



# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И СОЦИАЛЬНО- ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ УСПЕШНОСТЬ. ВОЗМОЖЕН ЛИ БАЛАНС?



**Михаил Александрович Бендюков**  
доктор психологических наук,  
профессор кафедры «Прикладная  
психология» ПГУПС

Учебно-практический семинар

## Психология здорового образа жизни. Или, как сформировать и поддерживать ЗОЖ, не жертвуя своей успешностью?

Ведущий:



**Михаил Александрович Бендюков**, доктор психологических наук, профессор кафедры «Прикладная психология» Петербургского государственного университета путей сообщения, бизнес-консультант, автор книг «Психология трудового конфликта», «Психология трудового конфликта: практика управления».

**Даты проведения**  
04.09.2021 - 05.09.2021  
(16 академических часов)

**6300 руб**

**Участвовать**

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – актуальная тема. Вряд ли найдется хоть один человек, который откажется от того, чтобы прожить дольше и «платить» меньшую цену за свои социальные и профессиональные достижения. Однако, зачастую наши мысли по этому поводу так и остаются лишь «благими пожеланиями» самому себе. Чтение книг по ЗОЖ не помогает, «мотивирующие» видео работают ограниченное время. Слишком много ЗОЖ снижает социальную и профессиональную активность. Отсюда проблематика нашего семинара: как сформировать и поддерживать «образ жизни», защищающий от неблагоприятных физических, психологических и социальных воздействий не жертвуя, при этом, своей успешностью.

# Зачем ЗОЖ?

долголетие как возможность путем испытаний  
дольше познавать мир и в страстях (богатстве), и в

человеколюбии (добродетели),

- Император Цинь Цихуан (гармонии)

(III в. до н. э.) - величайшая  
личность в истории Китая,  
объединитель нации и  
создатель Империи поставил  
перед собой и подданными  
наиглавнейшую задачу:  
найти эликсир бессмертия.

- Прожил 49 лет



# Что важнее?

## Интенсивность бытия или продолжительность бытия



В 30 лет – я обрел прочную основу (сформировал жизненную позицию).

В 40 лет – я сумел освободиться от сомнений (разум дает знание образца).

В 50 лет – я познал волю Неба (стандарт награды и наказания).

В 60 лет – я стал способен услышать «волю Неба» (естественный порядок вещей).

В 70 лет – я стал следовать зову моего сердца и не нарушал Ритуала (личные желания – желания Неба).

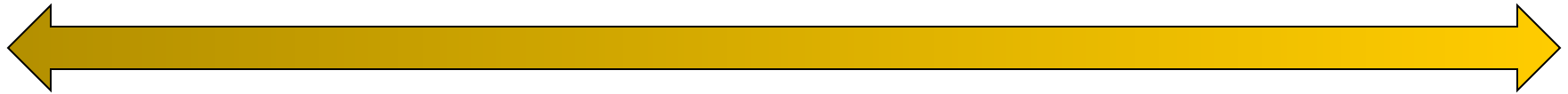
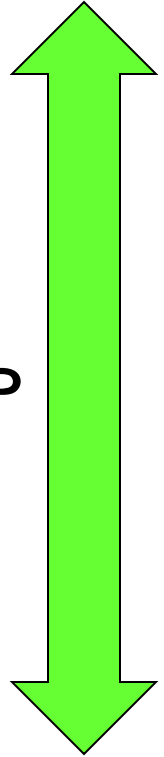


