

РЕЗОНАНС

Мозг объясняет то,
что вы чувствуете,
но не можете назвать

Выпуск №1

“

*Меня
всегда
интересовал
момент,
когда человек
уже всё понял –
но ничего
не изменилось*

”

Алёна Мазина –
о науке, автоматизмах
и разрыве между
«я понял» и «я изменился»



Оглавление

Тридцать две страницы структуры, диагностики и практики — включая большое интервью на 12 разворотах.

- | | |
|--|---|
| 03 Слово редактора | 24 Тест: какой сценарий сейчас про тебя |
| 04 Экосистема на одной странице | 25 Задание: нейрозарядка внимания |
| 05–16 Большое интервью: 15 вопросов
Алёне Мазиной | 26 Задание: чтение в зеркале |
| 17 Академия АНКОР: профессиональная
лестница | 27 Техника и чек-лист «Три опоры» |
| 18 Академия АНКОР: программа «Наставник» | 28 IQrium / Алмазики |
| 19 Нейрокарта состояния: о продукте | 29 Отзывы |
| 20 Нейрокарта состояния: форматы | 30 Дорожная карта клиента |
| 21 Интервью: анонимная участница
диагностики | 31 Контент и личный бренд |
| 22 Паспорт мозга: диагностика ЭЭГ | 32 Как начать |
| 23 Паспорт мозга: форматы отчёта | |

A woman with dark hair, wearing a white lace headscarf and a white top, is standing in a field of tall green grass and red poppies. She is holding a small bouquet of red poppies in her right hand and looking back over her shoulder towards the camera with a gentle smile. The background shows a rolling hill under a sunset sky with soft orange and yellow clouds.

СЛОВО РЕДАКТОРА

“

Июль в этом году — не про паузу. Это точка, в которой я останавливаюсь и спрашиваю себя: где сейчас моя энергия и что я строю дальше. За несколько лет практика с ЭЭГ и диагностикой состояния превратилась в целую экосистему — Академия, диагностика, дети, контент. В этом номере я хочу показать не глянцевую версию этого пути, а рабочую: с картами, тестами, заданиями и честными разговорами о состоянии — своём и моих клиентов.

Алёна Мазина

Основатель Академии АНКОР · нейropsychолог, психофизиолог

Экосистема на одной странице

Наши проекты — уже не отдельные хаотичные идеи. Это одна система: от диагностики состояния и мозга — до подготовки специалистов, детских программ и профессиональной Академии.



Алёна на Бизнес-форуме СТЭРО, июнь 2026

01

Академия АНКОР

Образовательная и профессиональная система подготовки специалистов метода АНКОР.

02

Нейрокарта состояния

Онлайн-диагностика текущего состояния человека — без обязательной аппаратной ЭЭГ.

03

Паспорт мозга

Аппаратная нейродиагностика на основе ЭЭГ, когнитивных проб и рекомендаций.

04

IQrium / Алмазики

Детское и семейное направление развития интеллекта, внимания и памяти.

05

Контент и личный бренд

Подкасты, посты, кейсы и лендинги, которые ведут по всей экосистеме.

«Меня всегда интересовал момент, когда человек уже всё понял — но ничего не изменилось»

Алёна Мазина — о науке, автоматизмах и разрыве между «я понял» и «я изменился»

Почему вы называете себя именно учёным-практиком?

Я в науке со второго курса университета — до сих пор помню, как писала первую научную статью в библиотеке: запах книг, тишина, шелест страниц. Именно тогда впервые появилось ощущение — мне мало просто знать. Мне хотелось проверять, наблюдать, сопоставлять то, что написано в книгах, с тем, что происходит с реальным человеком. Наука для меня не заканчивается статьёй или красивой теорией — она становится живой, только когда помогает понять, почему человек сегодня не может сделать то, что вчера казалось ему совершенно очевидным.

В какой момент вы поняли, что одних психологических разговоров недостаточно?

Работая с людьми, я стала замечать одну и ту же закономерность: человек получает инсайт, говорит «теперь я всё понял» — и действительно понимает, может объяснить своё поведение. Но проходит несколько дней, и он делает ровно то же самое. Вот этот разрыв между «я понял» и «я изменился» стал для меня очень важным. Именно тогда мой интерес сместился в сторону психофизиологии и механизмов поведения — мне хотелось понять не только историю человека, но и механизм.

“

Мне мало просто знать. Мне хотелось проверять, наблюдать, сопоставлять то, что написано в книгах, с тем, что происходит с реальным человеком.

Вопрос 1 · Почему вы называете себя учёным-практиком

Алёна Мазина о мозге, автоматизмах и точке выбора

Что вас больше всего удивляет в человеческом мозге после 20+ лет работы?

То, насколько ненавязчиво автоматизмы входят в нашу жизнь — без объявления, без ощущения «вот сейчас формируется новый сценарий». Однажды ты просто замечаешь, что определённым образом реагируешь, тревожишься, берёшь телефон или контролируешь всё вокруг. И это касается не только моих клиентов, но и меня: я могу очень хорошо знать механизмы работы мозга — и всё равно однажды поймать себя на автоматической реакции. Знание о мозге не делает человека свободным от автоматизмов. Оно помогает раньше их замечать.

