



v|b|z

biblioteka
MI

glavni urednik
Nenad Rizvanović

The Mind Gym
Gimnastika uma

Copyright © za hrvatsko izdanje
V.B.Z. d.o.o.
10010 Zagreb, Dračevićka 12
tel: 01/6235-419, fax: 01/6235-418
e-mail: info@vbz.hr
www.vbz.hr

za nakladnika:
Boško Zatezalo

urednica:
Jasna Grubješić

lektura i korektura:
Ljerka Česi

grafička priprema:
V.B.Z. studio, Zagreb

tisak:
Tiskarna Ljubljana, Ljubljana, 2006.

The Mind Gym **Gimnastika** **uma**

probudite vlastiti um

iz engleskoga prevela:
Radha Rojc-Belčec



v|b|z

biblioteka
MI

naslov izvornika:

THE MIND GYM

First published in Great Britain in 2005.
by Time Warner Books

Copyright © 2005 by The Mind Gym
All rights reserved

Copyright © 2006. za hrvatsko izdanje:
V.B.Z. d.o.o.
Zagreb

CIP – Katalogizacija u publikaciji
Nacionalna i sveučilišna knjižnica – Zagreb

UDK 159.913:159.923.5
159.923.5(02.062)

BLACK, Octavius
Gimnastika uma : probudite vlastiti um
/ Octavius Black i Sebastian Bailey ; s
engleskoga prevela Radha Rojc-Belčec -
Zagreb : V.B.Z., 2006. - (Biblioteka Mi)

Prijevod djela: The mind gym.

ISBN: 953-201-605-8

1. Bailey, Sebastian
I. Psihičko zdravlje -- Savjetnik
II. Sampozdanje -- Psihološki savjetnik

300905032

ISBN: 953-201-605-8

Tisak

»Što je sljedeće? *The Mind Gym*« *Newsweek*

»Obnovite se za 90 minuta« *Financial Times*

»Neka vam misli budu kratke, hitre i zabavne« *Guardian*

»Pošaljite um u teretanu« *The Daily Telegraph*

Pojedinci

»Ovo je pravo otkriće – *The Mind Gym* volim zbog korisnih uputa koje mi dobro dođu svakoga dana, zbog kojih mi je život mnogo jednostavniji i ugodniji; uistinu izvrsna novina« **Kirstie Allsopp**, voditeljica emisije *Location, Location, Location* (Lokacija, lokacija, lokacija)

»S kakvim god se nevoljama morali suočiti, upute i metode ove knjige pružit će vam samopouzdanje i vještine kojima postajete pobjednikom« **Dr Sandra Scott**, psihološka savjetnica u emisiji *I'm a Celebrity, Get Me Out of Here!* (Ja sam slavna osoba, izbavite me odavde!)

»Ovu knjigu morate držati na noćnom ormariću kako bi vas stimulirala, dovela u red, oslobodila stresa i u konačnici pružila spokojstvo; na nju se možete osloniti da će vam pružiti najbolji savjet« **Emilia Fox**, glumica

»Ovo je savršeno inteligentan i intuitivan vodič za svakoga tko želi moć, bogatstvo i utjecaj – bez ikakvoga nasilja« **Simon Sebag-Montefiore**, autor knjige *Stalin: The Court of the Red Tsar* (Staljin: dvor crvenoga cara)

»Ta mi se vrsta gimnastike sviđa: njome se možete baviti gdje god želite, rezultati su odmah vidljivi, nikad vam nije dosadno i ne morate

pod zajednički tuš u svlačionici« **Richard Reed**, suosnivač tvrtke Innocent

»Konačno metoda kojom možemo pokrenuti golem kapacitet mozga kojega svi posjedujemo, ali se samo rijetki njime i služe! Imam osjećaj da mi je um već sad u boljoj kondiciji – to mi se jako sviđa!« **Sahar Hashemi**, utemeljitelj tvrtke Coffee Republic

»Kad bi svaki menadžer primjenjivao metode iz ove knjige, začas bi se poboljšala proizvodnost u Velikoj Britaniji« **Tim Melville-Ross**, odlikovan Medaljom reda britanskoga carstva, Predsjednik upravnog odbora ulagača tvrtke People, bivši generalni direktor Instituta direktora

»Imate li išta u glavi? Biste li željeli imati više? Uključite se u *The Mind Gym*« **Nick Jones**, utemeljitelj klubova Soho House

Profesori

»Najbolja vrsta psihologije oblikovana u zgodne ideje za bolji život. Uvjerljivo, maštovito i praktično – zar možete tražiti nešto više?« **profesor Guy Claxton**

