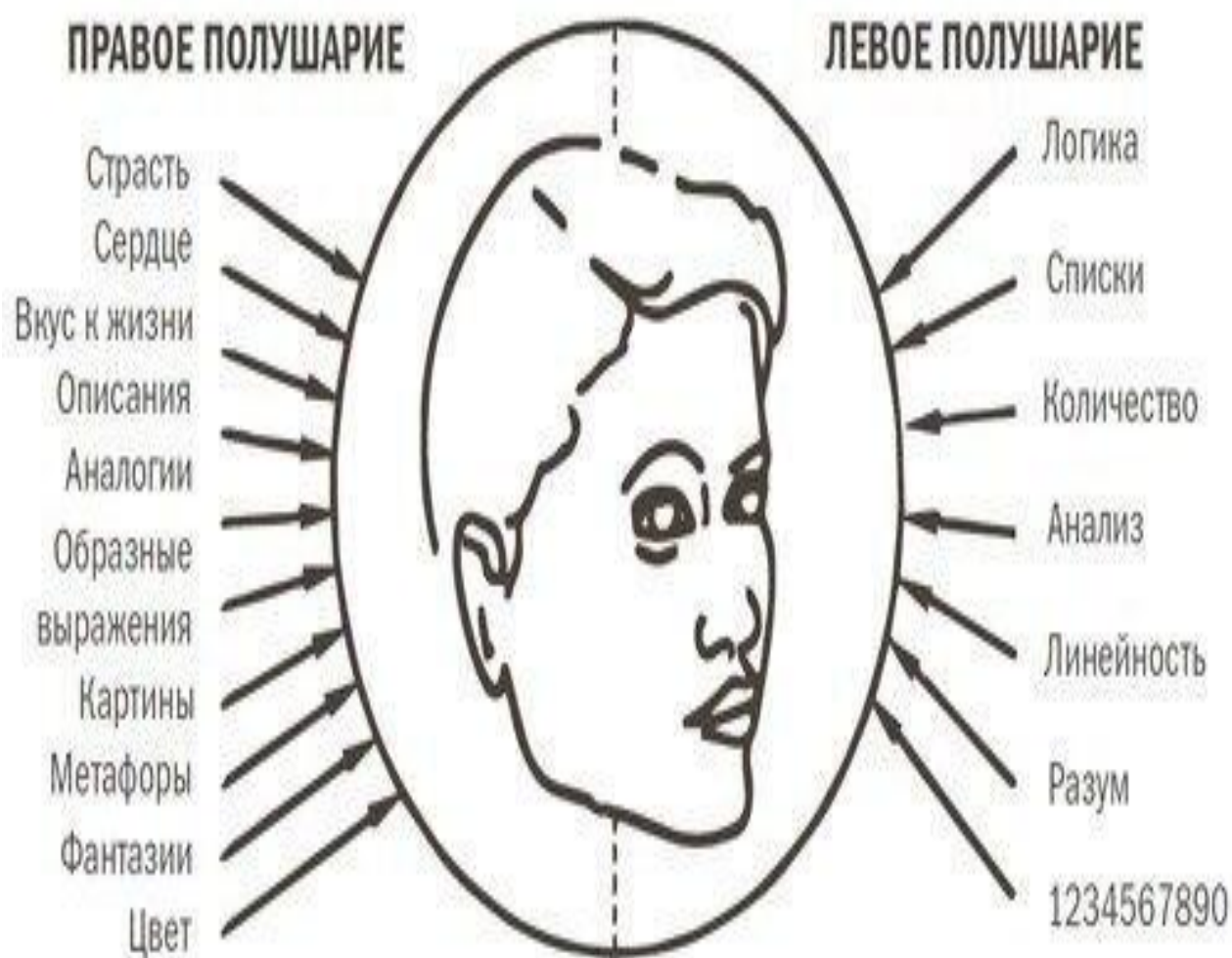


# Секрет успеха: ЛОГИКА ИЛИ ЭМОЦИИ?



Сегодня появляется все больше научных доказательств того, что **возможности мозга раскрываются полностью только тогда, когда в работе гармонично участвуют оба его полушария.**

**Левое, или логическое, полушарие** имеет дело со словами, числами, логикой, анализом, списками и последовательностями.

**Правое полушарие — его еще называют творческим —** отвечает за образы, ритм, цвет, фантазии, мечты и пространственное восприятие.

С течением времени Запад перешел на использование исключительно левого полушария мозга, поскольку именно этот путь традиционно вел к успеху.

