

# «Работать нельзя отдыхать»

Мы сошлись здесь, дабы обсудить наши планы, наши способы и средства, наши умыслы и уловки. Очень скоро, еще до рассвета, мы тронемся в долгий путь, в путешествие, из которого некоторые из нас, а возможно, даже все, кроме, разумеется, нашего друга и советчика, хитроумного чародея Гэндальфа, могут не вернуться назад. Настал торжественный миг. Наша цель, как я полагаю, известна всем нам. Но уважаемому мистеру Бэггинсу, а может быть, и кому-нибудь еще ситуация в настоящий момент может представляться требующей некоторых разъяснений.

*Дж. Р.Р. Толкиен. Хоббит*

# Осознанная стрессоустойчивость

**стрессоустойчивость**



**осознанность**



Каждый из нас с детства знает: сила разума безгранична.

Мы уверены, что для того, чтобы достичь цели, достаточно лишь все хорошо продумать и запланировать. Согласны?

.....между «надо и хочу», между головой и сердцем, разумом и эмоциями. Современная наука называет его дисбалансом между префронтальной (находится за лобной костью) и дофаминовой системой (в подкорке).



# Видно все!

Реймонд Дамадьян  
1973 год





Кто управляет нашим  
стрессом?



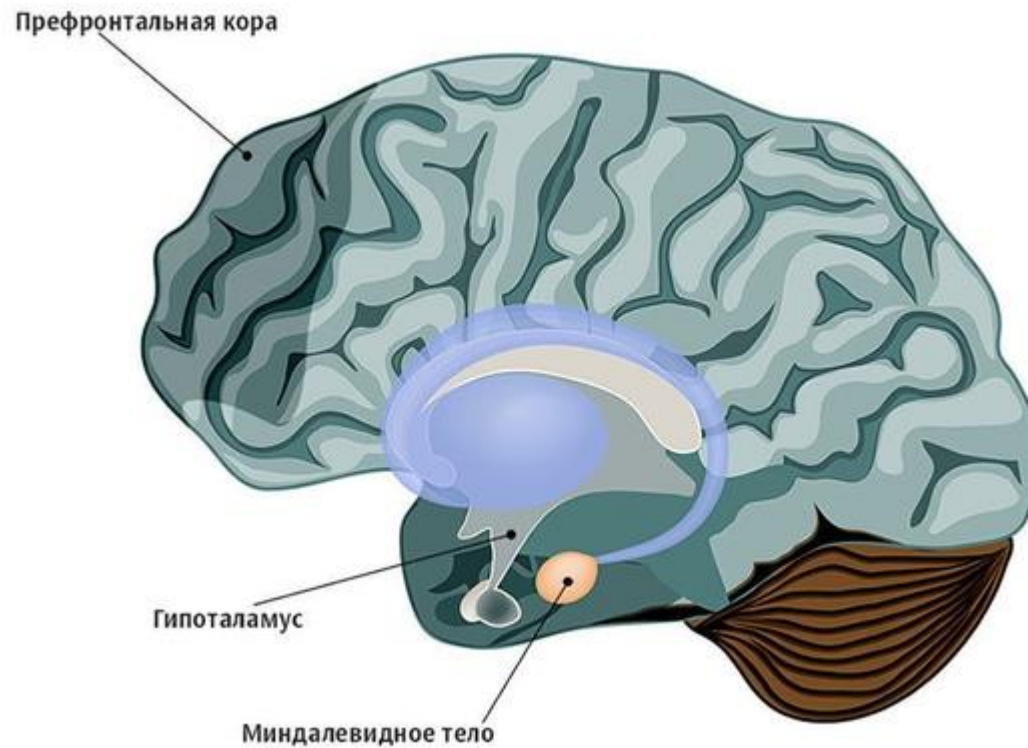
# 1. Тетушка Амигдола и что она умеет



© Benchmark Communications, Inc. / The CreatingWE® Institute

- Замри!
- Бей!
- Беги!
- Тревожься!

## 2 пути: как информация попадает к нам



Мне  
Все  
Ясно!!!

миндалина подчиняется префронтальной коре



# Как ей управлять?

1. Пауза: нам нужно дать возможность информации дойти до ПК
2. Проговорить или прописать свои эмоции
3. Техника **NBA**

**N – name - назвать**

**B – breath – продышать**

**A – allow – прожить**

Кровь приливает к кистям рук, позволяя быстрее и легче схватить оружие или нанести удар врагу; увеличивается частота сердечных сокращений, а выброс гормонов, например, адреналина, обеспечивает заряд энергии, вполне достаточный для решительных действий.

Везде и всюду выражается одинаково и передает одно и то же ощущение: что-то в прямом или переносном смысле дурно пахнет или неприятно на вкус. Выражение лица у человека — покривившаяся в сторону верхняя губа и слегка сморщенный нос — наводит на мысль об изначальной попытке, как заметил Дарвин, зажать нос, чтобы не чувствовать омерзительный запах или выплюнуть что-то ядовитое или имеющее отвратительный вкус.

Поднимая брови, человек увеличивает пространство, охватываемое взглядом, и пропускает больше света, попадающего на сетчатку. В результате удастся собрать больше информации о неожиданном событии, чтобы получить максимально точное представление о происходящем и разработать наилучший план действий.

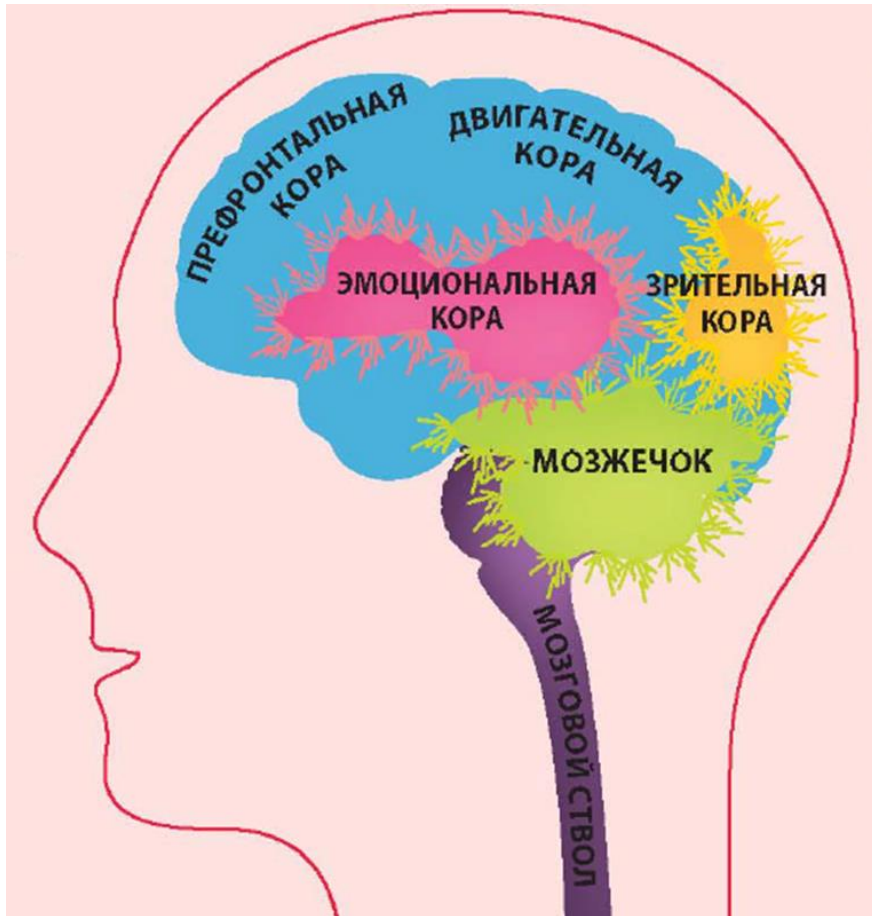
Кровь устремляется к большим скелетным мышцам, в частности, к мышцам ног, помогая быстрее убежать от опасности; человек при этом бледнее, что происходит в результате оттока крови от головы (появляется ощущение, что кровь «стынет в жилах»). В этот момент цепенеет тело, хотя и ненадолго, вероятно, давая время оценить ситуацию и решить, не будет ли лучшим выходом поскорее спрятаться в укромном месте.

