

А К А Д Е М И Я  
С М Ы С Л А

КАК ПОНЯТЬ СВОЁ

«ВАЖНО» ЧЕРЕЗ СМЫСЛ СВОИХ  
ДЕЙСТВИЙ

ЕРОСКИН ВСЕВОЛОД

ГРУППА «ДЕННЕТ»

# ВАЖНОГО —

# НЕТ!



А К А Д Е М И Я  
С М Ы С Л А

# ЧТО ТАКОЕ – ВАЖНО?

важно

По словам  По регионам  История запросов Все регионы

Последнее обновление: 10.09.2019

Что искали со словом «важно» — 827 807 показов в месяц

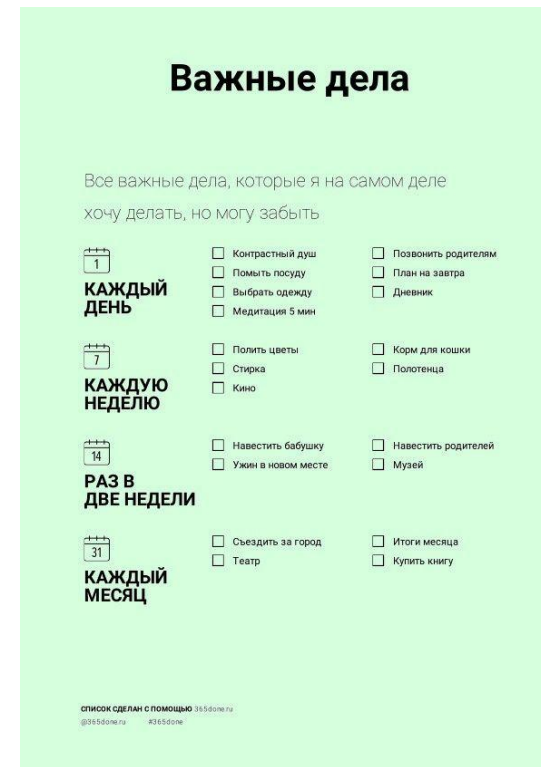
Статистика по словам	Показов в месяц <input type="checkbox"/>
<a href="#">важно</a>	827 807
<a href="#">самое важное</a>	85 210
<a href="#">какие важные</a>	54 369
<a href="#">почему важно</a>	44 138
<a href="#">важный человек</a>	42 655
<a href="#">важное событие</a>	30 024
<a href="#">важнейшим является</a>	27 188
<a href="#">очень важно</a>	26 810
<a href="#">важно ли</a>	25 778
<a href="#">важные годы</a>	24 651
<a href="#">важные слова</a>	18 712
<a href="#">важнейшие классы</a>	16 824
<a href="#">важно знать</a>	15 877
<a href="#">важная информация</a>	15 745
<a href="#">важные дела</a>	15 285
<a href="#">+не суть важно</a>	15 149
<a href="#">важный россия</a>	14 787
<a href="#">важный день</a>	14 422
<a href="#">важная особа</a>	13 647
<a href="#">жизненно важные</a>	13 632
<a href="#">особо важный</a>	13 207
<a href="#">важна каждая</a>	13 103
<a href="#">важен каждый</a>	13 103
<a href="#">важные друзья</a>	12 789

Запросы, похожие на «важно»

Статистика по словам	Показов в месяц <input type="checkbox"/>
<a href="#">обращать внимание</a>	171 721
<a href="#">фильм 2016 ivi</a>	74
<a href="#">давать возможность</a>	29 376
<a href="#">ivi ru 2016</a>	80
<a href="#">авиабилет плюс</a>	638
<a href="#">кроме +того</a>	39 154
<a href="#">первый очередь</a>	101 746
<a href="#">ivi 2016</a>	264
<a href="#">тойота тверь</a>	4 880
<a href="#">фильм 15</a>	98 687
<a href="#">тойота тверь официальный дилер</a>	1 364
<a href="#">фильм ни</a>	44 218

А К А Д Е М И Я  
С М Ы С Л А

# ИЩЕМ ВАЖНЫЕ ДЕЛА?





# КОГНИТИВНЫЕ ИСКАЖЕНИЯ

Версия 2017.12.20

Когда запоминаем и вспоминаем

Склонны сохранять личную автономию и текущий статус в группе, избегая необратимых решений