»Na mene je dubok dojam ostavila intelektualna ozbiljnost i akademski integritet ove nevjerojatno zabavne i praktične knjige« **Umirovljeni profesor Peter Robinson**

»Knjiga je prepuna svakodnevno korisnih uputa iz najboljih psiholoških istraživanja u proteklih 50 godina. Prije nego potrebna svakome tko ozbiljno želi bolje iskoristiti vlastiti um« **profesorica Ingrid Lunt**

»Ispunjena korisnim smjernicama za ljude koji se muče s izazovima svakodnevnoga života, *The Mind Gym* primjenjuje novu pozitivnu psihologiju i omogućuje nam da živimo snažnim i zdravim životom« **profesor Michael West**

»Dobro napisana knjiga utemeljena na istraživanjima; sadrži deset puta više informacija od ostalih sličnih knjiga« **profesor Adrian Furnham**

Prvog rujna 2000. godine u Deutsche Bank održana je prva radionica *The Mind Gym* u trajanju od 90 minuta, u brzom ritmu, ispunjena praktičnim metodama za bolje korištenje uma.

Nakon toga:

- razvijeno je 66 različitih oblika vježbi uključujući »Spremni za stres«, »Vaš utjecaj na druge«, »Kako se prisjetiti nečijeg imena« i »Šuma za stabla«
- 100.000 ljudi sudjelovalo je u našim radionicama, a 93 posto njih tvrdi da namjeravaju primjenjivati ono što su naučili
- radionice su održane u 270 organizacija, od BBC-ja i Londonske poslovne škole do Prêt A Manger i Guinnessa
- radionice na pet jezika u više od 20 zemalja vode kvalificirani treneri sa sjedištem u Velikoj Britaniji, Sjedinjenim Američkim Državama, Australiji, Irskoj, Francuskoj, Španjolskoj, Italiji i Austriji

No, to su samo brojke.

Važnije je to što mjesec ili dva nakon sudjelovanja u radionici sudionici najčešće mogu navesti primjere drukčijeg ponašanja na poslu i u osobnom životu - »Prestao sam pušiti (nakon 16 godina) i počeo sam se zdravo hraniti (zasad sam izgubio šest kilograma). Možda za to nije zaslužna samo *The Mind Gym*, ali je svakako imala određeni utjecaj«, oduševljen je jedan sudionik. »Moja ekipa na poslu neprestano se svađala, ali ja sam se poslužio metodama *The Mind Gym-a* i sad je situacija mnogo pozitivnija i konstruktivnija«, objasnio je drugi. »Naučio sam vjerovati u sebe i baviti se onim što mogu kontrolirati«, primijetio je treći.

»Pravi sam preobraćenik... Izuzetno me se dojmilo to što jako dobro pamtim sve što sam naučio u *The Mind Gym-u*«, izjavio je Steve Crabb, industrijski stručnjak i urednik časopisa *People Management*. »Ono što

je Fosbury* napravio sa skokom uvis, to je *The Mind Gym* napravila za učenje«, rekao je dr. Bill Lucas dok je bio glavni izvršni direktor Kampanje za učenje.

Akademski odbor *The Mind Gym-a* sastoji se od četiri profesora psihologije (svi su članovi Britanskog psihološkog udruženja, a jedan je bivši predsjednik udruženja) i brine o povezanosti sadržaja *The Mind Gym-a* i o njezinoj aktualnosti. Između ostaloga, dodjeljuju nagradu *The Mind Gym* za nove uvide utemeljene na istraživanjima o učinkovitijem korištenju ljudskoga uma – odnosno, bave se najnovijim mislima o razmišljanju.

The Mind Gym: wake your mind up prepuna je popularnih uputa, natuknica i metoda iz vježbi te predstavlja prvu knjigu metode *The Mind Gym* (prva u nizu, izdavača Time Warner Books). *The Mind Gym Online* također je nova pustolovina, pokrenuta istodobno s objavljivanjem ove knjige.

Za dodatne informacije o svemu ovome i o još mnogo toga posjetite www.themindgym.com.

* Fosbury, Dick (1947-), američki atletičar, osvojio zlatnu medalju u skoku uvis na Olimpijskim igrama u Mexico Cityju 1968. godine; iste je godine potpuno promijenio taj sport osmislivši novu metodu skakanja, poznatu pod nazivom Fosburyjev pad (prim. prev.)

Zahvale

Knjigu *The Mind Gym (Gimnastika uma): probudite vlastiti um* napisali su Octavius Black i Sebastian Bailey, suosnivači Gimnastike uma.