Схемы в эмоциональных центрах головного мозга запускают механизм выброса гормонов, приводя тело в состояние общей боевой готовности, заставляя его сгорать от нетерпения и подготавливая к действию, а внимание сосредоточивается на непосредственной угрозе, чтобы быстрее и лучше определить, какое решение следует принять в данной обстановке.

Отметим повышенную активность в мозговом центре, который подавляет негативные чувства, успокаивает переживания, провоцирующие тревожные мысли, и содействует увеличению располагаемой энергии. При этом, однако, не происходит никаких особых изменений в физиологии, за исключением состояния покоя, позволяющего организму быстрее оправиться от биологической активации расстраивающих эмоций.



## 2. Генеральный директор – префронтальная кора



- наша активность — и физическая, и мыслительная;
- устойчивость внимания;
- самоконтроль;
- оценка окружающей ситуации;
- планирование/прогнозирование;
- обучение, анализ, синтез

.

# модель динамической фильтрации

1. Отбор
2. Удержание
3. Обновление
4. Переключение

# Держи кору в ресурсе!

## 1. Автоматизируй!



# Держи кору в ресурсе!

1. Автоматизируй!
2. Всему свое время!



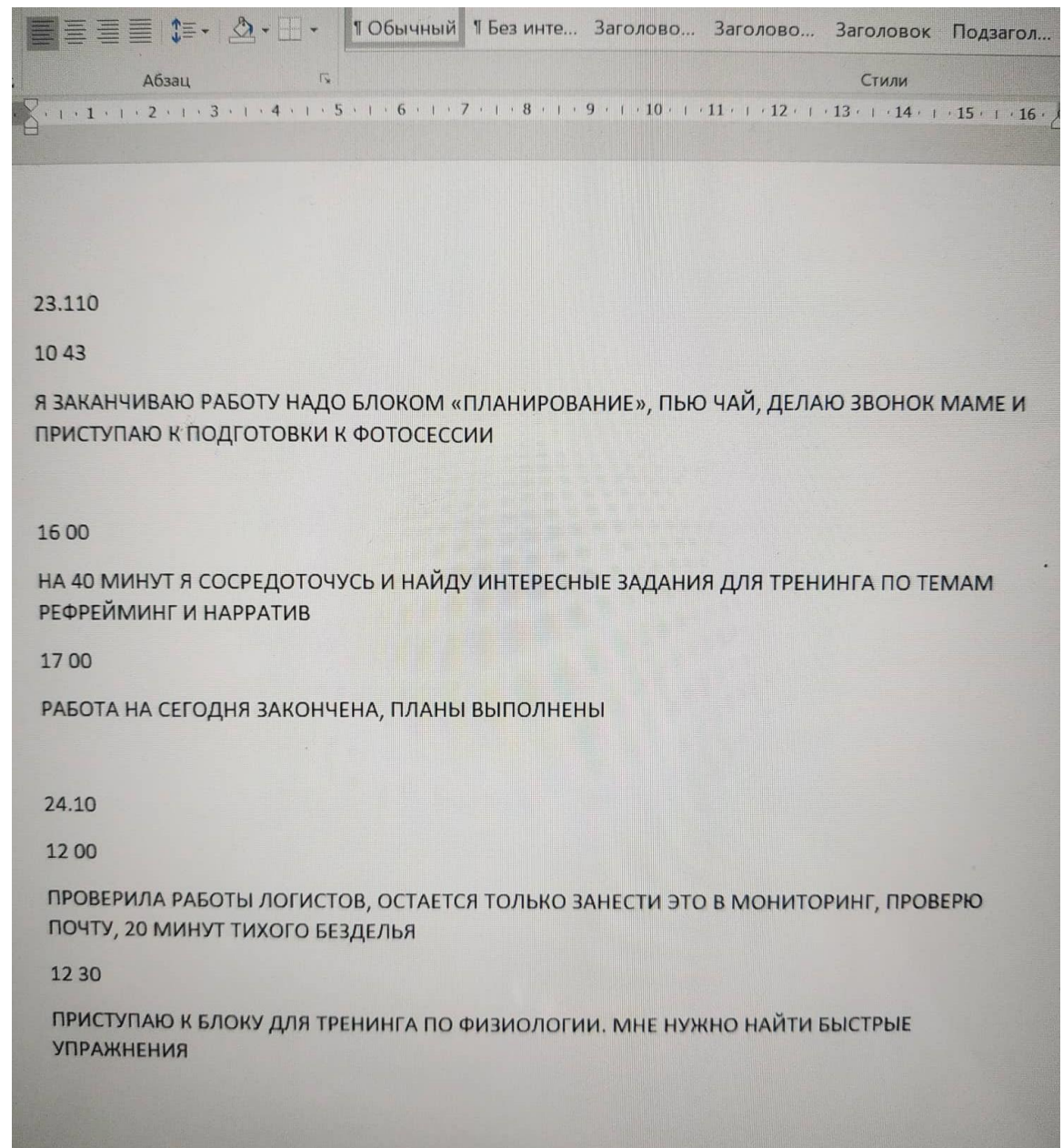
# Держи кору в ресурсе!

1. Автоматизируй!
2. Всему свое время!
3. Усиль сигнал!





КАК ЛЕГКО  
ПЕРЕСТРАИВАТЬСЯ МЕЖДУ  
ЗАДАЧАМИ?