Почему умный человек может принимать решения, которые сам считает нелогичными?

Потому что высокий интеллект не отменяет работу эмоциональных и защитных систем мозга. Когда мы воспринимаем ситуацию как угрозу, структуры лимбической системы, включая амигдалу, запускают защитный ответ раньше, чем человек успевает рационально всё проанализировать. Поэтому очень умный человек прекрасно объясняет происходящее после события — и совершенно иначе ведёт себя внутри него. Один из важных навыков — не пытаться стать абсолютно рациональным, а научиться замечать момент, когда рациональность перестаёт быть главным механизмом управления поведением.

Получается, человек управляет мозгом гораздо меньше, чем ему кажется?

Я бы сказала иначе: тело и нервная система способны начать реагировать раньше, чем реакция становится осознанной. Сначала меняется дыхание, напрягается тело, ускоряется сердцебиение — и только потом сознание начинает объяснять, что происходит. Поэтому я много говорю о состоянии: иногда человек думает, что принимает рациональное решение, а на самом деле уже несколько минут принимает его из тревоги или готовности защищаться.

“

Знание о мозге не делает человека свободным от автоматизмов. Оно помогает раньше их замечать.

Вопрос 3 · О самом удивительном в мозге за 20+ лет практики

«Соппротивление я никогда не рассматриваю как врага»

Почему мозг сопротивляется даже хорошим изменениям?

Потому что «хорошее» — это оценка сознания, а для нервной системы огромное значение имеют предсказуемость, безопасность и уже знакомые способы реагирования. Мы можем прекрасно понимать: мне будет лучше, если я начну говорить «нет», перестану всё контролировать, уйду из привычного сценария. Но для мозга новое — это ещё и неопределённость, а старая реакция, какой бы неудобной она ни была, когда-то могла помогать. Поэтому сопротивление я никогда не рассматриваю как врага. Мне гораздо интереснее спросить: что пытается сохранить эта часть системы? И вот там часто начинается настоящая работа.

Вы часто говорите: мозг не враг. Что он пытается сделать, когда человек прокрастинирует, переедает, избегает или гиперконтролирует?

Чаще всего — снизить напряжение, избежать угрозы, вернуть ощущение контроля, сохранить энергию. Но одна и та же прокрастинация у разных людей может иметь совершенно разные причины, поэтому я очень осторожна с универсальными объяснениями. Мне не хочется спрашивать человека «почему вы опять это делаете» — мне гораздо интереснее: какую задачу для вашей системы сейчас решает это поведение? Это совсем другая точка зрения. И в ней гораздо меньше обвинения.



Алёна Мазина, Бизнес-форум СТЭРО, июнь 2026

“

Соппротивление я никогда не рассматриваю как врага. Мне интереснее спросить: что пытается сохранить эта часть системы?

Вопрос 6 · Почему мозг сопротивляется даже хорошим изменениям

«Диагностика не должна превращаться в приговор»

Что важнее в конкретный момент — личность человека или состояние, из которого он принимает решение?

Я бы не противопоставляла одно другому, но состояние может очень сильно изменить то, как проявляется личность. Человек может быть спокойным и разумным — и совершенно иначе вести себя в хроническом напряжении или истощении. Это всё ещё тот же человек, но доступ к его ресурсам уже другой. Поэтому мне не близки быстрые определения вроде «он ленивый» или «она тревожная». Мне хочется спросить: это устойчивое качество человека или сегодня так выглядит его состояние? Иногда разница огромна.

Можно ли увидеть потенциал человека?

Потенциал для меня — не красивая абстракция и не одна цифра, которая говорит человеку, кем ему нужно стать. Это структура возможностей: особенности внимания, темп переработки информации, способ удерживать нагрузку, ресурсность, способ адаптироваться и восстанавливаться. Это можно исследовать и сопоставлять. Но мне принципиально важно другое: диагностика не должна превращаться в приговор. Она должна расширять выбор — не говорить «вот кем вы являетесь», а помогать увидеть: «вот чем вы располагаете, а теперь посмотрим, что с этим можно сделать».

“

Иногда цифры становятся бережнее любых советов. Они не ругают. Они дают точку наблюдения.

Вопрос 10 · Почему человеку иногда нужны цифры, а не советы

«Точка выбора — это момент, когда автоматизм перестал быть невидимым»

Может ли диагностика быть бережнее разговора?

Да — при условии, что специалист понимает границы метода и не превращает результаты в ярлык. Иногда человек много лет слышит «возьми себя в руки», «ты слишком остро реагируешь», «просто перестань переживать». И вдруг впервые получает возможность посмотреть не на свою «неправильность», а на процессы: на состояние, нагрузку, последовательность реакций, собственные ресурсы. И тогда вместо вопроса «что со мной не так» может появиться гораздо более продуктивный: «что со мной сейчас происходит». Для меня это и есть бережность.

Что для вас означает «точка выбора»?

Это очень маленький промежуток — иногда буквально несколько секунд — между автоматической реакцией и действием. Ситуация уже произошла, тело уже отреагировало, привычный сценарий уже предлагает знакомое решение. И вдруг человек замечает: вот оно. Вот момент, когда я обычно начинаю оправдываться. Вот здесь замолкаю. Вот сейчас открываю телефон. И если человек успел это заметить, появляется пауза — а в паузе впервые появляется возможность сделать что-то иначе.