Međutim, nikada je ne bi napisali da nije bilo uvida, potpore i energije mnogih drugih ljudi.

Predsjednik akademskoga odbora je profesor Guy Claxton*, a tu su još i profesor Michael West*, profesorica Ingrid Lunt** te umirovljeni profesor Peter Robinson.*

U uži krug Gimnastike uma, kojega predvodi nepobjedivi Sam Aspinall (osobito dok su se Octavius i Seb bavili pisanjem ove knjige), a kojemu pripada i moćni Sam Scott (koji je od samoga početka moćna i pozitivna sila), spadaju sljedeći članovi: Pui-Wai Yuen, Jonna Sercombe, Ben Oxnam, Joe McLewin, Caroline Smith, Debbie Taylor, Rachel Newton, Pui-Kei Chan, Jo Yates, Nicole Evans, Daz Aldridge, Georgie Selleck, Azim Khan, Samy De Siena, Camilla Jewxon, Sarah Pearce, Cezzaine Haigh, Megan Korsman, Tania Stewart, Alice Jackson, Elizabeth Vivian-Wright, Laura Herrod, Rebecca McGuire-Snieckus, Garry Scott, Gemma Fitzjohn-Sykes.

Pioniri prekomorske ekipe Gimnastike uma su Sean Clemmit (Australija) i Jonathan Law (Irska).

U klijente koji su bili dovoljno hrabri i iskušali neprovjerena načela te bez kojih Gimnastika uma ne bi preživjela prve nemirne godine spadaju: Antonia Cowdry (Deutsche Bank); David Lavarack (Barclays); Tony Shaw (tada je bio u tvrtki TDG); Nick Viner i Richard Stark (BCG); Bryan Low (tada je bio u tvrtki Scottish Provident International); Sue Ryan (GCI); Susan Coulson (T-Mobile); Shaun Orpen (tada je bio u tvrtki Microsoft); Bruce Robertson (tada je bio u tvrtki Prêt A Manger); David Kean (Omnicom); Charles Sutton (koji nas je uveo u tvrtku Guinness), kao i svi oni koji su od samoga početka

* suradnici Britanskoga psihološkog društva;

** bivša predsjednica Britanskoga psihološkog društva

ozbiljno shvatili načelo Gimnastike uma, postavši naši pridruženi članovi; mnogo su puta radili s nama, a među njima su Simon Linares, Claire Semple i Jenny Morris (Diageo); Lisa Day i Catherine St John-Smith (United Biscuits); Noel Hadden i Mike Molinaro (Deutsche Bank); Peter Wilkinson i Sarah Halling (Royal Mail); Chris Peck i Sarah Leonard (GSK); Hugh Spalding i Pam Rawlins (Hewlett-Packard); Antonella Milana (BBC); Neil Clark i Cat Allen (3); Sheila Weatherburn (Norwich Union); Maggie Hurt (National Grid Transco).

Sustav Gimnastike uma ima i svoje trenere koji su u 270 tvrtki održali radionice u 20 različitih zemalja. Posebno izdvajamo Johna Nicholsona, Catherine Hoar, Gilesa Forda, Fionu Houslip, Andrewa Pearsona, Steph Oerton, Natashu Owen, Andrewa Malletta, Jane Palmer, Patricka Medda, Annie Ingram, Helen Vandenberghe, Michelle Mackintosh, Simona Rollingsa, Lindu Stokes, Tonyja Planta, Gregga Harrisa, Laurie Carrick, Jacqueline Farrington, Fionu Tordoff, Davida Ruefa, Bena Averyja, Petea Englisha, Dannyja Eastona, Mary Gregory, Paula Burtona, Annette Kurer, Jessicu Chivers, Scotta Keysera, Neila Parka, Paula McGeea, Reubena Milnea i Dannyja da Cruza.

Imamo i čitav niz savjetnika, a mnogi od njih su nam davali savjete besplatno ili po veoma umjerenim cijenama.

S područja informacijskih znanosti to su bili: Phil Lea; Louise Collins; Will Loden; Oly Grimwood; Dave Watkinson; Nick Taylor; Nigel Colvert; George Sanders.

S područja dizajna: Julie Durber, Attik; tvrtka Now Wash Your Hands; Danny, Mark i njihova ekipa iz tvrtke mj impressions; tvrtka Two by Two.

S područja obrazovanja: Bill Lucas; Ben Cannon; Mike Leibling; Susie Parsons; Jonathan Brown; Penny Egan; Paul Crake; Janie van Hool.