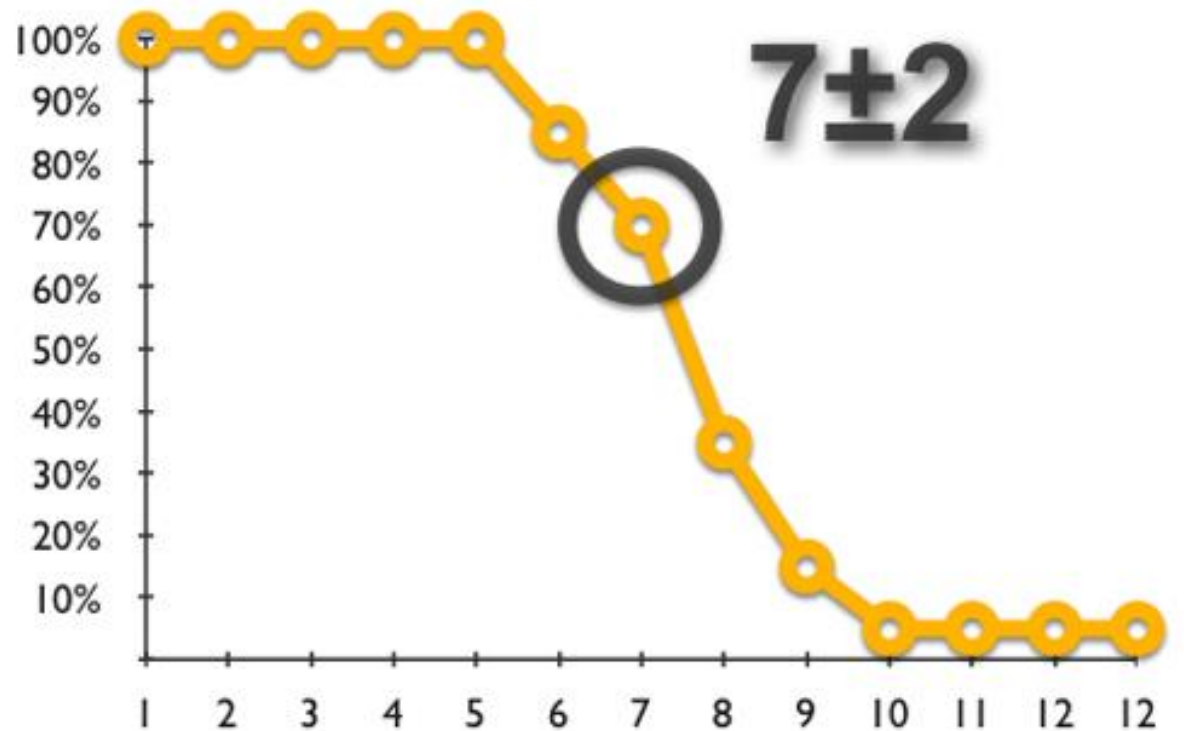
# Держи кору в ресурсе!

1. Автоматизируй!
2. Всему свое время!
3. Усиль сигнал!
4. Режим: сон – еда – активность!



# Держи кору в ресурсе!

1. Автоматизируй!
2. Всему свое время!
3. Усиль сигнал!
4. Режим: сон – еда – активность!
5. Семь +/-2!



# Держи кору в ресурсе!

1. Автоматизируй!
2. Всему свое время!
3. Усиль сигнал!
4. Режим: сон – еда – активно
5. Семь +/-2!
6. Главное дело дня!



# Держи кору в ресурсе!

1. Автоматизировать!
2. Всему свое время!
3. Усилить сигнал!
4. Режим: сон – еда – активность!
5. Семь +/-2!
6. Главное дело дня!
7. Рабочие циклы:  
большой – средний - малый



## Главное: избегать истощения и стимуляции

# Работать и жить циклами

30 м – 1,5 ч – 4 ч



# The Pomodoro Technique

1

**Decide** on the task to be done.

2

Set the timer to **25 minutes**.

3

**Work** on the task until the timer rings.

4

Take a short 5 minute **break**.

5

Take a 15-30 minute **break**.

repeat 4 times





# Смена деятельности

Сон, бодрствование, стрессовое или расслабленное состояние – это все разные частоты мозга.

Мозгу тоже нужно менять частоты, чтобы работать эффективнее:

- \*бета-частота – это концентрация, активная работа,

- \*но надо уметь и расслабиться – перейти на альфа-частоту.



У опытных практиков  
увеличивается толщина  
префронтальной коры (контроль,  
внимание, планирование),  
толщина островка (привычки,  
информация о внутренних  
органах), гиппокампа (память).



# Ритмы головного мозга



$\gamma$ gamma 32 - 100 Hz		Повышенное внимание, решение сложных задач, учебно-познавательный процесс
$\beta$ beta 13 - 32 Hz		Активное бодрствование, мышление, легкая настороженность и волнение
$\alpha$ alpha 8 - 13 Hz		Расслабленное физическое и умственное состояние
$\theta$ theta 4 - 8 Hz		Сонливость или поверхностный сон, мечтательность, глубокая медитация
$\delta$ delta 0.5 - 4 Hz		Глубокий (без сновидений) сон, потеря сознания, наркоз

1 секунда

# «синдром расшатанного мозга»

Аспирант Кеп Ки Ло и когнитивный нейробиолог Риота Канаи описали этот феномен, обнаруженный во время изучения медиамногозадачников — людей, которые ведут переписку за просмотром телевизора и одновременно листают интернет-страницы. У них в детекторе конфликтов мозга — передней поясной коре (ППК) — плотность серого вещества ниже, чем у тех, кто пользуется устройствами по очереди.

Создалось впечатление, что многозадачность поглотила ткани мозга в данной области.

Чем чаще выполнять несколько дел одновременно, тем хуже связь между СПРРМ и ППК.

В результате большой объем задач создает непреодолимый конфликт. Выражаясь простым языком, это запутывает, вызывает дискомфорт, забывчивость и мешает сконцентрироваться.