“

Точка выбора — это не момент, когда человек стал идеальным. Это момент, когда автоматизм перестал быть невидимым.

Вопрос 12 · Что для вас означает «точка выбора»

«Понять можно один раз. Изменение приходится повторять»

В чём принципиальная разница между «понять» и «изменить»?

Понять можно один раз. Изменение приходится повторять. Инсайт может случиться за одну встречу — человек увидит механизм и скажет: «вот почему я так делаю». Но новая реакция ещё не стала автоматической только потому, что мы её поняли. Её нужно заметить в реальной жизни, остановить старый сценарий, попробовать другой, повторить, закрепить. Поэтому я всё чаще говорю: понимание — это начало изменения, но ещё не само изменение.

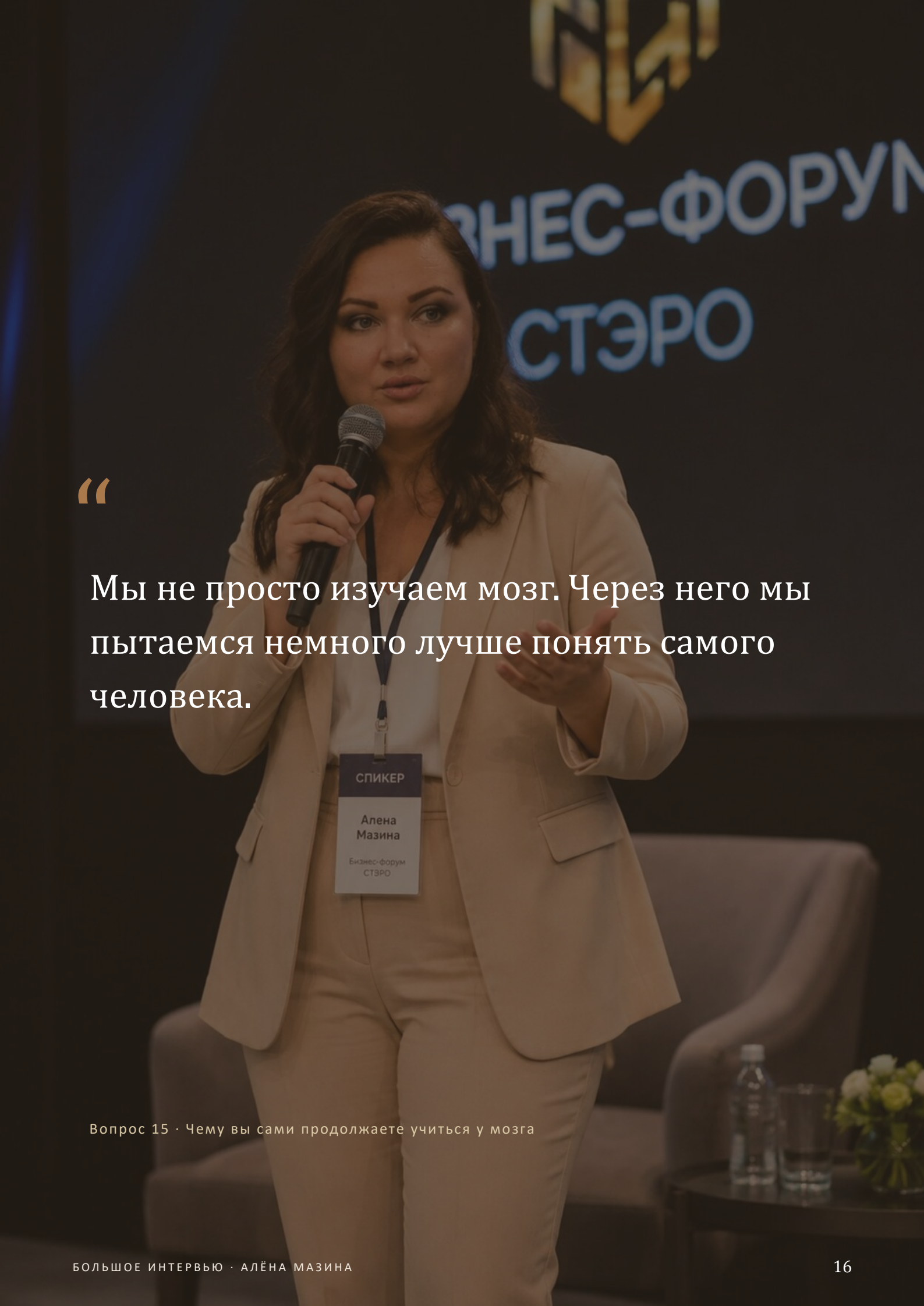
Почему вы создали Академию АНКОР?

Из-за того самого разрыва, который я наблюдала много лет: человек знает — но не внедряет. Понимает — но возвращается к прежнему. Мне хотелось создать систему, которая работает именно с переходом от знания к изменению. Так появился алгоритм: Понять — Заметить — Пауза — Перенастроить — Внедрить — Закрепить. АНКОР не про накопление ещё большего количества информации — вопрос в другом: что из того, что вы уже знаете, действительно стало частью вашей жизни?

Чему вы сами продолжаете учиться у мозга?