Для творческого же мышления нам необходимо воображение, а следовательно, «доступ» к правому полушарию нашего мозга.

На начальных ступенях образования дети пользуются обоими полушариями своего мозга, объединяя числа и ритм, слова и картины, логику и музыку, обучение и игру, фигуры и цвет.

При помощи этих методик они усваивают знания с невероятной скоростью. Они учатся ходить и говорить, читать и писать.

Что же происходит потом? По сложившейся традиции мы решаем, что в возрасте примерно семи лет ребенок уже достаточно взрослый, поэтому вместо цветных книжек с картинками, которые воздействуют на весь мозг, мы заставляем его читать черно-белые книги, вместо игр он должен сидеть неподвижно и слушать учителя. Этим знаменуется переход в основном к логическому мышлению, что представляет собой огромную ошибку.

Правда, в эру персональных компьютеров эта ошибка, по всей видимости, начинает исправляться, причем совершенно неожиданно. Программы активно используют цвет, графику. Компьютерные игры заставляют работать весь мозг. Молодые люди требуют от своих компьютеров образов, движения, музыки. Это помогает предотвратить окончательное сползание в мир исключительно логического мышления.

## Что может правое полушарие?

### Правое полушарие и создание мотивации

#### Какими возможностями обладает ваш мозг для создания мотивации?

Приведем простой пример: многие люди знают, что им нужно сбросить вес или соблюдать диету.

Но удается это немногим.

Основная причина заключается в том, что для них это лишь вопрос логики — им действительно необходимо похудеть. Однако это трудный и мучительный процесс, только логической мотивации для достижения успеха здесь явно недостаточно.

Самый эффективный способ — использовать эмоции и воображение правого полушария мозга для создания мотивации к достижению желаемого результата.

#### Успех принесет сочетание кнута и пряника.

##### Роль сладкого пряника

играет представление о том, как вы будете выглядеть и чувствовать себя, когда сбросите лишние килограммы, и как вас будут воспринимать окружающие.

Представьте себе огромный живот.  
Или возьмите фотографию, на которой хорошо виден ваш живот.

Или вообразите себе стройные бедра.  
Или неотвисающий подбородок.

Подумайте о дополнительных преимуществах похудения, например о возможности носить определенную одежду.

В своих фантазиях можно также представить своего партнера — представьте, как все будет происходить, когда вы достигнете желаемой формы.

## К прянику добавьте кнут.

**Выработайте в себе глубокое недовольство собственным видом, а также тем, как вас могут воспринимать окружающие — жирным бревном, не следящим за собой, опустившимся человеком.**

**Представьте себя обнаженным — довольно жалкое зрелище.**

**Использование правого полушария порождает более сильную мотивацию, чем исключительно логический подход, характерный для левого полушария мозга.**

Это справедливо не только для желающих похудеть, но и для других сфер личной жизни и профессиональной деятельности.

**Мотивация усиливается в 50 или даже в 100 раз, когда в ее формировании участвует весь мозг.**

**Тот, кто разжигает в себе страсть к чему-либо, имеет больше шансов добиться выдающихся результатов.**

## Особенности работы мозга у женщин и мужчин

Левое и правое полушария мозга соединены толстым пучком нервных волокон, который называют

**МОЗОЛИСТЫМ ТЕЛОМ.**

Интересно, что у женщин мозолистое тело значительно толще, чем у мужчин.

Это научно доказанный факт.

Однако ученые не доказали, что чем толще мозолистое тело, соединяющее правое и левое полушария, тем быстрее осуществляется связь между ними. Или чем тоньше это соединение, тем труднее связь. Если это предположение все же соответствует действительности, то оно может объяснить некоторые различия в поведении мужчин и женщин.

В древности мужчины часто покидали дом и надолго уходили, чтобы добыть пищу или принять участие в войне. Им требовалось отделить логические функции от эмоций, сопровождавших разлуку с семьей. Со временем с этой задачей мужчине помогло справиться более тонкое мозолистое тело.

И наоборот — более толстое мозолистое тело в мозгу женщины помогает объяснить ее склонность к интуиции, за которую отвечает правое полушарие мозга, способность быстро переключаться с логики на эмоции и обратно, а также склонность в разговоре отвлекаться на частности по мере того, как правое полушарие увлекается новыми идеями.

**Тем не менее мозолистое тело у любого человека обладает достаточной толщиной, чтобы он мог по собственному желанию использовать оба полушария мозга.**