**Многозадачность съедает мозг**

# Как понять, что кора отключилась?

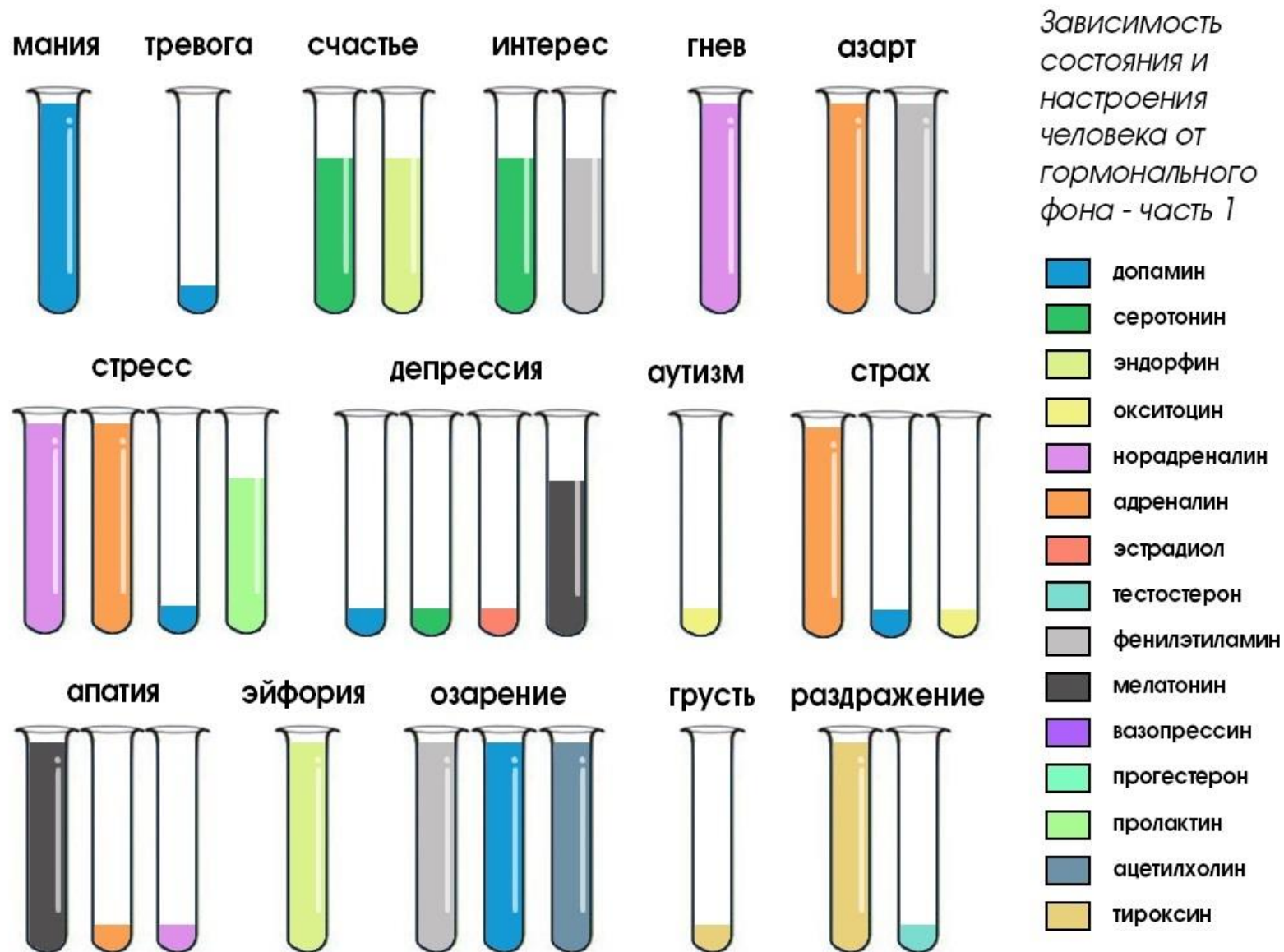
Мы начинаем отвлекаться	Мы Начинаем хотеть съесть что то определенное	Мы Впадаем в раздумья
Посмотреть котиков, поесть, попить, смотреть лайки, позвонить, соц сети....	Сладкой, соленое, жирное, кофе	Какого черта опять со мной это? Почему снова я? Меня не уважают. Все очень нестабильно А не бросить ли все это к чертовой матери

а еще вы начинаете замечать БОРДЮР

# Выйти из ступора

- Выплюньте (соску или мысль)
- Пишите, а не думайте
- Смена контекста
- Контроль за мышцами лица
- Выбросить старое
- Альтруизм
- Абсурдизация





# Гормоны счастья

**Эндорфин** – вызывает кратковременное чувство радости и эйфорию



Вырабатывается в нейронах головного мозга

Выработку гормона в организме увеличивают: секс, ультрафиолет, сладости (особенно шоколад), спорт, сильные эмоции

**Дофамин** – вызывает чувство уверенности в себе



Вырабатывается надпочечниками и почками

Выработка гормона в организме увеличивается при достижении целей

**Окситоцин** – понижает уровень тревожности и напряжения



Вырабатывается в гипоталамусе

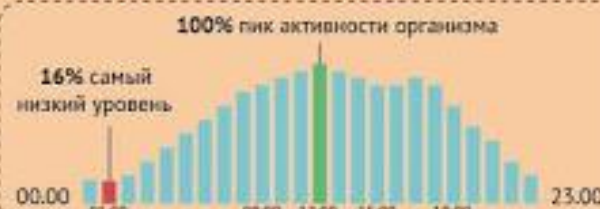
Выработку гормона в организме увеличивают: сексуальное возбуждение, объятия, массаж



**«Продукты счастья»:** апельсины, клубника, ананасы, бананы, чёрная смородина, шоколад

**Что подавляет гормоны счастья:** стресс, никотин, алкоголь, антидепрессанты, эндокринные, инфекционные и вирусные заболевания, низкая самооценка, нехватка физической активности, неправильное питание

**Выработка «гормонов счастья» по часам**



**Вазопрессин\*** – вызывает желание заботиться об окружающих



Вырабатывается в гипоталамусе

**Серотонин** – отвечает за общий эмоциональный фон и настроение



Вырабатывается шишковидной железой

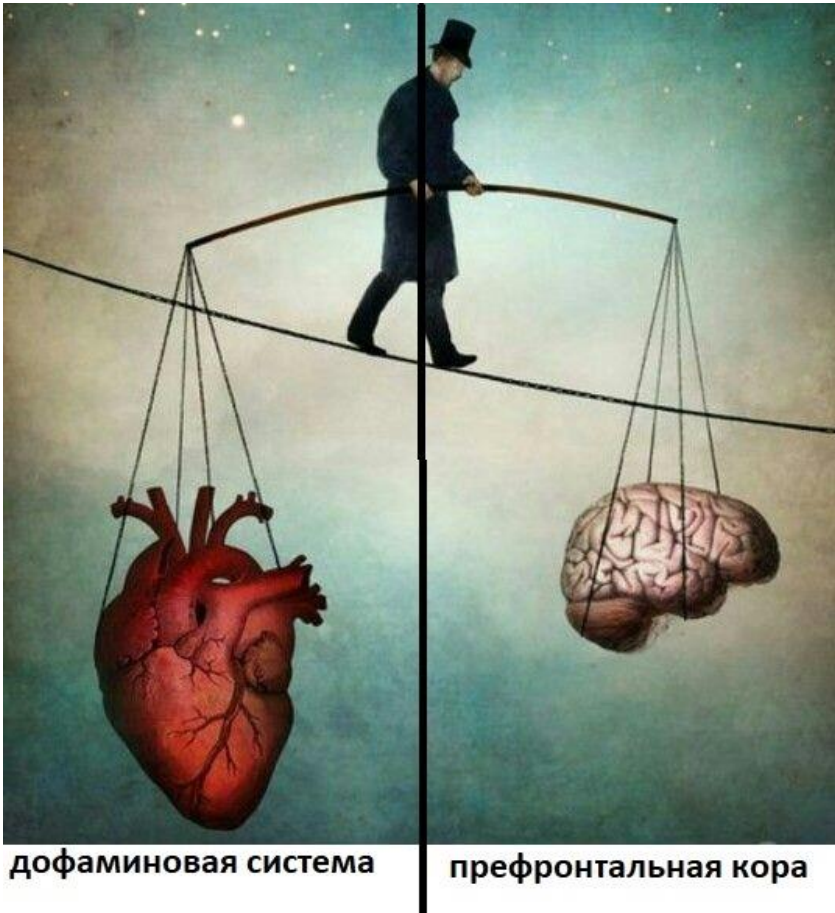
Выработку гормона в организме увеличивают: продукты с большим содержанием аминокислоты триптофан (финики, сливы, инжир, томаты, молоко, соя, чёрный шоколад), ароматерапия, солнечные ванны

Нехватка гормонов счастья может привести к депрессии и психическим расстройствам

\*Избыточная выработка вазопрессина ведет к задержке жидкости в организме и различным заболеваниям



### 3. ДОФАМИН: КУДА ПОТРАТИТЬ ВСЕ?



- Время!
- Удовольствие!
- Внимание!
- Энергия!