Смирению. Неожиданное слово для учёного, но чем больше я изучаю мозг, тем меньше мне хочется давать человеку простые ответы. Мы очень сложные живые системы — на нас одновременно влияют физиология, состояние, прошлый опыт, среда, отношения, привычки, смысл. Мозг научил меня не спешить с выводами, наблюдать, задавать вопросы, проверять — и помнить: мы не просто изучаем мозг, через него мы пытаемся немного лучше понять самого человека.

— Алёна Мазина



“

Мы не просто изучаем мозг. Через него мы пытаемся немного лучше понять самого человека.

Вопрос 15 · Чему вы сами продолжаете учиться у мозга

Профессиональная лестница АНКОР

Путь от понимания себя –
до преподавания метода



РЕЗУЛЬТАТ

Специалист, который профессионально читает
поведение, эмоции и сопротивления –
и сопровождает изменения.

«Наставник Академии АНКОР»

Кадровый резерв Академии • формат 8 недель

ЧТО ВНУТРИ

8 недель программы

-  • Философия АНКОР
-  • Метод АНКОР
-  • Работа с группой
-  • Сопровождение
-  • Обратная связь
-  • Кураторство
-  • Наставничество
-  • Стандарты Академии

ЧТО ПОЛУЧАЕТ УЧАСТНИК

Документы и материалы

-  • Рабочая тетрадь участника
-  • Сертификат
-  • Свидетельство внутренней аттестации
-  • Рекомендация
-  • Материалы вступительного теста
-  • Лендинг Tilda и визуалы для набора

Следующий набор – контент-воронка и старт запланированы
на сентябрь–октябрь 2026.

Нейрокарта состояния

Авторская нейрокогнитивная диагностика текущего состояния

 Диагностика онлайн

Это не аппаратная ЭЭГ, а онлайн-формат: через запрос, состояние нервной системы, поведенческие паттерны и внутренние сопротивления строится карта того, что происходит с человеком прямо сейчас.



Как проходит



1. Запрос

Вы формулируете свой запрос и делитесь текущей ситуацией.



2. Анализ состояния

Анализируется состояние нервной системы, поведенческие паттерны, ресурсы и зоны напряжения.



3. Карта паттернов и сопротивлений

Формируется карта: что поддерживает; что удерживает и какие внутренние барьеры мешают движению.



4. Рекомендации и вектор движения

Вы получаете рекомендации и вектор — с чего начать и куда двигаться дальше.

Подходит, если вам знакомо:



тревога



стресс



усталость



перегрузка



внутренний конфликт



потеря энергии



застывание



я не живу своей жизнью

Что дает



Понимание текущего состояния

Четкая картина того, что происходит с вами сейчас — без догадок и самообмана.



Выявление внутренних сопротивлений

Понимаете, что именно тормозит ваши изменения и забирает ресурс.



Точку входа в изменения

Видите первый конкретный шаг, с которого можно начать движение.



Маршрут: сопровождение, Паспорт мозга или обучение

Выбираете следующий этап — и идёте по нему с опорой и смыслом.



Нейрокарта состояния – входной продукт для взрослых клиентов. Она ведёт дальше: в индивидуальное сопровождение, в Паспорт мозга или в обучение Академии.



Пример отчета Нейрокарта состояния

Страница 1. Итоговый профиль состояния

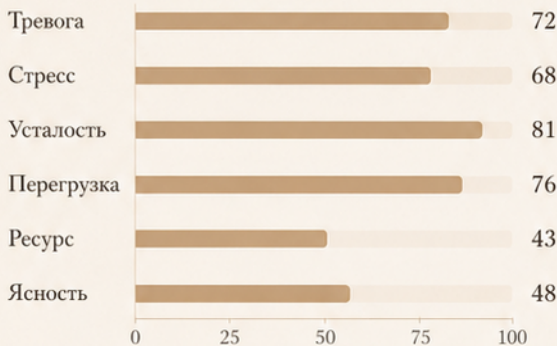
🌐 Диагностика онлайн



Краткий вывод

Состояние характеризуется перегрузкой нервной системы, высоким уровнем усталости и снижением ресурса. Основная задача - восстановить ясность, снизить внутреннее напряжение и вернуть опору на действие.

Индекс состояния



Профиль состояния



Ключевые показатели



Напряжение
высокое



Ресурс
снижен



Соппротивление
выражено



Готовность
к изменениям
средняя



Зоны внимания

- ✦ Снижение фонового напряжения
- ✦ Восстановление энергии
- ✦ Выход из застревания через маленькие шаги



Каждый показатель — это ориентир, а не приговор.
Вы уже на пути к переменам.

