

ЛОГВИНОВ
АЛЕКСАНДР



МОЗГ.
МЫСЛЬ.
ПОБЕДА

Гармония сознания. Мудрость мгновения

Александр Логвинов

Мозг. Мысль. Победа

«Автор»

2025

Логвинов А. А.

Мозг. Мысль. Победа / А. А. Логвинов — «Автор»,
2025 — (Гармония сознания. Мудрость мгновения)

Книга о том, как включить главный суперкомпьютер в жизни — свой мозг. Научно и увлекательно она доказывает: мысли — не фон, а сила, способная менять тело, судьбу и реальность. Хотите действовать увереннее, думать мощнее и побеждать чаще? Начните с этой книги — и ваш ум станет вашим главным союзником.

© Логвинов А. А., 2025

© Автор, 2025

Содержание

Введение к книге	6
Глава 1. Мысли как фильтр реальности	7
Восприятие: мы видим умом	7
Тело под влиянием мыслей	8
От мыслей к поступкам: самосбывающиеся пророчества	9
Активное воображение – тренировка реальности	10
Глава 2. Визуализация как тренировка реальности	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Александр Логвинов

Мозг. Мысль. Победа

Введение к книге

Каждый день наш мозг принимает миллионы решений – одни осознанно, другие словно на автопилоте. Мы смотрим, слушаем, чувствуем, действуем – и уверены, что это просто реакция на внешнюю реальность. Но что, если реальность, как мы её воспринимаем, – не объективная картина мира, а результат тонкой настройки внутри нас? Что, если мысли – это не просто фон для жизни, а её дирижёры?

Эта книга – путешествие вглубь того, что формирует наш опыт, успех, тело и даже здоровье. Мы вместе разберёмся, как ментальные установки и внутренние образы становятся фильтром восприятия, почему одни люди видят возможности там, где другие замечают лишь препятствия, и каким образом сознательное мышление может буквально перепрограммировать мозг и тело.

Вы узнаете, как спортсмены выигрывают олимпийское золото, не вставая с кресла, как врачи управляют болью без таблеток, и как мечты становятся не утешением, а тренировкой будущего. Вас ждут научные факты, реальные эксперименты, критический разбор мифов и практические инструменты, которые можно применять каждый день – чтобы думать точнее, действовать увереннее и побеждать.

«Мозг. Мысль. Победа» – не магическая сказка о силе желания, а научно-популярное руководство по самому мощному ресурсу, которым мы обладаем: мышлению. Прочитав её, вы убедитесь – граница между реальностью и воображением гораздо тоньше, чем кажется. А тот, кто научится управлять мыслями, сможет управлять и результатами.

Добро пожаловать в главное приключение – в исследование силы собственного ума.

Глава 1. Мысли как фильтр реальности

Восприятие: мы видим умом

В тускло освещённой комнате опытный рентгенолог всматривается в чёрно-белый снимок. Лабиринт светлых костей и серых теней выглядит хаотично для новичка, но не для него. В углу изображения он прищуривается и замечает едва уловимую тень – тревожный сигнал возможной опухоли. Рядом молодой интерн растерянно пожимает плечами: он ничего подозрительного не видит. Откуда опытный врач «знал», куда смотреть? Дело в установке сознания – невидимом фильтре из опыта и знаний. Мозг пропускает через него всё, что видят глаза, чтобы вычленил самое важное. Пока новичок скользит взглядом без цели, эксперт уже держит в уме шаблон: он *ожидает* увидеть определённые признаки патологии – и потому улавливает их среди шумов изображения. Не зря учёные отмечают, что наше восприятие во многом зависит от ожиданий. К примеру, тень на рентгене, незаметная для неопытного интерна, сразу бросается в глаза врачу именно благодаря прошлому опыту. Получается, внутренние модели и мысли играют роль своеобразных очков: они фокусируют внимание на том, что имеет значение, а остальное отсекают.

Такой «фильтр реальности» действует постоянно – и зачастую незаметно. Мы склонны видеть то, что *ожидаем* увидеть. Если объект слишком неожиданный, мы рискуем вовсе его не заметить. В известном эксперименте 24 радиологам предложили просмотреть серию томограмм лёгких с задачей найти опухоли. Исследователи тайно добавили на один снимок изображение гориллы (в 48 раз больше типичной опухоли!). Результат поразил: 83% опытных врачей *не заметили* гориллу на снимке, столь сильно они были сосредоточены на поиске иных аномалий. Это явление назвали «непроизвольной слепотой» – мозг не фиксирует то, что не вписывается в искомый шаблон. Зато вписывающееся – напротив, выделяет. Подобный фильтр помогает эксперту быстро опознать слабый сигнал угрозы там, где дилетант видит кашу пикселей. Но он же может заставить не замечать *неожиданное*.

