



Круги по воде

Истории тренеров по нейроинтеграции

Ника Дружная, Анастасия Терехина, Анна Зайцева,
Ольга Медведева, Светлана Солнцева, Дарья
Дмитриевская, Кристина Кердрё, Индира Кабирова,
Дарья Косырева, Вера Поневаж

Анна Буданова

Анна Буданова

**Круги по воде. Истории
тренеров по нейроинтеграции**

«Издательские решения»

Буданова А.

Круги по воде. Истории тренеров по нейроинтеграции /
А. Буданова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-621564-1

Эта книга о людях, попробовавших метод нейроинтеграции Катерины Ленгольд, автора бестселлеров «Просто космос» и «Agile life». В книге «Круги по воде» собраны истории разных женщин: маркетолога, психолога, инженера, предпринимателя, просто мамы и даже балерины. Их всех объединяет только метод — алгоритм системной трансформации жизни. У каждой героини в начале пути были свои запросы, каждая получила не повторяющийся результат. Тем интереснее узнать, что метод может принести в вашу жизнь?

ISBN 978-5-00-621564-1

© Буданова А.
© Издательские решения

Содержание

Вступление	6
Глоссарий	7
Глава 1.	10
Мечта и реальность после не-выпускного	11
Свои	12
Быть собой: что это значит	13
Как я справилась: стабильность и отдых	15
Прогулки и чувство опоры	17
Утро вечера мудренее	18
А где же женщина?	19
Танго и окситоцин	20
Танго и дофамин	21
Танго и мотивация	22
Глава 2.	25
Боюсь, но действую!	26
Нейросказки	28
Как я перестал ругать себя за прокрастинацию	29
Путь от хаоса до обнимашек	30
Глава 3.	31
История без финала	32
Часть первая. Мозг	35
Часть вторая. Телесность	36
Конец ознакомительного фрагмента.	38

Круги по воде

Истории тренеров по нейроинтеграции

Анна Буданова

Редактор Снежана Холодова

Иллюстратор Елена Дедюхина

© Анна Буданова, 2024

© Елена Дедюхина, иллюстрации, 2024

ISBN 978-5-0062-1564-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Вступление

Дорогой читатель!

Приглашаю Вас окунуться в мир метода нейроинтеграции.

В каждой истории, рассказанной на страницах этой книги, данный метод играет важную роль. Он – та ниточка, которая связывает каждого из 11 авторов. В книге собраны истории женщин, уже ставших тренерами по нейроинтеграции, которым знания о мозге помогли сделать то, что до этого было сложно, а порой даже невозможно.

Эта книга наполнена разными историями, события которых разворачиваются в разных городах и даже странах. Они – про мам и детей, про женщин, которые делают карьеру в разных сферах жизни, про отношения, переживания о том, есть ли жизнь после развода, про профессиональный, а также личный путь к самим себе, про то, как помочь себе и другим.

Раскрою секрет: метод нейроинтеграции меняет судьбу, помогает справляться с трудностями и жить наполненной жизнью. Здесь важно подчеркнуть, что в этой книге вы не найдете историй о том, как достичь счастья. Она – про гармоничную жизнь, в которой есть место взлетам и падениям, вдохновению и спаду, энергии и бессилию, радости и грусти. Она – про реальную жизнь реальных людей.

Это – книга тренеров по нейроинтеграции, которые однажды захотели что-то изменить в своей жизни, решили справиться с трудностями. Что-то у них получалось, а что-то шло не так, как хотелось. Каждому, кто соприкоснулся со знанием о том, как работает наш мозг, становится легче понимать, чувствовать и ощущать себя. С этим знанием открывается возможность выбирать, когда нужно действовать, а когда стоит просто дать ситуации быть, а себе – подождать. Со знанием метода нейроинтеграции человеку становится доступно больше, а справляться с трудностями – легче. Первый шаг, первая практика, потом набор практик по методу – и ты уже чуточку сильнее, смелее, спокойнее. Меняешься ты – меняется все вокруг.

Однажды в Институте Нейроинтеграции состоялась встреча, посвященная итогам работы самого учреждения и завершению программы «Новая орбита». Основатель Института Катерина Ленгольд говорила, что необходимо передавать знания об этом методе другим людям. Я слушала Катерину и думала о том, как важно поделиться реальными историями тренеров.

Книга историй тренеров – это книга о том, что метод нейроинтеграции для разных людей раскрывается по-разному. Для каждого он работает по-своему, но со всеми без исключения происходят изменения.

Давайте представим высокую кирпичную белую стену, где каждый тренер рисует свой рисунок – свою историю. Гарантирую, что в конце книги вы увидите эту стену с разными картинками, но все они образуют одно слово – нейроинтеграция.

Итак, начинаем рисовать...

Анна Буданова

Глоссарий

– **Катерина Ленгольд** – основатель Neurointegration Institute, автор метода нейроинтеграции, инвестор, экс-вице-президент по развитию бизнеса в калифорнийской аэрокосмической компании Virgin Orbit. Автор двух бестселлеров «Просто космос» (бизнес-книга года по версии Forbes) и «Agile Life». Входит в список «Топ-100 Лидеров Будущего» по версии St Gallen Institute.

– **Эджайл, или agile (англ.), agile-планирование** – методология гибкого подхода к разработке программного обеспечения, возникшая в начале 2000-х. В основе подхода лежала идея краткосрочного планирования в рамках спринтов длительностью несколько недель. Методология agile давала возможность регулярно получать обратную связь от заказчика и при необходимости корректировать планы. Благодаря гибкости подхода ускорялась разработка программ и повышалось их качество.

– **Спринт** (в контексте личного планирования) – период сфокусированной работы над ограниченным количеством целей в течение короткого периода времени. Спринты помогают приспосабливаться к изменяющимся обстоятельствам, сохранять фокус и шаг за шагом прокладывать путь к успеху. В актуальной версии метода спринт длится три недели, между ними есть «интеграционная неделя» – перерыв на анализ, интеграцию полученного опыта и подготовку к следующему спринту.

– **«Просто космос»** – первая книга Катерины Ленгольд (2019 г.) о системе планирования, основанной на методологии agile и 9-недельных спринтах. Свод практических рекомендаций по постановке целей, формированию полезных привычек, борьбе с прокрастинацией и восстановлению энергии за счет эффективного сна, питания и управления эмоциями. На данный момент книги нет в продаже.

– **«Agile Life»** – вторая книга Катерины Ленгольд (2021 г.) и одноименный подход к организации жизни, основанный на принципах нейрофизиологии, системе самокоучинга и agile-спринтах. Прообраз метода нейроинтеграции.

– **Agile-компас** – тест из 15 вопросов, которые помогают определить оптимальную комбинацию целей на спринт в трех сферах жизни: личной, карьерной и социальной.

– **Космические команды** – программа Катерины Ленгольд и Анастасии Игнатъевой по совместному прохождению agile-спринтов в командах по 15—25 человек (2020—2021 гг.). Участники встречались на мастермайнды, обменивались опытом, оказывали взаимную поддержку и добавляли элемент внешней ответственности для более эффективного достижения целей.

– **Вожатый** – активный опытный участник «Космических команд», который на волонтерских началах поддерживал других участников спринта: организовывал взаимодействие в группе, проводил еженедельные онлайн-встречи, делился опытом, помогал с организационными вопросами.

– **Метод нейроинтеграции** – алгоритм системной трансформации жизни, основанный на современных знаниях о мозге. Метод состоит из трех элементов: НейроБаланс (управление состоянием и профилактика выгорания), НейроСерфинг (управление мышлением и выбор гибких стратегий реагирования) и НейроСпринт (управление действиями для системных изменений в жизни). В основе метода лежат новейшие исследования в области нейрофизиологии, интерперсональной нейробиологии, психологии (КПТ и ДПТ), коучинга, а также авторские наработки.

– **Нейропрактика (практика)** – это упражнение, направленное на изменение состояния, работу с мышлением, повышение эффективности и т. д. Практики тренируют определенные отделы мозга и связи между ними, повышают нейропластичность.

