



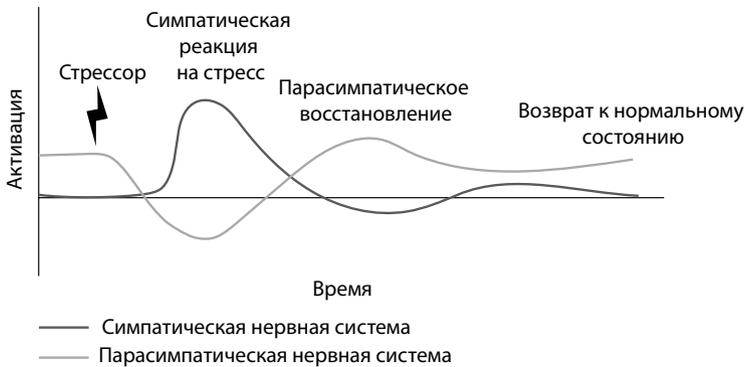
## Стресс

Сначала разберем стресс, потому что — давайте будем честными — часто именно он оказывается причиной того, что мы застреваем в тупике. Стресс может сбивать с толку, и это правильно, и сейчас я вам все объясню.

Стресс — это термин, который часто несет негативную коннотацию, ассоциируясь с напряжением, тревогой и дискомфортом. Однако не всякий стресс вреден для нашего самочувствия. Стресс необходим во многих обстоятельствах; узнав о его разнообразных ролях, мы начнем понимать, как лучше с ним справиться. Это важно, потому что иногда мы связываем стресс с ситуациями, которые могут быть неприятными, но не совсем стрессовыми, и это потенциально способно закрепить самоисполняющееся пророчество.

миновала, и позволяющая вам вернуться к исходному состоянию. Иногда этого не происходит, потому что наша проблема не решается, а иногда мы продолжаем фиксироваться на проблеме, думая о ней. Высокоразвитый человеческий мозг обладает способностью продолжать думать о стрессовых событиях, что поддерживает уровень кортизола в крови на высоком уровне. Наш мозг и тело продолжают ощущать, что они находятся под угрозой, и это дезадаптивно, потому что не обеспечивает никаких функций. Так что же вы должны делать?

#### Легкая острая стрессовая реакция



Источник: Payne, Levine & Crane-Godreau, 2015. *Front. Psychol.*<sup>9</sup>

#### Инструмент 1: изменение дыхания

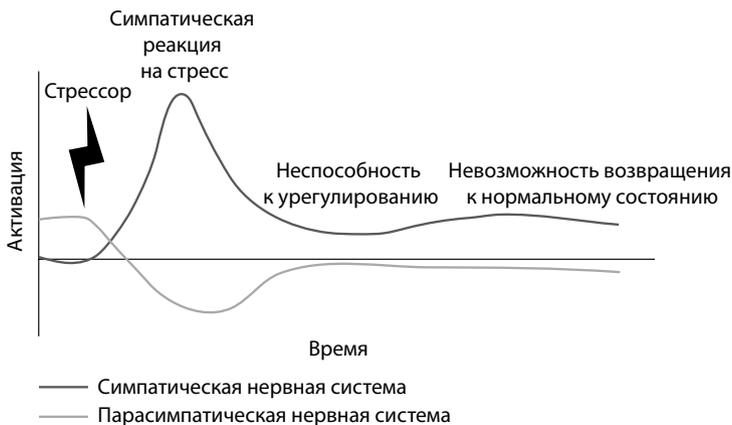
Мозг устроен очень примитивно и не приспособлен для того, чтобы прислушиваться в момент угрозы; он приспособлен для того, чтобы бежать, сражаться или замирать. То есть если вы хотите вернуться в расслабленное состояние, тело должно сообщить мозгу, что угрозы больше нет. Самый быстрый способ донести это — с помощью дыхательной техники, которую нейробиолог доктор Эндрю Губерман назвал физиологическим вздохом<sup>10</sup>.

активизации мозг и тело могут начать неадекватно реагировать на вызовы окружающей среды.

Вот как выглядит состояние хронического стресса.

Из приведенного ниже графика видно, что парасимпатическая система не способна восстановиться до нормального состояния. Даже умеренный стресс-фактор вызывает чрезмерную реакцию организма на стресс. Мы называем это аллостатической нагрузкой, и она описывает совокупный износ организма в результате продолжающегося или повторяющегося стресса. Она отражает физиологическую стоимость борьбы с постоянным совокупным стрессом.

