

УДК 159.9
ББК 88.3
П35

Prof. Steve Peters
THE CHIMP PARADOX:
The Mind Management Programme to Help You Achieve
Success, Confidence and Happiness

Text © Prof Steve Peters 2012
Illustrations © Prof Steve Peters and Jeff Battista 2012
Originally published in the English language in the UK by Vermillion, an imprint
of Ebury Publishing, a division of Penguin Random House UK.
The moral rights of the author have been asserted

Питерс, Стив.
П35 Парадокс Шимпанзе : как управлять эмоциями
для достижения своих целей / Стив Питерс ; [пере-
вод с английского Ю. В. Рябиной]. — Москва :
Эксмо, 2022. — 512 с. — (UnicornBook. Мега-бест-
селлеры в мини-формате).

ISBN 978-5-04-107842-3

Автор этой книги профессор Стив Питерс не только извест-
ный психолог, но и легенда британского спорта. Его работа с ан-
глийскими спортсменами привела многих из них к блестящим
победам, а целая команда велогонщиков взяла золото на Олимпи-
аде. Дело в том, что Питерс — автор инновационной программы
управления мозгом, которая помогает стать тем, кем ты хочешь. Его
метод касается не только спорта, но и жизни в целом. Личность,
полагает Стив Питерс, складывается из двух противоположностей:
разум (Человек) и эмоции (Шимпанзе). И эти противоположности
не всегда сходятся, а частенько борются между собой, что очень
мешает добиваться своих целей. Шимпанзе может стать как вашим
лучшим другом, так и злейшим врагом. Но есть и хорошая новость:
его можно укротить. Тому, как научиться это делать, и посвящена
эта книга.

УДК 159.9
ББК 88.3

ISBN 978-5-04-107842-3 © Рябина Ю.В., перевод на русский язык, 2020
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга
UNICORNBOOK. МЕГА-БЕСТСЕЛЛЕРЫ В МИНИ-ФОРМАТЕ

Стив Питерс

ПАРАДОКС ШИМПАНЗЕ
Как управлять эмоциями
для достижения своих целей

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*
Руководитель направления *Л. Ошеверова*
Ответственный редактор *А. Парлашкевич*
Художественный редактор *Г. Булгакова*
Корректор *О. Ковальчук*

Страна происхождения: Российская Федерация
Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Россия, город Москва, улица Зорге, дом 1, строение 1, этаж 20, каб. 2013.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өңірдікі: «ЭКСМО» АҚС Баспасы,

123308, Ресей, қала Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй, 1 ғимарат, 20 қабат, офис 2013 ж.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru.

Тауар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин: www.book24.ru

Интернет-магазин: www.book24.kz

Интернет-дүкен: www.book24.kz

Импортер в Республике Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибутор и представитель по приему предельной на продукцию,

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасындағы дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаптарды

қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Алматы қ., Димитровский көш., 3-ғ., литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92. E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат: сайт: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ

о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»

www.eksmo.ru/certification

Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Дата изготовления / Подписано в печать 18.03.2022.
Формат 75х100¹/₃₂. Печать офсетная. Усл. печ. л. 22,22.
Доп. тираж 5000 экз. Заказ

ISBN 978-5-04-107842-3



9 785041 078423 >

16+

В электронном виде книги издателей Вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:
ОДИН КЛИК ДО КНИГ



Москва. ООО «Торговый Дом «Эксмо»

Адрес: 123308, г. Москва, ул. Зорге, д.1, строение 1.

Телефон: +7 (495) 411-50-74. **E-mail:** reception@eksmo-sale.ru

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж ТД «Эксмо»
E-mail: international@eksmo-sale.ru

*International Sales: International wholesale customers should contact
Foreign Sales Department of Trading House «Eksmo» for their orders.
international@eksmo-sale.ru*

По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном оформлении, обращаться по тел.: +7 (495) 411-68-59, доб. 2261.