Предпочитаем завершать то, во что ранее уже вложили время и усилия

Когда быстро реагируем

Чтобы действовать, должны быть уверены в способности и чувствовать важность своих поступков

Проецируем наш текущий образ мыслей в прошлое и будущее

Упрощаем события и списки до отдельных ключевых моментов и элементов

По-разному храним воспоминания в зависимости от ситуации получения опыта

Охотнее замечаем то, что ранее запоминали либо часто встречали

Странные / смешные / внешне привлекательные / антропоморфные вещи привлекают внимание больше, чем привычные / несмешные

Когда много информации

Замечаем, когда что-то изменилось

Привлекают частности, подтверждающие существующие убеждения

Гораздо легче замечаем изъяны в других, чем в себе

Обнаруживаем истории и закономерности даже в скудных данных

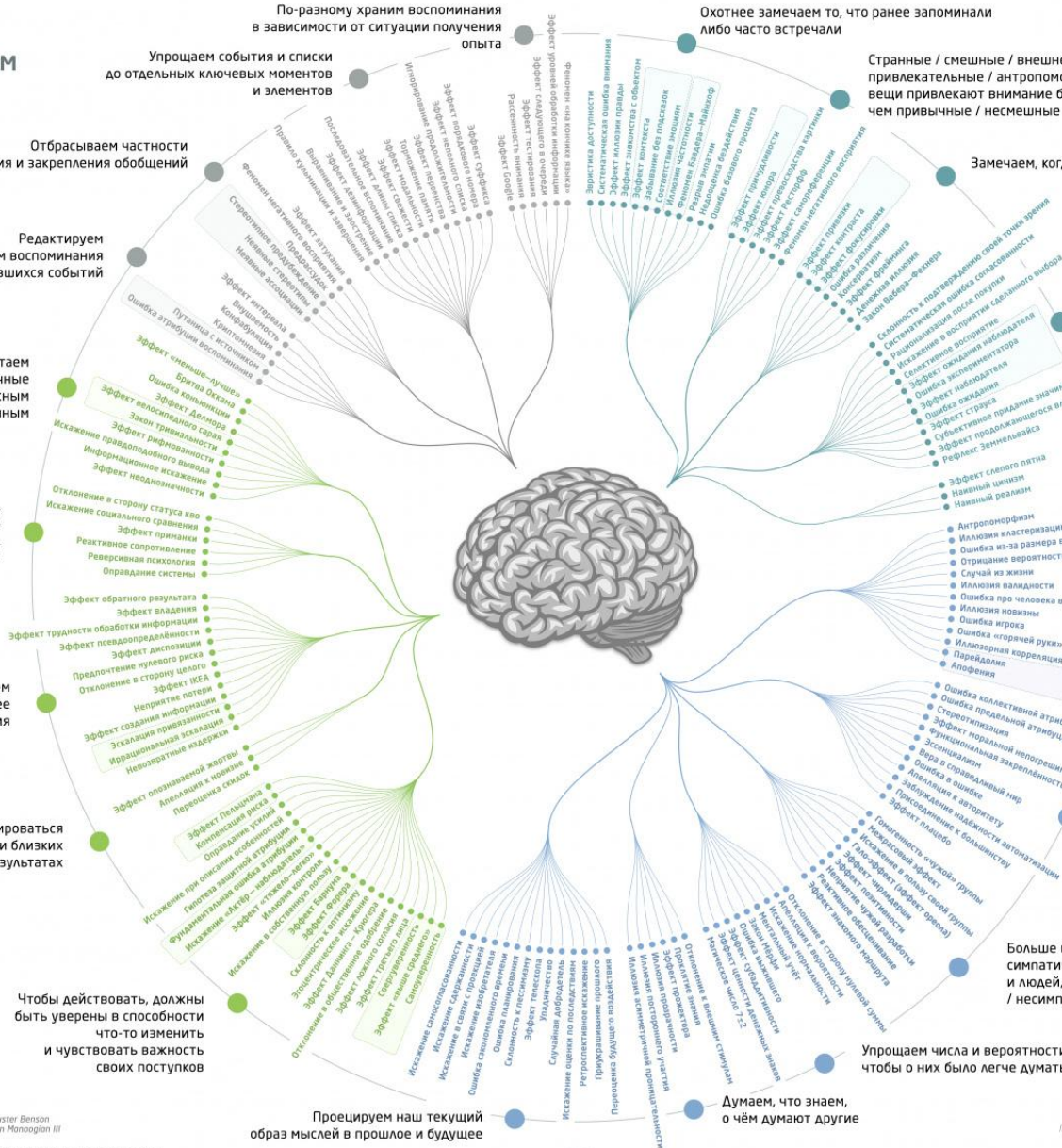
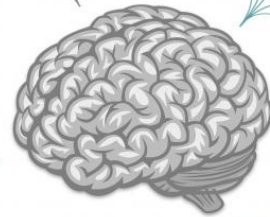
Дополняем пробелы в информации известными признаками из стереотипов, обобщений и прошлого опыта