Наш мозг в целом не пассивная камера, а активный художник. Он постоянно дорисовывает картину мира, сверяя её с нашими мыслями, знаниями и убеждениями. Представьте старый дом с скрипучими полами поздней ночью. Если вы убеждены, что в доме обитают призраки, то каждый скрип половиц ум легко превратит в зловещий шёпот. Мозг жадно выхватывает из шумов то, что подпитывает веру в потустороннее, и игнорирует остальное. Если же мысли настроены скептически, тот же скрип скорее спишется на ветер или старые доски. В сознании всегда есть контекст – невидимая *lens*, преломляющая поступающую информацию. Проще говоря, восприятие – это диалог между данными извне и ожиданиями изнутри. Наш мозг постоянно пытается интерпретировать даже двусмысленные звуки как осмысленные, дорисовывая их до знакомых образов. Вот почему верующему в привидений слышатся голоса в пустом доме, а человеку с богатым воображением – тайные послания в случайном шуме радио.

Тело под влиянием мыслей

Влияние мысленных фильтров простирается далеко за пределы зрения и слуха. Наш внутренний сценарий способен менять даже телесные ощущения. Представьте: человеку дают обычную витаминку, но убеждают, что это мощное обезболивающее. Он глотает таблетку – и через некоторое время *правда* чувствует облегчение, будто боль отступает. Этот феномен известен как эффект плацебо. Вера в лечение запускает в мозгу реальные биохимические реакции. Исследования показывают, что плацебо вызывает сложный каскад изменений: повышается уровень «гормонов хорошего самочувствия» – эндорфинов и дофамина, активизируются зоны мозга, отвечающие за эмоции и самосознание. Проще говоря, *мозг сам говорит телу, что оно должно почувствовать себя лучше* – и тело послушно выделяет собственные обезболивающие. В одном эксперименте люди с хронической болью, поверившие в действие пустышки, имели повышенную активность участка лобной коры, связанного с обезболиванием. Мысль о лечении материализовалась в реальном облегчении – думал, значит, подействовало.

Обратная сторона медали – эффект ноцебо, когда негативные ожидания ухудшают самочувствие. Мрачное внушение может усилить боль или стресс даже без объективных причин. Стоит нам вообразить катастрофу – и тело реагирует так, словно она происходит наяву: мускулы напрягаются, сердце колотится, гормоны стресса выплескиваются в кровь. Например, если пациент ожидает побочных эффектов от лекарства, он нередко *испытывает* их, даже получая пустышку. Недавнее исследование 2025 года подтвердило: негативные ожидания способны усиливать субъективную боль сильнее, чем позитивные снижают её. И эффект дурного ожидания держится дольше. Учёные объясняют это принципом "бережёного Бог бережёт": эволюционно мозг настроен быть настороже, поэтому мы зачастую подсознательно ожидаем худшего – и сильнее на него реагируем. Выходит, старая поговорка, что «мысли материальны», имеет под собой зерно истины. Наши ожидания и убеждения, добрые или дурные, воплощаются в телесных ощущениях через изощрённое посредничество мозга и нервной системы.

От мыслей к поступкам: самосбывающиеся пророчества

Влияние установок сознания идёт ещё дальше – наши мысли способны тайно направлять наши поступки и даже жизненные сценарии. Психологи давно описали феномен самоисполняющегося пророчества. Если человек твёрдо верит в какой-то исход, он невольно действует так, словно прогноз уже стал реальностью – и тем самым *приближает* её. Представьте оратора, которому предстоит первый публичный доклад. Ещё до выхода к трибуне он прокручивает в голове: «Я точно провалюсь. Ничего не выйду». Воображение услужливо рисует картину провала – дрожащие руки, пустота в памяти, смешки аудитории. И вот оратор выходит на сцену, скованный этой мысленной драмой. Голос предательски дрожит, слова путаются, глаза бегают – выступление и правда срывается, подтверждая худшие опасения. Пророчество сбылось. Но было ли это предначертано? Вовсе нет – по сути, *сам человек создал условия* для неудачи своим настроем.

Подобные случаи нередки. Наша убеждённость влияет на тысячи микродействий: тон голоса, осанку, готовность приложить усилие. Если внутренний монолог твердит о провале, мы бессознательно выбираем стратегию, ведущую к поражению. К счастью, работает это и в обратную сторону. Позитивные ожидания зачастую улучшают реальные результаты, потому что направляют наши действия к успеху. В психологии это называют эффектом Пигмалиона – явлением, при котором высокие ожидания ведут к улучшению исполнения. Известен классический эксперимент, где учителям сказали, будто результаты теста предсказывают «скорыми гениями» случайных учеников. Через год эти дети действительно показали лучшие успехи, во многом благодаря тому, что учителя *верили* в их потенциал и больше поддерживали. Иными словами, вера в способность добиться результата помогает его достигнуть. В случае нашего оратора оптимистичный настрой мог бы спасти положение. Если бы он мысленно нарисовал иной сценарий – чёткая речь, уверенная улыбка, аплодисменты – то вышел бы к публике в совсем другом состоянии. Голос звучал бы твёрже, память работала яснее. Конечно, одного воображения мало для триумфа, но вера в успех повышает упорство, помогает не отступать при первых трудностях. Недаром в когнитивной терапии говорят: «*мысли определяют чувства и поступки*». Перестраивая внутренние монологи, мы меняем эмоциональное состояние – а следом и стиль действий.

