

ОЛГА БОГАТАЯ

член Ассоциации
нейропсихологов
Украины, специалист
по биохакингу мозга и
коммуникационной
психологии, автор
проекта «Стратегия
мышления»

bogataya_olga



ЗОЖ VS БИОХАКИНГ
ЗОЖ — известная профилактическая система, помогающая человеку улучшить состояние своего здоровья. Биохакинг подразумевает глубокий индивидуальный подход с регулярными чек-апами, детальным анализом изменений гормонального фона и внутренних состояний. Это требует временных и денежных ресурсов. Я, как человек, являющийся визионером и практиком в этой области, хочу донести, что мозг — главная составляющая жизнедеятельности человека. Если у нас неокрепший психоэмоциональный каркас, ни о каком здоровье не может быть и речи. Нужно регулярно заниматься профилактикой стресса. Понимать, в какой момент не хватает физической и эмоциональной энергии, дающей возможность двигаться вперед. Качество жизни влияет на качество души. Качество жизни зависит от работы мозга, и вместе с тем качество души зависит от ее наполнения.

АПГРЕЙД МЫШЛЕНИЯ

Человеческий мозг — самое загадочное, что есть на нашей планете. Душа — единственное, что мы способны забрать с собой после жизни. Следовательно, пока живы, мы способны что-то изменить. Эти процессы происходят в теле. А если это происходит в теле, то контролируется мозгом. Без мозга мы не можем считывать наш внутренний голос. В первую очередь нужно начинать с анализа паттернов мышления и поведения. С момента рождения некая функциональность уже прошита в нас до такой степени, что мы не замечаем ее в повседневной жизни. Она автономная. И когда человек не может выйти на следующий уровень своего развития и упрется в потолок, он начинает искать причины вовне. Это очень тормозит и не позволяет дальше расширять свои горизонты.

*без любви
все непринципально

Проблема — в постоянном повторении одних и тех же мыслительных процессов, которые заставляют сфокусировать внимание на одной и той же черной точке. Мозг сам по себе ленивый, ему нужно давать работу. Люди с низким уровнем мотивации, ощутив проблему, скорее, пойдут к психологу. Но человек способен самостоятельно себя реорганизовывать. Итак, задача № 1: выписать все повторяющиеся действия, мысли и эмоциональные реакции. Из всего этого дальше выделяем то, что является деструктивным. Стараемся с тем, что мы сами в состоянии либо, наоборот, соглашаясь с тем, что мы сами и рекомендуем изменить ситуацию. Следующим чек-апом я рекомендую сделать неинвазивный анализ работы правого и левого полушария с помощью аппарата нейрофидбэка. Электрическая активность мозга подлежит тренингу и изменяется до тех пор, пока симптомы не исчезнут. Человек учится управлять своим мозгом, уменьшать или увеличивать его активность. Таким образом, учится контролировать функции своего мозга.

УЛОВКА МОЗГА

Представьте ситуацию. Вы выспались после дневной 8-часовой нормы активной деятельности, приняли душ, вкусно позавтракали и собрались нырнуть в новый день. Но вдруг «что-то пошло не так». Вы решили почитать утреннюю прессу, выпить еще одну чашечку кофе, посмотреть подольше в окно, потому что там волшебное закружил снегопад. Несмотря на то, что у вас уже были запланированы конкретные задачи на день, вы отступили. «Сколько было планов, но почему-то лег спать» — помните? Уловка мозга. Даже в момент критической точки, находясь в состоянии жуткой усталости и при низких энергетических ресурсах, человек способен отдавать максимум сил, мобилизоваться и фокусироваться. По базовым критериям своего жизненного состояния можно легко отделить прокрастинацию от истинной усталости. Главное — вступать в диалог с самим собой и искать объяснения своим действиям.

ЧУВСТВО ПОБЕДЫ

Победа — достаточно интересный феномен человеческой психики. Мы меньше помним побед, но больше помним поражений. Здесь же отдельной подтемой стоит рассмотреть синдром самозванца, когда человек не способен приписать свои достижения собственным качествам, способностям и усилиям. Даже одержав победу, кажется, что это всего лишь подарок судьбы. Поэтому для меня успех — это изначально шанс 50 на 50, реализованный на все 100 процентов. Дальше уже вопрос, как каждый для себя расшифровывает понятие победы. Способны ли вы удерживать чувство триумфа настолько долго, чтобы оно наполнило вас на пути к следующему? Чтобы не пропала вера в себя.

ИЛЛЮЗИЯ ИДЕАЛЬНОЙ ЖИЗНИ

Идеальная жизнь — полнейшая иллюзия. Два самых главных человеческих заблуждения: когда плохо — это навсегда и когда хорошо — это тоже навсегда. В любых ситуациях всегда все дуально. И как только человек принимает ситуацию неопределенности и быстрой изменчивости всех явлений в мире (понятие VUCA, сформированное американскими военными), у него меняется мышление. VUCA — это акроним английских слов *volatility* (неустойчивость), *uncertainty* (неопределенность), *complexity* (сложность) и *ambiguity* (неоднозначность). Это констатация того, что не всегда можно нащупать физические ориентиры. За этим следует набирающий обороты тренд не только неустанно учиться чему-то новому, но и отучиваться от укоренившихся ментальных иллюзий.

*правда — это не истина

Когда нет перемен, нам кажется, что все стабильно и мы все контролируем. Но жизнь при этом не стоит на месте, все меняется. Необходимо признать и принять изменения, которые мы не можем контролировать. При этом мы можем адаптироваться, управлять своей реакцией и состоянием. Это и есть главная задача цифрового мира.