# ПОЧЕМУ ДОФАМИН?



- Дирижер оркестра
- Привычки, образ жизни
- Болезни изобилия
- Война за внимание
- Зависимости, деформация личности
- Эмоциональное выгорание
- Старение и вкус к жизни

# Синдром дефицита неудовлетворенности. Ангедония

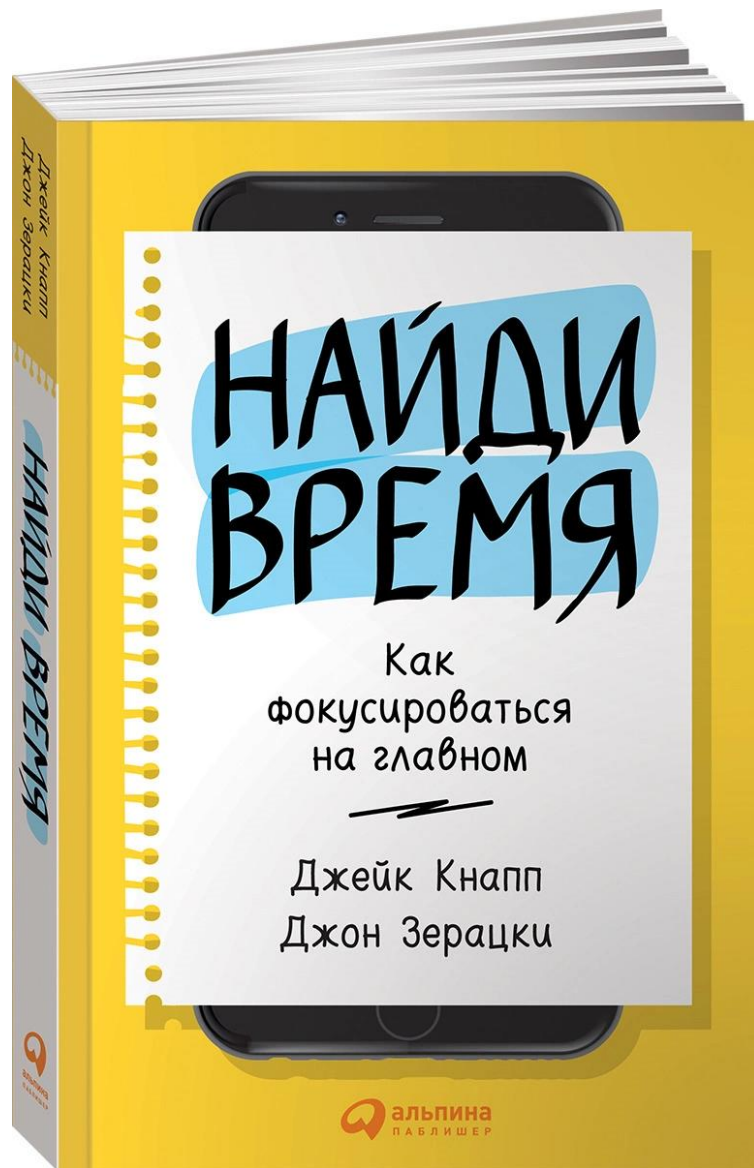


# Синдром дефицита неудовлетворенности



Дефицит удовлетворенности – ловушка! Вы перестали замечать красоту, вас уже не радует то, что радовало раньше и в принципе радовать должно.

Вот люди видят нереально красивый закат. Или рассвет. А зависимому надо: закат + кофе, сигарета, инстаграмм



Джейк Кнапп и Джон Зерацки, долгое время работали в холдинге Google....

Индустрия работает круглосуточно на то....

# Долгосрочное планирование

- Смотри, а через 10 лет, если ты будешь делать это....

А человек не понимает, что значит в будущем

Чем больше ты систему  
эксплуатируешь....

Тем быстрее она стареет

# Сверхстимулы, которые жгут

- это стимул, сильно преувеличенный в сравнении с реальностью





# Как видит мир дофамин



# Как работает дофамин



наша дофаминовая система  
работает не как пряник, а как  
КНУТ

уровень дофамина снижается, если вы не достигаете своих целей и вы чувствуете себя некомфортно.

# Дофамин как валюта

- Нужно заработать
- Всегда не хватает

В мире существует множество занятий, в которых мы можем либо быть успешными, либо остаться ни с чем. Поэтому мозг всегда проводит часто неосознаваемый анализ вероятности получения пользы и на его основе выдает нам кредит мотивации.

Если цель признана достойной и шансы на ее достижение высоки, то мы исполняем энергией и действуем. За этот процесс отвечает дофаминовая система мозга, а ее нейромедиатор — дофамин — можно условно рассматривать как валюту мозга.

