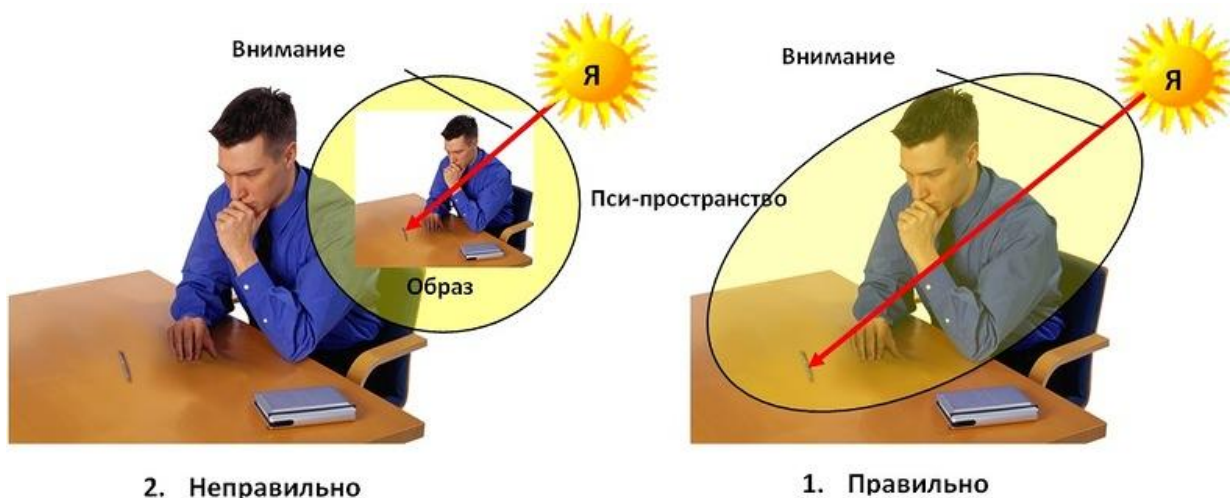
В среднем человеческий мозг за день генерирует 60 тыс. мыслеобразов. Но больше 40 тыс. из них будут теми же, которые вы гоняли в своей голове вчера. Вот почему так просто скатиться в штопор негативного восприятия жизни. И вот почему нужно научиться

воспринимать реальность в каждый момент как новую (видеть то, что было, как будто видишь в первый раз).

Негативные мислеобразы создают стресс и беспокойство сами по себе, даже если реальной на то причины нет. И они РЕАЛЬНО разрушают ваш иммунитет, который вынужден реагировать на эти мислеобразы, т.к. они напрямую связаны с нейросетью вашего мозга.



Тренируйте свой мозг воспринимать реальность заново, а не через призму прошлого.



УПРАЖНЕНИЕ. Сядьте на стул или кресло. Возьмите какой-либо предмет и посмотрев на него задайте себе вопрос: «Что я еще не видел в этом предмете после первого взгляда»

на него?» – и посмотрите на предмет найдя то, что вы на заметили при первом взгляде. Далее задайте себе вопрос: «Что я еще не увидел в этом предмете?» – и вновь посмотрите на предмет найдя то, что вы не заметили. Задавайте себе вопрос и ищите то, что вы еще не увидели до состояния, когда вы ощутите, что видите этот предмет постоянно как первый раз. Делая это упражнения, вы разовьете у себя способность не заикливаться на прошлом, начнете видеть незначительные, но важные нюансы в своем бизнесе, что поможет вам сделать свой бизнес более жизнестойким и конкурентно способным.

#### 4. Мозг нужно периодически очищать от «вирусов».

Мозг, как и компьютер, подвержен заражению вирусами и вредоносными программами, мешающие работе оперативной памяти. Когда вы ощущаете тупость, неспособность принять решение, замешательство, сонливость, понижение работоспособности – это признак того, что ваш мозг тормозит из-за «информационных вирусов», которые вы подхватили в общении с другими людьми, или создали их сами после стресса.

Чтобы было понятно, как мозг загружается вирусами и вредоносными программами, опишу следующие примеры:

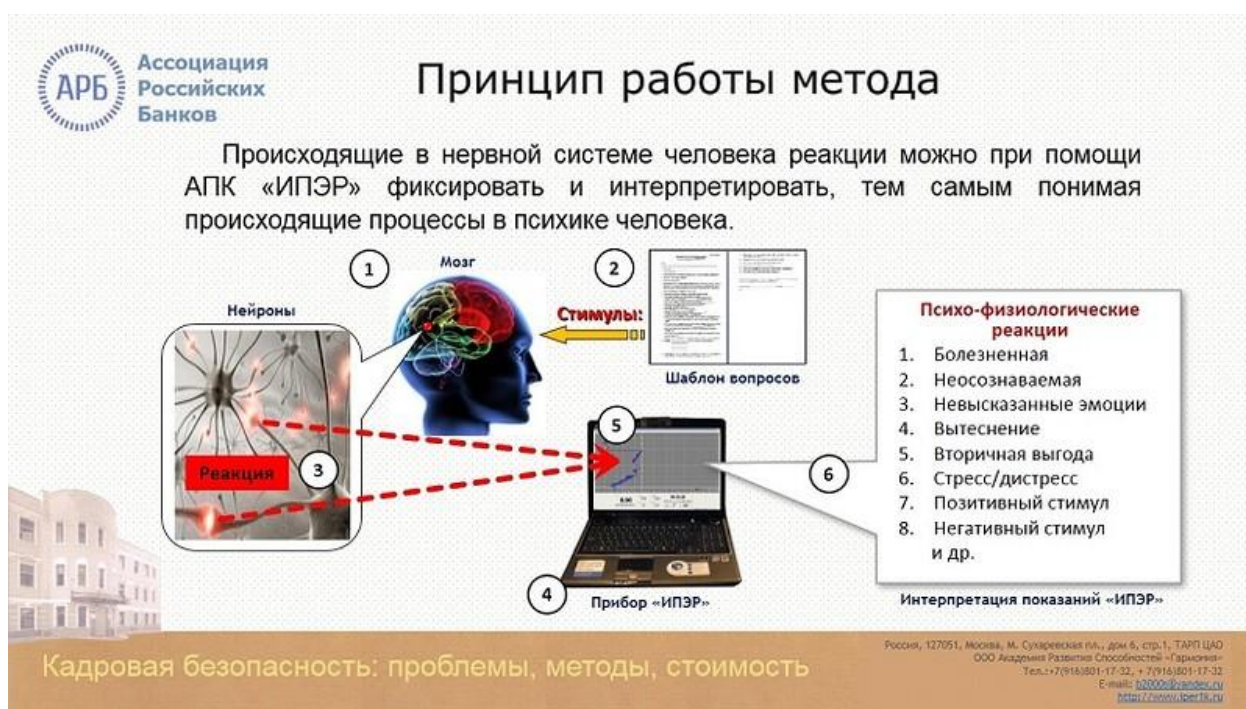
→ Женщина (36 лет), частный предприниматель, жаловалась на проблему с деньгами. При необходимости брать деньги в руки у нее возникал необъяснимый страх, из-за чего часто расстраивались сделки, она теряла клиентов. Как выяснилось в ходе диагностики с [прибором «ИПЭР®»](#), причина этого лежала в детстве, когда она взяла у мамы из кошелька деньги, чтобы купить себе куклу. Мать обнаружила пропажу денег и начала ее бить, при этом говоря: «Если ты еще раз возьмешь деньги, я тебя убью!». Эта фраза в дальнейшем заставляла женщину чувствовать страх перед деньгами и как следствие – бессознательно избегать денег.

→ Мужчина (45 лет), бизнесмен. Жалоба – проблемы во взаимоотношениях с женщинами: третий брак и снова скандалы в семье, снижение потенции, подавленное настроение, ухудшение бизнеса. В ходе консультации вспомнил случай, когда в детстве у него сильно болел живот, и он был свидетелем скандала родителей. Мать обвиняла отца: «Ты ни на что не способен, ты не мужчина!». Отец кричал: «Я жалею, что женился на тебе, я никогда не буду счастлив!». Осознав это, клиент начал находить в своей жизни много случаев общения с женщинами, где эти фразы определяли его неуспех как мужчины и супруга.





→ Мужчина (34 года) страдал алкоголизмом более 6 лет. В результате диагностики с «ИПЭР®» выяснилось, что в детстве он перенес тяжелую болезнь. Когда он чувствовал себя особенно плохо, мама дала ему лекарство со словами: «Выпей, станет легче!». В мозге эта команда превратилась в универсальную рекомендацию для всех тяжелых ситуаций жизни. После проработки этого случая неконтролируемая тяга мужчины к спиртному исчезла.



Чтобы убрать из своего мозга ненужный информационный мусор, необходимо хотя бы раз в неделю проводить очистку мозга используя «Способ гармонизации психоэмоционального состояния человека» (патент РФ на изобретение №2373965). Для этого можно самостоятельно применять шаблон вопросов, помогающих найти и разрядить вредоносную информацию, искажающую работу вашего мозга.

**УПРАЖНЕНИЕ.** В тихом месте, где вас никто не побеспокоит, сядьте на кресло или диван и закройте глаза. Обратите внимание на то, что беспокоит вас больше всего на данный момент. Затем ощутите это беспокойство и отметьте, как оно проявляется в вашем теле (где-то давит, ноет, и т.п.). Далее задайте мысленно себе вопрос: «Где это ощущение было у меня раньше?» - и вспомнив случай, внимательно просмотрите его, переживая каждый момент в нем. Потом вновь задайте себе мысленно себе вопрос: «Где это ощущение было у меня еще раньше?» - и вспомните другой, более ранний случай, где было это ощущение. Также внимательно просмотрите его, переживая каждый момент в нем. Задавайте себе вопрос до тех пор, пока вы не вспомните самый ранний случай, где есть выявленные ощущения, и затем многократно вспоминайте его до появления ощущения расслабленности и радости. Для этого может потребоваться вспомнить случай 8-12 раз, т.к. нейроны, согласно открытию И.П.Павлова, теряют свою силу, если срабатывают 8-12 раз без внешнего подкрепления (формирование и расформирование условного рефлекса).

Выполняя эти четыре простых упражнения, вы сохраните свой мозг (биологический компьютер) в работоспособном состоянии на долгие годы, что позволит вам достигать

наилучших результатов не только в бизнесе, но и в повседневной жизни, на которые вы способны.

**PS**

**Рекомендую для просмотра видео «Анализ эффективности менеджера и его команды»**

<https://iper1k.ru/novosti/2017-11-23-menedzment.html>

---

С уважением,

Балыкин Александр Иванович

<http://www.osoznanie.biz> – психологическая консультация

<http://www.iper1k.ru> - приборы для саморазвития

Академия Развития Способностей "Гармония" (ООО)

Россия, 127051, Москва, Сухаревская пл. 6/1, ТАРП ЦАО (для писем)

тел.: +7-916-801-17-32

e-mail: b2000s@yandex.ru

Skype: b2000s1