

# «Феноменальный ИНТЕЛЛЕКТ»

К. Шереметьев

# Глава 1. Как работает интеллект

- Для успеха не надо много работать. Для успеха главное – правильно думать.
- Интеллект – это способность изменять себя.
- Ум – это способность решать задачи.
- Вы можете мыслить свободно, а можете себя ограничивать. В любом случае это ваш выбор.
- Умный человек – это тот, кто управляет своими мыслями. Глупый – не управляет.
- Если у вас что-то не получается, значит, у вас неверная модель мира.
- Интеллект включается в тот момент, когда вы начинаете воспринимать самого себя как активный субъект.
- Интеллект решает все проблемы через изменение Я-образа.
- Наличие проблемы – лучший повод включить интеллект.
- Никогда ни на что не жалуйтесь, потому что это глупо.
- В любой ситуации начинайте думать о том, как исполнить свое желание.
- Самое важное размышление – это мысли о себе самом.

# Глава 2. Управление мышлением

- То, что вы видите в жизни, это то, что вас научили видеть.
- Работа интеллекта проявляется в материальных результатах.
- Успешность самопознания заключается в изменении жизни.
- Чем меньше усилий вы делаете для достижения результата, тем сильнее ваш интеллект.
- Хотите исполнять желания – уделите им внимание.
- Мышление имеет несколько видов, которые различаются во своим возможностям:
  - Описательное – сбор фактов
  - Структурное – выявление зависимостей
  - Функциональное – получение результата

# Глава 3. Концептуальное мышление

- Концептуальное мышление – это вид мышления, которое делает ход мысли целенаправленным.
- При анализе целевого состояния нужно в первую очередь определить целевой ресурс – главный показатель того, что мы хотим получить.
- При анализе текущего состояния нужно определить лимитирующий фактор – главную причину того, что мешает двигаться к цели.
- Типовая ошибка анализа – это смешивание целевого ресурса и лимитирующего фактора.
- Среди приемов воздействия нужно в первую очередь искать ключевое действие – то есть то действие, которое направлено на лимитирующий фактор.
- Умный подход к делу означает: сначала определите и сделайте ключевое действие.
- Концептуальное мышление строится на основе концепций. Каждая состоит из трех частей:
  - Текущее состояние
  - Целевые возможности
  - Приемы влияния

# Глава 4. Желания

- Интеллект нужен для того, чтобы исполнять желания
- Желания – это основа поведения человека. Мышление начинается с осознания желания.
- Борьба с желаниями приводит к потере радости жизни
- Почувствуйте, чего именно вы хотите, и направляйте мышление в сторону желаемого
- У вас может и не быть возможности что-то получить, но возможность подумать об этом у вас есть всегда
- Думать о своих желаниях нужно регулярно. И лучше отвести для этого определенное время.  
Мысли о желаниях приводят в хорошее настроение и дают запас энергии и бодрости для выполнения ваших дел

# Глава 5. Управление знаниями

- Вы можете достичь чего-то, если знаете, как вы этого достигнете.
- Первый шаг от желания к реальности – сбор нужной информации
- По мере осмысления информации вы постепенно понимаете, как можете применить ее для своих целей. В конце вы получаете картину того, как именно следует использовать эту информацию. Чем яснее и подробнее картина, тем ценнее информация.
- В новой обстановке начинайте с небольшой пробы.
- Как только наберете несколько работающих приемов, создайте из них сценарий успеха.
- Сценарий успеха – это набор проверенных шаблонов и чек-листов, которые дают гарантированный результат

# Глава 6. Я-концепция

- Ваше знание о себе, скорее всего, уже устарело. И ваша жизнь уже вам не соответствует.
- Вы можете быть любым – это зависит только от ваших мыслей.
- Для изменения Я-концепции сделайте что-то новое и наблюдайте, как вы себя будете чувствовать.
- Ваша жизнь – это результат ваших решений. Пораженческие настроения не имеют никакого смысла – это неверный взгляд на себя
- Корректировка Я-концепции – это размышления о себе в момент нового действия
- Появление новых желаний говорит о том, что ваша Я-концепция изменилась