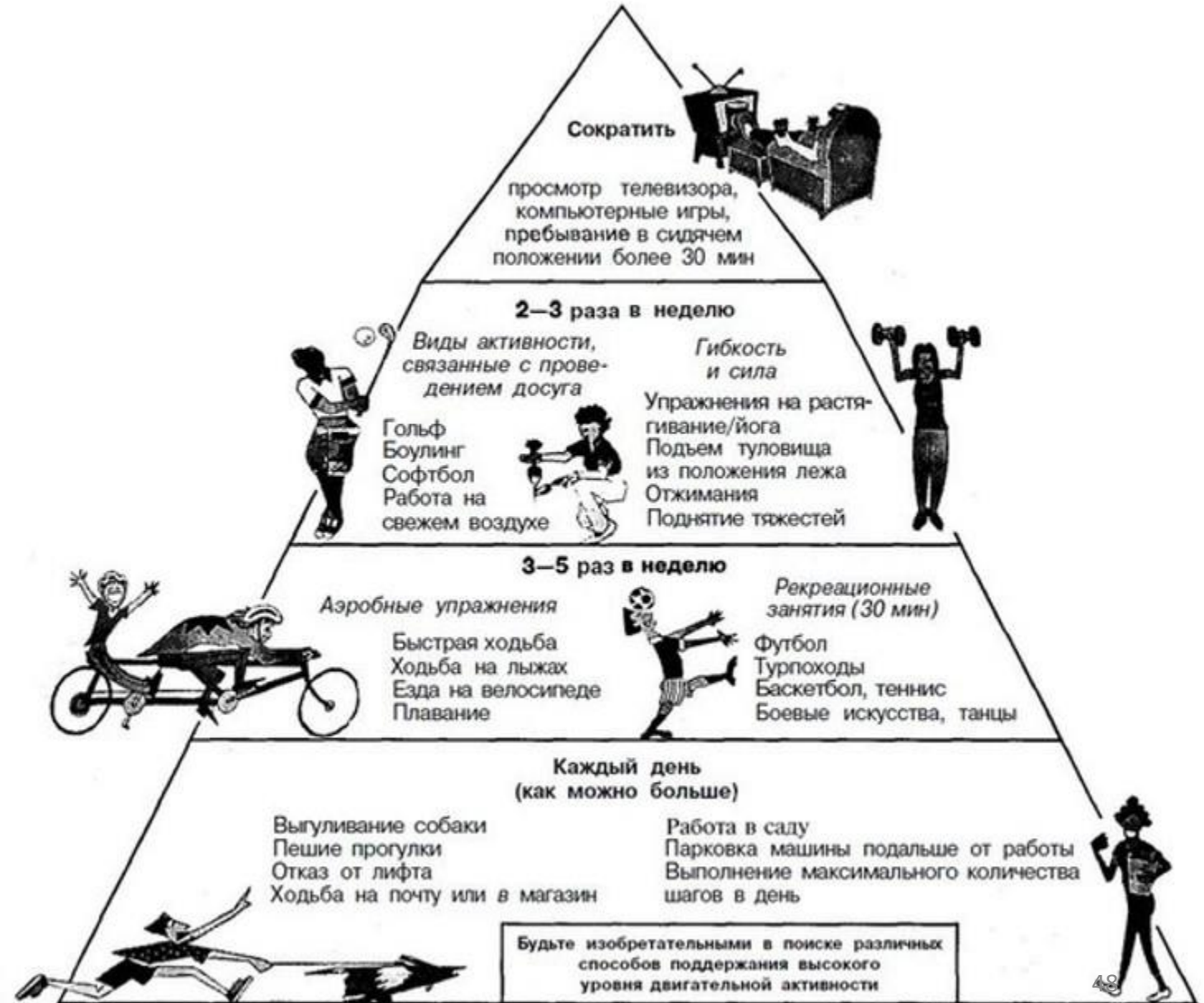


# Что делать?

- Больше полезного стресса
- Цельные продукты
- Больше любого движения
- Меньше сидеть, больше стоять и ходить
- Спонтанные танцы
- Сон: воздух, свет, температура
- Регулярные обследования: щитовидная, витамины, минералы, стрессовые и половые гормоны, инсулин
- Долой сахарные качели
- Работа – важная часть меня
- Геймификация

