

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. Рябининой]. — 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 известный психолог, но и легенда британского спорта. Его работа с английскими спортсменами привела многих из них к блестящим победам, а целая команда велогонщиков взяла золото на Олимпиаде. 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 © Рябинина 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»

123038, 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

Өңдіруші: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы,

123038, Ресей, қала Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй, 1 нұмарат, 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-дүкен: www.book24.kz

Импортёр в Республике Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибутор и представитель по прямому претензий на продукцию,

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаптарды

қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Алматы қ., Дембровский көш., 3-а, 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: сайтта: 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 қадастырылмаған

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 издательств Вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:
ОДИН КЛИК — ДВА КНИЖИ



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 «Перестрой-ка»

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. Минск

Адрес: 220014, Республика Беларусь, г. Минск, проспект Жукова, 44, пом. 1-17, ТЦ «Outleto»

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.chitalai-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

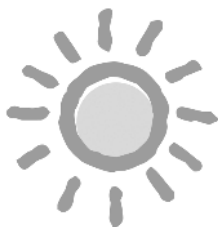
«Стив Питерс — гений».

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

