



**ВЕРА ВОРОНЕНКО**

@VERAVORONENKO

## **НАСТРОЙ МОЗГ:**

*КАК ЗАБЫТЬ ПРО ЛЕНЬ, ОБРЕСТИ СЧАСТЬЕ  
И НАЧАТЬ СВОРАЧИВАТЬ ГОРЫ?*

Лень что-либо делать, отсутствие мотивации, в теле тяжесть, в голове – туман, а ранние подъемы даются тяжело? В этом чеклисте я расскажу, что нужно изменить для того, чтобы наконец-то начать жить интересно, продуктивно и счастливо.

Поверьте, внедрив эти советы, ваша жизнь никогда не будет прежней. Вы перестанете искать мотивацию вовне и начнете черпать ее изнутри, энергии будет хоть отбавляй, спокойное счастье станет вашим привычным внутренним состоянием, а мозг будет генерировать ценные идеи для самореализации!

**И так, начинаем.** Дочитай до конца, потому что информация очень ценная, а в конце тебя ждёт сюрприз от меня.

## НАПОЛНИТЕ СВОЙ РАЦИОН ПИТАТЕЛЬНЫМИ ПРОДУКТАМИ

*Как связаны наше питание и продуктивность, мотивация и ясность ума? **Напрямую!***

Все знают это неприятное чувство тяжести в теле после вредной еды. В такие моменты не может быть и речи о вдохновении и гениальных идеях! Это логично, ведь еда - наш первый и самый важный источник энергии для тела и мозга. Во вредной еде (сладком, жареном, фаст-фуде, мучном, газировках, соусах) нет ценных полезных веществ. Эти продукты не только не дают энергию нашему телу и мозгу, но еще и отбирают ее. Ведь переварить весь этот мусор все равно придется, а это ой какая непростая работа для нашего организма... **Пожалейте его!**

Вместо того, чтобы так обращаться с собой, сделайте свое питание своим источником ресурса. Пусть то, что вы едите, дарит вам энергию, вдохновение и ясность ума. Овощи, зелень, фрукты, крупы, бобовые, орехи, семена, суперфуды, рыба – все это ценные источники полезных жиров, витаминов, минералов, клетчатки, антиоксидантов и аминокислот. Недостаток некоторых этих веществ в буквальном смысле делает нас ленивее! К примеру, дефицит железа ведёт к апатии и сонливости. Человек теряет интерес к жизни, вечно чувствует себя уставшим...

Подробнее о том, какие именно продукты нужно есть для крепкого сна, какие для работы мозга, какие для энергии тела, какие для СЧАСТЬЯ, а какие для бодрости по утрам – все это мы будем изучать **на курсе «Мозг и привычки»**.



## УЧИТЕСЬ БЫТЬ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС В МЕДИТАЦИИ

*Зачем, спросите вы? При чем тут энергия, мозг, продуктивность и осознанность? Сейчас все объясню.*

**Осознанность** – это умение присутствовать в настоящем моменте.

Знакомо чувство, когда долго читаешь книгу, а чуть позже осознаешь, что не помнишь, о чем только что читал? Примерно об этом состоянии я и говорю. Быть здесь и сейчас важно как для СЧАСТЬЯ и ЭНЕРГИИ, так и для ПРОДУКТИВНОСТИ и РАБОТЫ МОЗГА. В ходе научных исследований было обнаружено, что люди, которые **умеют жить в настоящем моменте и регулярно медитируют**:

- более счастливы и не сталкиваются с депрессиями и тревожностью
- эффективнее выполняют задания и реже отвлекаются от работы, потому что умеют концентрироваться на том, что делают
- успешнее в карьере и в финансовом плане, потому что благодаря осознанности получают более точную информацию о происходящем и используют её для того, чтобы правильно распоряжаться ресурсами
- эффективнее мыслят, потому что тренировки на осознанность активируют кортекс, гиппокамп, неокортекс и островковую долю головного мозга и укрепляют связи между этими участками, за счёт чего эффективность работы мозга выше.

**Медитация осознанности** – самый простой способ быть здесь и сейчас, пять минут такой практики легко внедрить в свое утро. Нужно просто найти удобное место, постелить коврик или плед, зажечь свечи, поставить таймер на 5 минут и наблюдать за своим дыханием. Если вам это непросто дается, специально для **марафона «Мозг и привычки»**, я записала аудио-сопровождение с моим голосом. Кроме того, на марафоне мы будем учиться осознанности в повседневности (например, во время рабочего или учебного дня) без медитации, с помощью простых упражнений!

## НАЛАДЬТЕ СВОЙ РЕЖИМ

*То, во сколько мы засыпаем и просыпаемся, влияет на нашу энергию, работу мозга и психологическое состояние.*

Сбитый режим ведет к депрессии, усталости и туману в голове. **Почему лучший режим для нас – это сон до 23:00 и ранний подъем?** Если изучить то, как устроен наш организм, можно понять, что в тело любого человека встроены так называемые биологические часы. Работа внутренних часов регулирует многие процессы в организме: химические, психические и тд. К примеру, благодаря этим часам к вечеру понижается температура тела, что помогает уснуть, а ранним утром повышается давление, что подготавливает нас к пробуждению. Такой режим заложен в нас природой, поэтому именно он улучшает качество нашей жизни.