# Основные темы

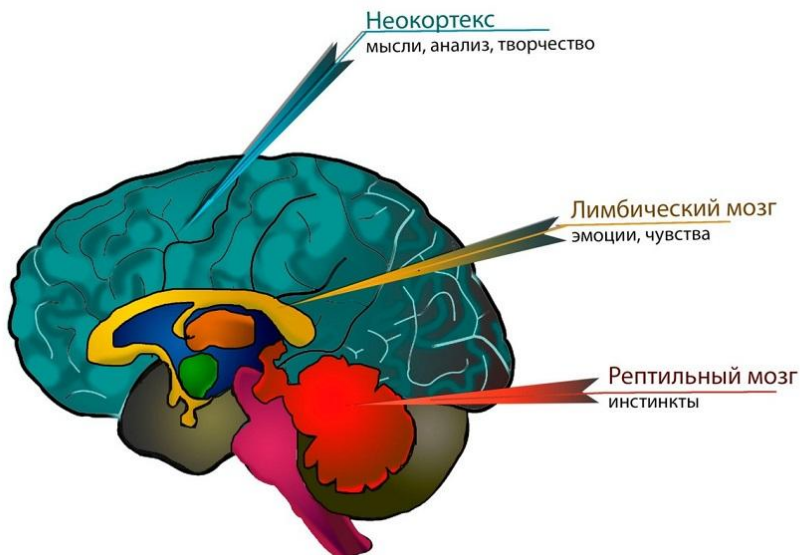
- Что такое ЗОЖ с точки зрения психологии?
- Почему жизнь современного человека естественным образом не соответствует ЗОЖ?
- Кто такие суперэйджеры (superagers) и чем они отличаются от других людей?
- Как найти мотивацию для ЗОЖ и чем здесь может помочь психология?

# Компоненты ЗОЖ

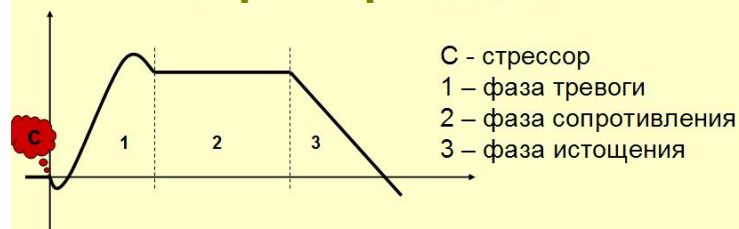
- Правильный сон
- Правильное питание
- Правильная физическая активность
- Стресс-менеджмент
- Смыслы личного бытия (生き甲斐)



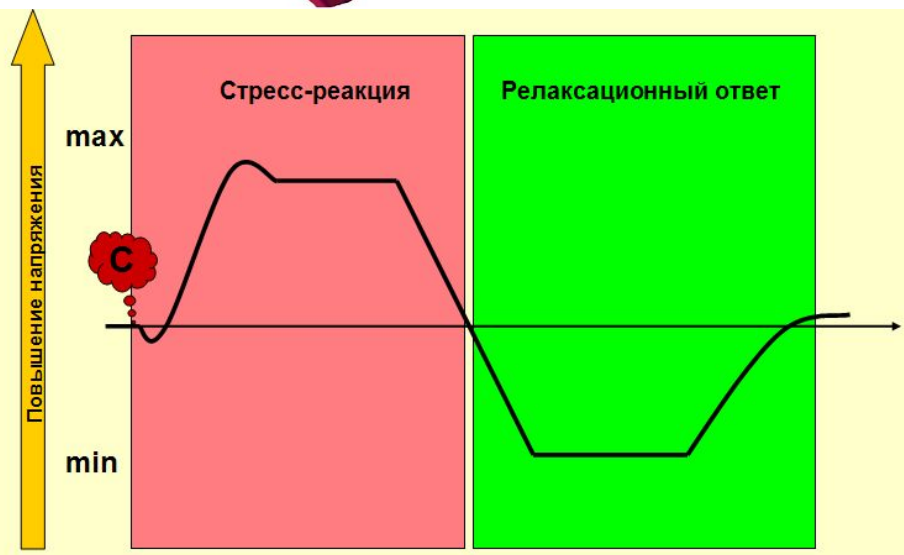
# Почему жизнь современного человека естественным образом не соответствует ЗОЖ?



## Стресс-реакция



- Автоматическая стресс-реакция вызывает:**
- ускорение сердцебиения;
  - повышение кровяного давления;
  - ускорение ритма дыхания;
  - повышение притока крови к мышцам;
  - уменьшение притока крови к внутренним органам;
  - повышение сахара и гормонов в крови;
  - ускорение газообмена в тканях;
  - улучшение работы органов чувств;
  - общая настороженность и готовность к действию.