S područja poslovanja: Cathy Walton; Murray Poole-Connor; Michael Anderson; Brinsley Black; Martin Foreman; Martin Taylor; Rita Clifton; John Smythe; John Nicholson; Michael Bilewycz; Michael Birkin; Selina Hastings; Richard Wingfield; Caroline Taylor; Polly Hayward, Dave Cobban; Lynn White.

Urednici i novinari koji su radili za nas ili pisali o Gimnastici uma su Rufus Olins; John-Paul Flintoff; Susan Elderkin; Tiffanie Darke; Cath Ostler; Michael Gove; Claire Macdonald; John McCrone; Kate Reardon; Matthew Gwyther; Steve Crabb, Anabel Cutler; Merryn Somerset Webb.

Zahvaljujemo i Juliet Bailey na iznimnoj strpljivosti koju je pokazala kad se krajnji rok za objavljivanje knjige poklopio s njezinim danom vjenčanja.

Osobito smo zahvalni neobuzdanome Tifu Loehnisu iz tvrtke Janklow & Newbit, koji nam je bio agent i više od dvije godine nas poticao da svoj rukopis nudimo izdavačima, kao i hrabroj ekipi izdavačke kuće Time Warner Books, koja je od samoga početka imala vjere u naš rad, a predvodila ju je izvrsna Jo Coen uz pomoć oštroumnoga Toma Bromleya.

Najviše zahvalnosti osjećamo prema desecima tisuća ljudi koji su sudjelovali u našim radionicama i koji nam svakoga dana govore što im se sviđa, a što im se ne sviđa. Njihovi su otvoreni (katkad uistinu jako otvoreni) stavovi temelj u skladu s kojim neprestano prerađujemo, osvježavamo i poboljšavamo Gimnastiku uma. Nadamo se da ćete nam i vi, koji čitate ovu knjigu, također poslati svoje mišljenje i tako se pobrinuti da se Gimnastika uma neprestano poboljšava te da vam uvijek pruža ono što vam je potrebno. Barem koliko je to moguće.

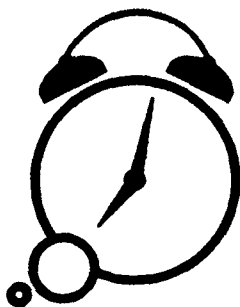
Sadržaj

Probudite vlastiti um	15
Ne čitajte knjigu	21
Preuzimanje nadzora	35
(A) Kakav ste vi sretnik	36
(B) Najozbiljnija rasprava	48
(C) Novo poglavlje	62
(D) Uzde u vlastitim rukama	77
(E) Nagli početak	85
Ispravan dojam	97
(F) Učinak	98
(G) Utjecaj	111
(H) Povezivanje	127
(I) Prisutnost duha	139
Teški razgovori	157
(J) Otklanjanje otrova iz sukoba	158
(K) Moje iskreno mišljenje	174
(L) Loše vijesti	192
Stres i opuštanje	205
(M) Radost stresa	207
(N) Istjerivači stresa	219
(O) Dubok udah	234
(P) Spokojstvo	239

Stvaralački sokovi	249
Ⓚ Neka sokovi teku	251
Ⓡ Stvaralaštvo za logičke mislioce	263
Ⓢ Stvaralaštvo za slobodne mislioce	274
Ⓣ Stvaralaštvo za sanjare	282
Početak	291
Bibliografija	307
Kazalo	311

Za kraći opis svakoga poglavlja pogledajte 32-34. stranicu.

Probudite vlastiti um



Kad nešto nije u redu s tijelom, odlazite liječniku. Kad ste savršeno zdravi, ali želite imati bolju kondiciju, biti pokretniji, zdraviji, vitkiji ili savitljiviji, možda odete u teretanu.

Kako s tijelom, tako i s umom.

Gimnastika uma je za sve one koji žele otkriti kako se učinkovitije možemo služiti umom, tako da dobijemo više od života i da više pružamo drugima.

I, što ja tu mogu učiniti?

Mnogo je psiholoških spoznaja koje bi nam mogle poboljšati život, samo kad bismo znali za njih. No, golema većina takvih prosvjetljujućih činjenica skrivena je u kompliciranim znanstvenim raspravama i specijalističkim knjigama. Ondje ima, dakako, mnogo lako čitljivog štiva o tome kako možemo poboljšati vlastiti um, ali velik dio više se temelji na hiru ili ispraznim iluzijama, nego na ozbiljnom istraživanju.

