

«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 завоеуете 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 практичными. 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 ДЕИДЖЕС

# КОУЧИНГ МОЗГА

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

**БОМБОРА™**

Москва 2020

УДК 612  
ББК 28.707.3  
О-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.**

О-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

---

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



---

## Сокращения

---

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