

«Джозеф и Андреа — профессиональные, талантливые коучи, метод которых основан на принципах работы мозга. Настоятельно рекомендую их книгу».

Маршалл Голдсмит. Исполнительный коуч № 1 в интеллектуальном сообществе Thinkers50, единственный Лидер Мнений в мире, удостоенный этого звания дважды.

«Эта в высшей степени понятная и полезная книга рассказывает о том, как современные исследования в области нейронауки используются для личностного роста, коучинга и когнитивной терапии. Если вы коуч, благодаря этой книге вы завоюете бесценное доверие своих клиентов. Только убедитесь сначала, что ваши клиенты еще не прочли ее: в ней так много практических решений, что клиенты вполне смогут сами решить свои проблемы, прежде чем вы возьметесь за дело».

Брайан ван дер Хорст. Основатель Института продвинутых исследований НЛП в Сан-Франциско и Париже, главный координатор Объединенного института Кена Уилбера в Европе и консультант Исследовательского центра в Стэнфорде.

«Великолепная, полезнейшая книга для коучей и всех, кто интересуется применением новейших нейробиологических открытий в области саморазвития и личностного роста».

Адам Харрис. Коуч, автор проекта The Check-in Strategy Journal.

«В то время как большинство коучей работают с сознанием своих клиентов, книга “Коучинг мозга” погружает нас в нейропсихологию, рассказывая, как работает мозг и как коучинг меняет его, помогая достичь заветных перемен».

Брайан Уэттен. Автор книги «Да, да, черт, нет!» (Yes Yes Hell No! The Little Book for Making Big Decisions).

«“Коучинг мозга” — отличная, понятная и полезная книга для всех коучей, стремящихся помочь своим клиентам развиваться, меняться и расти. Каждый коуч должен знать, как работает мозг, и уметь применять эти знания на практике. И книга именно об этом. Джозеф и Андреа объединили нейронауку и коучинг, чтобы создать понятный путеводитель по мозгу в помощь как коучам, так и их клиентам. Эта книга поможет вывести обучение на новый уровень, развить творческое мышление и стать счастливее».

Роберт Дилтс. Сооснователь Университета НЛП и генеративного коучинга, автор книги «От коуча до пробуждающего» (From Coach to Awakener).

«Информативная и полезная книга о самых основных и сложных процессах. Джозеф и Андреа взяли откровенно сложную, запутанную тему и превратили невероятные вопросы нейробиологии и психофизиологии в нечто доступное абсолютно каждому, кто интересуется этой удивительной областью. В итоге благодаря емким метафорам, жизненным примерам и реальным историям вопросы, о которых идет речь в книге, стали не только понятными, но и практическими. Каждый, кто стремится глубже понять себя и других, должен прочесть эту книгу и использовать знания, которые она несет. Абсолютный маст-хэв для всех коучей».

Аарон Гарнер. Директор EIA Group

ДЖОЗЕФ О'КОННОР
АНДРЕА ДЕЙДЖЕС

КОУЧИНГ МОЗГА

КАК МЫ МОЖЕМ ИСПОЛЬЗОВАТЬ
ЗНАНИЯ О МОЗГЕ, ЧТОБЫ ПОМОЧЬ
СЕБЕ РАЗВИВАТЬСЯ

БОМБОРА™

Москва 2020

УДК 612
ББК 28.707.3
O-51

Joseph O'Connor and Andrea Dages
COACHING THE BRAIN:
Practical Applications of Neuroscience to Coaching

© 2019 Joseph O'Connor and Andrea Dages
All Rights Reserved and the following credit: "Authorised translation
from the English language edition published by Routledge,
a member of the Taylor & Francis Group"

О'Коннор, Джозеф.

O-51 Коучинг мозга : как мы можем использовать знания о мозге, чтобы помочь себе развиваться / Джозеф О'Коннор, Андреа Дейджес ; [перевод с английского Е. Кротовой]. — Москва : Эксмо, 2020. — 336 с. — (Просто о мозге).

ISBN 978-5-04-170361-5

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.