– **Интеграционное состояние** – оптимальный уровень активации нервной системы, при котором отделы мозга (в частности лимбическая система и кортекс) работают наиболее слаженно и эффективно. В этом состоянии доступны навыки стратегического планирования, принятия взвешенных решений, устойчивый фокус внимания, мотивация, эмпатия. Состояние характеризуется ощущениями баланса, спокойствия и ясностью мыслей.

– **Институт Нейроинтеграции**¹ – образовательный и исследовательский проект, созданный Катериной Ленгольд.

– **Новая орбита** – трехмесячный тренинг Института нейроинтеграции. Его участники изучали и внедряли в жизнь основы метода нейроинтеграции. Совокупно Институт провел четыре потока тренинга, в которых приняли участие около 5 000 человек.

– **Орбита** – стратегии психологической защиты, привычные автоматические стратегии поведения, с помощью которых мы пытаемся контролировать реальность, поддерживая гомеостаз. Зачастую орбиты формируются в детском возрасте, когда мозг наиболее пластичен. В методе нейроинтеграции выделяют 3 орбиты: игнорирование, подготовка и борьба.

– **Тренер по нейроинтеграции** – сертифицированный специалист, работающий по методу нейроинтеграции.

– **Нейроспринт** – элемент метода нейроинтеграции, направленный на работу с системными действиями и поэтапной трансформацией жизни. Помимо трехнедельных agile-спринтов, он включает в себя инструменты управления мотивацией и фокусом, работы с сопротивлением, а также практики самокоучинга и рефлексии.

– **Дофамин** – гормон и нейромедиатор. Вопреки распространенному мнению, дофамин связан не с чувством удовольствия или удовлетворения, а напротив – создает сильное ощущение предвкушения от получения результата, стимулируя мотивацию к совершению целевого действия.

– **Рефлексия** – способность сознательно обращать внимание на свои мысли, эмоции и поведение, оценивать принятые решения и перспективы. В качестве практики может быть использована для анализа динамики состояния, привычных стратегий мышления, планирования и подведения итогов. Рефлексия способствует нейропластичности.

– **Нейропластичность** – способность нейронов изменяться путем роста и реорганизации.

– **Авторизация** – основанная на рефлексии и инструментах самокоучинга практика по подведению итогов и их анализу, извлечению ценных уроков, присвоению полученного опыта. Замечание того, что удалось сделать, помогает узнать свои сильные стороны, разбор того, что не удалось – проработать сопротивление. Практика также может предполагать корректировку дальнейшего плана действий с учетом полученных уроков.

¹ <https://neurointegration.org/ru>



Глава 1.

Анна Буданова

Автор книги, неутомимый маркетолог и эксперт по контенту, тренер по нейроинтеграции, коуч

История женщины, которая хотела встать на ноги после развода, работать, заботиться о детях, танцевать и любить

Мечта и реальность после не-выпускного

Три года назад, в сентябре 2020 года я записала мечту на бумаге: **быть спикером и вести свои оффлайн- и онлайн-программы**. Честно говоря, я тогда не думала, о чем будут мои программы. У меня в голове были темы, которые мне интересны, и карьерный путь до декретов, но я лишилась возможности работать в привычной сфере при переезде в Краснодар. У меня был опыт, экспертность в маркетинге и продажах, двое детей и ноль помощников. Я хотела работать, чтобы чувствовать спокойствие и безопасность.

После переезда в Краснодар я потерялась не только как специалист. После развода я потерялась как женщина. Конечно, я задавала себе вопрос: будут ли у меня отношения, найду ли я пару? Я убегала от всех переживаний на эту тему и совсем не была готова чувствовать всю боль после расставания. У меня на это не было сил. Их хватало лишь на то, чтобы смотреть на свой путь становления финансово независимой мамы и женщины.

То время я вспоминаю как период, похожий на время после выпускного в школе. Тебе открывается новый этап в жизни, и ты с большими глазами смотришь в будущее. В тот момент в моих глазах был страх, любопытство, сомнения, драйв, грусть и сила. Уникальный рисунок сложных чувств в глазах женщины. Так же, как и после школы, я смотрела на свое будущее после развода. Различие было в том, что у меня были дети. Две девочки: маленькая и очень маленькая.

Итак, без работы, в чужом городе, поняв, что офисный режим мне не подходит, я начала делать то, что хорошо умею. А умею я вести соцсети. Началось все с интернет-магазина одежды для знакомой. Но потом началась пандемия ковида, и поставки из Китая остановились. Магазин закрылся. Остался опыт съемок контента для магазина и навык продаж через социальные сети.

В это же время я получила удаленную позицию маркетинг-менеджера в крупной американской компании. На работу я устроилась благодаря тому, что предложила новый подход к продвижению технического бренда в российском интернете. Я была смелой, но другого варианта у меня не было. За моей спиной были дети, а это сильно мотивирует идти вперед, даже если страшно.

Я продолжила делать то, что делала: создавала контент и вела соцсети, работала в новом мире удаленной работы. «Удаленка» вошла в мою жизнь именно тогда.

Проект развивался, но это была временная занятость. В какой-то момент я получила предложение от российской компании и ушла в найм.

В тот период тревога обняла меня своими руками и не отпускала. Бывший муж уволился и прекратил платить алименты. Напряжение росло: два проекта по маркетингу одновременно. Я зарабатывала одна. Нагрузка по работе и в семье была запредельная, я искала способы все успеть и не сойти с ума.

Свои

Именно тогда я случайно наткнулась на книгу Катерины Ленгольд «Просто космос» и узнала про спринты*. Agile-спринты Катерины – это метод целеполагания, рассчитанный на 3 недели: выбираешь сферу, на которую сейчас стоит сделать фокус, и строишь свои задачи и цели вокруг нее. Система спринтов помогла мне систематизировать свои нагрузки, распределить силы и направить фокус в нужное русло. Я прошла несколько спринтов самостоятельно и захотела получить опыт в команде.

Много сомнений и страхов было перед первым участием в Космических командах*. Кажется, что все участники такие крутые, а я где-то далеко позади. Я оплатила участие в команде, и с этого момента начался новый этап моей жизни. Я оказалась в кругу единомышленников, в безопасном пространстве, где можно быть собой.

Быть собой: что это значит

Для меня это означало то, что я могу открыто перед включенной камерой делиться своими результатами, успехами, неудачами, и люди на другой стороне камеры не отвернутся от тебя. Ты можешь быть громкой, юморной, яркой, смешной, амбициозной, грустной. Можешь даже устроить «день нытья», и никто тебя не осудит и не упрекнет за то, что ты не достигла всего, что себе напланировала на спринт. У тебя есть общение со своими людьми, у тебя есть стая.

Каждый участник команды понимает, что ты делаешь шаги, ставишь цели, чтобы что-то изменить в своей жизни. В этом мы все были похожи, и каждый проходил тот же путь. Я училась быть взрослой и управлять своей жизнью.

Я не помню все цели, которые брала на спринт. Наверное, там была работа. Но я точно помню, что одной из целей на программу я выбрала обустроить свою комнату. Да, так просто и жизненно. У меня был режим многозадачности и эмоционального напряжения при двух работах и детях. Тогда я уже поняла, что моя спальня превратилась в кабинет, и надо бы навести порядок и организовать нужные пространства, а руки не доходили. А еще мне очень хотелось ходить на свидания, танцевать, встречаться с подружками. Но даже в этой простой цели с обустройством комнаты я что-то откладывала, что-то делала, а что-то изменяла. Тогда я поняла, что важен любой результат, даже если ты сделала всего несколько маленьких шагов.

Оглядываясь назад, понимаю, что первым шагом моего развития в тренерстве и коучинге было участие в космических командах.

Я наблюдала за нашим тренером и чувствовала, как важно создавать уютное, безопасное и теплое место, где каждый может раскрыться. И я постепенно раскрывалась, честно говоря о том, что меня волнует и что не получается. Там не было «успешного успеха». В нашем пространстве была жизнь. Реальность каждого.

