

УДК 159.923.2
ББК 88.352
П71

*Издано с разрешения Marshall Cavendish International (Asia) Pte Ltd
На русском языке публикуется впервые*

Прен, Анет
П71 Музыка мозга. Правила гармоничного развития/ Анет Прен, Кьелд Фреденс; пер. с англ. Оксаны Медведь. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2015. — 304 с. — ил.

ISBN 978-5-00057-268-9

А вы знаете, что мозг не только постоянно работает, но и большую часть времени работает против вас? Анет Прен и Кьелд Фреденс сравнивают его с джаз-бандом. Если не понимать основные принципы его работы и не научиться им «дирижировать», можно остаться просто зрителем в зале и наблюдать, как ваша жизнь проходит мимо, а вы не успеваете к ней приспособиться или вовремя среагировать правильно. Пора превратить ваш мозг из соперника в союзника и сделать сознание гибким. Ваш мозг может многое. Узнайте, как использовать его по максимуму.

УДК 159.923.2
ББК 88.352

*Все права защищены.
Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена
в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.
Правовую поддержку издательства обеспечивает
юридическая фирма «Вегас-Лекс».*

VEGAS LEX

ISBN 978-5-00057-268-9

© Marshall Cavendish International (Asia) Pte Ltd.
Все права защищены. Никакая часть произведения
не может быть воспроизведена без письменного
разрешения Marshall Cavendish International (Asia)
Pte Ltd., 2011
© Перевод на русский язык, издание на русском языке,
оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2015

Содержание

Введение

Задаем нужный тон 7

Глава 1. Клавиша «Мысли»

Настраиваем разум на успех 25

Глава 2. Клавиша «Ценности»

Постигаем суть взаимодействия. 51

Глава 3. Клавиша «Тело»

Наращиваем исполнительское мастерство 75

Глава 4. Клавиша «Восприятие»

Дирижируем своими интерпретациями 101

Глава 5. Клавиша «Видение»

Репетируем будущее 131

Глава 6. Клавиша «Цели»

Делаем цели достижимыми. 161

Глава 7. Клавиша «Эмоции»

Трогаем эмоциональную струну. 185

Глава 8. Клавиша «Успехи»

Используем свои прошлые достижения 213

Глава 9. А теперь все вместе!

Нажимаем на клавиши, изменяем жизнь 239

Глоссарий 261

Примечания. 265

Благодарности 286

Об авторах. 287