# Спорт

- Низкоинтенсивные
- Высокоинтенсивные
- Пирог

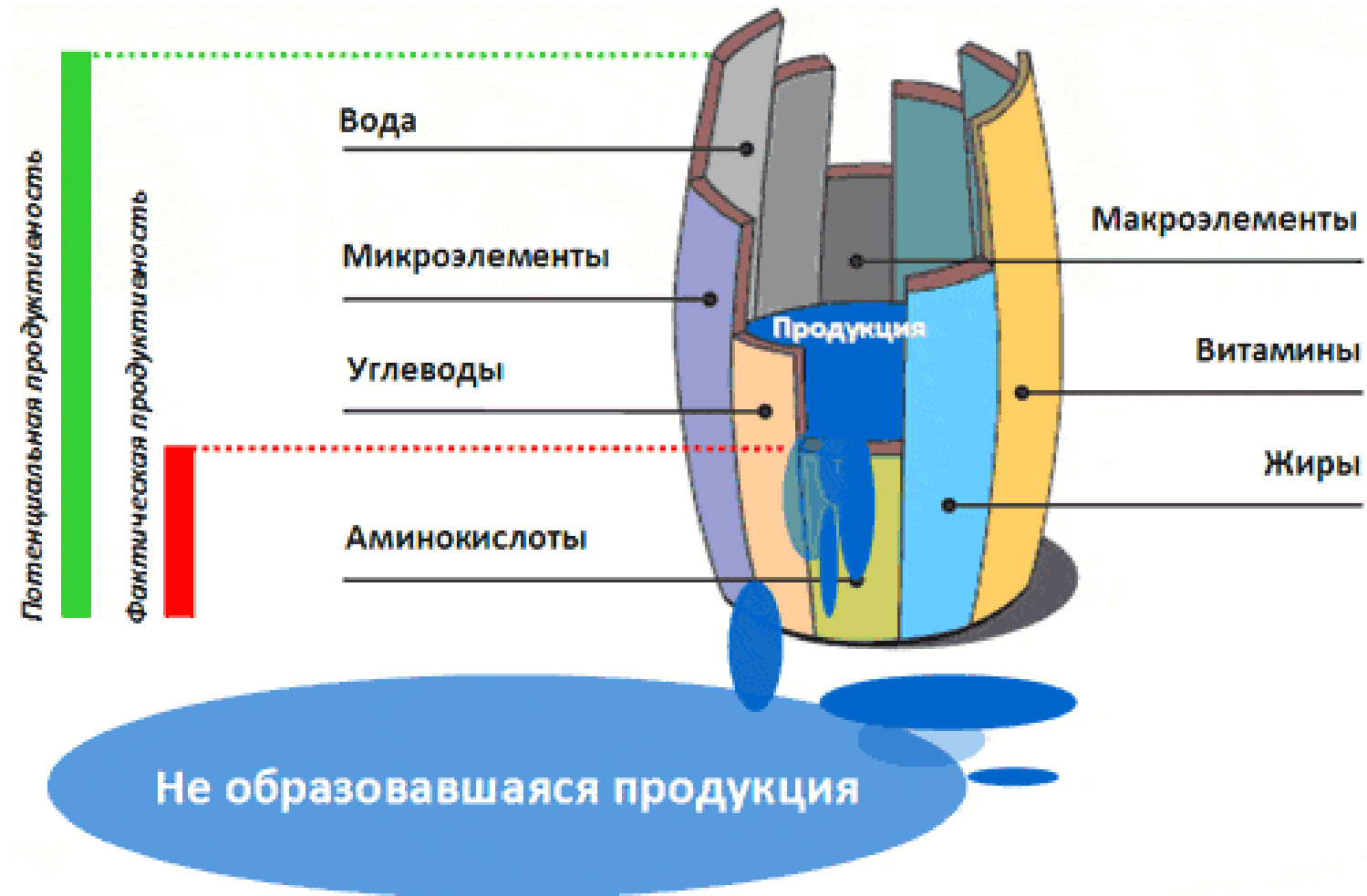


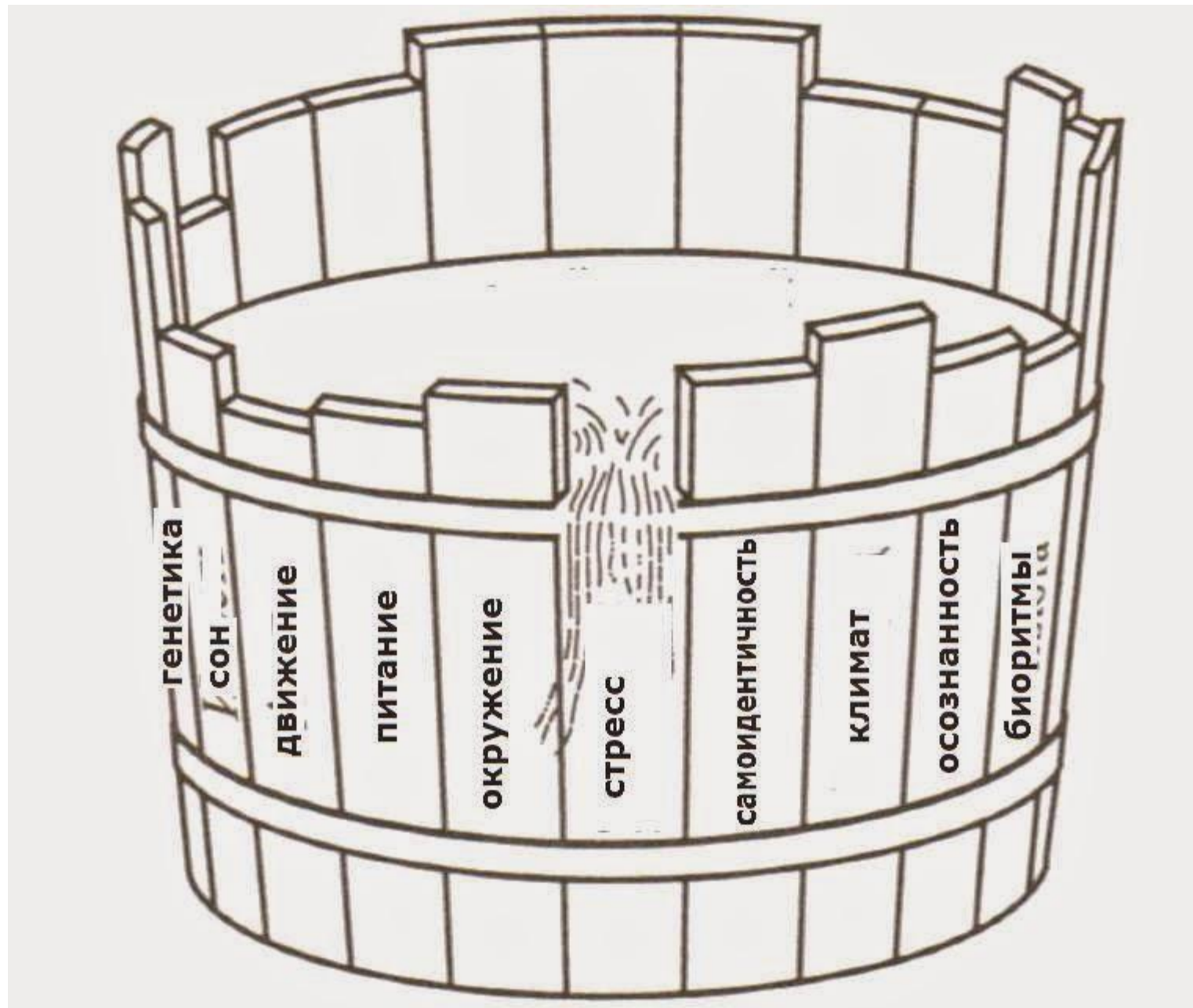
# А еще?

- Безусловно позитивное ясное прошлое
- Умеренность
- Ревизия ожиданий
- Модель будущего



# «Где тонко, там и рвется»: бочка Либиха





Если вы все знаете, но не делаете, вам нужно что? Верно, больше дофаминовой активности. Если вы делаете что-то не то, но не можете остановиться, то вам нужно что? Верно, тренируйте префронталку. Ресурс каждой из систем ограничен, поэтому расходуйте его мудро. Не перегружайте префронтальную систему пустыми размышлениями, не выжигайте дофаминовую систему пустым удовольствием.

И немного психологических  
трюков

## Рефрейминг

Один мудрец наблюдал за женщиной, которая постоянно плакала и жаловалась то на солнце, когда оно светило, то на дождь, когда он лил. Тогда он спросил, почему ее расстраивает и солнечная, и дождливая погода. Женщина ответила: «У меня две дочери. Одна из них стирает для людей белье и этим зарабатывает на хлеб, а вторая продает зонтики. Когда идет дождь, у прачки мало денег, а когда светит солнце, зонтики никто не покупает. Поэтому я и горюю о своих дочерях». Тогда мудрец посоветовал женщине думать о прачке в хорошую погоду, а о продавце с зонтиками в плохую. С тех пор эта женщина всегда была в хорошем настроении и радовалась за своих дочерей. Мудрость этой притчи: "Обращайте внимание на преимущества вашего положения, и тогда недостатки будут меньше расстраивать вас".

«Все равно ты молодец, потому что...»

Наши личностные ресурсы – активная мотивация преодоления, отношения к стрессам как к возможности приобретения личного опыта и личностного роста. Личностные ресурсы: самоуважение, адекватная и высокая самооценка, собственная значимость, самодостаточность.

**Инструкция:** Сначала один из вас рассказывает другому о трудной ситуации в жизни, о чем-нибудь неприятном, или говорит о каком-либо своем недостатке. Собеседник внимательно выслушивает и произносит фразу: "Все равно ты молодец, потому что..." Затем меняются ролями

# 8 типов людей, общение с которыми имеет смысл прекратить ради своего физического и психического здоровья

1. Люди, проявляющие жалость («мне тебя так жаль») вместо эмпатии («я представляю каково тебе и буду здесь и сейчас рядом с тобой, чтобы поддержать»)
2. Те, кто с удовольствием смакует как сильно вам должно быть стыдно или страшно за себя (например, с горящими глазами и азартом пересказывает злобные сплетни про вас и ваших близких, реакции и чем больше вы расстраиваетесь – тем сильнее входит в раж)
3. Люди, которые вас «коллекционируют» и считают, что вы обязаны поддерживать или повышать их социальный статус. А если вдруг становится известно о каком-то вашем несовершенстве или неудаче – они «глубоко разочарованы» как вы могли ИХ престиж уронить.
4. Те, кто в ответ на ваши сложности реагируют обвинением: «Как ты мог/могла это допустить?!»
5. Люди, отказывающие вам в праве иметь свои границы и интересы. «Мало ли что ты хочешь», «тебе показалось», «ты выдумаешь» и т.д.
6. Те, кто в ответ на ваши переживания делает так: «Ой, это фигня вообще. Лучше послушай, что приключилось у меня!».