Я наблюдала и понимала, что тоже хочу помогать людям. Я готова. Мое желание быть наставником команды переросло в серьезное обучение в Институте Нейроинтеграции*. Метод нейроинтеграции* родился на базе знаний о мозге и опыте участников космических команд. Я верила в метод и видела, как он работает. Теория построена на последних исследованиях в области работы мозга, когнитивно-поведенческой психологии, коучинга и agile-планирования*.

Практика работы в двух программах «Новой орбиты» – в индивидуальном и командном форматах – дала мне возможность работать тренером и помогать участникам достигать своих целей, оставаться жизнерадостными и не выгорать. Результаты программы, построенной по методу нейроинтеграции, показали, что ребята выходят из выгорания и становятся смелее, увереннее и счастливее.

Моя первая команда в рамках обучения на тренера по нейроинтеграции состояла из 12 человек. Разные города, другие страны, многообразный жизненный опыт. Я читала истории моих ребят и думала о том, что я могу им дать. Знания и лекции по нейроинтеграции у них имелись, но они пришли в команду, чтобы быть вместе, сообща проходить путь изменений.

3 месяца: 9 встреч, работа в чате, моя обратная связь на их рефлексии. Они росли, менялись, справлялись, и я вместе с ними росла как тренер.

Во время программы в моей жизни происходило много событий, была угроза потери основной работы, которая давала возможность обеспечивать себя и дочек. Я начала вести соцсети регулярно как тренер, чтобы продвигать свою деятельность. Я хотела иметь источник дохода, который не зависит от работы по найму. Я работала маркетологом в компании, которая переживала серьезный кризис и изменения, вела команду на проекте «Новая орбита», проводила созвоны с участниками, записывала видео для своего YouTube-канала, делала публи-

кации, ходила на свидания, танцевала танго, заботилась о детях, помогла маме с переездом в Краснодар. И это все одновременно. Да, жаркая пора была весной 2022 года – время перемен, время нового, большая нагрузка. Но мне удалось справиться.

Как я справилась: стабильность и отдых

Весной 2022 года я впервые столкнулась со своими страхами по-настоящему. Я чувствовала тревогу и бессилие, разочарование, грусть, злость. В один день моя стабильная работа закончилась. Буквально вчера я строила планы по продвижению западных брендов в России, а потом за несколько дней поставки продукции американского производителя остановились. В тот момент я поняла, что значит не чувствовать почву под ногами. Земля покачнулась, я упала и не могла открыть глаза, проснувшись в новом мире.

Наверное, тогда я окончательно повзрослела в свои 40 лет – одна, с двумя детьми, с угрозой полной потери работы и дохода.

Что мне помогло справиться с эмоциями и страхами? Я училась. Для меня в целом образование – это способ справляться с тревожностью и страхами, способ выживать, обеспечивать себе безопасность.

В тот период проходил активный этап обучения в Институте Нейроинтеграции на тренера, после которого – практика с командой из 12 человек на проекте «Новая орбита». 12 клиентов, которым нужна поддержка и опора.

У меня был инструмент и возможность показать, как нейроинтеграция помогает справляться с тревогами в период перемен.

Во время перемен в том сегменте рынка, где я работала, были разные реакции и поведение людей на то, что сфера поменялась, старое больше не работает, бизнес остановился. Я как тренер по нейроинтеграции знала, что нужно заботиться о внутреннем состоянии и быть опорой прежде всего для себя.

Я стала активно вести соцсети, предлагая свои услуги тренера и коуча. Для меня это был способ почувствовать, что есть другие источники дохода. Соцсети для меня стали способом вернуть в свои руки контроль, финансовую независимость в тот момент, когда наличие работы и денег не зависит от тебя.

Я начала создавать видео про нейроинтеграцию и проводить прямые эфиры по теме стабильности и состояния в период перемен. В какой-то момент я почувствовала, что моя регулярная активность в сетях помогает мне справляться с тревогой. Я немного пришла в себя и нашла подтверждение тому, что привычные простые действия помогают чувствовать опору. Моим привычным действием оказался блогинг.

Регулярный выход контента и мотивация в источнике дополнительного дохода помогли мне почувствовать уверенность, придали сил для ведения блога. В тот же момент на моей основной работе мне предложили новую должность. При этом для дополнительного спокойствия я создала карту своих компетенций и опыта, чтобы визуально показать своему мозгу, что я справлюсь, если потеряю основной источник дохода. Я много что умею и знаю.

На предложение другой должности и функционала я откликнулась спокойно, это была новая задача для меня – интересная, с вызовом. Благодаря тому, что в течение месяца мой фокус был направлен на привычные дела, рутину, действия, мое состояние было стабильным. Я согласилась и приступила к новому проекту. Я сохранила место в компании и доход для обеспечения семьи.

Мой блог и соцсети – это рутина, которая помогла мне успокоиться в период перемен, привычные действия в тревожное время. При этом важно разграничивать: в соцсетях рутинность и спокойствие дает мне создание контента, а не просмотр новостной ленты. Для меня ведение блога – как привычка. Например, мы по привычке ежедневно чистим зубы. А я веду блог – регулярно, почти каждый день. Это моя рутина и хорошая практика для спокойствия, а еще – для роста в профессии.

Помимо блога, который помог почувствовать контроль и опору, есть практика, которая на меня колоссально повлияла в начале тренерства и перемен в жизни.

Прогулки и чувство опоры

В период турбулентности 2022 года я вела блог, в котором рассказывала, как помогают прогулки по городу справиться с тревогой. Я обнимала деревья, трогала землю рядом с домом, чтобы почувствовать опору. Изучая и практикуя метод нейроинтеграции, я знала, что прогулка – это простая и эффективная практика, которая помогает успокоиться и вернуть чувство твердой земли под ногами. Я рассказывала про эти практики в блоге, и однажды мои знания по нейроинтеграции вдохновили подругу.

Был март. Елизавету одолевали страх и тревожность по поводу будущего, работы, денежного недостатка и семейных обязательств. Вопросов было больше чем ответов. Точнее, ответов не было совсем. И в этот период ее пригласили на девичник. Подруга не стала отказываться, хотя и считала, что время не самое подходящее. Но сидеть, замкнувшись в своих переживаниях, тоже больше не могла.

Квартира находилась в исторической части Петербурга, и женщина каждый день пробегала там из одного офиса в другой. После мероприятия знакомые старинные улицы и здания как будто приглашали на прогулку. Ноги сами понесли по знакомому маршруту.

Елизавета гуляла, рассматривала дома, вывески, улицы и поймала себя на мысли, что как минимум 200 лет эти здания здесь стоят, и ничего с ними не случается. Пережили они очень много разных исторических событий. Люди и ситуации меняются, а что-то большое и фундаментальное остается, и мы можем в какие-то моменты поддерживать себя, находясь в этом пространстве.

Я гуляю и трогаю землю до сих пор. У меня есть ритуал: мы с младшей дочерью идем к памятнику Екатерины II в Краснодаре, присаживаемся в сквере и опираемся ладонями на землю. Через руку я физически начинаю чувствовать землю, опору, твердость, стабильность. Попробуйте в минуту тревоги сесть, дотронуться рукой до земли и понаблюдать, как тепло и поддержка заполняют ваше тело с ног до головы.

А еще я верю, что источником энергии для меня было то, что я занималась тем делом, в котором было много ресурса – я была коучем и тренером. Тем специалистом, который создает пространство, где хорошо, спокойно, стабильно. Я как коуч помогала раскрывать потенциал других людей. Верю, что благодаря работе тренера в Институте раскрылась часть меня, полная силы и энергии.

По окончании «Новой орбиты» я получила отзывы от моих участников, из которых узнала, что умею быть вдохновителем команды и объединять людей. Я была тренером со стилем общения хорошей подруги, которая может выслушать и побыть рядом, когда необходима поддержка. Я научилась давать обратную связь, развивающую и помогающую участнику раскрываться и постепенно менять те моменты, которые вызывают тревогу и сопротивление. После программы я продолжила свой путь тренера и коуча и начала продвигать свои услуги в соцсетях.

