

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, 2020. — 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 © Рябинина Ю.В., перевод на русский язык, 2020  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

# 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».**

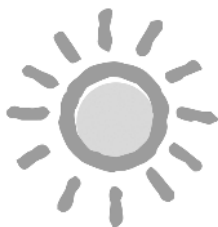




## ВВЕДЕНИЕ

# 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

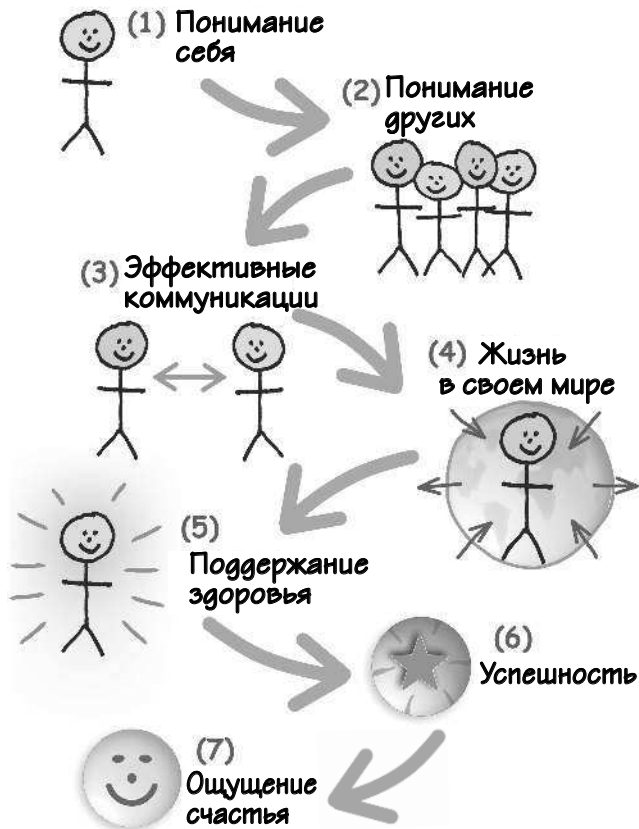
Наше путешествие в рамках этой книги пройдет по семи основным сферам вашей психологии, помогая вам понять себя и других. Это следующие сферы:

- 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.

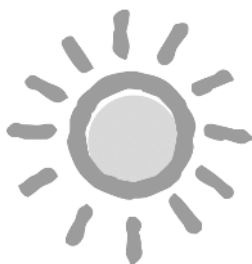
## Путешествие



## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ВСЕЛЕННАЯ



Солнце в этой системе представляет то место, куда вы стремитесь попасть. Очевидно, что, если вы приведете в порядок все планеты, Солнце засияет!



Как видите, первая планета имеет отношение к вашему внутреннему мышлению. Именно эту планету наиболее важно привести в порядок.

### МОДЕЛЬ ШИМПАНЗЕ

Работа вашего внутреннего разума сложна, но ее можно объяснить на примере простой модели, называемой «Модель Шимпанзе», которая:

УСТРЕМЛЯЯСЬ К СОЛНЦУ

- Призвана помочь вам в понимании вашего разума и управлении им.
- Основана на комплексных научных данных.
- Не является ни теорией, ни строгим научным фактом. Она является приблизительной рабочей моделью.
- Содержит как концепции, так и факты.
- Забавна и при этом имеет очень серьезные аспекты.

## ПОДГОТОВКА К ПУТЕШЕСТВИЮ

Чтобы подготовиться к путешествию, давайте сначала рассмотрим некоторые важные моменты:

*Необходимо стремиться к переменам и принимать их*

Для того чтобы измениться или стать лучше, вы должны замечать, что вы не всегда функционируете так, как вам хотелось бы, поскольку вы не всегда являетесь той личностью, которой вы хотели бы быть, или вы не всегда способны контролировать свои эмоции, свои мысли или действия. У вас должно быть желание справиться с этим, и вы должны быть готовы принять перемены.

*Важно понимать, что можно изменить, а что изменить нельзя*

Существуют вещи, которые вам придется в себе принять, и существуют такие, которые принимать совершенно не обязательно. Очень важно различать те