Кроме того, важный гормон мелатонин эффективнее всего синтезируется во время ночного сна с 22:00 до 02:00. Согласно мнению учёных, недостаток этого гормона ведёт к депрессии, шизофрении и другим серьёзным проблемам со здоровьем.

Понимаю, что выработать такой режим сложно. Ночью может случиться бессонница, а утром – разбитое состояние и желание поспать еще. Что поможет настроить свои биологические часы? Это целая система, которая включает в себя:

- вечерние привычки для крепкого сна
- вечернюю еду для крепкого сна
- утренние привычки для бодрости и энергии
- завтрак для бодрости
- регулярность и привычку.

Все это я внедрила в программу **марафона «Мозг и привычки»!**



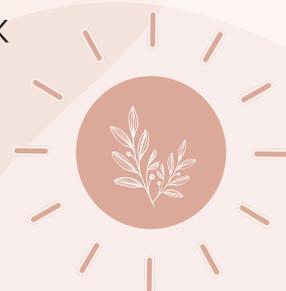
## СДЕЛАЙТЕ СВОЕ УТРО РЕСУРСНЫМ

*Утро задаёт тон всему дню. Желаете, чтобы он прошёл продуктивно и в приподнятом настроении?*

Тогда наполните утро привычками для бодрости/ энергии/ эмоционального здоровья/продуктивности. Разные ритуалы помогают бороться с депрессией, туманом в голове, тревожностью и ленью. К примеру, контрастный душ улучшает продуктивности, ускоряет обмен веществ, поднимает настроение и бодрит благодаря активизации определённых зон мозга и улучшения циркуляции крови.

Утренних привычек у меня много, каждая из них направлена на разные вещи. Тибетская гимнастика, лимфодренажные прыжки, тренировка мозга в Wikium, изучение языка в форме игры, полоскание маслом, медитация, тренировка на баланс, полезные лекции! Каждое утро в марафоне «Мозг и привычки» наполнено разными ритуалами, чтобы в конце программы вы смогли выбрать любимые и подходящие!

Кроме того, такое утро поможет найти время на себя, что так важно для гармонии с собой. Иногда нам не хочется ничего делать и достигать только из-за того, что мы слишком устаем и бегаем как белка в колесе. Это ведет к выгоранию. Многие из нас также работают удалённо, из-за чего границы между отдыхом и работой стираются. Как по мне, лучшее время для себя, для замедления и расслабления в этом суетливом мире – утренние часы. Так выгорания и усталости можно избежать.





# 5

## **ИСПОЛЬЗУЙТЕ СУПЕР ЕДУ!**

Есть очень простой (мой любимый!) способ добирать больше полезных веществ, нужных для энергии, работы мозга и хорошего настроения! К примеру, если в горячую воду добавить куркуму, сок лимона и тертый имбирь, получится напиток для ясности ума и энергии. Куркума имеет активные свойства, которые помогают регенерации клеток мозга, стабилизирует настроение и улучшает обмен веществ, а то есть усвоение витаминов из еды. Похожим образом действуют имбирь и лимон. А еще куркума дарит здоровье и сияние коже за счет марганца, но это уже тема для другого гайда. С остальными «супер» добавками познакомимся на курсе!

# 6

## **УКРЕПЛЯЙТЕ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ**

Эмоциональный интеллект – это способность осознавать свои эмоции, использовать их и управлять ими. Думаю, все понимают, что это качество важно для гармонии внутри и крепких отношений с другими людьми. Но это важно и для работы мозга, а следовательно, успеха карьере и финансах. При превышении уровня интенсивности эмоциональных сигналов (поступающих из лимбической системы мозга), ухудшается работа неокортекса – части мозга, отвечающей за такие сложные процессы, как мышление и речь.

Исследования подтверждают тесную взаимосвязь между эмоциональным интеллектом и когнитивными способностями: участники с более высокой эмоциональной компетентностью лучше справляются с интеллектуальными задачами.

То есть, умение осознавать и принимать эмоции помогает эффективнее мыслить и быть счастливее. К практикам, которые укрепляют эмоциональный интеллект, относятся дыхательные практики, фрирайтинг и особые вопросы себе. Все это будет на **курсе «Мозг и привычки»!**

7

## **ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА ФИЛОСОФИЮ КАЙДЗЕН**

Когда мы ставим перед собой глобальные цели, нам приходится хвататься за множество дел одновременно. Такой подход ведёт к тому, что мы быстро устаём или, хуже того, рискуем столкнуться с эмоциональным выгоранием. Это влечёт за собой усталость и потерю интереса к своей деятельности, а следовательно, и отсутствию желания что-то делать. Если с вами такое случается, обратите внимание на **философию кайдзен**.