Больше ценим знакомые / симпатичные вещи и людей, чем незнакомые / несимпатичные

Когда не хватает смысла

Упрощаем числа и вероятности, чтобы о них было легче думать

Думаем, что знаем, о чём думают другие



АКАДЕМИЯ  
СМЫСЛА

Содержание © Екатерина Бастер Benson  
Дизайн и дизайн графики © Ilya Monogolian III  
Ссылка на статью на wikipedia.org  
Внимание! Список не полный, которые когнитивные искажения спорны,  
которые имеют общую суть, выделены в рамочку. Присутствуют несколько  
логических ошибок.  
Бригита Сакана — не когнитивное искажение, а принцип, который используют  
при распространении мифов.

obraz.io  
vk.com/obrazpublic  
facebook.com/obrazpublic

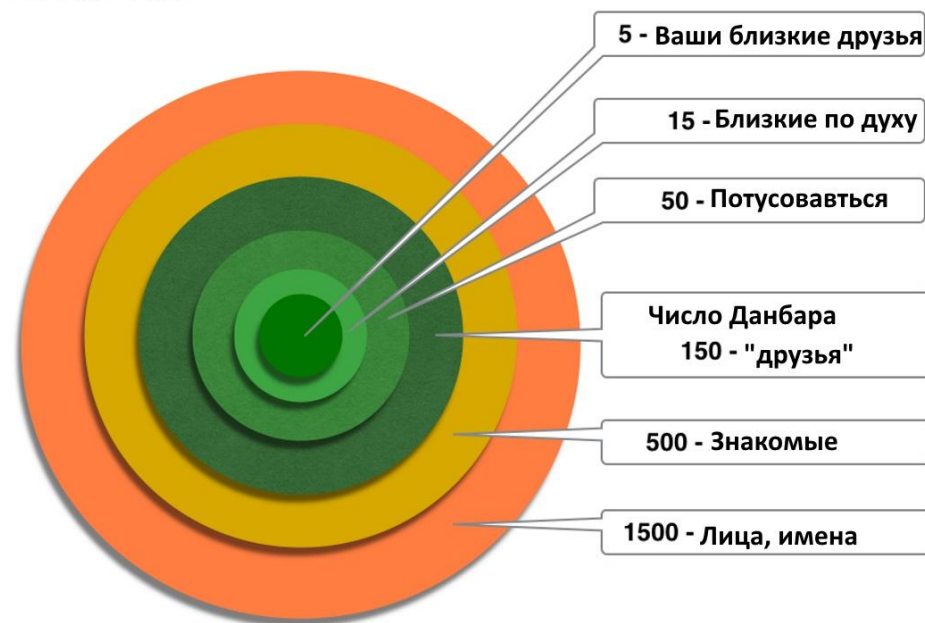
Перевод Alexey Ezhikov (medium.com/@ezhikov)  
Адаптация Alexander Garas (obraz.io)  
Помощь Алексей Карачинский (aleksikarachynskiy.com)

© 2017-2020 obraz.io

# ВАЖНО ЧЕРЕЗ ЛЮДЕЙ?



Число Данбара



# ВАЖНО ВО ВРЕМЕНИ?





# ИЩЕМ ВЕЗДЕ?





ПОСТОЯННО ЛИ ВАЖНО?