# Ресурсы здоровья

Физические ресурсы  
здоровья.

Питание

Движение

Режим дня и сон

Окружение (ресурс  
экологичности).

Психологические  
ресурсы здоровья

Личностность.

Осознанность.

Устойчивость.

Счастье

Социальные ресурсы

Социальное окружение

Социальный статус.

Ресурс коммуникации.

Социальная устойчивость.

# Полюбить поражения!

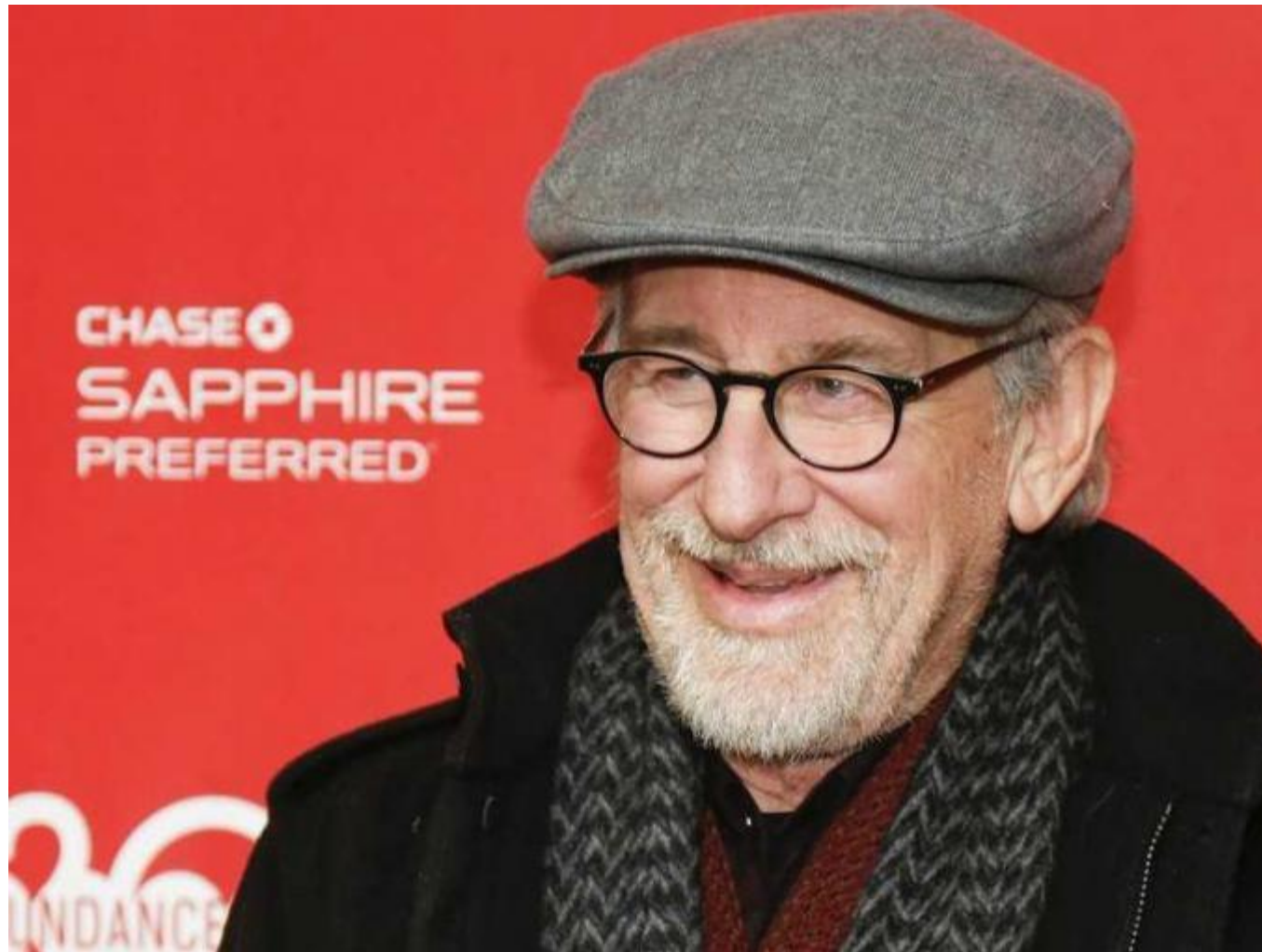
Короли поражений



Уолт Дисней был уволен из Канзас-Сити, потому что редактор посчитал, что ему "не хватало воображения и не было хороших идей"



**Опра Уинфри была публично уволена со своей первой работы на телевидении в роли ведущего в Балтиморе за то, что "слишком много эмоций вставляла в свои рассказы"**



**Стивен Спилберг был несколько раз был  
исключен из школы кинематографического  
искусства университета Южной Калифорнии**



**Полковник Гарланд Дэвид Сандерс был уволен с десятка рабочих мест до основания "империи жареной курицы"**





В 1995 году все 12 крупных издательств отвергли сценарий Гарри Поттера. Но год спустя небольшое издательство Bloomsbury приняло его и выписало очень маленький аванс в 1500 фунтов стерлингов. В 1997 году книга была издана тиражом всего 1000 экземпляров, 500 из которых были розданы библиотекам.





Первый роман Стивена Кинга, Кэрри, был отклонен 30 раз, прежде чем он был опубликован.

Не забывайте после слова «нет» всегда спрашивать почему

# Джиа Джиянг: Чему я научился за 100 дней ОТКАЗОВ

[https://www.youtube.com/watch?v=qIBw1vD\\_PZk](https://www.youtube.com/watch?v=qIBw1vD_PZk)

Если спросить людей, которые ассоциируются у нас с жизненными успехами, о событиях, которые наибольшим образом повлияли на них, они часто называют события, которые в какой-то момент казались им настоящей катастрофой. Увольнения, потеря работы, отвержение, публичные провалы. В психологии этот феномен называли сегодня посттравматическим ростом (в противоположность посттравматическому расстройству) — ростом вопреки или благодаря травме и невзгодам.

[https://www.forbes.ru/ontology/390351-karernyy-apokalipsis-kak-ne-poteryat-rabotu-posle-30-let-v-mire-kotorym-pravyat-20?utm\\_source=twitter.com&utm\\_medium=social&utm\\_campaign=kariernyy-konsultant-aleksey-ulanovskiy](https://www.forbes.ru/ontology/390351-karernyy-apokalipsis-kak-ne-poteryat-rabotu-posle-30-let-v-mire-kotorym-pravyat-20?utm_source=twitter.com&utm_medium=social&utm_campaign=kariernyy-konsultant-aleksey-ulanovskiy)

## Карантин как тест выхода на пенсию



- Что если эта смена арены в матрице - чтобы понять, чего мне не хватает, чтобы уйти на покой и на этом покое быть действительно в покое?