

ПЛЮС **1** ПОБЕДА

«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 личного 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 личного 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 ЛЕЙДЖЕС

# КОУЧИНГ МОЗГА

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

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 612.82  
ББК 28.707.3  
О11

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

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

**О'Коннор, Джозеф.**

О11 Коучинг мозга. Как мы можем использовать знания о мозге, чтобы помочь себе развиваться / Джозеф О'Коннор, Андреа Лейджес ; [перевод с английского Е.С. Кротовой]. — Москва : Эксмо, 2026. — 360 с. — (Психология. Плюс 1 победа).

ISBN 978-5-04-243134-0

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 Лейджес рассказывают, как использовать последние достижения нейронауки для того, чтобы помочь себе и другим учиться, меняться, развиваться и быть лучшими.

УДК 612.82  
ББК 28.707.3

ISBN 978-5-04-243134-0

© Кротова Е., перевод на русский язык, 2020  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

*Посвящается нашей дочери Аманде*



---

# Содержание

---

Сокращения .....	15
Предисловие .....	16
Вступление .....	20
<i>Структура книги</i> .....	23
Благодарности .....	26
Глава 1	
ГЛИНА И ПЛАМЯ .....	27
Пролог .....	27
Наш мозг .....	29
<i>Метафоры мозга</i> .....	31
<i>Коучинг и нейронаука</i> .....	32
Коучинг мозга .....	37
Физический мозг .....	40
Как происходит сообщение в мозге .....	44
Примечания .....	45
Библиография .....	46
Глава 2	
НЕЙРОПЛАСТИЧНОСТЬ: МЫСЛИ О ПЕРЕМЕНАХ .....	47
Нейропластичность .....	47
Создание связей — синаптическая пластичность .....	49

## 8 Содержание

Конкурентная нейропластичность .....	49
Мысли и нейропластичность .....	51
Практическое применение .....	53
Обратная сторона нейропластичности .....	54
Привычки .....	56
Внимание .....	58
<i>Практика</i> .....	61
Физические упражнения .....	62
Сон .....	63
Примечания .....	65
Библиография .....	68
Глава 3	
МЫСЛИ И ЧУВСТВА: НЕЙРОБИОЛОГИЯ ЦЕЛЕЙ .....	70
Нейробиология целей .....	73
<i>Создание</i> .....	75
<i>Другое будущее</i> .....	78
<i>Поддержание</i> .....	80
<i>Завершение</i> .....	82
Пункт назначения и дорога к нему .....	82
<i>Практическое применение</i> .....	84
<i>Использование накопленных знаний</i> <i>(дПФК и гиппокамп)</i> .....	85
<i>Мотивация и вознаграждение</i> <i>(дофамин, ПФК и лимбическая система)</i> .....	85
<i>Обнаружение ошибок (ППК)</i> .....	86
<i>Обратное обучение и гибкость (ОФК)</i> .....	87
<i>Действия (базальные ядра)</i> .....	87
Примечания .....	89
Библиография .....	90

## Глава 4

МЫШЛЕНИЕ: ХИТРОСТИ И ЛОВУШКИ .....	92
Два вида мышления .....	92
Система 1 в действии .....	94
<i>Нежелание признавать поражение</i> .....	96
<i>Выборочное внимание</i> .....	98
<i>Предвзятость подтверждения</i> .....	99
<i>Эффект доступности</i> .....	101
<i>Ловушка результативности</i> .....	103
<i>Фундаментальная ошибка атрибуции</i> .....	104
Причина или следствие? .....	106
Логическое мышление .....	107
Практическое применение .....	109
Система 1: главное .....	110
Сила контекста и прайминг .....	111
Постановка якоря .....	113
Формулировки и вопросы .....	115
Система 2 .....	116
Примечания .....	118
Библиография .....	122

## Глава 5

ЧУВСТВА И ЭМОЦИИ .....	124
Нейробиология эмоций .....	125
<i>Миндалевидное тело</i> .....	126
Захват миндалевидного тела .....	130
Хорошие и плохие эмоции .....	132
Серотонин .....	133
Счастье .....	134
<i>Выражение эмоций</i> .....	137

