

На питання: хто приймає рішення, ВИ чи ВАШ мозок, відповідь очевидна – МОЗОК. Але ці рішення – ніби система автопілота. Вона керує комфортом звичного для вас життя: природними та односкладними процесами. Більш глибокі й усвідомлені рішення в кінцевому підсумку теж ухвалює мозок людини, але все ж вашу роль можна порівняти з титулом англійської королеви, і є важливі сфери, в яких вибір залишається тільки за вами.

Сьогодні хочу поговорити про надважливу тему – гігієну інформації. У цьому питанні рішення за споживану інформацію ухвалюєте саме ВИ, а не ВАШ мозок.

Мова піде не про такі очевидні джерела інформації, як гаджети, музика, книги та новини, а безпосередньо про вербальні комунікації в суспільстві.



Ольга Богатая – PR-технолог,
засновниця комунікаційного агентства та
онлайн-марафонів особистого розвитку.



bogataiasoul



bogataya_olga



bogataia.com.ua

З ким ви спілкуєтеся? Про що? Як часто? Навіщо і для чого? Отримавши відповіді на ці питання, ви зможете дізнатися багато важливої інформації про себе, свої життєві стратегії та перспективи.

Пам'ятайте відому фразу: «Ми є те, що ми їмо», але наступний рівень піраміди біохакінгу людини звучить як: «Ми є те, про що ми говоримо».

Інформація, що імпортується в нас, змінює біохімію мозку – гормони, відповідно, процеси засвоєння їжі, якість сну і навіть міміку. Те, що ми говоримо і про що думаємо, – дзеркало наших очей, енергії й стану, тому тенденція самоконтролю в усвідомленому суспільстві зростає з геометричною прогресією, і це радує.

Але виникає питання того, що ми чуємо, навіть у фоновому режимі, в перервах між роботою за чашкою кави з колегами або в розмові з випадковими людьми, впливає на нас, записується на плівку, нативно створюючи нові установки мислення і переконання.

Розмову можна розділити на вібрації низьких і високих частот. До них можна віднести хороші та погані новини, свідому або безглузду інформацію. Подумайте про те, який відсоток таких діалогів присутній у вашому житті. Скільки часу своєї активності ви присвячуєте розмовам, які не роблять вас розумнішими, свідомими, кращими.

Ввічливість і культура спілкування в цьому випадку – вибухівка уповільненої дії, яка плавно вас знищує.

Вислуховувати тих, хто несе у своїх розмовах порожнечу або, ще гірше, негатив, означає впускати в себе вірус. Згадайте, як після розмови, яку ви провели з ввічливості, у вас змінювався настрій, пропадав апетит або снилися тривожні сни. Через годину ви забудете про розмову, а ваш мозок буде обробляти цю інформацію і формувати нові нейронні зв'язки на основі досвіду випадкового епізоду життя. Саме тому так важливо контролювати дані процеси та відсікати те, що несе шкоду вам і вашій свідомості. Для цього потрібні, звичайно ж, сміливість і любов до себе.

Гігієна спілкування дорівнює користі отриманої інформації. Всі ми любимо говорити: "Час – непоновлюваний ресурс". А мозок поновлювальний?

Є правило, яким користуються багато успішних людей. Яким чином вони до нього прийшли, немає ніякого сенсу. Важливий лише результат. Суть полягає ось у чому: вхідна інформація повинна бути значущою і конструктивною. З особистого досвіду скажу вам, що при моїй спеціалізації роботи я людина дуже перебірлива у спілкуванні, за психотипом – амбіверт. Гігієна спілкування для мене дорожче амбітних цілей, адже якість мого життя безпосередньо залежить від вхідної інформації та її змісту.

Як виховати в собі цю якість і контролювати процеси споживання інформації?

Просто визначте свої цілі та відсікайте те, що не несе користі. Зупиняйте людей, які знайшли у вас вільні вуха, або просто дистанціюйтеся. Коли у вас з'являється час і бажання поговорити, не обговорюйте дрібниці чи нісенітніці, а краще самі задайте тему, яка наповнить і вас, і співрозмовника.