E-mail: ivanova.ey@eksmo.ru

Оптовая торговля бумажно-беловыми

и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»:

Компания «Канц-Эксмо»: 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2,
Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс: +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).
e-mail: kanc@eksmo-sale.ru, сайт: www.kanc-eksmo.ru

Филиал «Торгового Дома «Эксмо» в Нижнем Новгороде

Адрес: 603094, г. Нижний Новгород, улица Карпинского, д. 29, бизнес-парк «Грин Плаза»
Телефон: +7 (831) 216-15-91 (92, 93, 94). **E-mail:** reception@eksmonn.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Санкт-Петербурге

Адрес: 192029, г. Санкт-Петербург, пр. Обуховской обороны, д. 84, лит. «Е»
Телефон: +7 (812) 365-46-03 / 04. **E-mail:** server@szko.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Екатеринбурге

Адрес: 620024, г. Екатеринбург, ул. Новинская, д. 2щ
Телефон: +7 (343) 272-72-01 (02/03/04/05/06/08)

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Самаре

Адрес: 443052, г. Самара, пр-т Кирова, д. 75/1, лит. «Е»
Телефон: +7 (846) 207-55-50. **E-mail:** RDC-samara@mail.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Ростове-на-Дону

Адрес: 344023, г. Ростов-на-Дону, ул. Страны Советов, 44А
Телефон: +7(863) 303-62-10. **E-mail:** info@rnd.eksmo.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Новосибирске

Адрес: 630015, г. Новосибирск, Комбинатский пер., д. 3
Телефон: +7(383) 289-91-42. **E-mail:** eksmo-nsk@yandex.ru

Обособленное подразделение в г. Хабаровске

Фактический адрес: 680000, г. Хабаровск, ул. Фрунзе, 22, оф. 703
Почтовый адрес: 680020, г. Хабаровск, А/Я 1006
Телефон: (4212) 910-120, 910-211. **E-mail:** eksmo-khv@mail.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Тюмени

Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Тюмени
Адрес: 625022, г. Тюмень, ул. Пермькова, 1а, 2 этаж. ТЦ «Перестройка»
Ежедневно с 9.00 до 20.00. Телефон: 8 (3452) 21-53-96

Республика Беларусь: ООО «ЭКМО АСТ Си энд Си»

Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Минске
Адрес: 220014, Республика Беларусь, г. Минск, проспект Жукова, 44, пом. 1-17, ТЦ «Outlet»
Телефон: +375 17 251-40-23; +375 44 581-81-92
Режим работы: с 10.00 до 22.00. **E-mail:** exmoast@yandex.by

Казахстан: «РДЦ Алматы»

Адрес: 050039, г. Алматы, ул. Домбровского, 3А
Телефон: +7 (727) 251-58-12, 251-59-90 (91,92,99). **E-mail:** RDC-Almaty@eksmo.kz

Украина: ООО «Форс Украина»

Адрес: 04073, г. Киев, ул. Вербовая, 17а
Телефон: +38 (044) 290-99-44, (067) 536-33-22. **E-mail:** sales@forsukraine.com

Полный ассортимент продукции ООО «Издательство «Эксмо» можно приобрести в книжных магазинах «Читай-город» и заказать в интернет-магазине: www.chitai-gorod.ru.

Телефон единой справочной службы: 8 (800) 444-8-444. Звонок по России бесплатный.

Интернет-магазин ООО «Издательство «Эксмо»

www.book24.ru

Розничная продажа книг с доставкой по всему миру.