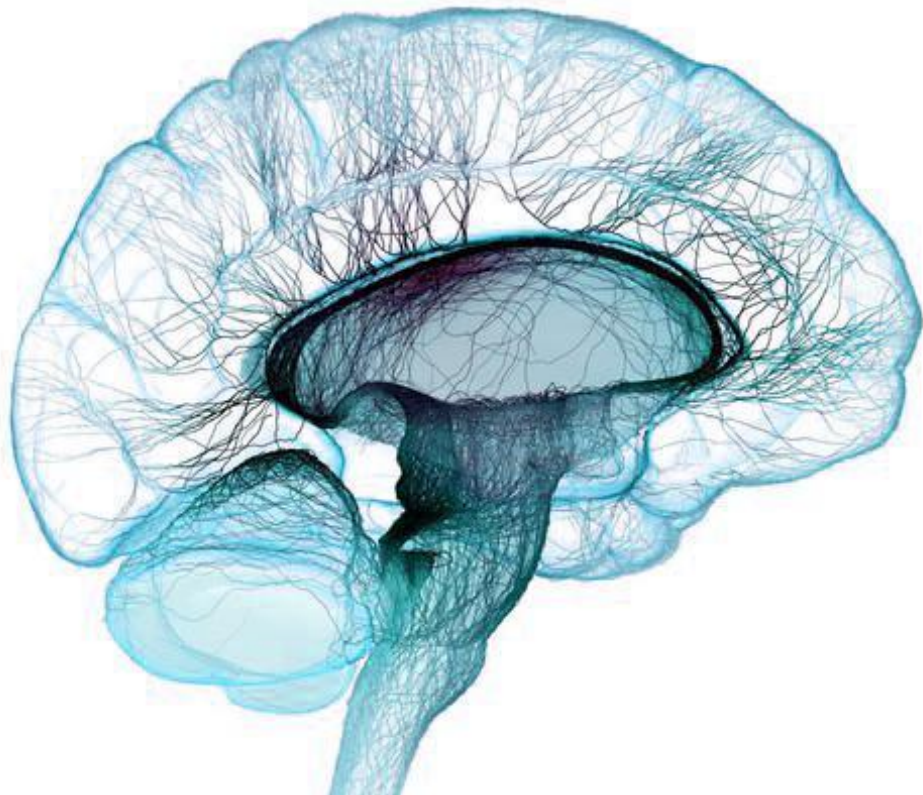
А К А Д Е М И Я  
С М Ы С Л А

**ВАЖНО** НЕ ВЗЛЕТАЕТ!

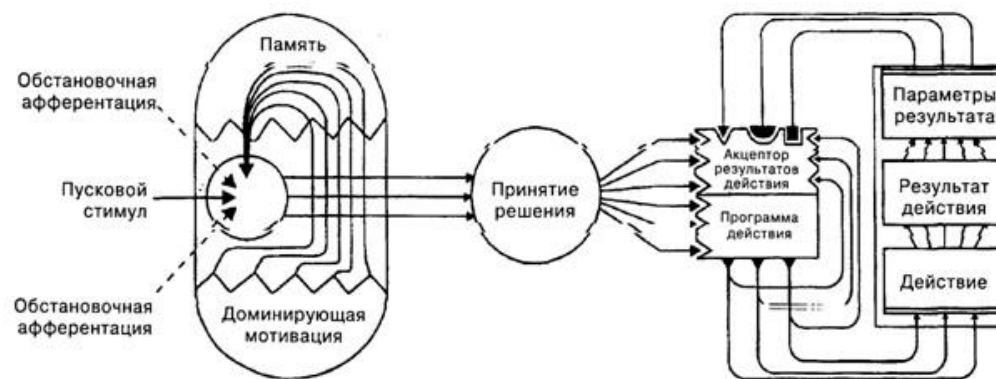


А К А Д Е М И Я  
С М Ы С Л А

# ЧТО ТВОРИТСЯ В МОЗГЕ?



АВТОМАТИЗМ  
УДАЛСЯ!