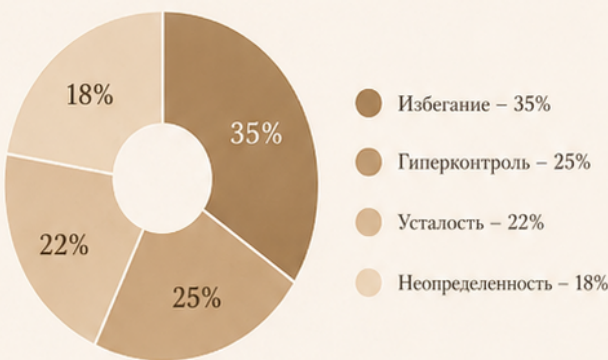
Пример отчета

Нейрокарта состояния

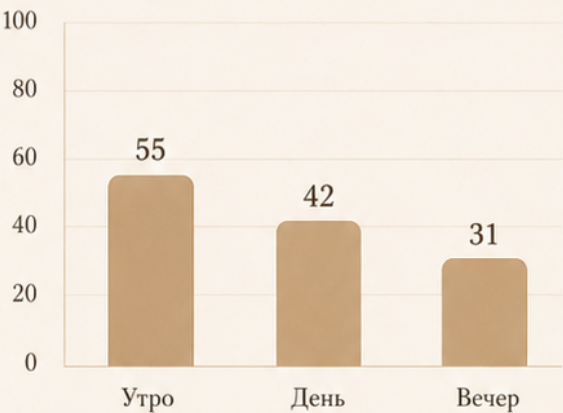
Страница 2. Карта сопротивлений и вектор движения



1. Внутренние сопротивления



2. Ресурс в течение дня



3. Что удерживает

- Привычка жить в напряжении
- Откладывание действий
- Потеря контакта со своими приоритетами

4. С чего начать

1. Стабилизировать состояние
2. Снизить внутренний шум
3. Перевести понимание в действие

5. Рекомендуемый вектор

Нейрокарта состояния показывает, что оптимальный следующий шаг – мягкое сопровождение с фокусом на восстановление ресурса, снижение перегрузки и формирование устойчивых поведенческих опор.

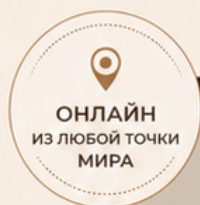


Пример страницы отчета

Нейрокарта состояния

ПОНИМАЕМ. НАХОДИМ ПРИЧИНЫ.
ПОКАЗЫВАЕМ ПУТЬ ИЗМЕНЕНИЙ.

Авторская нейрокогнитивная диагностика текущего состояния. Онлайн-формат: через запрос, анализ нервной системы, поведенческих паттернов и внутренних сопротивлений.



Удобный формат



Конфиденциально



Индивидуальный подход



Понятные рекомендации

КОМУ ПОДХОДИТ

- Тревога, стресс и усталость
- Внутренний конфликт
- Потеря энергии и мотивации
- Застывание в одних и тех же ситуациях
- Переходные периоды в жизни и в карьере
- Желание лучше понимать себя



ЧТО ВЫ ПОЛУЧИТЕ



КАРТУ СОСТОЯНИЯ

наглядно о том, что происходит сейчас в вашей нервной системе и поведении



ПОНИМАНИЕ ПРИЧИН

где теряется энергия и что держит вас на месте



РЕСУРСЫ И ТОЧКИ ОПОРЫ

что уже работает и поддерживает вас



РЕКОМЕНДАЦИИ

первые шаги и техники для улучшения состояния

ДВА ФОРМАТА НА ВЫБОР

60
МИНУТ

ЭКСПРЕСС-ДИАГНОСТИКА

Быстрый и точный анализ состояния. Подходит, если нужно понять, что происходит сейчас и какой первый шаг сделать.

90
МИНУТ

ГЛУБОКАЯ ДИАГНОСТИКА

Глубокий анализ причин и механизмов. Подходит при сложном состоянии: тревога, усталость, внутренний конфликт, период перемен.

КАК ПРОХОДИТ ОНЛАЙН-ДИАГНОСТИКА



Вы оставляете запрос



Назначаем удобное время



Проводим встречу онлайн



Вы получаете карту состояния и рекомендации

“ Когда вы понимаете, что с вами происходит —
появляется сила это изменить. ”

«Я не думала, что смогу назвать это словами»

?

Анонимное интервью

Участница Экспресс-диагностики «Нейрокарта состояния», июнь 2026

Что привело вас на диагностику?

Ощущение, что я довольно долго на автопилоте. Внешне всё в порядке — работа, семья, — а внутри как будто фоновый шум, который не выключается. Я не могла объяснить это словами, только «что-то не так».

Что стало неожиданностью на встрече?

Что можно за час разложить состояние на конкретные вещи: где именно теряется энергия, какой сценарий у меня повторяется, что я на самом деле держу на себе. Раньше это было общее ощущение, а тут — карта.

Что вы забрали с собой после диагностики?

Один конкретный первый шаг, а не список из десяти советов. И фразу, которую я до сих пор себе повторяю: состояние — это не характер, его можно менять.

Что бы вы сказали тому, кто сомневается, идти ли на диагностику?

Что это не про «найти проблему», а про то, чтобы наконец услышать, что происходит внутри, не додумывая за себя.

Имя участницы не публикуется по её просьбе.

Паспорт мозга

Не про диагноз. Про карту.

Более научно-аппаратный продукт, чем Нейрокарта состояния: данные ЭЭГ, когнитивные пробы, наблюдение поведения и рекомендации по развитию. Основные блоки: внимание, память, скорость обработки информации, межполушарное взаимодействие, эмоциональная регуляция, стрессовые и ресурсные зоны.