УДК 612
ББК 28.707.3

ISBN 978-5-04-170361-5

© Кротова Е., перевод на русский язык, 2020
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

Посвящается нашей дочери Аманде

Оглавление

<i>Сокращения</i>	9
<i>Предисловие</i>	10
<i>Вступление</i>	14
Глава 1	
ГЛИНА И ПЛАМЯ	20
Глава 2	
НЕЙРОПЛАСТИЧНОСТЬ: МЫСЛИ О ПЕРЕМЕНАХ	39
Глава 3	
МЫСЛИ И ЧУВСТВА: НЕЙРОБИОЛОГИЯ ЦЕЛЕЙ	61
Глава 4	
МЫШЛЕНИЕ: ХИТРОСТИ И ЛОВУШКИ	83
Глава 5	
ЧУВСТВА И ЭМОЦИИ	113
Глава 6	
РЕШЕНИЯ, РЕШЕНИЯ	144
Глава 7	
ПАМЯТЬ: ВСЕ В САД	178
Глава 8	
ОБУЧЕНИЕ И ВОЗНАГРАЖДЕНИЕ: ПРОШЛОЕ В БУДУЩЕМ	212

8 Оглавление

Г л а в а 9 МЕНТАЛЬНЫЕ МОДЕЛИ	239
Г л а в а 10 НАШ СОЦИАЛЬНЫЙ МОЗГ	257
Г л а в а 11 ИДЕНТИЧНОСТЬ: КТО МЫ?	282
Г л а в а 12 И ЧТО ТЕПЕРЬ?	304
Приложение 1 БИБЛИОГРАФИЯ	322
Приложение 2 ГЛОССАРИЙ	325
Приложение 3 ДРУГИЕ ИСТОЧНИКИ	332
<i>Алфавитный указатель</i>	333

Сокращения

ВОП	Центральная область покрышки
вмПФК	Вентромедиальная префронтальная кора
ГАМК	Гамма-аминомасляная кислота
ГГНО	Гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковая ось
дПФК	Дорсолатеральная префронтальная кора
ОКР	Обсессивно-компульсивное расстройство
ОЭКТ	Однофотонная эмиссионная компьютерная томография
ОФК	Орбитофронтальная кора
ПНС	Парасимпатическая нервная система
ППК	Передняя поясная кора
ПЭТ	Позитронно-эмиссионная томография
ПФК	Префронтальная кора
ПЯ	Прилежащее ядро
СПРРМ (СПР)	Сеть пассивного режима работы мозга (сеть пассивного режима)
СНС	Симпатическая нервная система
СДВГ	Синдром дефицита внимания и гиперактивности
ФМРТ	Функциональная магнитно-резонансная томография
ЭЭГ	Электроэнцефалограмма

Предисловие

Верьте в коучинг*, верьте в себя.

Наука, прекрасная наука, открыла нам, что Вселенная расширяется. А раз она расширяется, то в прошлом галактики были ближе друг к другу. И чем дальше в прошлое, тем ближе. Когда-то вся Вселенная представляла собой лишь точку, невероятно сжатую и раскаленную. Пятнадцать миллиардов лет назад Большой взрыв положил начало той Вселенной, которую мы знаем. После этого температура, изначально составлявшая более триллиона градусов по Цельсию, начала снижаться и из мельчайших частиц появилось то, что мы называем атомами материи.

Сначала во Вселенной существовали лишь газы — пара стаканов водорода и гелия. Затем стали появляться более сложные элементы. Так возникли звезды и галактики, среди которых было и наше Солнце. Спустя четыре миллиарда лет образовалась Земля, на которой зародилась жизнь; появились мы, ее самое молодое создание — *homo sapiens*. А потом случился еще один Большой взрыв — взрыв мозга, стремительный рост творческой мысли, наградивший человеческих существ безграничным потенциалом и поразительным разумом, способным управлять телом. Мозг отвечает за сердцебиение и циркуляцию воздуха в легких, руководит нашим пищеварением и умелыми руками с отсто-

* Коучинг (англ. coaching) — метод, сочетающий в себе консалтинг и тренинговые методики. Коучинг сфокусирован на достижении четко определенных краткосрочных целей, а не на общем развитии. (Прим. науч. ред.)