# Глава 7. Наблюдения за мыслями

- Успеха достигают люди, считающие себя успешными
- Хотите заработать деньги – удовлетворяйте потребности людей
- Заставлять себя что-либо сделать – это изнурительное занятие с малой эффективностью
- Если вы идете навстречу своим желаниям, то настроение у вас повышается. Вы становитесь бодрым и энергичным
- Если вы идете против своих желаний, то настроение резко падает
- Когда вам хочется обвинить другого, подумайте, в каких мыслях о нем вы допустили ошибку
- Начало депрессии – попытка мозга защититься от чрезмерной нагрузки
- Единственное, о чем вообще имеет смысл думать – это предвкушение приятного результата
- Защита от депрессивных состояний в том, что в течение дня у вас появляется масса поводов себя порадовать



# Глава 8. Методы интроспекции

- Практиковать самонаблюдение достаточно сложно, поэтому существуют специальные методы интроспекции
- Наиболее эффективны 5 приемов:
  - «Поплавок» - о чем я подумаю прямо сейчас?
  - «Тележка» – дотолкать мысль до результата
  - «Вагончики» – наблюдаю за мыслями
  - «Развилка» – я выбираю эту мысль
  - «Пыльное радио» – отношусь к мыслям как к тихому радио

# Глава 9. Системный подход

- Для того, чтобы эффективно достигать целей в нашем мире, нужно строить систему. При этом, когда вы строите систему, нужно следить за тем, чтобы эта система была построена не стихийно и достигала именно тех целей, которые вы перед ней ставите
- Стабильный результат – это результат, полученный вследствие работы системы
- Для того, чтобы управлять системой, вы должны найти ключевые точки, небольшое воздействие на которые приводят к существенному результату
- Если во время работы системы что-то пошло не так, проследите, не являются ли это системным конфликтом, который будет повторяться до тех пор, пока вы его не устраните
- Для того, чтобы система была стабильной и устойчивой к внешнему воздействию, вы должны организовать системный буфер

# Глава 10. Социальные системы

- Управление группой людей подчиняется тем же правилам, что и управление любой системой. Вместо управления отдельными людьми нужно строить систему и управлять системой
- Построение системы в случае с людьми – это запись инструкций и обучение
- Для устранения ложной системы необходим анализ недовольства сотрудников
- Для решения системного конфликта следует четко прописывать, кто отвечает за результат в тех или иных случаях
- Отличительной особенностью социальных систем является групповое взаимопонимание. Для его обеспечения необходимо выработать единую терминологию и обучить ей всех сотрудников

# Глава 11. Принципы самоорганизации

- У большинства людей собственная жизнь непродумана и неорганизована
- В вашей жизни главный приоритет – удовольствие. Чем бы вы ни занимались: работой, отдыхом, общением – вы должны делать это с удовольствием. Спешка – это глупо
- Если какой-то показатель для вас важен, сделайте так, чтобы вы его ежедневно видели и чтобы вы смотрели на него с позиции желательного результата
- Ограничивайте источники информации
- Для увеличения производительности вам нужно обеспечить масштабируемость вашей работы. Масштабируемость – это возможность увеличить производительность без потери качества.
- Вы должны делегировать задачу вместе с шаблоном ее исполнения
- Вам самим имеет смысл делать только то, что дороже сточки зрения ценности времени
- Масштабируемость требует двух вещей:
  - Инструкций
  - Обучения сотрудников

# Глава 12. Эффективность мышления

- Если вы хотите, чтобы ваша жизнь стала цветущим садом, что конкретно в ней нужно поменять, чтобы она стала цветущим садом?
- Чтобы решить любую проблему нужно мысленно начать ее решать
- Вы знаете намного больше, чем вам кажется
- Ваши возможности не ограничены ничем
- Самая потрясающая возможность вашего интеллекта – это неограниченная способность к расширению