Nedavno je mojim susjedstvom obilazio kombi na kojemu je pisalo: »Vodoinstalateri Patel & Patel – isprobali ste kauboje, sad iskušajte Indijance«. Većina ljudi osmjehnut će se drskom humoru, ali i poznatoj istini koja se iza njega skriva. Kad poželimo poboljšati svoj život, suočavamo se s gotovo istim izazovima kao i kad želimo popraviti vodovodnu cijev. Postoji naizgled beskonačan niz knjiga koje nam obećavaju razotkriti tajne razumijevanja muškaraca (ili žena), koje nam jamče uspjeh na poslu, način na koji možemo ispuniti svoj život i još mnogo toga. Međutim, gotovo je nemoguće razlučiti dobre od loših knjiga.

Gimnastika uma želi nam pružiti kartu labirinta psihološkog i osobnog razvoja tako što će nam omogućiti pristup psihološkom razvoju, a u osobni razvoj unijeti disciplinu.

Sto je gimnastika uma?

Izvorna zamisao o gimnastici uma izronila je tijekom razgovora uz večeru. Netko je upitao: ako su 80-te godine bile u znaku brige o tijelu (teretane, vegetarijanstvo itd.), a 90-tih je došlo do nagloga razvoja duhovnih sklonosti (joga, feng shui i slično tome), o čemu je riječ u prvih desetak godina 21. stoljeća? Netko je spomenuo trojstvo uma, tijela i duše te je skupina sa žarom, koji ponajčešće pripada istinskoj bezazlenosti, zaključila da je tema sljedećega desetljeća, bez ikakve dvojbe, poboljšavanje čovjekova uma.

Ta je priča na tome mogla i završiti, ali se ideja o gimnastici uma zadržala, usprkos teškoj glavobolji sljedećega jutra. Urotnici su se okupljali nakon posla i vikendima, skicirajući kako bi mogla izgledati gimnastika uma.

Izvorna nam je namjera bila da u obične zdravstvene i *fitness* centre uvedemo vježbe za um. Bilo bi to nešto slično minijaturnim radionicama koje ne bi trajale duže od 90 minuta. Svaka bi se radionica bavila drugim predmetom, kao što su sukob ili odugovlačenje te bi obuhvaćala praktične upute koje bi ljudi mogli primjenjivati odmah nakon radionice, na poslu, kod kuće i gdje god bili. Dizajn vježbi pridržavao bi se izreke Alberta Einsteina: »Sve bi trebalo biti što jednostavnije, ali ne jednostavnije od toga«; sadržaj bi se temeljio na primijenjenoj psihologiji ili njoj srodnim znanostima; same vježbe trebale bi biti podjednako zabavne kao i izlazak na večeru s prijateljima (pomalo naivna i iluzorna ideja).

Nakon razgovora s različitim vlasnicima gimnastičkih dvorana uskoro nam je postalo jasno da Gimnastika uma neće moći funkcionirati u tome obliku. Bez obzira na to, nije nas prestala privlačiti zamisao o vježbama u trajanju od 90 minuta, koje bi bile popraćene praktičnim uputama za učinkovitije razmišljanje i komunikaciju. Izvorni je plan od početka obuhvaćao ideju da bi se radionice održavale u tvrtkama. Bi li poslodavci uspjeli prepoznati vrijednost kratkotrajnih radionica koje bi pomogle njihovim zaposlenicima da se bolje koriste vlastitim umom?

Odgovor glasi: »Da«.

Dosad je više od 100.000 sudionika sudjelovalo u vježbama gimnastike uma u trajanju od 90 minuta koje su se održavale u njihovim uredima, tvornicama ili na nekom drugom radnom mjestu. Čini se da se golemoj većini sviđaju: 93 posto sudionika izjavilo je da namje-

navaju primjenjivati ono što su naučili, a 88 posto je reklo da će te vježbe preporučiti i drugim ljudima.

Gdje se uklapa ideja o vježbanju?

Često govorimo o povezanosti fizičke dobrobiti i mentalne snage: »Ako dobro izgledaš, dobro se i osjećaš«; »U zdravom tijelu zdrav duh«. No, kako se gimnastika uma može usporediti s poznatijom gimnastikom za tijelo?

Šest je sličnosti među njima.

1 Svi mi vježbamo zbog nekih vlastitih, različitih razloga

Ako odete u teretanu, vjerojatno će vas revan trener upitati što želite poboljšati. Želite li smršaviti, postići izdržljivost ili brže trčati? Tada će osmisлити program vježbi koje će vam ponajbolje pomoći u ostvarivanju vašega cilja.

Slično je i u slučaju gimnastike uma. Vaš se »trener« nalazi u sljedećem poglavlju i pomoći će vam u donošenju odluke o tome kako usmjeriti svoj trud. Dakako, možda ćete poželjeti raditi sve vježbe, ali ipak ćete neka područja odabrati kao prioritete.