## «Стресс цивилизации»

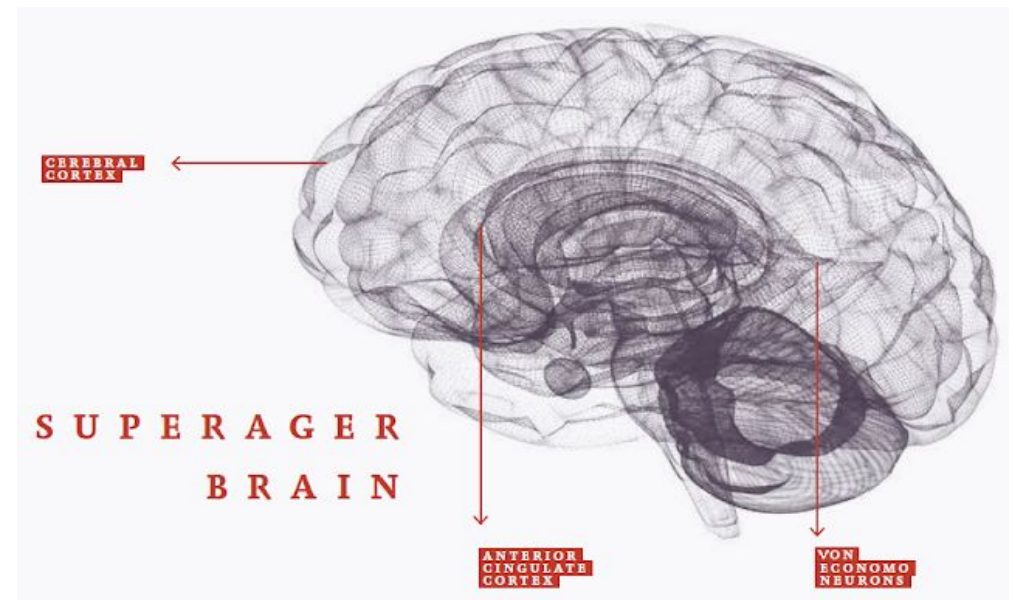
*Мы страдаем не от самой стресс-реакции, а от последствий постоянно повышенного напряжения и недостаточно эффективного восстановления сил.*



# SUPERAGER

## МОЛОДОЙ МОЗГ ПОСЛЕ 80 ЛЕТ (2007 г.)

- 1. Более толстая кора головного мозга в ряде ключевых участков (передняя поясная кора).
- 2. Меньшее количество амилоидных бляшек в нейронах.
- 3. Огромное количество и размеры особых веретеновидных нейронов в передней поясной коре (клетки вон Экономо)







**Ключ к мозгу суперэйджера – это сохранение максимально большого количества нейронов фон Экономо в передней поясной извилине.**

- **Что делать?**
- 1. Решать суперсложные задачи.
- 2. Сохранять когнитивную гибкость.
- 3. Активные социальные взаимодействия.
- 4. Высокий уровень осознанности и осмысления.



# **Как найти мотивацию для ЗОЖ и чем здесь может помочь психология?**

**ЗНАНИЕ  
РАЗОРВЕТ ЦЕПЬ  
СТРАДАНИЙ**  
*(Будда Шакьямуни)*





# Проект «Ментальный тренинг для спорта и фитнеса» НИИФК



- **Ларс-Эрик Унестоль** – это опытный тренер и научный деятель мирового масштаба, коучинг-тренер ICC, кандидат наук по психологии в Университете Уппсала, профессор в Университете Эребру, член «Балтийской Академии Наук» в РФ и президент Международного Скандинавского Университета Швеции. В тесном взаимодействии с Милтоном Эриксоном, Вирджинией Сатир и Тимоти Голвей Ларс-Эрик разработал «Шведскую модель Ментального тренинга» еще в 60-х годах. С тех пор он подготовил более 200 программ ментальных тренингов. Ларс-Эрик Унестоль – основатель Международного Общества Ментального Тренинга. Среди корпоративных клиентов Ларса такие компании, как Saab, Scania, Volvo, Exxon, Siemens, Техасо, Олимпийские комитеты, и т.д.





# Ментальный тренинг

- Как и почему субъективные образы влияют на нашу жизнь?
- Суть позитивного мышления в данном подходе.
- Почему именно оно лежит в основе практики самопрограммирования?
- Какие образы полезно создавать для достижения значимых целей и развития необходимых качеств личности?
- Релаксация как способ внедрения образов в подсознание.
- Создание ментальной комнаты как пространства здоровья, самосбережения и уравновешенности.
- Практика самопрограммирования на укрепление здоровья и чувства безопасности.

