

1573084

Джозеф О'Коннор



Коучинг мозга

*Как мы можем
использовать знания о мозге,
чтобы помочь себе развиваться*

Принято считать, что мозг руководит всем в человеческом теле: мыслями и действиями, чувствами и эмоциями. А что, если можно «натренировать» его и сделать своим главным помощником, а не боссом? Опытные коучи, британские консультанты по личностному росту Джозеф О'Коннор и Андреа Дейджес рассказывают, как использовать последние достижения нейронауки для того, чтобы помочь себе и другим учиться, меняться, развиваться и быть лучшими.

Содержание

Предисловие	3
Вступление	7
Структура книги.....	10
Глава 1. Глина и пламя	13
Пролог	13
Наш мозг	15
Метафоры мозга.....	18
Коучинг и нейронаука.....	19
Коучинг мозга.....	25
Физический мозг.....	28
Как происходит сообщение в мозге	31
Глава 2. Нейропластичность: мысли о переменах	33
Нейропластичность.....	33
Создание связей – синаптическая пластичность	35
Конкурентная нейропластичность	35
Мысли и нейропластичность	37
Практическое применение	39
Обратная сторона нейропластичности	40
Привычки.....	43
Внимание	45
Практика	49
Физические упражнения	51
Сон.....	52
Глава 3. Мысли и чувства: нейробиология целей ...	54
Нейробиология целей	57
Создание	59
Другое будущее	63
Поддержание	66

Завершение	68
Пункт назначения и дорога к нему	68
Практическое применение	71
Использование накопленных знаний (дПФК и гиппокамп).....	71
Глава 4. Мышление: хитрости и ловушки	76
Два вида мышления	77
Система 1 в действии.....	79
Практическое применение	96
Система 1: главное	96
Система 2	104
Глава 5. Чувства и эмоции	106
Нейробиология эмоций	107
Миндалевидное тело.....	109
Хорошие и плохие эмоции	115
Серотонин	117
Счастье	118
Выражение эмоций	122
Проблема вагонетки.....	123
Ценности.....	128
Эмоциональный интеллект	129
Самосознание	130
Управление своими эмоциями	132
Распознавание эмоций окружающих	135
Управление эмоциями окружающих.....	136
Глава 6. Решения, решения	137
Нейробиология выбора.....	139
Соматические маркеры.....	143
Азартные игры с эмоциями.....	144
Практическое применение	146
Мета-ценности	151

Давление общественности	152
Авторитетность	153
Симпатия.....	154
Постоянство.....	156
Взаимообмен	157
Дефицит	158
Социальное доказательство	160
Усталость от принятия решений.....	162
Отложенная оценка: хочу все прямо сейчас!.....	166
Пакт Одиссея	170
Правильные решения.....	173
Глава 7. Память: все в сад.....	175
Две стороны.....	175
Память	178
Нейробиология памяти.....	179
Стадии памяти.....	183
Сон.....	186
Воспроизведение.....	187
Семантическая память.....	191
Эпизодическая память	192
Сценарная память[32].....	193
Имплицитная память	195
Напоминания и подсказки.....	195
Прайминг и память	198
Прайминг с помощью вопросов	200
Забывание	203
Практическое применение	205
Глава 8. Обучение и вознаграждение:	
прошлое в будущем.....	209
Обучение.....	210
Дофамин и обучение.....	213

Дофамин и ожидания.....	216
Практическое применение	224
Ожидания и договоренности	227
Зависимость.....	229
Обучение, удовольствие и ПФК	232
Поведенческие зависимости	234
Глава 9. Ментальные модели.....	237
Как появляются ментальные модели	239
Выжидающий мозг: проверка на прочность	242
Предсказывай – потом меняй.....	243
Практическое применение	246
Нейробиология обязательств	252
Сомнения и уверенность	254
Глава 10. Наш социальный мозг.....	258
Наш социальный мозг	258
Зеркальные нейроны.....	262
В чужой шкуре	264
Эмпатия.....	266
Препятствия для развития эмпатии.....	271
Практическое применение	272
Доверие	276
Сила слова «мы»	278
Справедливость.....	280
Глава 11. Идентичность: кто мы?	283
Мозг-волшебник.....	283
Интерпретатор	287
Осмысление конфликта	288
Бессознательные искажения	291
Практическое применение	292
Самоконтроль	296
Истощение эго	297

Практическое применение	299
Зефирный эксперимент	300
Свобода воли или неволи?	304
Глава 12. И что теперь?.....	306
Ограничения	312
Путешествия во времени.....	314
Нейропластичность.....	317
Контекст	317
Сила ожиданий.....	319
Благодарность.....	320
Будущее	321
Глоссарий.....	326
Примечания	341
Комментарии	355