# ГИМН 1-ОЙ СИГНАЛЬНОЙ

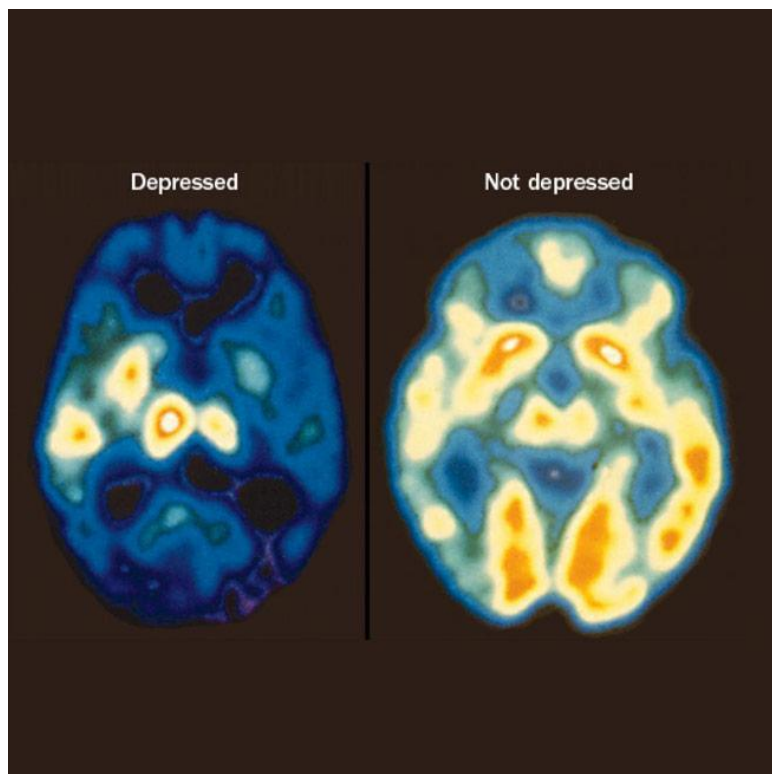
- Дешевый и постоянный дофамин
- Простые радости без хлопот
- Зона комфорта непреодолима
- Довольствоваться тем что есть
- Формальное общение с людьми
- ...



# ВЫУЧЕННАЯ БЕСПОМОЩНОСТЬ



# ПРИЕХАЛИ!



А К А Д Е М И Я  
С М Ы С Л А



# ЧТО ДЕЛАТЬ?



# РЕТИКУЛЯРНАЯ ФОРМАЦИЯ



Клетка Пуркинье



Клетка-зерно



Пирамидный  
нейрон



Веретенообразный  
нейрон



Нейрон ядра  
таламуса



Нейрон ядра  
тройничного нерва



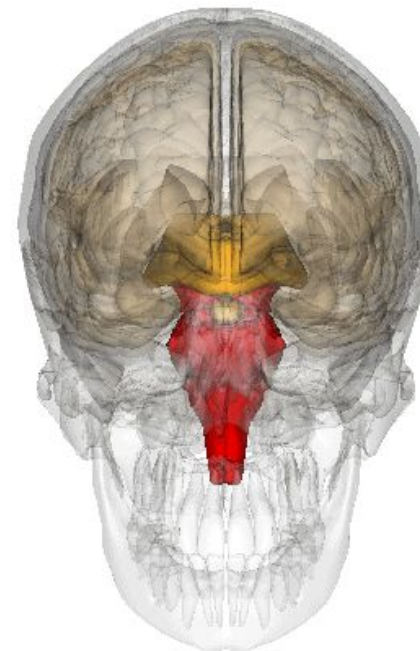
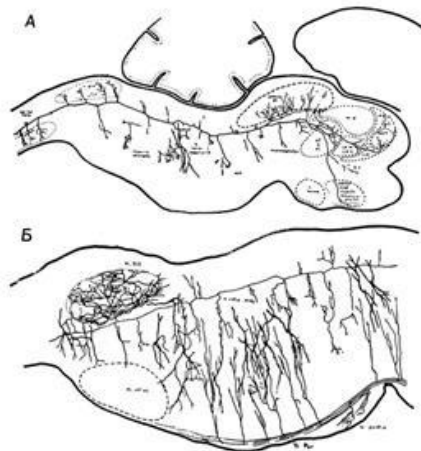
Малый  
Нейроны ретикулярной  
формации



Большой



Нейрон бледного шара



# КАК НА СОЗНАНИЕ ВЛИЯЕТ Р\*Ф ?

Как понять что  
выделяется  
«психическая энергия»