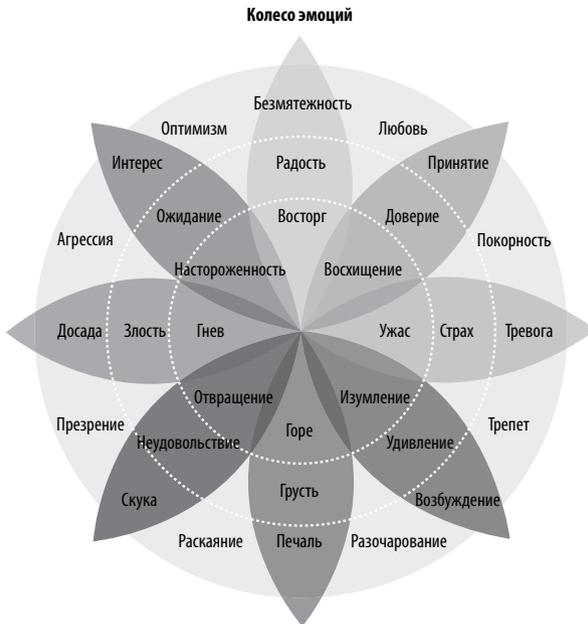
#### Хроническая стрессовая реакция



Источник: Payne, Levine & Crane-Godreau, 2015. Front. Psychol.

Когда вы испытываете хронический стресс, вам трудно сосредоточиться на работе или, возможно, вы даже не в состоянии позаботиться о себе. Вам трудно найти силы даже для того, чтобы принять душ. Это происходит, потому что мозг и тело работают в режиме энергосбережения. Если вы сверхбдительны и легко раздражаетесь,

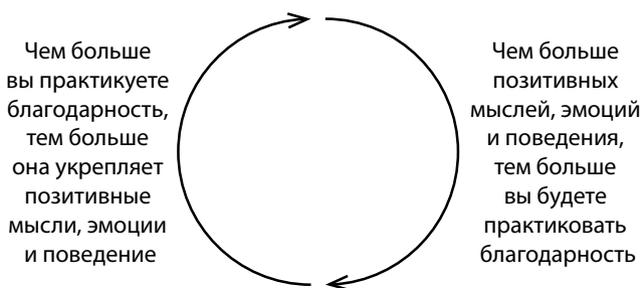
В ячейках выделены восемь основных эмоций, которые предлагает доктор Плутчик. Внутри основных эмоций и между ними находятся другие эмоции, которые мы можем испытывать. С помощью этого колеса можно определить, что именно вы чувствуете, чтобы получить больше автономии в эмоциональные периоды. Осознание собственных эмоций — ценный инструмент, поскольку он помогает нам абстрагироваться от нарративов, которые повторяются у нас в голове. Когда мы понимаем свои эмоции, то можем лучше справиться с негативными нарративами, которые рассказываем себе на основе этих эмоций. Также мы можем лучше увидеть и понять, что разговариваем сами с собой в определенной манере из-за эмоционального состояния, в котором находимся, а необязательно потому, что излагаем факты.



Роберт Плутчик, 1980

благодарность включает в себя взаимодействие различных областей мозга и нейромедиаторов, которые способствуют переживанию и выражению чувства благодарности за свою жизнь и в целом более позитивному настрою, когда жизнь подбрасывает вам лимоны. Во многих отношениях благодарность — это навык, но самое замечательное в нем то, что чем больше вы его практикуете, тем больше он усиливает позитивные мысли, эмоции и поведение, создавая положительную обратную связь.

Эта обратная связь продолжает укрепляться, по мере того как вы практикуете благодарность. Со временем мозг начинает настраиваться на более позитивную перспективу, что позволяет вам лучше замечать и ценить все хорошее в вашей жизни. Благодарность становится естественной и привычной реакцией, ведущей к более полноценной и довольной жизни.