Утро вечера мудренее

В завершении рассказа о том, что помогло мне справиться с нагрузкой в обучении, с детьми, с тревогами о возможности потерять работу я хочу рассказать о том, что всегда на 100% помогает мне и другим людям восстановить силы. Часто мы ищем внешние способы восстановления сил, которые требуют времени и денег на реализацию. Но есть способ, который работает всегда, как бы очевидно это ни было.

Итак, герой этой главы – Сон. Три буквы. Мне захотелось поделиться с вами их расшифровкой. Для меня сон – это: С – силы, О – отдых и Н – наполненность

Сон – способ, который восстанавливает наше тело и психику быстро и бесплатно. Природа здесь позаботилась о нас.

Впервые о важности сна с научной точки зрения я узнала, когда была с грудной дочкой. Ей было 3 месяца, и нам всем хотелось по ночам спать. Я наткнулась на сайт про детский сон, прошла вебинары, курс. Теперь в моей жизни Сон – это то, что в приоритете всегда: мой сон, сон детей, а теперь еще и сон клиентов.

Какие бы ни происходили события, ничего важнее нет, чем лечь спать по расписанию и вставать в одно и то же время. Сон не для слабаков, сон для тех, кто хочет быть в хорошем настроении, в состоянии продуктивности и стать более осознанным в своем выборе и решениях. Меня часто спрашивают, как я успеваю делать все мои активности в жизни. Один из моих секретов, подтверждение которому я также нашла в методе нейроинтеграции – это сон. Рекомендую всем, кто хочет восстановить силы, начать со сна. Эффект почувствуете уже через пару дней.

А где же женщина?

Учеба и работа тренеров по нейроинтеграции совпали с мой периодом восстановления после развода. Я помню, что потерялась как женщина, перестала доверять себе и своим чувствам так же, как перестала доверять и другим.

Когда я работала тренером по нейроинтеграции, то поняла, что важной компетенцией является способность сонастроиться с другим, умение чувствовать себя и одновременно другого человека, разделять свои эмоции и эмоции собеседника.

Эту способность я смогла развить благодаря не только коучинговой практике, но и танго, которое ворвалось в мою жизнь внезапно. Внезапно ворвалось и, чувствую, осталось надолго.

Я – женщина, которая пережила развод. Мне хотелось снова научиться доверять мужчинам. Я понимала, что это чувство я где-то потеряла, и мне очень хотелось вновь его найти. Однажды в своем блоге я рекомендовала пойти на социальные танцы тем женщинам, которые переживают развод. Потребность в прикосновениях особенно обостряется, когда ты остаешься в одиночестве. Одна из составляющих коктейля наполненной жизни – это гормон объятий окситоцин. Он вырабатывается при взаимодействии с другими людьми. Но как помочь себе, если у вас сейчас нет партнера?

Танго и окситоцин

Я опробовала на себе эффект окситоцина, когда пришла в зал, где танцуют танго (здесь могут быть и такие варианты, как сальса, кизомба, бачата и другие). Окситоцин – это гормон, помогающий строить социальные связи и делающий нас счастливее. Его выработка стимулируется прикосновениями других.

До танго я несколько лет занималась танцами, пробовала разные направления, искала свое. Для меня танец был способом отдыха, вдохновения, узнавания, радости, повышения самооценки, любви и чувствования своего тела.

Однажды мой коуч предложила исследовать мои реакции на мужчин через тело в безопасной обстановке. Вариантов было два: танец с мужчиной или массаж. Заданием было замечать зажимы в теле, мои реакции, и выявить, что вызывает у меня подъем. Я хотела доверять и поэтому начала искать способы справиться с задачей.

Я быстро нашла школу танго в Краснодаре, договорилась с преподавателем на индивидуальное занятие, нашла свои туфли на каблуках. Протерев их от пыли, надев юбку, я отправилась на свое первое занятие по танго. Мне повезло. Преподаватель оказался внимательным и, выслушав мой запрос, сразу сказал: «Я не буду учить тебя сегодня технике, давай сначала почувствуем друг друга». В танго важно, чтобы партнерша чувствовала партнера. Даже если ты еще многого не умеешь, танго состоится, если будет сонстрайка.

Один час занятий пролетел незаметно. Я доверилась. Иногда останавливалась, потому что не могла дышать – мое тело в какие-то моменты переставало делать вдохи. Все зажимы проявили себя. Я дышала, потому что не дыша, я не чувствовала партнера, не шла за ним в танце. Мы ждали, я приходила в себя и опять шла за ним. В тот день я поняла: танго выбрало меня. И я выбрала танго.

В тот момент я была женщиной – не мамой, не сотрудником крупной компании, не коучем. Как будто все встало на свои места. Забытое чувство быть за мужчиной ворвалось, ошарашило и напомнило. Я понимала, как много эмоций у меня внутри. Но в атмосфере танго я могу проживать их спокойно, безопасно для себя.

Но танго – танец, где ты физически ощущаешь прикосновения партнера – и правда наполнило мою жизнь окситоцином. Через несколько недель занятий я заметила, что когда я танцую, чувство тревоги исчезает. Я была отдохнувшей и вдохновленной.

В танго женщина развивает чувствование, она танцует за счет него. Ты не замечаешь, но в какой-то момент ты осваиваешь умение разделять, что происходит с тобой, а что с партнером. Это навык, который помогает не только в танце, но и в обычной жизни, семье, работе, в отношениях с друзьями.

Танго и дофамин

Танго наполнило мою жизнь не только окситоцином, но и дофамином. Дофамин – это гормон счастья и удовольствия от предвкушения. Я начала узнавать много нового: новые знакомства и события, новые движения и знания. Много нового – много дофамина.

Однажды я участвовала во флешмобе по танго в Краснодаре и как тренер по нейроинтеграции отметила для себя несколько моментов. Интересно наблюдать какие-то личные события и активности через призму психологии, коучинга и опыта работы с командами.

Мы участвовали в этом мероприятии всем клубом танго. И это совсем другие ощущения и эмоции, в отличие от тренировок в паре. Флешмоб – это заранее спланированная акция с целью привлечения внимания. Флешмоб по танго – это событие, которое обращает внимание общества на танго. В тот раз во множестве городов России участие приняли клубы танго и пары, которые ровно в 19:00 начали танцевать на главных площадках страны.

Мы готовились к флешмобу, и в назначенное время все пришли на площадь. Танцевать надо было не в студии, а на улице. Я была в предвкушении, вырабатывался дофамин, который кружил голову. Также командное взаимодействие и объединение общей целью, общение и контакт способствовали выработке окситоцина.

Выработался гормональный коктейль, и, как следствие, появилась энергия, чувство радости и удовольствие от процесса. По окончании флешмоба все ощущали удовлетворение и счастье, но не только потому что выполнили задачу сами по себе. Это также была командная работа, и все выложились на 100%, осознавая, что важен вклад каждого участника.

Я как тренер и коуч в очередной раз почувствовала, насколько ценно быть частью такой команды, объединенной общей целью. Мы все улыбались и смеялись, никто не хотел покидать это счастливое пространство. Мы продолжали гулять и танцевать до ночи, уже просто потому, что не могли разойтись.

Находясь там и благодаря занятиям танго, я чувствовала, что живу наполненной жизнью.

Упражнения, которые помогут вам почувствовать радость и удовольствие:

1. Запишитесь на пробное занятие с тренером по социальным танцам в своем городе. Вы можете присоединиться к группе, а можете взять индивидуальное занятие. Я искала школы танго в социальных сетях.

2. Если сейчас нет возможности позаниматься танцами, то можно сходить на специальные психологические группы (обнимашки), которые также помогают закрыть потребность в окситоцине – гормоне объятий.

3. Для дома вы можете купить себе приятный телу плед и заворачиваться в него или самостоятельно пообнимать себя.