Тел.: +7 (495) 745-89-14. **E-mail:** imarket@eksmo-sale.ru



book 24.ru

Официальный
интернет-магазин
издательской группы
"ЭКМО-АСТ"

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| ОБ АВТОРЕ | 9 |
| ВВЕДЕНИЕ. Устремляясь к Солнцу | 13 |

ЧАСТЬ 1

ИССЛЕДОВАНИЕ СВОЕГО ВНУТРЕННЕГО МИРА

| | |
|--|-----|
| ГЛАВА 1. Загадки психики | |
| Кто такой ваш Шимпанзе. | 23 |
| ГЛАВА 2. Разделенная Планета (часть 1) | |
| Как понять себя и своего Шимпанзе | 35 |
| ГЛАВА 3. Разделенная Планета (часть 2) | |
| Как управлять своим Шимпанзе | 80 |
| ГЛАВА 4. Планета-спутник (часть 1) | |
| Компьютер в нашей голове | 123 |
| ГЛАВА 5. Планета-спутник (часть 2) | |
| Как управлять своим Компьютером. | 151 |
| ГЛАВА 6. Личность и психика | |
| Как Человек, Шимпанзе и Компьютер влияют на личность. | 176 |
| СОДЕРЖАНИЕ | 5 |

ЧАСТЬ 2

ПОВСЕДНЕВНЫЕ ФУНКЦИИ ДЕНЬ ЗА ДНЕМ

ГЛАВА 7. Планета других

Как понять других людей и строить отношения
с ними..... 203

ГЛАВА 8. Спутник стаи

Как выбрать правильную группу поддержки 232

ГЛАВА 9. Объединенная планета

Как обеспечить эффективную коммуникацию..... 248

ГЛАВА 10. Планета Реального мира

Как создать правильную среду 288

ГЛАВА 11. Спутник внезапного стресса

Управление острым стрессом..... 298

ГЛАВА 12. Спутник хронического стресса

Как справляться с продолжительным стрессом 323

ЧАСТЬ 3

ЗДОРОВЬЕ, УСПЕХ И СЧАСТЬЕ

ГЛАВА 13. Планета Теней и Пояс Астероидов

Позаботьтесь о своем здоровье 342

ГЛАВА 14. Планета Успеха и три ее спутника

Фундамент успеха 355

ГЛАВА 15. Планета Успеха

Как планировать успех..... 395

| | |
|--------------------------------------|-----|
| ГЛАВА 16. Планета Счастья | |
| Как быть счастливым | 427 |
| ГЛАВА 17. Спутник Уверенности в себе | |
| Как быть уверенным в себе | 458 |
| ГЛАВА 18. Спутник Безопасности | |
| Чувство защищенности. | 466 |
| | |
| ВЗГЛЯД В БУДУЩЕЕ | |
| Восход Солнца. | 474 |
| | |
| ПРИЛОЖЕНИЕ А | 476 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ Б | 477 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ В | 478 |
| БЛАГОДАРНОСТИ | 492 |
| АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ | 493 |

ОБ АВТОРЕ

Д-р Стив Питерс — консультирующий психиатр, проработавший более 20 лет в клинической психиатрии. Он получил образование в области математики и медицины и занимается повышением квалификации специалистов в сфере спортивной медицины, образования и психиатрии.

С 1994 года д-р Питерс занимает должность старшего преподавателя в Шеффилдском университете и является куратором в его медицинской школе, а также членом экзаменационной комиссии Королевского колледжа.

Помимо этого, д-р Питерс работает в сфере большого спорта. С 2001 года он штатный психиатр британской сборной по велоспорту, а ныне также профессиональной команды Team Sky. Его методы управления собой завоевали популярность благодаря тому, что помогли повысить результативность представителей элиты британского велоспорта и внесли свой вклад в завоевание 14 золотых медалей Пекинской олимпиады, 8 из которых были золотыми.

Сэр Крис Хой, Брэдли Уиггинс (Bredley Wiggins) и Виктория Пендлтон (Victoria Pendleton) публично заявляли о том, что уникальная «Модель Шимпанзе» д-ра Питерса помогла им улучшить их спортивные результаты. Кроме того, д-р Питерс консультирует пред-

ставителей 12 других олимпийских видов спорта, в частности, тхэквондо и каноэ, а также английских регбистов и футболистов премьер-лиги.