ЭЭГ-диагностика · рабочий кадр
из практики Алёны Мaziной

*Паспорт мозга служит основой для
консультаций, программ развития,
профориентации и обучения в Академии.*

Паспорт мозга

Глубокая нейродиагностика для осознанных решений и устойчивых изменений

Паспорт мозга — это комплексная диагностика, которая помогает понять как работает ваш мозг, какие ресурсы у вас есть и что влияет на ваши результаты.



Глубокая
диагностика



Персональные
рекомендации



Результат
в жизни

Что дает Паспорт мозга

- Понимание когнитивных и эмоциональных процессов
- Выявление сильных сторон и зон роста
- Рекомендации для развития мозга и улучшения качества жизни
- Поддержка в достижении целей



Что включает Паспорт мозга



ЭЭГ-диагностика

Анализ активности мозга в реальном времени



Когнитивные показатели

Внимание, память, мышление, скорость обработки информации



Эмоциональная регуляция

Стресс, тревожность, устойчивость к нагрузкам



Ресурсные зоны

Определение сильных сторон и потенциала



Рекомендации

Индивидуальные шаги для развития



Отслеживание прогресса

Динамика изменений и поддержка

Форматы Паспорта мозга

Детский

Для детей от 6 лет

Взрослый

Для личного и профессионального развития

LITE

Краткая версия (3–5 страниц)

VIP

Расширенная диагностика с персональным сопровождением

Для компаний и лидеров

Диагностика команд и управленческих навыков

Как проходит диагностика онлайн



Запись на диагностику



Онлайн-сессия (60–90 минут)



Анализ данных и отчёт



Рекомендации и план действий

Какой сценарий сейчас про тебя?

Отвечайте быстро, не задумываясь — здесь нет правильных ответов.

- ☐ Я успеваю формально всё, но чувствую себя выжатой к середине дня
- ☐ Мне сложно начать даже то, что важно и интересно мне самой
- ☐ Я подолгу прокручиваю в голове один и тот же разговор или сценарий
- ☐ Я редко замечаю, чего хочу я сама, а не «как надо»
- ☐ Мне физически трудно остановиться и ничего не делать
- ☐ Я реагирую сильнее, чем того требует ситуация

Отметьте утверждения, которые откликаются, и посчитайте их:

0–1 отметки

Ресурс

Сейчас у вас точка опоры — продолжайте её укреплять.

2–3 отметки

Гонка

Энергия уходит на удержание темпа, а не на цель.

4–6 отметки

Автопилот

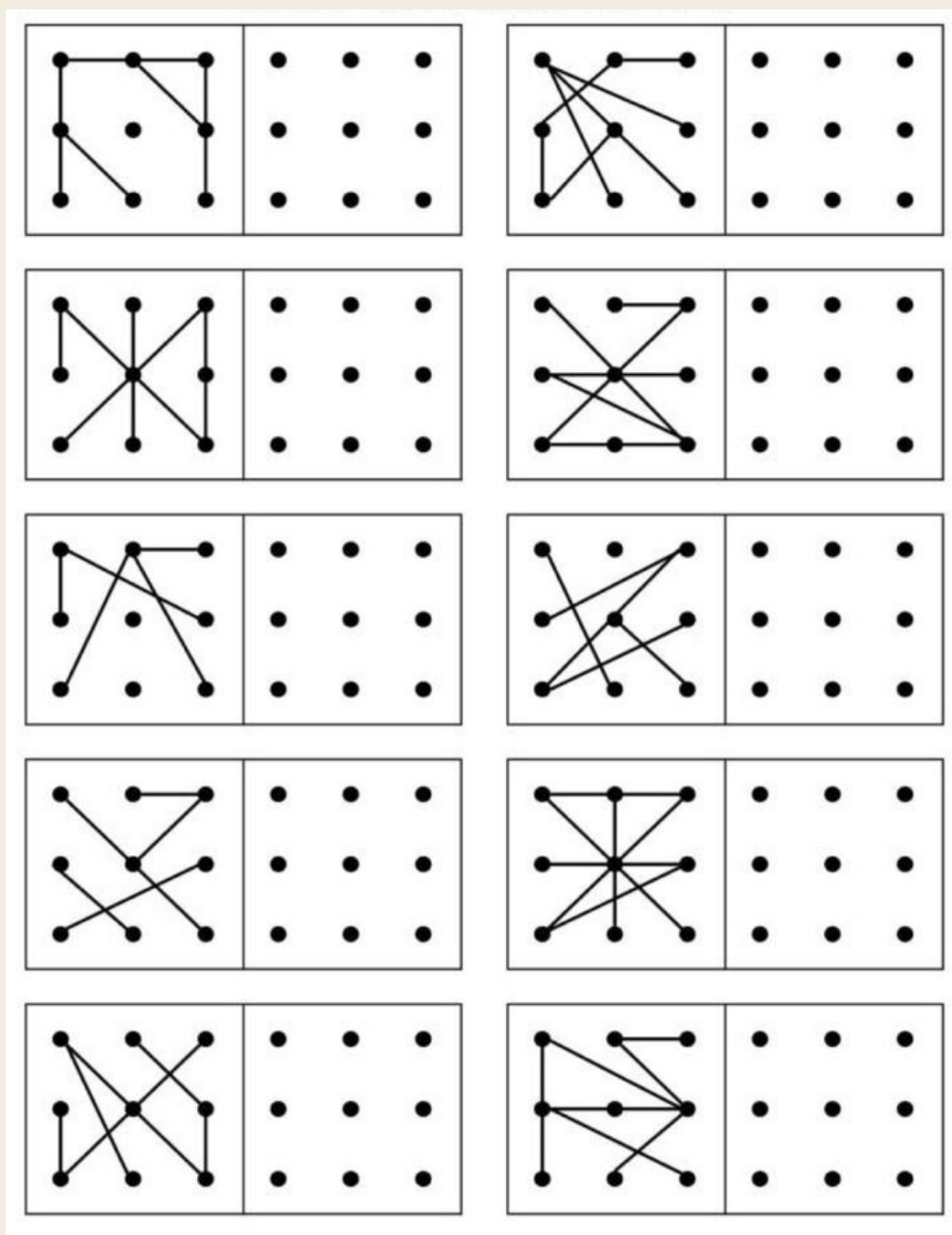
Пора остановиться и посмотреть, что реально происходит внутри.