Танго и мотивация

Танго ворвалось в мою жизнь и стало той ее частью, которая не связана с материнством и работой, в ней я проявляюсь как женщина. Важность танго для себя я осознала, когда решила участвовать в танго-челлендже, в рамках которого почти 2 месяца нужно тренироваться и отправлять свои занятия на проверку преподавателю.

– Мы справимся, мы дойдем до конца? – С интересом и недоверием спросила я своего партнера Александра, когда мы в ноябре записались на онлайн танго-челлендж.

– Аня, мы точно справимся.

Но тогда мы еще не осознавали, какие нас ждут препятствия.

Принцип онлайн-обучения по танго был построен на просмотре заданий, отработке и записи видео. Плотный график выхода уроков, новый материал, много отработки – и это все на фоне обычной жизни: моей работы коучем, консультаций, деятельности в крупной компании, тренировок по танго, воспитания детей.

Мы встречались несколько раз в неделю. Вечером, уложив детей, я тихо включала видеурок, и мы смотрели, ставили на паузу, танцевали, спорили, смеялись. Иногда тренировки затягивались до полуночи. В конце вечера – расслабляющий душ, а утром монтаж видео с нашими «домашками», чтобы успеть к сроку.

А еще мы успевали посещать также наши оффлайн-занятия по танго 2 раза в неделю, где в перерывах и при свободном танцевании отрабатывали то, чему учились онлайн.

Я удивляюсь, как же начинает работать воля и мотивация, когда ты занимаешься делом, от которого получаешь удовольствие. Были вечера, когда сил хватало только на то, чтобы застегнуть туфли. Были дни, когда уже и на это сил не хватало. Тогда мы выдыхали, отдыхали, переключались, делали паузу.

Иногда я смеялась и говорила, что если бы я это делала одна, то, может, уже и слилась бы. Но мы вдвоем, и я не могу подвести партнера. Почти в финале обучения Александр попадает в больницу, и я понимаю, что мы не успеем сдать последнее домашнее задание в срок. Было грустно, но я осознавала, что иногда в жизни что-то идет не по плану. Я честно написала нашему преподавателю об обстоятельствах, и он разрешил нам сдать задание попозже. Он ответил: «Привет. Да, конечно. Как Саша поправится – станцуете и пришлете видео. Саше передавай мои пожелания скорейшего выздоровления».

Мы вернулись к тренировкам после Нового года. Было сложно начинать, так как перерыв выбил из процесса. Но мы знали, что это важно для нас обоих, и справились. Танцевальный зал мы арендовали специально, чтобы почувствовать атмосферу творчества. Мы записали финальный танец – импровизацию танго. В каждом движении я чувствовала благодарность партнеру за то, что мы вместе прошли этот путь и, несмотря на усталость, быт и множество других сложностей, справились.

Я благодарна тренеру за обратную связь, потому что его слова дали нам силы развиваться и совершенствоваться в танго дальше, продолжать получать удовольствие от танца, экспериментировать и искать новое в привычных действиях.

Когда выйдет эта книга, будет уже 2 года, как я работаю коучем и тренером.

После завершения обучения я думала, что буду работать тренером по нейроинтеграции и помогать людям через программы. Какое-то время так и было. Но я не учитывала свои другие сильные стороны. Мой неутомимый внутренний маркетолог ждал момента знакомства с методом.

С одной стороны, нейроинтеграция в мою жизнь интегрировалась, но другим способом. Я начала вести блоги и каналы регулярно, чтобы рассказывать о нейроинтеграции. Пока я продвигала себя как тренера, я выработала в себе привычку вести соцсети и осознала важность это

делать регулярно, чтобы клиенты приходили работать со мной. Теперь я помогаю другим специалистам начинать с ведения соцсетей, создавать контент, поддерживать мотивацию, справляться с выгоранием, помогаю стартовать и сохранять регулярность. В своей работе маркетолога и коуча по контенту я использую метод нейроинтеграции, который я переложила под задачу ведения соцсетей.

Я смогла соединить свои сильные стороны, навыки, знания о мозге, опыт участия в командной работе, чтобы стать тем специалистом, к которому идут за поддержкой в социальных сетях.

... Теплая осень Краснодара – и я заканчиваю свою главу тренера. Печатаю буквы, слова. Когда я утром проводила детей в школу, у меня осталось время прогуляться перед работой. Я шла и чувствовала, как осенний ветер мое тело холодит, а кофе согревает. Мне хорошо, я спокойна. Я работаю по найму и не боюсь потерять работу и остаться без денег. Я знаю, как и где заработать. Я как создатель контента веду свои блоги без выгорания и в удовольствие.

Я продолжаю развиваться в профессии маркетолога и учусь новому. Мои дети в частной школе, которую я могу оплачивать и быть спокойна, потому что дочки в безопасном месте, где они важны и где им нравится. Мои дети любят ходить в школу, и это мое достижение как мамы за эти годы.

Мое настроение и состояние могут меняться – дни бывают разные. Но со знанием метода нейроинтеграции мне проще с этим справляться, я не впадаю в панику, если нет сил. Мне грустно, но это проходит. Я наслаждаюсь моментом и ловлю кайф от процесса, потому что это тоже проходит. Я могу позаботиться о себе, потому что знаю, как.

Я танцую танго и соприкасаюсь с миром мужчин через танец, и это красиво. Вчера я ходила в музей на выставку Фриды Кало и пила чай в кафе с девочками, обсуждая жизнь художницы и ее картины. Об этом я тоже мечтала. Организатор встречи сказала одну важную для меня вещь: люди начинают ходить на выставки, если у них появляется потребность в эстетике и красоте, когда другие потребности закрыты. Для меня это было как откровение: у меня закрыта база, я опираюсь на себя, а теперь в моей жизни открывается что-то новое. Мне стало интересно то, на что я раньше не обращала внимания в суете тревог и забот. Я хочу познавать искусство, чувствовать, видеть, слышать... Мне интересно, любопытно. Но это уже другая история.

Приглашаю вас в мой telegram-канал, чтобы узнать вместе со мной, что будет дальше.

Погрузиться в мир женщины, мамы, маркетолога, задать вопрос и узнать больше обо мне можно в соцсетях:

- [Telegram канал Анна Буданова](#) – коуч продвижения
- Написать лично можно [по ссылке](#)



Глава 2.

Ника Дружная

История о том, как Ника научилась управлять своим фокусом и энергией, чтобы стать тренером по нейроинтеграции не только для других, но и для своего мужа

Боюсь, но действую!

Как-то раз в 2016 году я очень боялась идти на интересующую меня конференцию по технологии, которой как раз занималась. Мне было страшно идти на нее одной, а компанию найти не удалось. Я помню, как в сомнениях сказала себе:

– А вдруг, если я не пойду, в моей жизни не случится что-то очень важное?!

Это сработало, и я, мало того, что отправилась на конференцию, так еще и задала вопрос спикеру, потому что для меня эта тема была действительно очень актуальна. В итоге спикер подарил мне книгу.

Открыв ее, я с удивлением обнаружила, что она выпущена издательством МИФ, чьи книжки частенько попадались мне в руки в те времена. К совпадениям я отношусь крайне серьезно, поэтому залезла на сайт МИФа – смотреть, а что у них там еще любопытного.

Меня на тот момент очень волновало, как бы успевать заниматься всем, что мне интересно. А у меня было и активное освоение программирования (на работе и вне ее), и большой интерес к музыке, фотографии, путешествиям, в том числе многодневным походам по горам, фестивалям, покатушкам на роликах, лыжах, коньках, велосипеде. В те времена я читала одновременно по 7 книжек, любила организовывать с друзьями мероприятия и «строчить посты». Помню, что мне хотелось и себя как эксперта развивать, и свою компанию открыть, и отношения с будущим мужем укреплять, и много-много путешествовать, и учиться. В целом было состояние «хочу все и сразу!»

