

УДК 159.922

ББК 88.912

Д94

Переводчик Александра Самарина

Редактор Любовь Любавина

Дейл К.

Д94 **Физический интеллект: Как слышать свое тело и управлять эмоциями / Клэр Дейл, Патрисия Пейтон ; Пер. с англ. — М.: Альпина Пабlishер, 2019. — 532 с.**

ISBN 978-5-9614-2796-7

Наша способность ясно мыслить и плодотворно действовать зависит от реакции тела на те или иные обстоятельства, от химических процессов, происходящих в организме. Поэтому физический интеллект — активное управление собственной физиологией — является одним из ключевых факторов успеха в современном мире. Книга Клэр Дейл и Патрисии Пейтон поможет читателям развить четыре важнейшие составляющие физического интеллекта — силу, пластичность, устойчивость и выносливость. Поняв химическую основу эмоций и освоив нужные техники, читатели станут более продуктивными, начнут лучше общаться, более эффективно руководить, без труда справляться со сложными ситуациями на работе и дома — а значит, станут счастливее.

УДК 159.922

ББК 88.912

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу mylib@alpina.ru.

© Companies in Motion Ltd, 2018

© Издание на русском языке,

перевод, оформление.

ООО «Альпина Пабlishер», 2019

ISBN 978-5-9614-2796-7 (рус.)

ISBN 978-1471170904 (англ.)

СОДЕРЖАНИЕ

Введение. Что такое физический интеллект? 11

1. Победный коктейль

Химические вещества, управляющие нашим поведением. 25

Часть I. Сила

ЧТО ТАКОЕ СИЛА? 39

2. Осанка

Как наша поза влияет на уверенность в себе. 47

3. Дыхание

*Как обрести эмоциональную
и умственную стабильность при помощи дыхательных практик.* 73

4. Центрирование

Как развить в себе внутреннюю силу и сосредоточенность. 87

5. Сила голоса

*Как при помощи голоса оказать влияние
и продемонстрировать уверенность в себе* 103

6. Химия уверенности

*Как мы готовимся к важным событиям,
идем на риск и преуспеваем.* 119

7. Питание и физические упражнения, придающие сил

*Как достичь внутренней стабильности
при помощи диет и гимнастики.* 141

ТРЕНИРОВКА И ПРИМЕНЕНИЕ: СИЛА 155

Часть II. Пластичность

ЧТО ТАКОЕ ПЛАСТИЧНОСТЬ?	167
8. Больше движения — КН (карта напряжения)	
Как сбросить напряжение, войти в состояние потока и стать счастливее	173
9. «Осэмоции»	
Как распознавать и контролировать свои эмоции	203
10. Перенастройка и химия доверия	
Как установить безупречные отношения	211
11. Вовлечение окружающих	
Как взаимодействовать с людьми посредством голоса и присутствия	227
12. Креативность и новаторство	
Как проникать в самую суть вещей и влиять на будущее	241
13. Питание и физические упражнения, обеспечивающие пластичность	
Как пробудить креативность и погрузиться в состояние потока при помощи диет и гимнастики	263
ТРЕНИРОВКА И ПРИМЕНЕНИЕ: ПЛАСТИЧНОСТЬ	273

Часть III. Устойчивость

ЧТО ТАКОЕ УСТОЙЧИВОСТЬ?	289
14. Релаксация и восстановление	
Как расслабиться и восстановиться в нашем безумном, требовательном мире	303
15. Химия оптимизма	
Как выработать здоровое отношение к жизни	317
16. Искусство отпускать	
Как оставить негативный опыт позади	335
17. Обретение поддержки	
Как процветать, получая и давая	345

18. Питание и физические упражнения, обеспечивающие устойчивость	
Как поддержать нашу иммунную систему и «отскакивать» от стрессов и проблем	359
ТРЕНИРОВКА И ПРИМЕНЕНИЕ: УСТОЙЧИВОСТЬ	369

Часть IV. Выносливость

ЧТО ТАКОЕ ВЫНОСЛИВОСТЬ?	385
19. Долгая игра	
Как визуализировать долгосрочные цели и мечты	389
20. Напряжение мышц и промежуточные цели	
Как укрепление тела позволяет нам постепенно достигать желаемого	397
21. «Тоннель выносливости»	
Как настроиться на борьбу с трудностями	407
22. Преодоление болевого порога	
Как не опускать руки, несмотря на предельный дискомфорт	427
23. Химия мотивации и одобрения	
Как извлечь преимущества из нашего стремления к победе	435
24. Набор энергии	
Как использовать по максимуму наши запасы энергии	449
25. Сладких снов	
Как повысить свою продуктивность при помощи качественного ночного сна	463
26. Питание и физические упражнения, повышающие выносливость	
Как прожить долгую и здоровую жизнь благодаря правильному рациону и упражнениям	487
ТРЕНИРОВКА И ПРИМЕНЕНИЕ: ВЫНОСЛИВОСТЬ	495
27. Подведем итоги	
Как продолжить развитие физического интеллекта	509
Благодарности	517
Литература и другая полезная информация	521