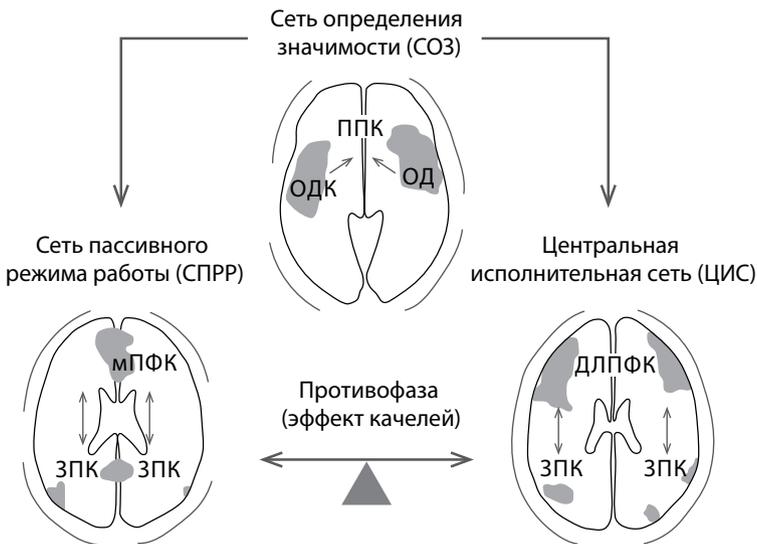


## Три способа практиковать благодарность

### Ведите дневник благодарности

Ежедневно уделяйте несколько минут тому, чтобы записывать то, за что вы благодарны. Это могут быть простые вещи, такие как красивый закат, вкусная еда, дружеская беседа или личное достижение. Поразмышляйте

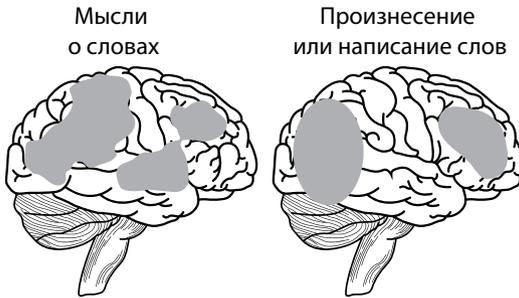
между СПРРМ и ЦИС. Она определяет значимость всего, что находится в вашем окружении, и помогает переключаться между двумя другими сетями, основываясь на воспринимаемой важности внутренних и внешних стимулов.



ППК — передняя поясная кора;  
ОД — островковая доля (островок);  
МПФК — медиальная префронтальная кора;  
ЗПК — задняя поясная кора;  
ДЛПФК — дорсолатеральная префронтальная кора.

Например, если вы работаете за компьютером и слышите громкий шум снаружи, СОЗ перенаправляет ваше внимание на этот звук. Когда вы разговариваете с другом, СОЗ делает его самым важным человеком в вашем окружении. Проблема в том, что СОЗ также способна перенаправлять внимание к размышлениям и эмоциям. Это может способствовать постоянному сосредоточению на этих негативных психических состояниях.

При этом задействуется та часть мозга, которая отвечает за рассудительность, в отличие от лимбической системы, которая мыслит более эмоционально. Нам также приходится подключать другие области при произнесении слов, и это означает, что они из неопределенных и запутанных становятся более целенаправленными и связными.



Я хочу научить вас, как рассказать людям историю о себе, которая будет лучше, чем та, которую вы рассказываете сами себе сейчас, потому что истории, которые мы рассказываем себе и другим, могут очень ограничивать. Я хочу, чтобы вы изменили нарратив и максимально раскрыли свой потенциал. Мысли обладают огромной силой; они формируют наши поступки и манеру держаться. Наше восприятие самих себя напрямую влияет на то, как мы представляем себя миру, а значит, и на то, как нас воспринимают другие. Поэтому если мы придерживаемся самоограничивающих убеждений или постоянно говорим о себе в негативном ключе, мы не только сдерживаем себя, но и ограничиваем мнение других о нас. Мы все заслуживаем жизни, в которой не испытываем сожалений и гордимся тем, кто мы есть. Я хочу, чтобы вы выбросили мысли из головы и начали исследовать

## Задание

Каковы ваши основные ценности?

(Храбрость, веселье, щедрость, честность, верность, креативность, любознательность, оптимизм и т. д.)

---

---

Каково ваше определение понятия «идеальный человек»?

---

---

Что у вас общего с этим человеком?

---

---

Он разделяет с вами основные ценности?

---

---

В чем заключаются самые большие различия?

---

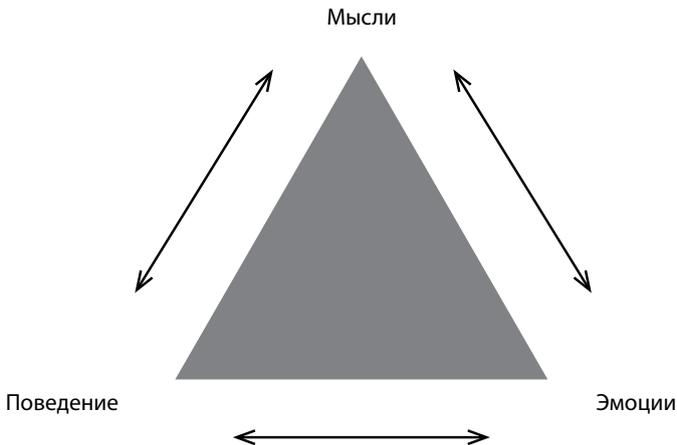
---

Вот в чем дело: обычно при выполнении этого упражнения люди начинают понимать, что тот, кого они описывают как свой идеал, — это некоторая версия их самих, если не их настоящее «я». Это всегда были вы. Как будто неожиданно приходит осознание, что, возможно, вы в большей степени придерживаетесь собственных ценностей, чем думали ранее. Вы жили запрограммированной жизнью, основанной на том, каким, по вашему мнению, вы должны