Поначалу я решила, что планирование – то, что мне нужно. Заодно погрузилась в тему энергии с разных концов. А в 2018 году заметила на сайте издательства МИФа книгу Катерины Ленгольд «Просто космос». И вот тут-то в моей жизни начались agile-спринты*.

Agile-спринт – это такой метод планирования с выбором фокуса на несколько недель. Потом по итогу отрефлексирав свой опыт, делаешь следующий спринт – проверку новой гипотезы.

Так, несколько спринтов спустя, я не только проверила разные гипотезы-направления своего фокуса с точки зрения «а оно мне надо?», но еще и основательно закрепила различные полезные привычки.

Например, изучив тему сна, определила для себя оптимальный график и начала ему следовать. Постепенно обросла ритуалами, которые помогают каждый день сделать счастливее и продуктивнее, такими как утренний стакан воды, практика достижений и благодарностей, ежедневное планирование и рефлексия*. Научилась лучше себя слушать, например, поняла как мне стоит питаться, чтобы хорошо себя чувствовать.

Прошло лет 5... Я все еще жила по agile-спринтам, хотя они постепенно трансформировались. Так, например, я, подглядывая, чем Катерина Ленгольд делится в соцсетях, уменьшила размер спринта, стала обязательно добавлять в него отдых.

Окружающие все чаще стали мне давать фидбек про огромное количество энергии, которое во мне по какой-то загадочной причине присутствует и про мою «легкость достижения вершин». Я действительно успела проверить множество гипотез: написала десятки статей на тему программирования, выросла до руководителя разработки, совместно с мужем смело организовала наше общее событие – свадьбу и самостоятельный поход по Исландии, сняла несколько фотопроектов и даже мультимедийный, попавший на выставку. Также увлеченно изучала философию, эмоциональный интеллект и участвовала в стартапе по налаживанию отношений современного искусства и зрителя.

А во время беременности, ощутив, что в моей жизни появляется ответственность за маленького человечка, я увлеклась научно доказанными знаниями про ЗОЖ² и работу мозга.

Также пробовала проводить agile-спринт для мужа. Ему понравилось, он увидел результат, но следующий спринт в итоге не продолжил. Я обнаружила, что мой подход убедить человека использовать то, что у меня работает, потерпел фиаско. Муж восхищался моими результатами, но считал, что дело в каких-то моих исходных данных, а ему agile-спринт и в целом планирование не подходят.

А позже я обнаружила, что концепция agile-спринтов у Катерины переросла в концепцию нейроспринтов, основанную на знаниях о мозге, например, на «прослойке» дофаминовых и серотониновых активностей³. И что самое важное – можно после прохождения курса по личному использованию нейроспринта затем еще пойти учиться на тренера по нейроинтеграции в Институте Нейроинтеграции*.

Я подумала: «Ну ничего себе, как же тут все совпало: и про мозг узнаю больше, и наконец-то смогу людям помогать внедряя в свою жизнь метод, позволяющий так мощно управлять своим фокусом и энергией!»

В итоге я научилась глубже погружаться в работу со своим состоянием, мышлением и системными действиями, прошла отбор на тренерское обучение и в один прекрасный день поняла, что вот она я – теперь еще и тренер по нейроинтеграции! Оказалось, что именно в этой роли я могу максимально объединить свои «суперсилы» и кайфовать от процесса и тех изменений, которых достигают мои клиенты.

Я не удержалась и предложила мужу уже нейроспринт*. Он не сразу, но согласился, так как заметил, что я сама изменилась: со мной стало еще комфортнее даже просто находиться рядом.

Это было волшебно. Меня особенно интересовало его сравнение с прошлым опытом, когда я просто еще не могла действовать в роли, с которой была незнакома.

«Наше взаимодействие мне показалось гораздо более эффективным, чем просто спринт. Более структурным и глубоким. Такое чувство, что с психологом проработал свои загоны» – ответил он

И что самое важное, после нашей совместной работы он захотел и смог продолжить жить нейроспринтами самостоятельно! Он поверил в себя, почувствовал, как управляет через конкретные действия своим состоянием, мышлением и увидел результат. Я же уже в роли жены кайфую от той спокойной мощной энергии, что ощущаю в нем.

Теперь он далеко не единственный мой клиент. Смотрю на результаты тех, кто ко мне обращается и укрепляюсь в своем «могу». Могу помочь расширить границы возможного через метод нейроинтеграции, превратив сомнения в уверенное, кайфовое движение к жизни мечты! Главное – желание клиента брать ответственность за свою жизнь.

² ЗОЖ, здоровый образ жизни – образ жизни человека, помогающий сохранить здоровье и снизить риск неинфекционных заболеваний путем контроля над поведенческими факторами риска.

³ Дофамин и серотонин – химические вещества, вырабатываемые нашим мозгом, которые влияют на наше самочувствие.

Нейросказки

«И сказка, и не сказка: сразу отстраняешься и по-другому воспринимаешь себя, обстоятельства. Ты – это не ты, срисыйся с проблемами, а герой, у которого есть путь, преграды, и обычно герой справляется». (с) Лена Бондарь, тренер нейроинтеграции

Результат моей работы – это системные изменения в жизни клиента. Но, помимо этого, иногда я еще пишу для них нейросказки, ведь каждый спринт – это удивительная история, особенно если его хорошо отрефлексировать! По мере сопровождения я делаю заметки о сложностях, победах и открытиях клиента, помогаю укрепить внутренние опоры. Все это позволяет по завершении спринта собрать вдохновляющую траекторию движения к сильному образу себя.

Таким образом, нейросказка – это история, основанная на трансформации клиента, которая происходит благодаря нейропластичности (способности нашего мозга меняться). Когда мы берем этот процесс в свои руки, то начинаем управлять своей жизнью.

И тут-то начинается самое интересное!

Как я перестал ругать себя за прокрастинацию

Добрый молодец Даниил отправился в далекие земли, где он должен был заработать денег и вернуться к любимой семье. Надо сказать, что год у Даниила выдался непростым: было много в жизни изменений, причем довольно кардинальных, как, например, пополнение семейства, война. А вот качественного отдыха – с морем, горами – не случилось. В далеких землях горы имелись, и Даниил в целом был рад по ним побродить, энергии чуть поднакопить, да и вообще расслабиться, побыть одному в кои-то веки. Но стал он замечать, что по цели с зарабатыванием денег он продвигается плохо, приходится буквально заставлять себя через угрозы и отвращение: оставил семью, чтобы заработать денег, а сам – э-эх.

И так месяцами Даниил ходил по кругу «депрессивное состояние – прокрастинация – обвинение себя – повторить». И доходился до встречи с тренером нейроинтеграции. На тот момент герой уже понимал, что ему надо поработать с состоянием, но системы, рассказывающей, как с ним работать, у него не было. И тогда объединил он усилия с тренером НИ, и родился у них план по возвращению в ресурсное состояние – нейроспринт.

Перво-наперво Даниил включил на ежедневной основе физические упражнения. Уже по итогу первой недели он почувствовал, что его физическое и психическое состояния улучшаются. Ему очень помогала фокусировка на важном (например, на сне) и балансировка отдыха и деятельности. Эффективными оказались ежедневные вопросы рефлексии, которые ему задавал тренер, подобранные точнехонько под Даниила, а также специальные нейропрактики.

В то же время Даниил придумал, как ему работать с сопротивлением по поиску работы. Он стал выбирать конкретное время для этой задачи и заводить будильник, чтобы пока он не прозевнит, не отвлечься ни на что, кроме заданного фокуса.

В конце первого месяца поддержки тренера наш герой почувствовал, что его внутреннее состояние уже настолько изменилось, что внешний вид ему не соответствует. Он купил новую футболку и постригся. С него словно слезла старая, изжившая себя оболочка. Исчезла депрессия, а ресурсность и уравновешенность повысились. Вернулось ощущение тела, из-за чего перестало употребляться алкоголь, так как он чувствовал его влияние на физическое состояние. Он понял, чего хочет и начал вплетать в жизнь то, что любит. Принял, что не всегда что-то получается, но он может наслаждаться жизнью в любых условиях. Осознал, что да, сейчас он странник в туманных землях, но взгляд его уверен, магия при нем, и он твердо шагает вперед.