ОЛГА БОГАТАЯ

член Ассоциации
нейропсихологов
Украины, специалист
по биохакнгу мозга и
коммуникационной
психологии, автор
проекта «Стратегия
мышления»

📍 bogataya_olga



ЗОЖ VS БИОХАКИНГ

ЗОЖ — известная профилактическая система, помогающая человеку улучшить состояние своего здоровья. **Биохакинг** подразумевает глубокий индивидуальный подход с регулярными чек-апами, детальным анализом изменений гормонального фона и внутренних состояний. Это требует временных и денежных ресурсов. Я, как человек, являющийся визионером и практиком в этой области, хочу донести, что мозг — главная составляющая жизнедеятельности человека. Если у нас неокрепший психоэмоциональный каркас, ни о каком здоровье не может быть и речи. Нужно регулярно заниматься профилактикой стресса. Понимать, в какой момент не хватает физической и эмоциональной энергии, дающей возможность двигаться вперед. Качество жизни влияет на качество души. Качество жизни зависит от работы мозга, и вместе с тем качество души зависит от ее наполнения.

АПГРЕЙД МЫШЛЕНИЯ

Человеческий мозг — самое загадочное, что есть на нашей планете. **Душа** — единственное, что мы способны забрать с собой после жизни. Следовательно, пока живы, мы способны что-то изменить. Эти процессы происходят в теле. А если это происходит в теле, то контролируется мозгом. Без мозга мы не можем считать наш внутренний голос. В первую очередь, нужно начинать с анализа паттернов мышления и поведения. С момента рождения некая функциональность уже прошита в нас до такой степени, что мы не замечаем ее в повседневной жизни. Она автономная. И когда человек не может выйти на следующий уровень своего развития и упрется в потолок, он начинает искать причины вовне. Это очень тормозит и не позволяет дальше расширять свои горизонты.

*без любви
все не принципиально

Проблема — в постоянном повторении одних и тех же мыслительных процессов, которые заставляют сфокусировать внимание на одной и той же черной точке. Мозг сам по себе ленивый, ему нужно давать работу. Люди с низким уровнем мотивации, ощутив проблему, скорее, пойдут к психологу. Но человек способен самостоятельно себя реорганизовывать. Итак, задача № 1: выписать все повторяющиеся действия, мысли и эмоциональные реакции. Из всего этого дальше выделяем то, что является деструктивным. Стараемся найти объяснение, опровергая либо, наоборот, соглашаясь с тем, что мы сами в состоянии изменить ситуацию. Следующим чек-апом я рекомендую сделать неинвазивный анализ работы правого и левого полушария с помощью аппарата нейрофидбэка. Электрическая активность мозга подлежит тренингу и изменяется до тех пор, пока симптомы не исчезнут. Человек учится управлять своим мозгом, уменьшать или увеличивать его активность. Таким образом, учится контролировать функции своего мозга.

УЛОВКА МОЗГА

Представьте ситуацию. Вы выпалились после дневной 8-часовой нормы активной деятельности, приняли душ, вкусно позавтракали и собрались нырнуть в новый день. Но вдруг «что-то пошло не так». Вы решили почитать утреннюю прессу, выпить еще одну чашечку кофе, посмотреть подольше в окно, потому что там волшебным образом закружил снегопад. Несмотря на то, что у вас уже были запланированы конкретные задачи на день, вы отступили. «Сколько было планов, но почему-то лег спать» — помните? **Уловка мозга**. Даже в момент критической точки, находясь в состоянии жуткой усталости и при низких энергетических ресурсах, человек способен отдавать максимум сил, мобилизоваться и фокусироваться. По базовым критериям своего жизненного состояния можно легко отделить прокрастинацию от истинной усталости. **Главное** — вступать в диалог с самим собой и искать объяснения своим действиям.

ЧУВСТВО ПОБЕДЫ

Победа — достаточно интересный феномен человеческой психики. Мы меньше помним побед, но больше помним поражений. Здесь же отдельной подтемой стоит рассмотреть синдром самозванца, когда человек не способен приписать свои достижения собственным качествам, способностям и усилиям. Даже одержав победу, кажется, что это всего лишь подарок судьбы. Поэтому для меня успех — это изначально шанс 50 на 50, реализованный на все 100 процентов. Дальше уже вопрос, как каждый для себя расшифровывает понятие победы. Способны ли вы удержать чувство триумфа настолько долго, чтобы оно наполняло вас на пути к следующему? Чтобы не пропала вера в себя.

ИЛЛЮЗИЯ ИДЕАЛЬНОЙ ЖИЗНИ

Идеальная жизнь — полнейшая иллюзия. Два самых главных человеческих заблуждения: когда плохо — это навсегда и когда хорошо — это тоже навсегда. В любых ситуациях всегда все дуально. И как только человек принимает ситуацию неопределенности и быстрой изменчивости всех явлений в мире (понятие **VUCA**, сформированное американскими военными), у него меняется мышление. **VUCA** — это акроним английских слов *volatility* (нестабильность), *uncertainty* (неопределенность), *complexity* (сложность) и *ambiguity* (неоднозначность). Это констатация того, что не всегда можно нащупать физические ориентиры. За этим следует набирающий обороты тренд не только неустанно учиться чему-то новому, но и отучиваться от укоренившихся ментальных иллюзий.

*правда — это не истина

Когда нет перемен, нам кажется, что все стабильно и мы все контролируем. Но жизнь при этом не стоит на месте, все меняется. Необходимо признать и принять изменения, которые мы не можем контролировать. При этом мы можем адаптироваться, управлять своей реакцией и состоянием. Это и есть главная задача цифрового мира.