А К А Д Е М И Я  
С М Ы С Л А

\*Ретикулярная  
Формация

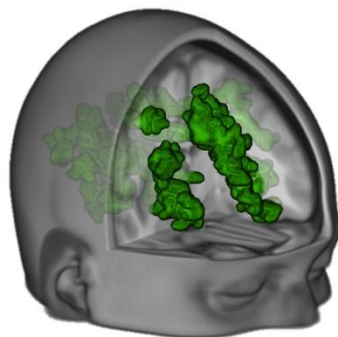
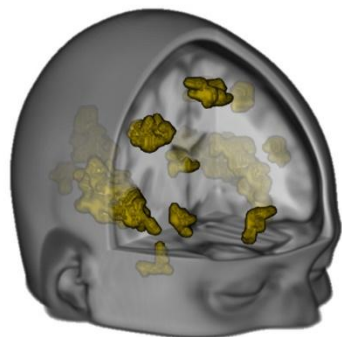
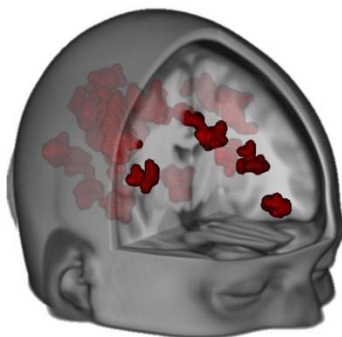


НАМ НУЖНО НЕМНОГО МАГИИ!

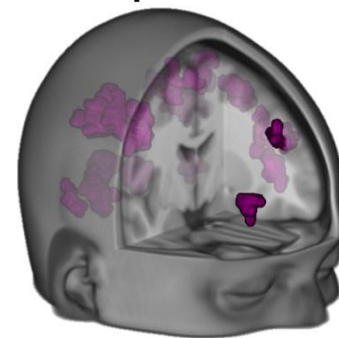
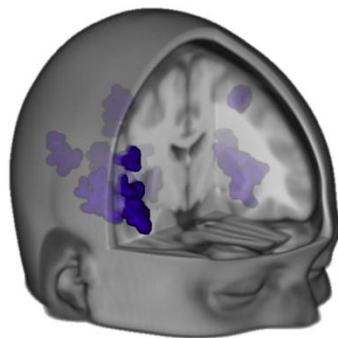
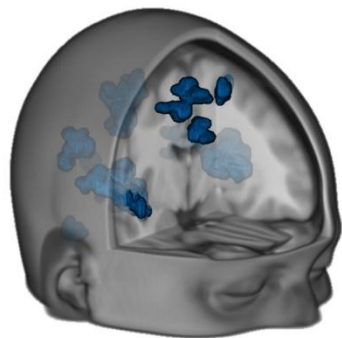
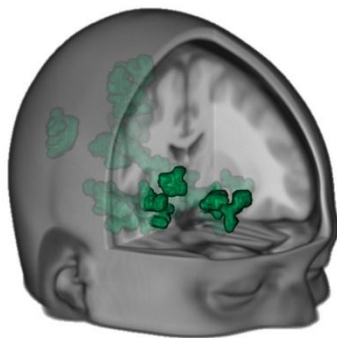