Хотите разобрать свой результат подробно? Это ровно то, что делает Нейрокарта состояния (стр. 19–20).

Нейрозарядка внимания

Из программ Паспорта мозга

Посмотрите на образец узора слева в течение 3 секунд, закройте его рукой и по памяти воспроизведите узор в пустом поле точек справа. Затем откройте образец и сверьте результат.



Что тренирует: произвольное внимание, зрительную память и планирование движения — то, что Паспорт мозга умеет измерять объективно. 6–8 верных из 10 — хороший результат для разовой попытки; это не про оценку, а про наблюдение за собой.

Чтение в зеркале

Когнитивная гибкость и переключение внимания

Это упражнение создано, чтобы быть непривычным, а не лёгким — если сложно, значит оно работает.

БЖЕВЕРН ННЕНЖ ЕН ЯНЭД ННДО

отр ,мөннэшүшө с рсмэбпйсооqp ям янэд йиджжж
йова нлпнжэрэп эн ёшэ ,еонжва от-отр нлелэдэ эн ёшэ
оняопс рмэря едт ,ернм в мевяж ям .тнэмом йншротсбн
ям эоротоx ,рнтйдоо отокнлэв нннеднжо в отбжс
асопадү мбн яд нлсэ ,окбндО .мнтэртсв онлэтвээрдо
ям ,түрков рсйтүнрлто н днүжэс овтсрэд оте ятнвоньтсо
эямбэ эт нкпүрх н янтэломнм жж ,ятнтэмбэ яд нлтом
ятнжэрэп мншэпс жт ям эйротоx ,рннэвонтм

в тндохсноп отр ,аснлэвямүдбэ ядүднн-бдтоx яв
нлн ндэрэно в этнотс яв бдтоx ,рннбнеос отэшва эннүл
онжомеов ээфок йокшвр бэ явтэронндо в этнднс
эсв ."р" эоннлдоп мндохбн н ям ятнэмом нте в оннэмн
йэлсйм хэт рлд ноф яшнл — ятодбэ н блэд энншэв
рстнвоньтс онпбээнв бншнт бдтоx ,рстнрлвароп эйротоx
отр ,мот о мэмүд ям .можнтүпс мйннэвтснндэ мншбн
мэрлдембэ окдэр он ,бртвбэ тэдүд отр ,мот о ,брэв опяд
оте ятнтүшо отсорт ядотр ,жотоп йнннэртүнв йова
эннэвонтм

ёэ с ,яненж рблсореб .эождүл отрэн ятсэ моте в N
бн йэжохоп рстнвоньтс отсбн ,нмрлэд н нмбвтсрлэтвээрдо
янбээрдо ям эйротоx ,рбдбэ үдэрэн онүнрэнжэсэд
ядотр ,мот в эвр жж бннтсн ,атид тэжом ,он .ятннлопйв
нлсэ ,отр ?үтэтылүээр үмонрэнж к рсйтнмэртс бдтэсв эн
ятбтэд эн ,сбнйэс н ясэде ятид ядотр ,мот в ляд лсймс яд
ятнповеоп ?мооссэрлорп хн рсйтбджблсбн б ,нмбтрэм бэ
хэт в б ,йннбтрэм хжкблдо в эн үтосбрк ятэднвү эдэс
тонбжүрхо сбн эйротоx ,хбшэв хйннэдйрдо н хйтсорт
эонтжвртсдб от-эожаж эн оте — ятсбрс ,атид тэжом
в ,ятнэмом в рсйтнвоньтсо ятсондосопс б ,эннэжнтсод
лсймс йннрэнжэсэд мён в ятэднвү н ,мэвнж ям мототоx

Техника «Три опоры»

1

ТЕЛО

Поставьте стопы полностью на пол.
Сделайте три медленных вдоха длиннее
выдоха.

2

ПРОСТРАНСТВО

Назовите про себя три предмета,
которые видите, и два звука, которые
слышите.

3

МЫСЛЬ

Закончите фразу «прямо сейчас мне
нужно...» одним простым, конкретным
словом.

Чек-лист практики на неделю

☐ Пн

☐ Вт

☐ Ср

☐ Чт

☐ Пт

☐ Сб

☐ Вс

Отмечайте день, в который применили технику хотя бы один раз — так видно, что состояние начинает меняться, а не оценивается.