Суть этой японской системы заключается в том, чтобы делать маленькие, но ежедневные шаги к своей цели. Действуя по такой схеме, вы вряд ли столкнётесь с внутренним сопротивлением. Разберём на простом примере: если вы давно мечтаете начать своё дело, но почему-то всё время откладываете это на будущее, попробуйте разбить эту цель на много маленьких этапов. Пусть первый шаг будет заключаться в том, чтобы открыть Google и изучить предложения своих конкурентов. Если ваша мечта – написать бестселлер, договоритесь с собой о том, что вы будете писать всего одну страницу в день.

На моем курсе мы и начнем эти первые маленькие, но ежедневные шажки!



## КОНТРОЛИРУЙТЕ ЯЗЫК СВОЕГО ТЕЛА

Умение осознавать и контролировать свои телодвижения – ещё один совет, который стоит взять на вооружение для борьбы с ленью и низким уровнем энергии.

Согласно мнению социальных психологов, язык нашего тела – первое, на что стоит обратить внимание, если нам нужно поработать над своим психологическим состоянием. Давайте вспомним, как ведёт себя наше тело в моменты лени. Чаще всего мы расслабляемся, скругляем спину или, хуже того, просто заваливаемся на диван. Для того, чтобы побороть лень, попробуйте сделать всё наоборот: встаньте или сядьте прямо и выпрямите спину. Старайтесь оставаться в таком положении в течение всего дня.

Согласно исследованиям, ровная осанка заряжает энергией и помогает бороться с депрессией, а упражнение для прямой спины будет на курсе. Кстати, по этой же причине так полезно внедрять спорт в свой распорядок дня.



## **РАБОТАЙТЕ/УЧИТЕСЬ ПО ТЕХНИКЕ POMODORO**

Кажется, что между ленью и состоянием потока целая пропасть, но это не так. Вместе с техникой продуктивности, которая называется Pomodoro, между ними лишь один шаг. Лучший способ перестать прокрастинировать – незамедлительно начать действовать.

**В чём заключается суть данной техники?** Мы устанавливаем таймер на 25 минут, в течение которых непрерывно работаем. Важный момент: нужно отложить все гаджеты и отключить уведомления. По истечении времени нужно отдохнуть ровно пять минут и затем снова поставить таймер на 25.

**Почему эта техника работает?** Причины две, и они очень простые. Во-первых, по словам основателя интеллектуального кластера Андрея Курпатова, нашему мозгу нужно примерно 23 минуты для того, чтобы сфокусироваться на задаче. Мы же привыкли каждые пять минут отвлекаться на то, чтобы проверить почту или зайти в «Инстаграм». По мнению доктора, это препятствует продуктивности и эффективному решению задач. Этот факт можно дополнить результатами опытов, в ходе которых выяснилось, что использование гаджетов на постоянной основе ухудшает наше умение концентрироваться. Во-вторых, когда мы устанавливаем себе определённые рамки, работать становится легче. Мы знаем, что уже через некоторое время нас ждёт заслуженный перерыв, и нам проще взяться за дело. Эту и другие полезные и интересные техники против лени мы также будем внедрять на курсе!



Если ты читаешь этот чеклист, значит, я дарю тебе скидку на **мой курс «Мозг, привычки, режим и продуктивность»**, который стартует 4 ноября. Вместо 999 руб/399 грн для тебя он будет стоить **799 руб/ 310 грн**. Это уже 3 поток, на котором мы:

- обретём мотивацию действовать!
- станем эффективно использовать время
- начнём с удовольствием вставать рано
- легко улучшим работу нашего мозга
- избавимся от вечного тумана в голове
- повысим энергию для реализации целей
- внедрим новые полезные привычки
- и обретём гармонию с собой!

Это будет целых **7 дней**,

- 1) **закрытый аккаунт в Instagram** с постами и закреплёнными Stories на каждый день на каждое задание/привычку/практику/порцию теории
- 2) **канал в Telegram** со всеми чеклистами, ссылками, практиками и медитациями
- 3) **общий чат** для общения со мной и участницами в Telegram.

7 дней и каждый день мы будем идти вперёд маленькими шажками в виде привычек для продуктивности, практик для энергии, утренних ритуалов для бодрости, вечерних ритуалы для крепкого сна, рецептов смузи для работы мозга, списков продуктов для ментального здоровья, коротких лекции о мозге, упражнений для нейрогенеза, техник продуктивности, планирования и изучения новых языков!

**Кстати, активные участницы получают от меня подарки:** мой гайд «Идеальные ягодицы/участие в марафоне «Красота тела, ума и души», классный набор для ванн для твоих вечерних ритуалов.

Если готова записаться на курс, **пиши мне в Директ** «хочу в марафон». Твой промокод на скидку «Настрой мозг».