Активное воображение – тренировка реальности

Получается, мы частично творим свою реальность сами – мысли лепят и восприятие, и ощущения, и поведение. Возникает вопрос: можем ли мы сознательно воспользоваться этой силой? Раз ум способен настолько влиять на успехи и самочувствие, можно ли целенаправленно натренировать себя мыслями на здоровье или достижения? Наука отвечает утвердительно. Для этого нужно обратиться к тому, что раньше считалось пустой фантазией, – к активному воображению. Если фильтр сознания формируется из опыта, мы можем *поставлять* ему нужный опыт в виде мысленных образов. В следующих главах мы увидим, как простое мысленное представление действий и образов способно менять мозг, тело и нашу жизнь. А пока – несколько впечатляющих примеров из исследований.

Оказывается, воображаемая практика может вызывать реальные физические изменения. В эксперименте Гарвардской медицинской школы участники разучивали простое упражнение на фортепиано: одна группа – тренируясь физически, другая – только мысленно, представляя движение пальцев. Спустя пять дней результаты обеих групп удивили учёных. У всех испытуемых в моторной коре мозга обнаружили явное расширение зон, отвечающих за подвижность пальцев – признак освоенного навыка. Причём у тех, кто “играл” лишь в уме, перестройка мозга оказалась почти такой же, как у реально практиковавших! Другой пример: олимпийский лыжник, которому прикрепили электроды для измерения мышечной активности, должен был мысленно представить спуск по трассе. Когда он “проехал” трассу в голове, датчики зафиксировали работу ног – мышцы невольно играли, реагируя на повороты *воображаемого* склона. Мозг фактически не отличил ментальную тренировку от настоящей и послал команды мышцам. Спортсмены и военные давно используют такой мысленный репетиционный метод в подготовке, и исследования подтверждают его пользу. Ментальная тренировка активирует те же нейронные пути, что и реальная, пусть и слабее, укрепляя связь между замыслом и действием. Выходит, активно работая воображением, мы как бы создаём черновик успеха в мозге – и затем нам легче воплотить его наяву.

Конечно, одних грёз недостаточно – нужны и реальные действия. Но сочетание мысленной и реальной практики даёт наилучший результат. Верьте или нет, мы ежедневно пользуемся этой схемой: каждый раз, планируя шаг или представляя разговор, мы программируем мозг на будущий сценарий. Осознанно развивая этот навык – визуализируя желаемое, *репетируя* в уме сложные ситуации – человек тренирует свой внутренний фильтр на успех, здоровье и рост. В следующих главах мы подробнее рассмотрим, как фантазия и мысль, воплощаясь, меняют мозг и тело, и научимся применять эти знания на практике для собственного развития.

Теперь, зная о невидимом фильтре сознания, оглянитесь вокруг: что вы видите и чувствуете *благодаря* своим мыслям прямо сейчас? Возможно, осознав силу этого эффекта, вы сможете настроить фокус своих «умственных очков» так, чтобы замечать больше хорошего, чувствовать себя лучше и смелее шагать к своим целям. Ведь, как мы выяснили, наш взгляд на мир во многом формируется изнутри – а значит, нам под силу его изменить.

Глава 2. Визуализация как тренировка реальности

Концертный зал погружён в тишину: на сцене стоит пианино, но ни звука музыки не слышно. Молодой человек сидит за инструментом с закрытыми глазами, его пальцы парят над клавишами, ни разу не касаясь их. В его воображении, однако, звучит мелодия – он день за днём мысленно проигрывает пьесу снова и снова, будто репетируя перед невидимой аудиторией. В это же время в другом классе такую же мелодию разучивает другая группа студентов – только они действительно нажимают на клавиши и слышат каждую ноту. Проходит пять дней. Обе группы приглашают на финальный тест, но проверять будут не слух или память, а состояние мозга. Учёные из Гарвардской медицинской школы подключают участников к аппарату транскраниальной магнитной стимуляции (ТМС), измеряя возбудимость двигательной зоны коры, отвечающей за пальцы. Результат поразителен: у пианистов, которые тренировались лишь в уме, моторная кора изменилась точно так же, как у тех, кто практиковался наяву. Участки мозга, управляющие движениями пальцев, разрослись, нейронные связи окрепли – иными словами, в мозгу обеих групп произошла схожая перестройка. Один из исследователей, нейробиолог Альваро Паскуаль-Леоне, позднее отметил: *«Занятия в уме привели к схожей реорганизации мозга»*

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.