## 10 Содержание

Проблема вагонетки .....	139
Ценности .....	143
Эмоциональный интеллект .....	144
<i>Самосознание</i> .....	145
<i>Управление своими эмоциями</i> .....	146
<i>Распознавание эмоций окружающих</i> .....	149
<i>Управление эмоциями окружающих</i> .....	150
Примечания .....	151
Библиография .....	154
Глава 6	
РЕШЕНИЯ, РЕШЕНИЯ .....	157
Нейробиология выбора .....	158
Уйти или остаться?	
Исследовать или использовать? .....	159
Соматические маркеры .....	161
<i>Азартные игры с эмоциями</i> .....	163
Практическое применение .....	164
Гипотеза соматического маркера для принятия решений .....	165
Мета-ценности .....	168
Давление общественности .....	169
<i>Авторитетность</i> .....	169
<i>Симпатия</i> .....	171
<i>Постоянство</i> .....	172
<i>Взаимообмен</i> .....	173
<i>Дефицит</i> .....	174
<i>Социальное доказательство</i> .....	175
Усталость от принятия решений .....	177
Отложенная оценка: хочу все прямо сейчас! .....	180
Пакт Одиссея .....	183

Правильные решения .....	185
Примечания .....	188
Библиография .....	190

## Глава 7

ПАМЯТЬ: ВСЕ В САД .....	192
Две стороны .....	192
Память .....	194
Нейробиология памяти .....	195
<i>Стадии памяти</i> .....	198
<i>Сон</i> .....	201
<i>Воспроизведение</i> .....	202
<i>Семантическая память</i> .....	205
<i>Эпизодическая память</i> .....	206
Сценарная память .....	207
Имплицитная память .....	208
Напоминания и подсказки .....	209
Прайминг и память .....	211
Прайминг с помощью вопросов .....	213
Забывание .....	215
Практическое применение .....	217
Примечания .....	220
Библиография .....	225

## Глава 8

ОБУЧЕНИЕ И ВОЗНАГРАЖДЕНИЕ: ПРОШЛОЕ В БУДУЩЕМ .....	228
Обучение .....	228
Дофамин и обучение .....	231
Дофамин и ожидания .....	233
Практическое применение .....	240

## 12 Содержание

Ожидания и договоренности .....	243
Зависимость .....	245
Обучение, удовольствие и ПФК .....	247
<i>Поведенческие зависимости</i> .....	248
Примечания .....	250
Библиография .....	255
Глава 9	
МЕНТАЛЬНЫЕ МОДЕЛИ .....	257
Как появляются ментальные модели .....	259
Выжидающий мозг: проверка на прочность .....	261
Предсказывай — потом меняй .....	262
Практическое применение .....	265
<i>Нейробиология обязательств</i> .....	269
Сомнения и уверенность .....	271
Примечания .....	273
Библиография .....	274
Глава 10	
НАШ СОЦИАЛЬНЫЙ МОЗГ .....	275
Наш социальный мозг .....	275
Зеркальные нейроны .....	278
В чужой шкуре .....	280
Эмпатия .....	282
Препятствия для развития эмпатии .....	286
Практическое применение .....	287
Доверие .....	290
Сила слова «мы» .....	292
<i>Справедливость</i> .....	293
Примечания .....	295
Библиография .....	299

## Глава 11

ИДЕНТИЧНОСТЬ: КТО МЫ? .....	302
Мозг-волшебник .....	302
<i>Команда в закрытой комнате, часть 2</i> .....	303
Интерпретатор .....	305
Осмысление конфликта .....	306
Бессознательные искажения .....	308
Практическое применение .....	309
Самоконтроль .....	312
Истощение эго .....	313
Практическое применение .....	315
Зефирный эксперимент .....	316
Свобода воли или неволи? .....	319
Примечания .....	320
Библиография .....	323

## Глава 12

И ЧТО ТЕПЕРЬ? .....	325
Тело и мозг .....	325
<i>Сон</i> .....	325
<i>Физические упражнения</i> .....	327
<i>Осознанность</i> .....	327
Ограничения .....	330
Путешествия во времени .....	331
Нейропластичность .....	333
Контекст .....	334
Сила ожиданий .....	335
Будущее .....	337
Примечания .....	341
Библиография .....	343

## 14 Содержание

Приложение 1	
БИБЛИОГРАФИЯ .....	344
Рекомендуемая литература .....	344
<i>По нейробиологии</i> .....	344
<i>По коучингу</i> .....	345
<i>Еще кое-что по нейробиологии и коучингу</i> .....	345
Сайты .....	346
<i>Расшифровка ролей команды за закрытой дверью</i> .....	346
Приложение 2	
ГЛОССАРИЙ .....	348
Приложение 3	
ДРУГИЕ ИСТОЧНИКИ .....	357

---

# Сокращения

---

<b>ВОП</b>	Вентральная область покрышки
<b>вмПФК</b>	Вентромедиальная префронтальная кора
<b>ГАМК</b>	Гамма-аминомасляная кислота
<b>ГНО</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>СПРМ</b> <b>(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