2 Rad na jednom području može pomoći drugome

Želim čvršće trbušne mišiće. Zato radim program s različitim vrstama trbušnjaka. Jedna od popratnih pojava je i nestanak bolova u leđima.

Želim više utjecati na druge ljude. Uz to otkrivam kako drugi ljudi promatraju svijet i prilagođavam svoj pristup da bi odgovarao njihovom. Zato postajem popularniji.

3 Vježbanjem postajemo jači za sve ono što bi nam život mogao donijeti

Ako treniramo za maraton, imamo sve bolju kondiciju. To vjerojatno znači da se možemo brže oporaviti nakon neočekivane besane noći.

Kad uspijemo lakše ovladati stresom na poslu, bolje podnosimo i napetost kod kuće.

4 Bez muke nema nauke (kakva šteta)

No, plašim se da je ipak tako. Neke od vježbi i metoda su jednostavnije od drugih, ali da biste postigli maksimalnu korist, morate ih primjenjivati i potruditi se.

5 Vježbe su prikladne za sve

Svi mi možemo poboljšati rad svojega uma. Svi su dobrodošli na gimnastiku uma, bez obzira na dob, spol, inteligenciju, kondiciju, religijska uvjerenja, zanimanje ili bilo što drugo. Možemo vježbati kad god to želimo: u ovom programu ne postoji najbolje vrijeme za vježbu.

6 Tijekom vježbanja možete gledati najnovije spotove pop glazbe i TV programe

Dobro, to sam izmislio.

Uvjerenja gimnastike uma

Slijede pretpostavke koje leže u temelju svega što se radi u okviru gimnastike uma. Možda će ih s vremenom trebati promijeniti ako dođe do novih otkrića, ali zasad izgleda da dobro funkcioniraju.

- Možemo odabrati način vlastitoga razmišljanja. Nismo unaprijed programirani da svijet promatramo na određen način, nego uglavnom možemo slobodno odlučiti kako razmišljamo i komuniciramo.
- Svi možemo napredovati. Kao što odlaskom u teretanu možemo steći bolju tjelesnu kondiciju, tako svi možemo proširiti vlastiti mentalni kapacitet. To ne znači da se možemo pretvoriti u Alberta Einsteina ili Leonarda da Vincija, kao što nas ni povremeni odlazak u teretanu neće, nažalost, pretvoriti u Mariju Sharapovu ili Ronalda.
- U svom najširem smislu inteligencija obuhvaća mnogo više od apstraktnog rješavanja problema (ili kvocijenta inteligencije). Osim sustavnog razmišljanja, inteligencija obuhvaća fizičke i društvene vještine, kao i zamjedbe, maštu, emocije i mnoge druge vidove osobnosti. Sve je njih moguće poboljšati.
- Skloni smo podcjenjivati činjenicu da je ono što radimo stvar navike, a ne nepromjenjiv oblik ponašanja, te da odražava mentalno »standardno stanje stvari« koje možemo promijeniti, iako smo to zaboravili. Otkrivanjem sve većeg broja mogućnosti koje su nam na raspolaganju postaje nam lakše osloboditi se svojih navika uobičajenog stanja stvari.
- Ponekad je nova »standardna mogućnost« bolja od stare. Korisno je zamijeniti pogrešan način prisjećanja tuđih imena s pouzdanim sustavom. No, mnogo je korisnije pamtili čitav opseg mogućnosti, jer različite okolnosti zahtijevaju različit pristup. Zato gimnastika uma ne propisuje skup recepata, nego predlaže čitav niz mogućnosti.

Hoćemo li igrajući videoigru SuperMario postati super pametni?

Postoji ideja koja nam nudi zavodljivo obećanje: ako često ponavljamo vježbe pri kojima moramo razmišljati, mozak nam bolje radi.

Te vježbe se nazivaju neurobičkim vježbama ili mentalnim ritmičkim vježbama; ako, primjerice prije isteka vremena dovršimo mentalnu zagonetku na Internetu, to će poboljšati našu reakciju u vožnji automobila ili pri donošenju odluka; a ako naučimo špagete jesti kineskim štapićima lijevom rukom (ili desnom, ako ste ljevoruki), mentalno ćemo biti hitriji.

Nažalost, jako je malo neovisnih znanstvenih dokaza koji bi potvrdili da te vježbe bilo što poboljšavaju (osim što bismo mogli spretnije jesti špagete štapićima). Ozbiljni znanstvenici na tu novu prijevaru reagiraju sumnjičavo, ali i s prezirom.