Интересно, но исследование<sup>37</sup> показывает, что люди нравятся другим больше, чем они думают, хотя и считают себя неловкими в общении и полагают, что они никому не симпатичны. Изменение нашего нарратива может помочь увидеть вещи в другом свете. Тот самый момент, о котором я говорила. Опять же, возможно, мир (и люди в нем) не замышляют ничего против вас.

## Когнитивный треугольник

Когнитивный треугольник лежит в основе когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) — терапевтического метода, который помогает справиться с вашими проблемами, изменяя образ вашего мышления и поведения. Когнитивный треугольник наглядно показывает, как мысли, эмоции и поведение влияют друг на друга. То, что мы думаем, влияет на то, что мы чувствуем, и в конечном счете влияет на то, как мы реагируем на ситуацию.



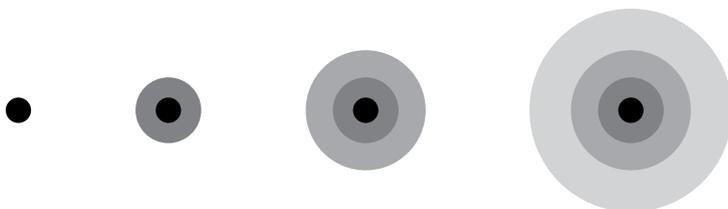
Например, вам кажется, что вы недостаточно хороши для презентации, которую вам нужно провести.

церемонии MTV Europe Music Awards. Однако самое интересное в альбоме то, что на фоне меланхолии и грусти есть несколько более радостных и жизнеутверждающих песен, например Fastlove и Spinning the Wheel, которые показывают нам, что быть активным и исследовать горе с другой стороны — нормально.

Я верю, что в каждом из нас живет художник, и, хотя не все из нас так же талантливы, как Джордж Майкл, мы, безусловно, можем попытаться создать что-то новое из своего горя. Это может быть рисунок или раскраска, или, возможно, вы захотите попробовать написать песню. Переживая свое горе, я увлеклась балетом.

## Способы самовыражения

Танцы | Пение | Поэзия | Искусство | Скрапбукинг |  
Ведение дневника | Хобби | Рисование | Игра  
на музыкальном инструменте | Обучение игре  
на музыкальном инструменте



Со временем мозг перестраивается вокруг горя,  
чтобы принять жизнь без того, что было потеряно

## Чувство комфорта

Нам, людям, необходимо чувствовать себя в безопасности. Безопасность — одна из наших основных потребностей. Когда основные потребности не удовлетворяются,

### Пирамида потребностей Маслоу



## Расставание, потеря и горе: основные моменты

- Исследования показали, что мозг реагирует на боль утраты так же, как на физическую боль. Некоторые исследования показывают сходство с болью при переломе кости.
- Потеря может означать, что мы скорбим о людях, а иногда это скорбь об упущенных возможностях.
- Расставания могут вызвать сильный стресс и печаль, которые способны привести к целому ряду проблем, включая проблемы со сном и депрессию.

- Создайте нарратив или историю о том, что вы пытаетесь визуализировать. Вы можете сделать это, записав или проговорив вслух.

## Задание

Что из того, что нуждается в изменении, вы признаёте?

---

---

Запишите, в какое время дня вам лучше всего проводить визуализацию.

---

---

Что бы вы хотели визуализировать?

---

---

Обратите внимание на те моменты, когда вы были счастливы. Что вы делали правильно?

---

---

Какие у вас были привычки? Как вы проводили свой день? С кем вы общались?

---

---

Вы также можете найти в интернете медитации с наставником и практики визуализации, а еще множество приложений, предлагающих сеансы с наставником.

