

Главная задача биохакинга — укрепить здоровье, настроить мозг на правильную работу и улучшить жизнь в целом. Но действительно ли этот метод эффективен? Помочь разобраться в этой теме согласилась **Ольга Богатая** — член Ассоциации нейропсихологов Украины.

Instagram: bogataya\_olga

# БИОХАКИНГ МОЗГА

**О**льга, рады встрече с вами! Расскажите, пожалуйста, о том, как пришли к биохакингу. Почему видите в этом большие возможности?

Несколько лет назад познакомилась с ребятами из Кремниевой долины, которые рассказывали о реализации проекта биохакинга в Америке. Их опыт и достижения настолько впечатлили, что решила воплотить это направление в Украине. Пожалуй, тогда этим занимались единицы, а «биохакинг мозга» и вовсе звучало, как что-то космическое. Но спустя два года упорного труда в этой области моей команде удалось создать продукт, который вызвал возрастающий интерес у общества и бизнеса. Мы продемонстрировали реальную пользу метода. Совместно с ведущими специалистами из сферы нейрофизиологии и психиатрии разработали и запатентовали авторскую программу «Стратегия Мышления», которая делает прорыв в области биохакинга мозга.

## Что включает методология и для кого она предназначена?

Она адаптирована как для B2B, так и для B2C. Включает работу с психоэмоциональным состоянием — основой здоровья каждого. Упражнения для стимуляции и развития когнитивных способностей мышления, медитативные техники работы с бессознательным для нормализации и контроля уровня стресса, индивидуальную программу для собственников бизнеса и топ-менеджмента. Unboarding сотрудников — ключевое требование современности. Ведь если компания не хочет терять топовых специалистов, она должна иметь систему профессиональной психологической адаптации и коммуникации.

## В чём основная идея биохакинга мозга?

Психоэмоциональное здоровье — основа качественной жизнедеятельности личности. Данный метод объединяет направления brain anti-age & psychology health.

## Чем биохакинг отличается от здорового образа жизни?

В корне это синонимы, но биохакинг отличают более инновационные технологические, психологические решения и использование биологических добавок.

**Цитируем вас: «Подружитесь с мозгом, и это навсегда изменит ваше представление о жизни». Как это сделать?**

Первый шаг — осознанное желание. Второй — пошаговый метод «63 дня». За этот период формируется новая устойчивая нейронная связь. 21 день — это миф, как и то, что мозг работает на 20% из 100%. «Дружить с мозгом» — значит разбираться в настройках его работы, в своем

мышлении и паттернах (установках), которые блокируют эволюцию нашего развития, следующий уровень сознания. Человек на самом деле — заложник собственного разума. Видим мир изнутри — наружу, потому что мозг — это проектор, а внешний мир — полотно. Разум — голос внутри нас, он — производное работы мозга. Поэтому главная задача человека в жизни — дать себе родиться, стать тем, кем он может быть. А главный

СОВМЕСТНО С **ВЕДУЩИМИ** СПЕЦИАЛИСТАМИ ИЗ СФЕРЫ НЕЙРОФИЗИОЛОГИИ И ПСИХИАТРИИ **РАЗРАБОТАЛИ И ЗАПАТЕНТОВАЛИ** АВТОРСКУЮ ПРОГРАММУ **«Стратегия Мышления»**, КОТОРАЯ ДЕЛАЕТ **ПРОРЫВ** В ОБЛАСТИ **БИОХАКИНГА МОЗГА**





продукт этих усилий — его собственная личность, рожденная в голове.

#### **Существуют ли специальные упражнения для прокачки мозга?**

Конечно. Нейрофидбек — методика улучшения работы головного мозга с помощью электроволнового воздействия, которое специально для вас подбирает искусственный интеллект от Microsoft. Еще одно действенное упражнение — убрать информационный шум: провести один час в день в молчании. Вы сами ничего не говорите, а только отвечаете на прямые вопросы, не создавая впечатления, что вы обижены или не в настроении. Ведете себя обычно. Это поможет осознать, сколько лишней информации и, соответственно, энергии тратится в пустоту. Также отлично работают медитация и практика отказа от слов «я, мне, мое».

#### **Установки мышления — почему важно уделять этому время? Нужен ли для этого специалист?**

Чтобы дать ответ на этот вопрос, предлагаю вспомнить известный эксперимент: мартышка, увидев банан, засовывает лапку в узкое отверстие, хватая его, сжимает пальцы и больше не может вытянуть лапку. В ее голове засела установка — нельзя выбрасывать то, что уже взяла. Таким образом, она оказывается в ловушке. Для освобождения нужно было всего лишь отпустить банан. На основе этой истории можно привести множество примеров из реальной жизни, когда собственные установки держат нас в ловушке. Сколько раз слышали фразу от успешных людей, мол, вам нужно поменять свое мышление? Потому что они в какой-то степени осознали это, расширили масштаб своего мышления. Это важно как лично для нас,

так и для нашего бизнеса — этим и занимается мое агентство. Мы помогаем учиться мыслить иначе, благодаря знаниям о мозге и когнитивной психологии.

#### **Когда биохакинг только появился, многие воспринимали его как голодание. Вы поддерживаете пользу лечебного голодания? Это приносит организму больше вреда или пользы?**

Польза есть от всего, что имеет здравый смысл. Лечебное голодание — метод лечения, в отличие от популярных диет на любой вкус. Основан на том, что во время полного отказа от пищи включаются резервные механизмы. Они направлены на восстановление естественного обмена веществ и на выведение продуктов метаболизма из организма. Приветствую этот метод и практикую его. Чем меньше тратим энергии на переваривание пищи, тем больше перенаправляем в интеллектуальную деятельность. (Улыбается.) Но лечебное голодание предусматривает обязательное предварительное обследование пациента для определения показаний и противопоказаний.

#### **Биохакингом можно заниматься также только после одобрения врача?**

Преимущество этого метода в том, что стать биохакером может каждый, кто осознанно подходит к своему здоровью. На консультации с участием профильных специалистов создается индивидуальная программа. Но даже если вы прочтете бестселлер «Биохакинг», уже разберетесь в основах работы своего тела. С мозгом же дело более многоуровневое, так как есть классификация запросов.

#### **Ольга, поделитесь планами на ближайшее время.**

Планы грандиозные. Буду расширять прикладные возможности в сфере работы мозга и нейротехнологий для улучшения качества жизни людей. Планирую открыть альтернативный институт человеческих ресурсов. Цель — создать культуру осознанного здоровья и мышления для улучшения качества жизни общества. Еще один важный пункт профессионального развития — защита кандидатской работы в области нейропсихологии. Также хочу получить дополнительное профильное образование в Университете Беркли. Сейчас моя команда запускает в Украине большую образовательную программу для детей и взрослых. В 2022-м буду рада представить ее вам.

“

**ГЛАВНАЯ ЗАДАЧА ЧЕЛОВЕКА В ЖИЗНИ — ДАТЬ СЕБЕ РОДИТЬСЯ, СТАТЬ Тем, кем он может быть. А ГЛАВНЫЙ ПРОДУКТ ЭТИХ УСИЛИЙ — ЕГО СОБСТВЕННАЯ ЛИЧНОСТЬ, РОЖДЕННАЯ В ГОЛОВЕ.**