Kad neovisna istraživanja dokažu da često igranje videoigrice ima ikakve druge koristi osim što postajemo bolji u igranju igrice, mi ćemo to ponovno razmotriti. Dotad jednostavno uživajmo u igricama ne zavaravajući se da su nam korisne.

Što je novo?

Je li sadržaj Gimnastike uma originalan ili je to samo skup mnoštva ideja posuđenih od drugih ljudi? I jedno i drugo.

Za razvoj sadržaja Gimnastike uma istraženo je čitavo stoljeće psiholoških istraživanja. Različite su teorije prilagođene i kombinirane kako bi bile primjerene današnjim potrebama. Iskušane su stotine naputaka i metoda, u početku interno, a potom – kad smo otkrili da su učinkovite – na desecima tisuća ljudi koji su sudjelovali u jednoj od radionica Gimnastike uma. Rezultat je čitavo bogatstvo praktičnih uputa i metoda o učinkovitijem razmišljanju i komuniciranju. Temelje se na onome što su otkrili drugi ljudi, ali su uvelike osvježene, modernizirane i prilagođene našim suvremenim potrebama. Pa ipak, stare ideje nismo mijenjali ako su same po sebi bile izvrsne.

Uzmimo primjer stresa. O stresu je napisano više nego što bi jedan čovjek mogao pročitati tijekom života. Velik dio napisanoga materijala samo je ponavljanje. Pristup Gimnastike uma crpi iz razmišljanja sad već uglavnom zaboravljenih psihologa Yerkesa i Dodsona, koji su pisali početkom 20. stoljeća, a njihove ideje kombinira s idejama austrijskog Kanadanina Hansa Selyea (koji je svoja djela objavljivao 60-tih godina)

te s idejama novijih psihologa, Amerikanaca Richarda Lazarusa i Sue Folkman.

Ideje tih autora jako su dragocjene. Gimnastika uma temelji se na njihovim idejama i dodaje im novi štih. Rezultat je čitav niz praktičnih načina na koje se možete uhvatiti ukoštac sa stresom 21. stoljeća (vidi poglavlja o stresu).

Želim li veći mozak?

Istraživanja provedena 2000. godine pokazala su da je dio mozga koji se bavi dugotrajnim pamćenjem (nazvan stražnjim dijelom hipokampusa) veći kod londonskih taksista nego kod ostalog dijela stanovništva. Budući da ti vozači moraju položiti kompliciran test u kojemu im je potrebno obuhvatno pamćenje londonskih ulica, to nije ništa čudno, a istraživanje je također pokazalo da je stražnji dio hipokampusa kod taksista to veći što se čovjek duže bavi tim poslom. Mnogi su komentatori iz toga zaključili da su vozači zbog toga pametniji.

To je pogrešan zaključak iz dva razloga. Ponajprije, istraživanje je isto tako otkrilo da je zbog tog povećanja jedan drugi dio njihovog mozga manji i zato sveukupna veličina njihovog mozga ne odskače od nacionalnoga prosjeka.

Osim toga, fizička veličina mozga ne utječe na inteligenciju osobe. Ako uzmemo u obzir prosječnu visinu ili površinu tijela, mozak muškarca je 16 posto teži od ženskog mozga, ali bi muškarac (ili žena) koji bi zaključili da su muškarci zato 16 posto pametniji bio prilično glup.

Kamo sad?

Sada ste član Gimnastike uma. Slobodni ste dolaziti i odlaziti kako vam se sviđa. Sljedeće poglavlje iznosi različite načine kojima se možete koristiti ovom knjigom i predstavlja vam The Mind Gym Online, ali ako se odmah želite baciti na posao, samo izvolite.

Samo još jedan savjet prije no što počnete: kao što je rekao Thomas Dewar: »Um je poput padobrana – funkcionira samo kad je otvoren«.

Ne čitajte knjigu

Prvi put ste zakoračili u teretanu. Pred vama su nizovi čudnovatih strojeva koji bi se mogli koristiti i za mučenje, a ne samo za vježbanje. Sjednete na tapecirano sjedalo jednoga stroja, ali niste sigurni što biste trebali povući ili gurnuti, a ni kako funkcionira. Iskušate naizgled jednostavniji stroj, ali kad povučete ručicu, ništa se ne događa. Krajičkom oka ugledate nešto poznato. Sjednete na kućni bicikl i počnete okretati pedala. Super, ali zašto svjetla na ploči ispred vas bljeskaju?