## Перестройка мыслей и чувств



Неприятные новости

Раздражение



Неприятные новости

Переосмысление

## Как создать пространство

Учитесь терпению

Наблюдайте за своими реакциями

Используйте физиологический вздох

Попробуйте самогипноз

Найдите время для медитации

## 5. Преодолевайте границы дозволенного

Сколько раз вы заводили новую привычку, но к третьей неделе возвращались к старым? Иногда это осознанное решение, а иногда вы даже не замечаете этого, пока в очередной раз не ударитесь головой о стену. Ситуация довольно распространенная, потому что мотивация и новизна в начале пути дают свежие эмоции, но затем они рассеиваются, и мозг возвращается к тому, что он знает лучше всего. Представьте свой мозг как большой парк, где ваши новые привычки и модели поведения еще

напоминанием о том, что мозг пластичен. С начала этой книги мы развенчивали предвзятые идеи и убеждения. Давайте посмотрим, что лежит в основе предубеждений и как они влияют на нас.

## Задание

Какая история, которую вы прокручиваете в сознании, заставляет вас бояться последствий?

---

---

Какие ярлыки, которые вы использовали для описания себя, удерживают вас в состоянии фиксированного мышления?

---

---

Считаете ли вы, что ваши жизненные трудности действительно определяют, кто вы есть на самом деле?

---

---

Можете ли вы изменить эти убеждения, чтобы увидеть, что в каждой неудаче есть возможность для обучения и это не отражается на вашей идентичности?

---

---

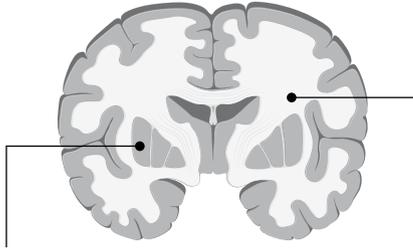
Научитесь отделять свою идентичность от результата. Если вы считаете, что ваши качества неизменны, вы так и останетесь в тупике, пытаясь каждый раз

от людей, которые говорят, что я вдохновила их начать заниматься спортом, потому что избавила их от стыда и путаницы, связанных с этой темой, и снабдила научными фактами и знаниями, которые помогли им изменить свой взгляд на нее.

## Польза физических упражнений для здоровья мозга

### Повышение нейропластичности

Серое вещество — это часть мозга, состоящая из тел нейронов, дендритов и синапсов, которые взаимодействуют с другими нейронами, расположенными поблизости. Оно выглядит серым из-за недостатка миелина.



#### **Серое вещество**

- Содержит большую часть нейрональных клеток головного мозга
- Заканчивает развитие к двадцати годам
- Участвует в обработке информации
- Участвует в мышлении высшего порядка: восприятии, запоминании, обучении и принятии решений
- Способно перестраиваться

#### **Белое вещество**

- Состоит из пучков, которые соединяют различные области серого вещества
- Продолжает развиваться после двадцати лет
- Интерпретирует сенсорную информацию из различных частей тела
- Действует как коммуникационная сеть, способствующая передаче информации между различными областями мозга
- Способно перестраиваться

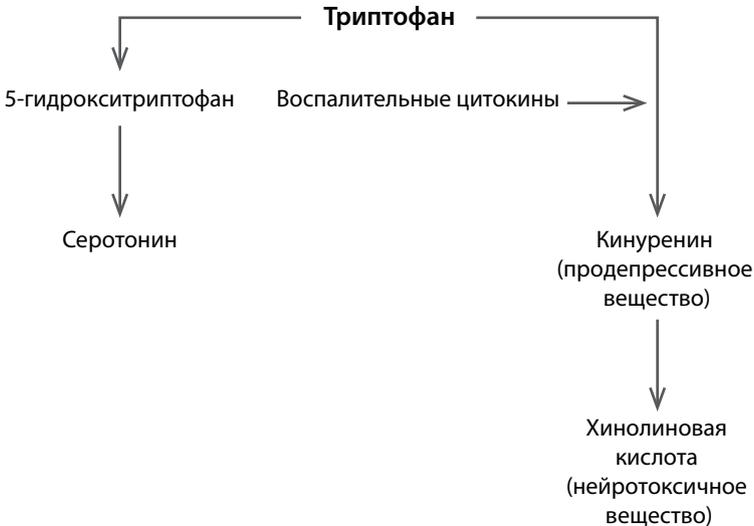
и негативно воздействовать на мозг, что с помощью различных механизмов приводит к депрессии.

1. Меньше триптофана доступно для выработки серотонина.

2. Хинолиновая кислота нейротоксична, что может привести к нейродегенерации.

3. Кинуреновая кислота также может способствовать возникновению симптомов депрессии, усиливая воспаление в головном мозге.

4. Воспаление может способствовать возникновению чувства тревоги и беспокойства.