Ощущая гармонию со Вселенной, после спринта он отправился в поход в горы. Задумал дойти до далекой вершины, которая для него символизировала цель по поиску работы, но на тропе ему попалась предупреждающая табличка «Осторожно – медведи!» Даниил подумал и понял, что он может быть более гибким и пойти на соседнюю вершину – пониже, поближе. Забравшись на нее, он услышал совсем рядом вой волка. Но это не вызвало страха. Напротив, это был ответ гор на его вопросы о том, как действовать дальше. Герой ощутил поддержку сил природы и понял, что его «вершина» может быть значительно ближе чем ему казалось раньше.

Путь от хаоса до обнимашек

Жила-была маленькая букашка по имени Бетти. Ее жизнь, словно запутанный клубок нитей, была полна хаоса и неуверенности. Однажды, скитаясь по лесу, Бетти наткнулась на огромное старое дерево с четкой структурой ветвей и густой кроной. Букашка остановилась в его тени, чувствуя приятную прохладу и спокойствие. Дерево приветливо зашуршало листвой и предложило Бетти немного передохнуть от шума лесных голосов, укрывшись в его корнях.

В тишине Бетти постепенно наконец-то смогла услышать себя. Она осознала, насколько ей важно дозировать общение и больше быть наедине с собой. А еще – как прекрасно ей подходят кардиотренировка и йога-нидра. И как же здорово способствуют спокойствию чтение книг перед сном и бережное планирование с посильной нагрузкой!

Услышав себя, Бетти поняла, чего она хочет, и начала действовать более осознанно и в комфортном темпе. Со временем Бетти подстроила жизнь под свою собственную оптимальную структуру. Чем глубже она познавала себя, тем словно шире становилась.

И, наконец, в один прекрасный день букашка осознала, что стала чем-то большим. Она почувствовала себя большой мягкой Пандой, неспешно наслаждающейся зеленой листвой. Ее душа расцвела, и она стала источником уюта и поддержки для тех, кто нуждался в обнимашках.

А с чего бы началась ваша нейросказка? С какой сложностью вы сейчас столкнулись?

За поддержкой заглядывайте в мой [Telegram-канал «От хаоса к ясности»](#): или пишите лично: @NikaDruzhnaya.



Глава 3. Анастасия Терехина

История Анастасии о пути в познании себя, фокусе внимания и экспериментах, чувствовании и продуктивности

История без финала

Привет, дорогой читатель, кто бы, откуда и где бы ты ни был!

Меня зовут Анастасия, и с недавнего времени я представляюсь незнакомым людям как тренер по нейроинтеграции. Это история о том, как я пришла туда, где я сейчас, и это точно не конец, а скорее начало, поэтому и не стоит читать в надежде на happy end.

В нашей культуре принято фокусироваться на результате больше чем на процессе, а моя глава как раз про последнее, поэтому постарайся не торопиться: если возникнет желание, перечитай или остановись, чтобы осознать, что ты чувствуешь по поводу прочитанного, какие эмоции и вопросы для размышлений вызывают в тебе мои слова.

Кстати, именно устремленность к результату и привела к созданию метода нейроинтеграции одного из членов клуба «Уголек». Если что, результаты – это классно, я очень люблю, когда они есть, но, как обычно, вся фишка – в балансе.

Нейроинтеграция пришла в мою жизнь очень вовремя, хотя, как показывает опыт, это верно не только для нейроинтеграции, не только для февраля 2022 года, перевернувшего жизни многих людей сильнее ковида, и тем более не только для меня, на тот момент – руководителя небольшого отдела одной международной корпорации в Москве.

В наш мозг попадает огромное количество информации за единицу времени. Неудивительно, что существует механизм, который отдает в обработку сознанию только то, что нам важно в конкретный момент. Иногда это всего лишь одно сообщение, которое меняет жизнь.

Так, я совершенно неслучайно заметила сообщение Катерины Ленгольд о бесплатном спринте в марте 2022 года с фокусом на состояние и без колебаний не только сама воспользовалась этой возможностью, но и мужа прихватила. К слову, так же совершенно неслучайно что-то начинает происходить в работе у моих клиентов, когда четко сформулированная цель приводит к замечанию новых возможностей для ее реализации. Иногда даже приходится останавливаться и подсвечивать, что вообще-то оно не само произошло, а были сделаны конкретные действия: заглянуть в чат, чтобы увидеть интересное предложение или сходить на встречу с единомышленниками, чтобы найти партнера. Мне кажется, что именно так работает синхронизм (или синхронность и даже синхроничность) – термин, введенный Карлом Юнгом для описания совпадения во времени нескольких несвязных событий. Но тут у меня нет никакой доказательной базы, только догадка, которую я оставляю для самостоятельного исследования самым любопытным.

А пока остановлюсь на паре бытовых примеров того, какие искажения могут возникать из-за такой особенности работы нашего мозга.

Пример 1

Планируете беременность? Беременных и детей становится в разы больше и на улицах, и в заведениях, и вообще повсюду. Но еще больше их становится – до невыносимости много – если вдруг по какой-то причине беременность не случается быстро. Чем более эмоционально заряжена ситуация, тем больше внимания ей уделяет мозг. Так появляются когнитивные искажения⁴: «все вокруг – беременные, кроме меня!»

Пример 2

⁴ Когнитивные искажения – систематические ошибки в мышлении или шаблонные отклонения, которые возникают на основе дисфункциональных убеждений, внедренных в когнитивные схемы.

После двух недель поездок по горным серпантинам Черногории на серебристом кабриолете марки Peugeot эти малышки со львом на эмблеме вызывают настолько теплые чувства, что мы в итоге купили себе похожую.

Редактор попросила не жадничать и рассказать подробнее про прекрасную страну черных гор, ну а я и рада вернуться в те солнечные дни с приключениями на горных дорогах.

Так получилось, что именно в Черногории в самых разгар летнего сезона мы больше двух месяцев ждали визу в Хорватию, но это уже совсем другая история. Мы, конечно, не смогли отказаться от возможности исследовать чуть больше чем дорога от апартаментов высоко на горе в местечке под названием Доброта до магазина и старого города Котор.

К сожалению, общественный транспорт – не слишком надежный и удобный способ перемещения, поэтому в поисках автомобиля в аренду мы в чате наткнулись на машинку, которую внезапно сдавал наш сосед по дому (помните про синхронизм, да?).

В итоге мы объехали почти полстраны и точно все побережье, перебираясь с одной горы на другую. Испытывали одновременно и ужас от узких серпантинных шириной в 1,5 небольшие машины со скалой с одной стороны и обрывом с другой и восхищение открывающимися панорамами то на горы, то на море. Останавливались на видовых точках иногда ровно на минутку, чтобы выбежать под палящее солнце и снова вернуться под крышу с кондиционером, в надежде, что машина не закипит на очередной гравийной дороге, на которые мы регулярно сворачивали благодаря навигатору. Выжидали в горах такие ливни, что видимость снижалась до критической, а потом гуляли в одиночестве под мелким дождем по прекрасным пляжам. И каждый раз возвращались в наш дом с видом на Боко-Которскую бухту в конце очень крутой горки, на которую мы влетали с разгона.

Сейчас «пыжики» 207 модели, особенно серебристого цвета, особенно кабриолеты вызывают во мне ощущение стабильности и надежности, поэтому так приятно выцепить из безликого потока машин этот знакомый профиль. Так работает наш мозг.

Наверное, самой известной иллюстрацией этой особенности нашего восприятия стал тест на избирательность внимания⁵.

Если есть желание поучаствовать в эксперименте, остановись, прежде чем читать дальше и посмотри вот этот ролик [по ссылке Selective attention test](#)

А для увлеченных есть еще и вторая версия [по ссылке Подсчитайте проходы](#)

Ну как? Интересно, что еще мы не замечаем, когда сосредотачиваем наше внимание на чем-то одном?