# Принципы ментального тренинга



- МТ определяется как систематический и постоянный психотренинг для достижения успеха, процветания в жизни и хорошего самочувствия
- МТ понимает «тренировку» как расширение возможностей для позитивного самоизменения
- МТ исповедует развивающий, а не «клинический» подход («Развитие от хорошего к лучшему», вместо «избавление от плохого и есть лучшее»)
- МТ утверждает, что все факторы, способствующие «личностному росту» могут быть развиты путем тренировки
- МТ основывается на том, что факторы, способствующие «личностному росту» должны действовать автоматически (бессознательно)
- МТ полагает, что человек сам лучше всех знает свой внутренний мир
- МТ, тем не менее, считает, что человеку может быть оказана существенная помощь в овладении технологией позитивного самоизменения и саморазвития
- МТ отрицает слово «невозможно».

# Осознанность

Тотальное и безоценочное погружение внимания в процессы, происходящие в нашей жизни (физические, ментальные и психологические) и их осознание. Осознание — это прожектор внимания, направленный внутрь себя, который освещает проблему или какой-то процесс, делает его ясным, видимым и понятным. В этот момент мы не осуждаем и не даем оценки явлению, человеку, чувству, действию, а просто наблюдаем. Осознанная жизнь — это настоящая жизнь, жизнь вне условностей, навязанных ценностей, желаний и образов поведения. Быть осознанным - это значить видеть себя и окружающий мир такими, какие они есть в действительности.



<i>Состояние спокойного бодрствования</i>	<i>Состояние медитации</i>
Мысли о будущем или прошлом	Переживание текущего момента («здесь и сейчас»)
<u>Оценочность</u> (что это значит для меня лично?)	<u>Безоценочность</u> (такова структура текущего момента)
Планирование изменений реальности	Принятие текущей реальности как она есть
Внимание на результат	Внимание на процесс
«Автопилот» ( <u>чувствую</u> →делаю)	Осознанный выбор ( <u>чувствую</u> →думаю→делаю)
Субъективная позиция «Эксперт» (все знаю)	Субъективная позиция «Новичок» (все как в первый раз)
Обыденность (все знакомо)	Уникальность (каждый момент неповторим)
Рутинa (это уже было в прошлом, скука)	Интерес (узнать новое, любопытство)
Когнитивная ригидность	Когнитивная гибкость
Избегание проблем (проблема это опасность)	Приближение к проблемам (проблема это возможность научиться новому)
Удерживание (спонтанные мысли, «заколдованные круги» мыслей, чувств, воспоминаний)	Отпускание (ответ на вопрос «Зачем я это думаю, вспоминаю, переживаю здесь и сейчас?») )
Раздражение	Терпимость
Жалость (сожаление, грусть)	Сострадание («любящая доброта», сочувствие)
Мысли реальны	Мысли продукт сознания
Истощение ресурсов	Накопление ресурсов



# Виды медитации

**Медитация**

**Формальные  
практики**

**Неформальные  
практики**

*Медитация  
концентрация*

*Медитация  
осознанность*

*Медитация  
сострадание*

# Неформальные практики

- отслеживание и модификация неосознаваемых паттернов
- тренировка внимания (упражнения: поиск деталей)
- получать опыт здесь и сейчас (смотрим, а не судим)
- разница между наблюдением и оценкой (Шерлок, а не Ватсон)
- важно само наблюдение (получение навыка наблюдения), а не то, что вы наблюдаете
- алекситимия.

# Формальные практики

**Медитация концентрации**, концентрации внимания на отдельном объекте, например, на дыхании или на мантре, направлять внимание обратно к фокусному объекту каждый раз, когда практикующий замечает, что оно уходит в сторону. Фиксация на объектах, дыхании и др.

**Медитация осознанности.** В этой технике не используется фокусный объект, она направлена на изучение изменяющегося опыта, происходящее во времени. Главная установка — направлять внимание на все, что происходит в сознании от одного момента к другому. Изменяющиеся ощущения в теле, мыслях и ситуациях.

**Медитация «добра и любви», «сострадания» и др.** . смягчить эмоции и наблюдать за опытом без стремления судить, свободно от подавляющей эмоциональности



# Спасибо за внимание!