Gimnastika uma posve je drukčija. Osmišljena je tako da se njome odmah možemo početi koristiti i to onako kako nam se sviđa. Svaku metodu (i poglavlje) možemo istražiti posve sami. Upute su jasne, a vježbe iz svakog poglavlja možete napraviti gdje i kad odaberete.

Ovu knjigu ne morate čitati od korica do korica. Primjerice, možete:

Pročitati poglavlje koje vam se sviđa i ništa drugo

Ako želite samo praktične upute o tome kako možete iznevjeriti prijatelja, a ipak ostati u prijateljstvu s njim, nema potrebe čitati sve, nego možete odmah potražiti ono što vas zanima (Loše vijesti, str. 192.)

Kao da je ovo knjiga s kratkim pričama, poglavlja možete čitati naizmjenice, kako vam drago.

Pročitajte odjeljak

Kao što ste možda zamijetili na stranici sa sadržajem, na samom početku, pet je odjeljaka u kojima su okupljena poglavlja koja govore o određenim temama

- Preuzimanje nadzora
- Ispravan dojam
- Teški razgovori
- Stres i opuštanje
- Kreativni sokovi

Svaki odjeljak počinje kratkim sažetkom. Ako vam je prioritet ovladavanje stresom ili veća kreativnost, možda je najbolje otvoriti onaj dio knjige koji se odnosi na to pitanje i pročitati ga.

Pridržavajte se jednog od programa sa 24. do 27. stranice

Svaki od ovih programa osmišljen je za rad na određenom području, kao što postoje vježbe osmišljene za stjecanje snage ili izdržljivosti.

Osmislite vlastiti program

Od 29. do 31. stranice naveden je upitnik koji vam može pomoći u odluci koja bi vam poglavlja najvjerojatnije mogla pomoći u vašim trenutačnim prioritetima. Ispunite upitnik i uz pomoć rezultata osmislite program po vlastitoj mjeri.

Ili, ako vam se to više sviđa, možete početi otpočetak i dokraja pročitati knjigu, kao da je riječ o bilo kojoj drugoj knjizi.

Ovom se gimnastikom možete poslužiti kako i kad god to želite.

Gimnastika uma na Internetu


Web stranica *The Mind Gym Online* uvijek je otvorena i može vam pomoći u vježbama, pripremama, dijeljenju iskustava i, ako želite, natjecanju. Evo što možete:

- ispuniti upitnike s ozbiljnijim objašnjenjem rezultata. Upitnik možete poslati prijateljima i kolegama, kako biste otkrili koliko su njihovi stavovi o vama slični vašima
- dobiti potporu za neke vježbe u knjizi koje je lakše napraviti putem Interneta. Primjerice, upute za vizualizaciju u poglavljju *Spokojstvo* snimljene su na Internetu i mnogo ih je lakše odslušati nego pokušavati čitati zatvorenih očiju
- koristiti se posebnim metodama, kao što je graditelj strategije utjecaja, kako biste pripremili i preuredili vlastite planove
- podijeliti ideje i potražiti savjet od drugih članova *The Mind Gyma* koji slično misle
- voditi bilješke o napretku i detalje o vlastitim ciljevima, kao i o svemu onome što biste željeli zadržati za sebe



Dostupno i na Internetu

Uvijek ima dobrih novosti koje se temelje na onome što članovi žele i rade.

Kad god u knjizi nađete na ovaj znak , znači da se na web stranici www.themindgym.com (The Mind Gym Online) nalazi nešto što je izravno povezano s onim o čemu je riječ. No, ako nemate računalo, ne brinite; sve što otkrijete na ovim stranicama cjelovito je i ne treba mu ništa izvana.

Sad znate sve što vam je potrebno za rad. Međutim, odlučite li se pridržavati određenog programa ili osmisлити vlastiti, nastavite čitati.

Programi Gimnastike uma

Osmišljena su četiri programa koji vam mogu pomoći da od Gimnastike uma što brže i učinkovitije dobijete ono što želite.

1 Kako dobiti ono što želite

Program za ljude koji znaju što žele, ali ne znaju kako bi to i dobili, osobito kad se neprestano susreću s novim preprekama.

2 Kako se svidjeti drugima

Program za ljude koji bi željeli da što više njihovih prijatelja, saveznika i poznanika misle kako su sjajni.

3 Kako steći poštovanje

Program za one koji žele da im se drugi dive ili da se svi koje susretaju prema njima ponašaju kao prema jednako vrijednima.

4 Jahači u oluji

Za ljude kojima je život ispunjen preokretima i koji žele biti spremni uhvatiti se ukoštac s neočekivanim izazovima, kakvi god oni bili.

Za te programe vidi stranice od 24. do 27.