Фокус внимания можно сравнить со светом фонарика в ночи, и самое прекрасное – это то, что им можно научиться управлять. Не только видеть препятствия, но и находить возможности. Делать небольшие шаги, фокусируясь на процессе, даже если результат кажется недостижимым, а прогресс – слишком медленным. И это все про нейроинтеграцию – очень прикладной фреймворк⁶, позволяющий достигать целей благодаря пониманию того, как работает мозг.

ВОПРОСЫ ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЙ

1. На чем ты имеешь привычку фокусироваться?
2. Замечаешь ли ты за собой какие-то когнитивные искажения?
3. Вспомни примеры использования слепоты невнимательности в реальной жизни.

СПИСОК ДЛЯ ЧТЕНИЯ

⁵ Selective Attention Test, Simons and Chabris, 1975 г.

⁶ От англ. framework – набор инструментов.

1. A. Mack and I. Rock, Inattentional Blindness
2. C.G. Jung and Wolfgang Pauli, The Interpretation of Nature and the Psyche
3. D. Simons, C. Chabris, Nobody's Fool: Why We Get Taken In and What We Can Do
4. К. Шарби, Невидимая горилла, или История о том, как обманчива наша интуиция

Но отматаем немного назад каких-то 20 лет или даже чуть больше. Лирическое отступление о том, что невозможно убежать от того, что является частью тебя.

Часть первая. Мозг

Отучившись два года в медицинском классе с намерением стать нейрохирургом, 16-летняя я осознала, что вообще-то не хочу туда: бесконечная зубрежка биологии и перспектива вскрывать еще живых лягушек привели меня тогда в технический класс. Что удивительно, вскрытие человеческих трупов меня вообще не смущало.

Поступив на факультет теоретической и экспериментальной физики в МИФИ, спустя еще два года я выбрала кафедру биофизики. Так ко мне вернулась зубрежка общей биологии, нормальной физиологии и прочих физических химий.

Здесь хочется немного рассказать о том, насколько важно проверять на прочность мечты – по сути, картинки, сформированные мозгом – об реальность. Еще из школьной биологии мне очень нравился раздел про генетику. Вероятно, потому что он максимально логичен по сравнению с остальными темами. Ну и интересно же, почему белые коты с голубыми глазами с высокой долей вероятности глухи или почему трехцветными бывают кошки, но не коты (если исключить хромосомные аномалии). Мне очень хотелось поработать в генетической лаборатории, куда я и отправилась на практику, потратив прилично времени на поиск (на кафедре таких вариантов не было), чтобы сбежать оттуда спустя несколько месяцев работы, показавшейся мне невероятной унылой. Справедливости ради, знание основ генетики потом пригодилось мне в реальной жизни, поэтому я верю, что не бывает бесполезных знаний.

И вот мне 37, и я на тренерской программе по нейроинтеграции вспоминаю названия отделов мозга и нейромедиаторов. И внезапно осознаю, что получаю от этого удовольствие, как будто встретила старых добрых знакомых, если не друзей.

Привет, амигдала! Или лучше называть тебя «миндалевидным телом»? Ну да, на стрессе сейчас, но в целом тигр не бежит за нами, может, пойдешь отдохнешь? А пока неокортекс разработает план действий с учетом концепции дофаминово-серотониновых качелей, чтобы успеть сдать домашку, собрать чемоданы и разрулить оставшиеся до отъезда дела.

Часть вторая. Телесность

Много лет хореографической школы – это боль и травмы ребенка, и очень большая часть идентичности уже давно взрослого человека, выросшего из того самого ребенка. Кажется, что именно в зеркальном хореографическом классе первоклашкой в окружении таких же малышек в балетках и купальниках началось мое путешествие в телесность. Через боль в попытках улучшить растяжку. Через невозможность выйти в туалет, пока не закончится занятие. Через стирание границ, потому что у учителя есть припасенная лыжная палка, которая может пойти в ход, если недостаточно тянуть колено. Через тренировки шесть дней в неделю, с которых нельзя уйти, несмотря на стертые пуантами до крови пальцы ног. Через обиду, когда в постановку вместо тебя ставят кого-то, кто лучше. Через челку, которую преподаватель может отрезать ножницами под корень (нет, не у меня, я научилась быть хорошей девочкой и следовать правилам), потому что на занятия надо ее убирать. В какой-то момент срабатывает защитный механизм, и ты просто перестаешь чувствовать, осознавать желания своего тела и понимать, что нормально, а что – нет. Ты начинаешь думать, что тело надо ломать и подстраивать под чьи-то представления о прекрасном, не обращая внимания на его сигналы.

К чему это приводит? В моем случае – к почти 20 годам без какого-либо спорта и отвращению к любым физическим активностям, к убеждению в собственной неуклюжести и неспортивности в целом.

Но мне повезло встретить на своем пути людей, которые помогли мне понять, что есть разные варианты поддерживать физическое состояние: не только через преодоление, но и через внимание к себе, с любовью и ответственностью. Хотя я и написала про везение, но на самом деле это – про поиск новых вариантов, про исследование и открытость к экспериментам.

Одним из таких экспериментов стала поездка в тур на небольшой остров с йогой и фридайвингом⁷ (это как дайвинг, но только без акваланга с воздухом, просто на задержке дыхания) в программе. Ни я, ни муж до этого ни йогой, ни тем более фридайвингом не занимались, так что в целом эта поездка была похожа на небольшое безумие. Безумие еще и потому, что ехали мы на один из локальных островов Мальдив. Если вы сейчас подумали о тех шикарнейших отелях-островах, образы которых сразу возникают в голове при упоминании этой страны, то моя история не про них. Наш остров имеет не менее прекрасные белоснежные пляжи и бирюзовую воду, кишашую цветными рыбками как из аквариума. Только вместо шикарных построек, вышколенного персонала и изысканной еды на нем есть гестхаусы⁸ местных жителей, плантации папайи и весьма посредственная еда. Поэтому в этот отпуск, помимо ласт, масок и лайкры⁹, мы взяли с собой говяжью тушенку (свиную нельзя, Мальдивы – мусульманское государство) и Нутеллу. И какое же это было правильное решение! Но я снова отвлеклась.

Эта поездка стала первым шагом в направлении работы с телом, с физическим состоянием через понимание процессов и своих особенностей. Тогда я впервые узнала о том, что гиперподвижные суставы, как у меня, необходимо контролировать от перевыгиба в асанах с упором на руки, чтобы не навредить. О том, что диафрагма на задержке дыхания начинает сокращаться не от нехватки кислорода, а от избытка углекислоты. О том, что для долгого погружения надо расслабиться, чтобы мышцы и мозг сжигали кислород помедленнее. О том, что можно вызвать потерю сознания (она же блэкаут¹⁰ на фридайверском языке), просто занимаясь йогой на берегу океана или не рассчитав силы при погружении, а можно балансиро-

⁷ От англ. freediving – свободное ныряние.

⁸ От англ. guesthouse – гостевой дом, минигостиница.

⁹ От англ. lycra – текстильные изделия из лайкры с защитой от ультрафиолетового излучения.

¹⁰ От англ. blackout – затемнение.

вать на грани, наблюдая за своим состоянием как бы немного со стороны. О том, что когда наше лицо погружается в воду, включаются механизмы, перекрывающие дыхательные пути. И, конечно, о том, что я могу сходить на глубину в 26 метров, где с каждым метром вода становится темнее, давление выше, а светящийся планктон – ярче, и возникает ощущение погружения в густое обволакивающее звездное небо.

Потом были еще эксперименты. Некоторые – чуть более прагматичные, как, например, тот, что привел меня к тренеру, на групповые занятия к которой я проходила больше года дважды в неделю (помните про 20 лет без спорта, да?). Там я узнала о том, что обращать внимание на колени надо не потому что может палкой прилететь, а потому что иначе нагрузка не очень правильно распределяется на связки и сухожилия.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.