Именно здесь на первый план выходят физические упражнения

Когда мы тренируемся, выполняем какую-либо физическую активность или движемся, мозг посылает мышцам сигналы о сокращении и расслаблении. Механическое движение, при котором сокращаются и расслабляются мышцы, высвобождает ферменты, расщепляющие

мозга. Это полезно для нас во многих отношениях, поскольку помогает нам узнавать что-то новое и влияет на процесс старения, здоровье мозга и долголетие.

## Восемь

Нейромоторные тренировки, включающие в себя упражнения, улучшающие координацию, равновесие, ловкость и проприоцепцию, стимулируют нейропластичность. Выполнение этих упражнений стимулирует мозг к созданию и укреплению этих связей. Исследование<sup>79</sup> показывает, что нейромоторная тренировка способна даже помочь предотвратить нейродегенеративные заболевания, снижая риск ухудшения когнитивных способностей<sup>80</sup>.

## Задание

Можете ли вы вспомнить момент, когда вы размышляли о какой-то проблеме или, возможно, даже о себе, а потом пошли прогуляться и почувствовали себя лучше?

---

---

Если вам не близок предыдущий вопрос, можете ли вы найти способ включить этот вид упражнений в свое недельное расписание? Возможно, 20–30 минут в день для прочистки головы.

---

---

Вернитесь сюда и подумайте о том, как аэробные нагрузки влияют на настроение.

---

---

---

## Рекомендуемый недельный режим тренировок

Хотя некоторые миокины в большей степени вырабатываются во время аэробных упражнений, многие из них проявляются во время силовых тренировок. Я предлагаю придерживаться режима упражнений, который включает в себя и то и другое каждую неделю.

- Приблизительно 150 минут аэробных тренировок в зоне 2 — равномерные движения.
- 3–8 минут тренировок в зоне 5 — короткие и сложные.
- 2–3 тренировки с весами — силовые тренировки, пожалуй, лучший метод для поддержания здоровья и долголетия.
- По возможности введите нейромоторную тренировку на равновесие/координацию.

### Зона 1

Очень легкое упражнение — разминка/отдых

### Зона 2

Легкая физическая нагрузка — бег трусцой в медленном темпе, подъем по лестнице, упражнения с малыми весами и низким сопротивлением

### Зона 3

Умеренная активность, повышающая аэробную выносливость, — умеренный бег трусцой или езда на велосипеде

### Зона 4

Тяжелая аэробная нагрузка — тренировка с мячом, бокс, интервальный бег или поднятие тяжестей

### Зона 5

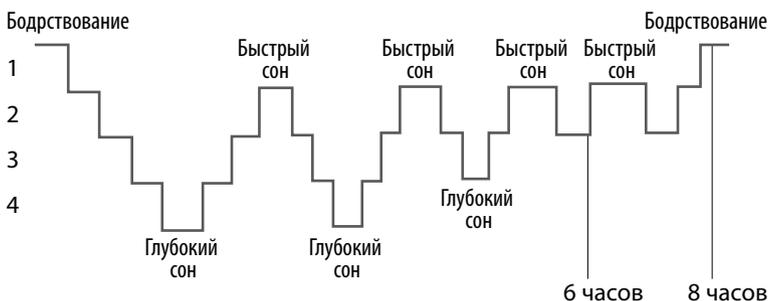
Чрезвычайно сложные упражнения с максимальной нагрузкой — спринт или табата, требующие максимальных усилий

в голове и неспособность трезво мыслить. Мне хорошо знакомо это чувство, и, как ни странно, оно знакомо большинству людей. Это также влияет на то, как мы создаем новые воспоминания на следующий день.

Сон важен для многих биологических функций, включая способность перестраивать работу мозга. В Фазе 1 мы говорили о стрессе и о том, как в режиме энергосбережения снижается способность мозга к пластическим изменениям. Недостаток сна приводит нас в это состояние. Сон — это необходимый физиологический процесс, который оказывает глубокое воздействие на организм и психику человека. Помимо создания воспоминаний, он также играет жизненно важную роль в поддержании физического здоровья, когнитивных функций, эмоциональной стабильности и общего качества жизни.

В этой главе мы обсудим связь сна с нейропластичностью, но я также хочу обратить внимание на некоторые другие важные биологические функции, на которые влияет недостаток сна. Чтобы понять, что такое сон, давайте разберем, чем должен заниматься мозг ночью.