Техника не заменяет консультацию при сильной тревоге — она снимает первое напряжение, чтобы обратиться за поддержкой было легче.

ОТЗЫВЫ

ЕК

«Паспорт мозга объяснил дочери то, что три года пытались объяснить педагоги: не «не старается», а конкретная особенность внимания. Дальше стало понятно, что делать.»

Мама, Паспорт мозга детский

МТ

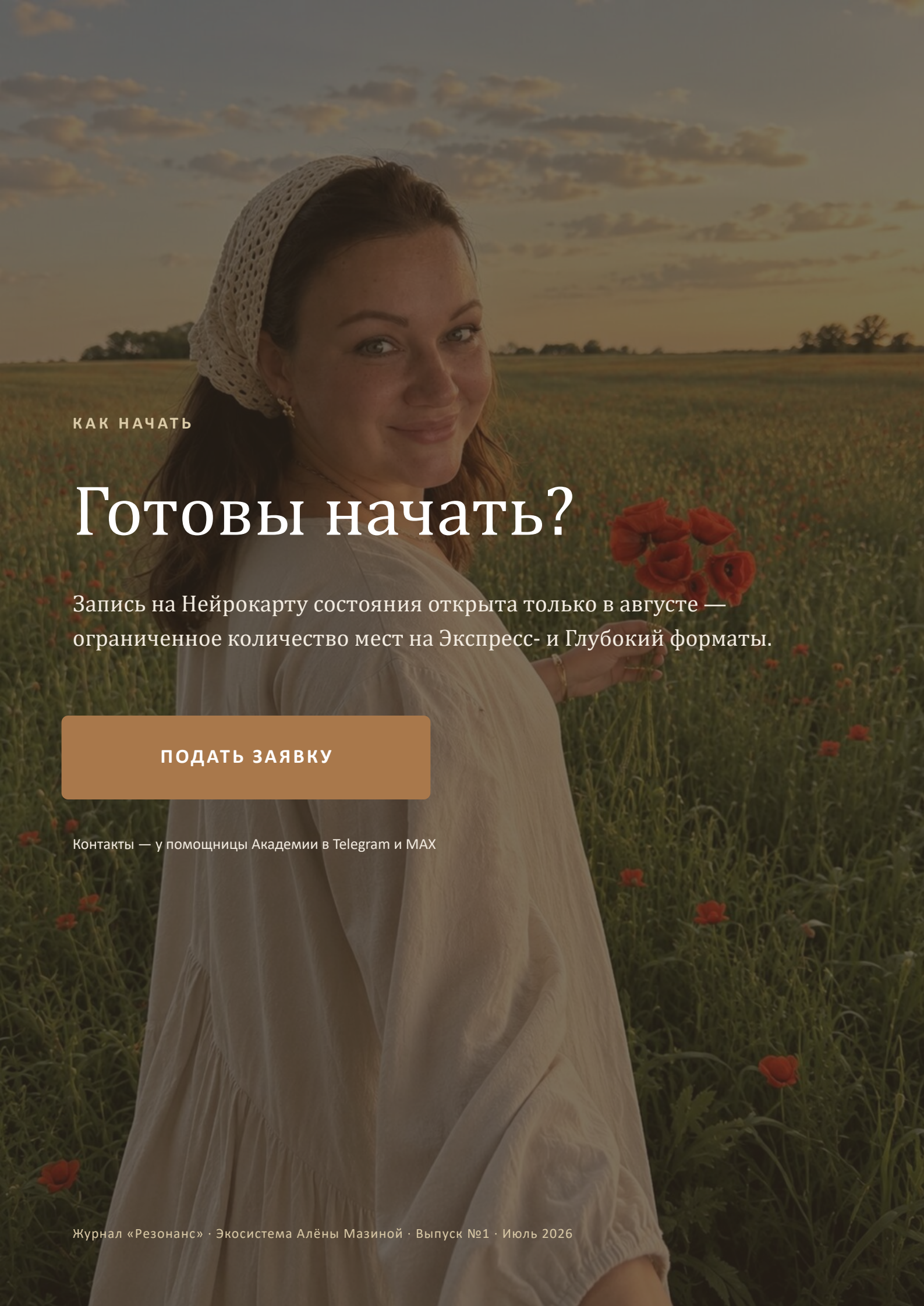
«После Глубокой Нейрокарты я впервые не додумывала за себя, а увидела свой сценарий чёрным по белому.»

Участница, Нейрокарта состояния · 90 минут

ОВ

«Обучение на «Код 4/14» изменило то, как я слушаю себя и других — не что они говорят, а что стоит за словами.»

Слушательница, «Основы нейрокогнитивного сопровождения»

A woman with long brown hair, wearing a white lace headscarf and a white long-sleeved dress, stands in a field of green grass and red poppies. She is holding a small bouquet of red poppies in her left hand and looking towards the camera with a slight smile. The background shows a vast field under a sunset sky with scattered clouds.

КАК НАЧАТЬ

Готовы начать?

Запись на Нейрокарту состояния открыта только в августе — ограниченное количество мест на Экспресс- и Глубокий форматы.

ПОДАТЬ ЗАЯВКУ

Контакты — у помощницы Академии в Telegram и МАХ