Помимо этого, д-р Питерс работает с главами предприятий и организаций, руководителями высшего звена, сотрудниками медицинских учреждений, пациентами и студентами университета, помогая им понять, почему они думают и действуют так, а не иначе, и как следует управлять собственным разумом, чтобы оптимизировать свою работу и личную жизнь.

«Модель Шимпанзе», разработанная д-ром Питерсом, способна помочь человеку на любом поприще. Книга «Парадокс Шимпанзе» впервые позволила широкой аудитории познакомиться с работой д-ра Питерса, и автор надеется, что она принесет пользу каждому читателю.

«Я не думаю, что могла бы реализовать свой потенциал без Стива».

Виктория Пендлтон

«Если бы не Стив, я думаю, я бы не выиграл «золото» в Афинах в 2004-м».

Сэр Крис Хой

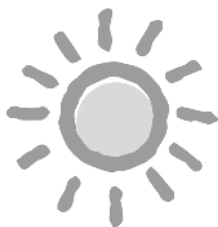
«Стив Питерс — гений».

**Дэйв Брэйлсфорд (Dave Brailsford),
Директор по национальным соревнованиям
британского велоспорта и глава «Sky ProCycling».**

ВВЕДЕНИЕ

УСТРЕМЛЯЯСЬ К СОЛНЦУ

КНИГА



Эта книга написана с целью помочь вам в понимании того, как работает ваш разум, и предложить модель для самосовершенствования и улучшения всех аспектов вашей жизни.

Моя работа в качестве психиатра и лектора заставляет меня слышать от людей ряд типичных вопросов и замечаний. Эти вопросы обычно сконцентрированы вокруг личных проблем, которые они не могут понять или решить.

Вот некоторые распространенные примеры:

Как мне...

- Стать такой личностью, какой я хотел бы быть?
- Добиться уверенности в себе?
- Стать счастливым?
- Наладить мои личные отношения?
- Стать более организованным и успешным в своих делах?
- Поддерживать свою мотивацию?
- Стать более эффективным работником?

Почему я...

- Испытываю столько беспокойства?
- Придерживаюсь такого низкого мнения о себе?
- Постоянно чувствую, будто меня осуждают?
- Часто действую вопреки здравому смыслу?
- Иногда начинаю мыслить настолько иррационально?
- Переживаю такие скачки настроения?
- Позволяю своим эмоциям препятствовать полной реализации моего профессионального потенциала?

Почему я не могу...

- Перестать беспокоиться о том, что думают обо мне другие?
- Принимать решения?
- Сдерживать свой гнев?
- Иметь дело с неприятными людьми?
- Прекратить переедание?
- Сохранять верность?
- Перестать злоупотреблять алкоголем?

Этот список можно продолжать и продолжать!

ЧТО МОЖЕТ ВАМ ПРЕДЛОЖИТЬ ЭТА КНИГА

Она может помочь вам:

- Понять, как работает ваш разум.
- Понять себя и других.
- Управлять своими мыслями и эмоциями.
- Улучшить качество вашей жизни.
- Стать более счастливым и успешным в делах.
- Повысить уверенность в себе и свою самооценку.
- Определить, что мешает или не позволяет вам жить более счастливой и успешной жизнью.

ПУТЬ К САМОПОЗНАНИЮ И РАЗВИТИЮ

Наше путешествие в рамках этой книги пройдет по семи основным сферам вашей психологии, помогая вам понять себя и других. Это следующие сферы:

- Ваше внутреннее мышление.
- Другие люди.
- Коммуникации.
- Мир, в котором вы живете.
- Поддержание вашего здоровья.
- Успех.
- Счастье.

Простой способ рассмотреть эти сферы — это представить их в виде семи различных планет «Психологической Вселенной», в путешествие по которым вы отправляетесь. Таким образом, вы можете посетить

каждую планету и поработать там ради улучшения вашей Вселенной. Строго говоря, она является Солнечной системой, но «Вселенная» звучит несколько более содержательно.

Путешествие