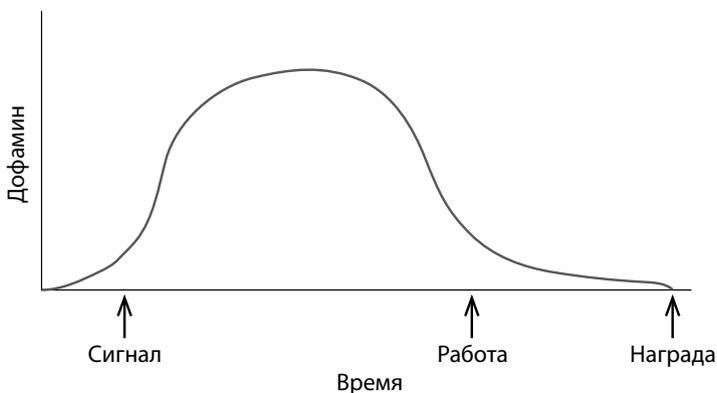
Стадия



Глубокий сон — выделение гормона роста

Быстрый сон — выделение тестостерона

успеха. Как прекрасно объяснили доктор Дэниел Либерман и доктор Майкл Лонг в своей книге «Дофамин: самый нужный гормон»\*, коктейль счастья относится к химическим веществам «здесь и сейчас». Они помогают вам получать удовольствие в текущий момент. Но дофамин легко может вытеснить эти нейромедиаторы, если мы не ценим этот момент и не умеем быть благодарными за то, что имеем сейчас. Вот почему не у всех резко исчезает ощущение счастья при достижении цели. У некоторых чувство выполненного долга и удовлетворения длится дольше, чем у других людей.



Если вы по-прежнему несчастливы, несмотря на свои достижения, это может быть вызвано многими факторами:

- считать, что счастье зависит от достижения цели;
- не наслаждаться моментом достижения цели;
- идти к неправильной цели;
- не устранять первопричину несчастья;
- маскировать несчастье постановкой целей;

---

\* Либерман Д. Дофамин: самый нужный гормон. Как молекула управляет человеком. М. : АСТ. Прим. ред.

Возможно, вы спрашиваете себя, снизится ли ваша мотивация теперь, когда вы это знаете. Потому что если это не настоящая гонка и никто, кроме вас, в ней не участвует, тогда в чем смысл? Но правда в том, что это понимание на самом деле открывает перед нами иную перспективу, которая может пробудить в нас решимость и мотивацию к совершенствованию, установлению более высоких стандартов и стремлению к росту и развитию. Фокус смещается со сравнения себя с другими на то, чтобы стать лучшей версией самих себя.

Нет ничего плохого в том, чтобы ориентироваться на кого-то в качестве основы для здоровой конкуренции. Возможно, ваш коллега метит на ту же должность, что и вы, и это мотивирует вас работать лучше. Да, это справедливо, так что дерзайте. Но вашего коллеги не будет на каждом забеге. На главном забеге. На главном забеге в ВАШЕЙ жизни. Осознав, что ваше основное соревнование — внутреннее, вы можете захотеть пересмотреть свои цели и стратегии и привести их в соответствие с вашими личными ценностями, интересами и способностями, что приведет к новому ощущению цели и мотивации. Больше жизни.

## Задание

Какие уроки вы извлекли из этого пути к переменам?

---

---

Какой смысл вы вкладываете в этот путь?

---

---

За что вы благодарны?

---

---

Каким образом вы можете отвязать себя от достижений?

---

---

Какие навыки, которые можно было бы передать, вы получили на этом пути?

---

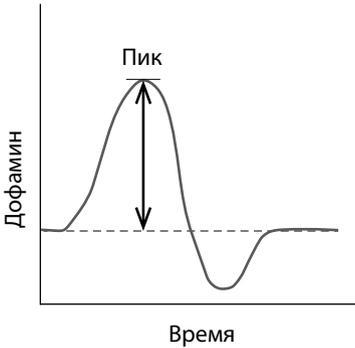
---

*Двигайтесь вперед, не боясь неудачи.  
Двигайтесь вперед без сожалений.  
Потому что каждый опыт — это урок.*

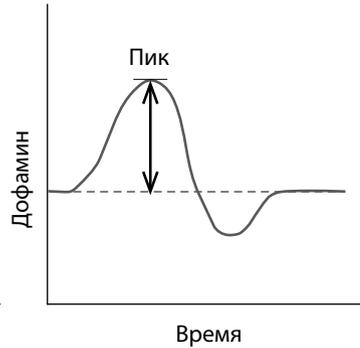
Мы узнали, что наш мозг склонен к негативизму. Кроме того, мы склонны полагаться на идею о счастье в конце пути. Это может привести к катастрофе. Основная идея здесь — жить настоящим и наслаждаться тем, что находится прямо перед нами. Найдите время, чтобы оценить все хорошее в своей жизни, вместо того чтобы крутиться в беличьем колесе и заикливаться на негативе. Не бывает настоящих неудач. Их нет. Все, что мы делаем, — это опыт обучения; каждая неудача — это возможность преодолеть ее. Нейробиология говорит нам, что удовольствие приносит путь, а не конечная точка, потому что конечной точки нет. Фокус на личностном росте и саморазвитии будет способствовать самоанализу, пониманию себя и стремлению к постоянному обучению