А К А Д Е М И Я  
С М Ы С Л А

# ЭМОЦИИ!



- спокойствие
- веселье
- удивление
- страх
- гнев
- печаль
- нейтральная эмоция



# НЕМНОГО КОНКРЕТИКИ!

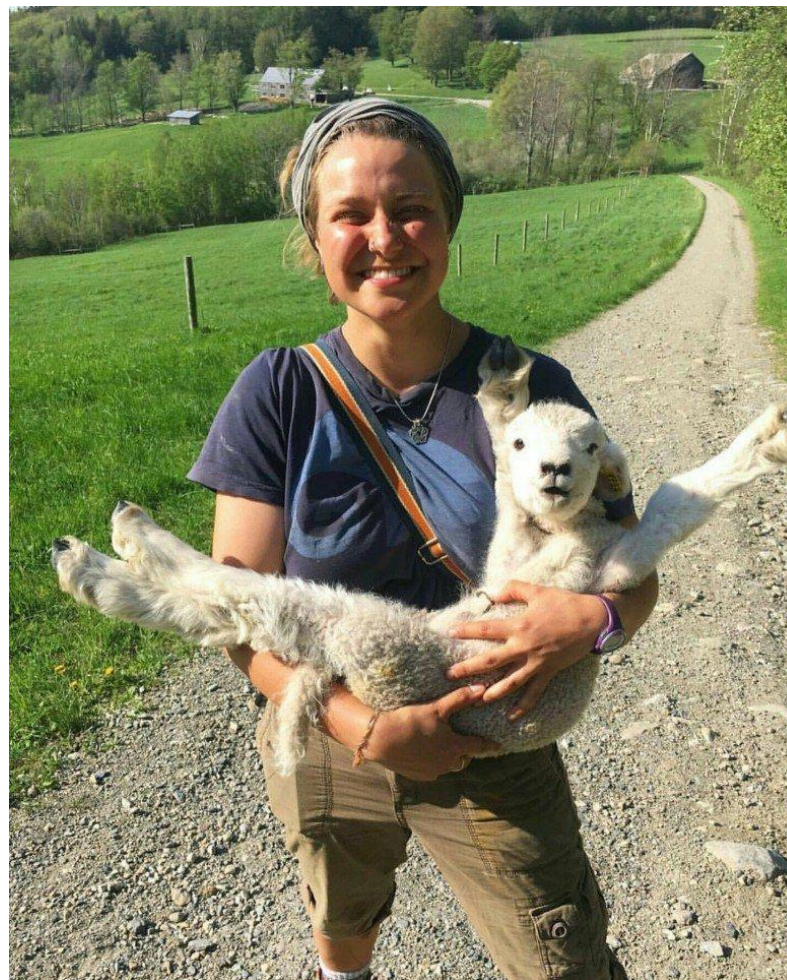
Мозг слеп – задача сознания  
не думать за него, а  
«смотреть»





# ВСЁ БЕЗ ДОФАМИНА –

# ГРГУИ



А К А Д Е М И Я  
С М Ъ С Л А



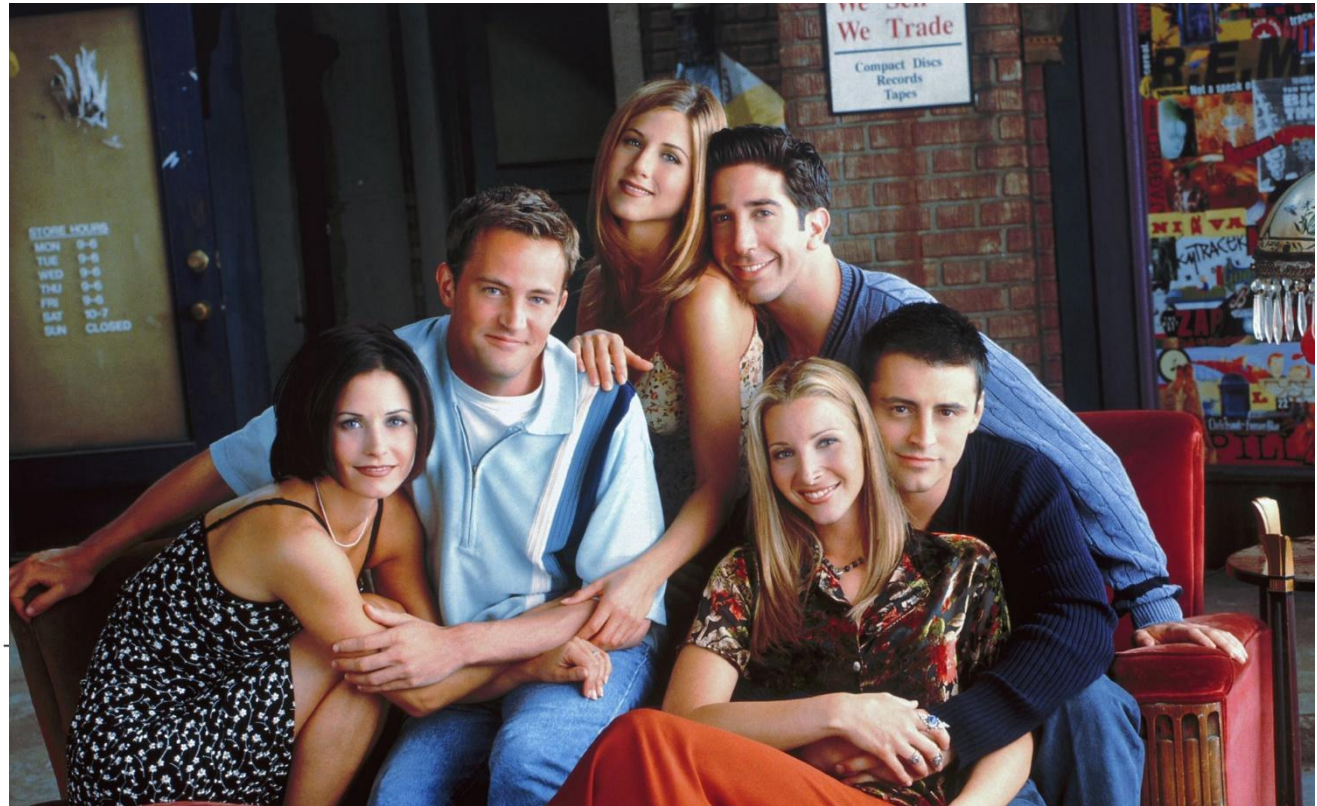
# ПРОБУЙТЕ – НОВОЕ!