Это ловушка-22\*, потому что легкий дофамин от листания соцсетей быстро создает у вас ложное ощущение мотивации, но его уровень слишком непостоянен, и поэтому вы быстро выдыхаетесь, что снижает мотивацию еще больше.

Правило для дофамина



Чем больше разница между исходным уровнем и пиком (дельта), тем больше высвобождается дофамина.



Хотя пики одинаковы, дофамина высвобождается меньше из-за более высокого исходного уровня.

*Всем, включая людей с СДВГ,  
рекомендуется прилагать усилия  
для получения вознаграждения.*

Такие виды деятельности, как физические упражнения и обливание холодной водой, по-видимому, повышают уровень дофамина в геометрической прогрессии без немедленного снижения. Исследования<sup>86</sup> показали, что пребывание в холодной воде (погружение тела в холодную воду по шею) повышает уровень дофамина

\* Логическая ловушка: ситуация, когда попытка следовать правилу приводит к нарушению этого правила. *Прим. ред.*

*«Большинство проблем в моей жизни  
возникают из-за того, что я позволяю разуму  
слишком сильно опережать мое сердце».*

*Мэтью Макконахи*

Доверять своей интуиции — это, безусловно, лучшее, что вы можете для себя сделать. И я ценю, что, даже если ваша интуиция сильна, вы можете задаться вопросом, не совершаете ли вы огромную ошибку. Но, научившись доверять своей врожденной интуиции, вы начнете жить жизнью, в которой ваши разум и сердце работают как единое целое. Жизнь, в которой внутренний компас ведет вас по лабиринту бытия. В трудные и легкие времена. Доверяйте тому, что говорит ваше сердце, и позвольте разуму дополнить эту мудрость. В этом прекрасном сотрудничестве вы обретете смелость следовать за мечтами, устойчивость к преодолению трудностей и вдохновение для саморазвития. Это знание означает, что вы сможете двигаться вперед с меньшим страхом, потому что будете знать, что, когда все остальное рассыпается, когда все с вами не согласны, вы сможете защитить себя. И разве эта внутренняя согласованность не лучшее, о чем мы могли бы мечтать?

## Задание

Подумайте о недавних событиях, возможно, об отношениях. Какие «красные флажки» вы предпочли проигнорировать, когда вам следовало бы довериться своей интуиции?

---

---

Чему вас научил этот опыт? Заметили ли вы, что ваше внутреннее чутье — это форма доверия к себе?

---

---

Сначала процесс обретения уверенности в себе и выполнение данных самому себе обещаний может вызывать дискомфорт. Возможно, в какой-то момент вам захочется вернуться к автоматическому режиму. И возможно, вы так и сделаете на какое-то время, потому что у вас будут как хорошие, так и плохие дни. Но не забывайте, что мозг не отучается от всего за один день, точно так же как и не усваивает все за один день. Мозг пластичен, а не эластичен, и изменения нелинейны.

## Если вы нарушаете свои обещания несколько дней подряд, не волнуйтесь

Не корите себя за это.



Подумайте, почему вы это делаете.



Помните, что мозг склонен к автоматическому режиму. Осознание этого помогает понять, почему нам трудно вносить изменения для самих себя.



Возвращайтесь в нужное русло, не задерживаясь на негативе.



Напомните себе, зачем вам нужно доверие к себе.

- Максимальное ограничение социальных сетей (чтобы переориентировать свой разум и избежать саморазрушения).
- Отказ от проверки телефона первым делом с утра.
- Купание в море не реже двух раз в неделю.

Каковы ваши задачи?

---

---

Сколько раз в неделю вы хотите выполнять их?

---

---

Видите ли вы пользу в создании задач, не подлежащих обсуждению?

---

---

Верите ли вы, что это поможет вам больше доверять себе?

---

---

## Укрепите доверие к себе и уверенность в себе: основные моменты

- Доверие к себе — это уверенность в своих силах, повышение личной ответственности и уверенность в том, что вы выполняете обещания, данные самому себе.
- Доверие к себе повышает уверенность в себе.