А К А Д Е М И Я  
С М Ы С Л А



НЕ ТРАМБУЙТЕ СВОЁ **ВАЖНО**  
ПОД ОКРУЖЕНИЕ,  
А ПОДБИРАЙТЕ ОКРУЖЕНИЕ ПОД СВОЁ  
**ВАЖНО**



А К А Д Е М И Я  
С М Ы С Л А



НЕ Я ДЛЯ СВОЕГО  
ВАЖНО,  
А **ВАЖНО** ДЛЯ МЕНЯ!

Мэзун Г. Бодрствующий мозг. — М.: Мир, 1965. — 210 с.  
Арбиб М. Метафорический мозг. — М.: Мир, 1976. — 295 с.



Минвалеев Р. С. Физиология медитации. Ч. 1. Семинар ЦИЭМ  
10.06.15.



Подробнее о ретикулярной  
формации.

Тут много всяких сайтов и книг, мне лениво всё писать, википедия тут, гугл картинки, моё необузданное Воображение, лекции с ютьюба, рассказы очевидцев, прямое всасывание информации через кожу, высасывание её обратно из пальца, мои личные заблуждения, искаженные воспоминания, детские травмы психики и многое. Не забываем про Вселенную 25, эксперимент Зимбардо, кружку Канемана, Гарварбский **Методологии** эксперимент))) Элизабет Лофтус, Фундаментальную ошибку атрибуции, и многое другое, рад видеть вас в **Академии** **Смысла!**

А К А Д Е М И Я  
С М Ы С Л А

# РЕКЛАМА И БЛАГОДАРНОСТИ

Спасибо Наталье, Элине, Лиде, Кате, Вадиму, Валере, Косте, Любе, Диме, Андрею Владимировичу, Юле, Саше, Алисе, Оксане, Марине, Кире, Жене, Павлу, Андрею, Петру, Ивану, Тимуру, Оле, Алене, Владимиру, Руслану, **Ире Радыно**, Свете, Ане, Амиру, Олегу, Вове, Алие, Маше, Артему, Гумару, Тане, Мише, Сергею всем

друзья  
знаю



ELINA

частникам и сотрудникам Академии Смысла и Интеллектуального Кластера Игры Разума!

[https://www.instagram.com/elinam\\_wear/](https://www.instagram.com/elinam_wear/)



Детский и семейный фотограф

<http://sharapovphoto.ru/>



ДЕТСКИЙ  
РОБО-  
КЛУБ

[https://vk.com/robbo\\_moskovskiy](https://vk.com/robbo_moskovskiy)

[https://www.instagram.com/moskovskiy\\_robbo/](https://www.instagram.com/moskovskiy_robbo/)

А К А Д Е М И Я  
С М Ы С Л А



А К А Д Е М И Я  
С М Ы С Л А

## ПИСЬМО-ОТЧЕТ ПОСЛЕ ПРОСЛУШИВАНИЯ ЗАЩИТЫ

### ТЕМА ПИСЬМА:

ТР-№8 – «Как понять своё «Важно»  
через смысл своих действий» –  
**Ваша** фамилия и имя (не моя:)

### НА ПОЧТУ:

[practice@intellect.academy](mailto:practice@intellect.academy)

### СРОК:

В течение суток