

КАТЕРИНА ЛЕНГЛОЛЬД

Просто космос

НЕЙРОСПРИНТ

УДК 159.9
ББК 88.5
Л44

Ленгольд, Катерина.

Л44 Просто космос. Нейроспринт. Как за 30 часов в месяц трансформировать свой мозг и жизнь / Катерина Ленгольд. — Москва : Эксмо, 2025. — 224 с. — (Просто космос. Книги Катерины Ленгольд).

ISBN 978-5-04-208626-7

Чтобы стать автором своей жизни, нужно научиться пользоваться мозгом. Так считает Катерина Ленгольд, основатель Neurointegration Institute (Калифорния, США). В 23 года Катерина Ленгольд продала свой стартап и стала самым молодым руководителем в мировой аэрокосмической индустрии. В 2016 году, пережив тяжелое выгорание, сместила фокус с запуска спутников к изучению человеческого мозга.

В этой книге она рассказывает про метод нейроспринтов — авторский алгоритм системной трансформации жизни, основанный на современных знаниях из нейронауки, коучинга и психологии.

Благодаря методу нейроспринтов вы:

- превратите мечты в реальные проекты и будете двигаться к ним без насилия над собой;
- прекратите самосаботаж, «хождение кругами» и бесконечное ожидание идеального момента;
- научитесь управлять стрессом, сохранять оптимизм, спокойствие и удовольствие от жизни.

Вы получите понятную и эффективную систему, которая займет у вас всего 30 часов в месяц.

УДК 159.9
ББК 88.5

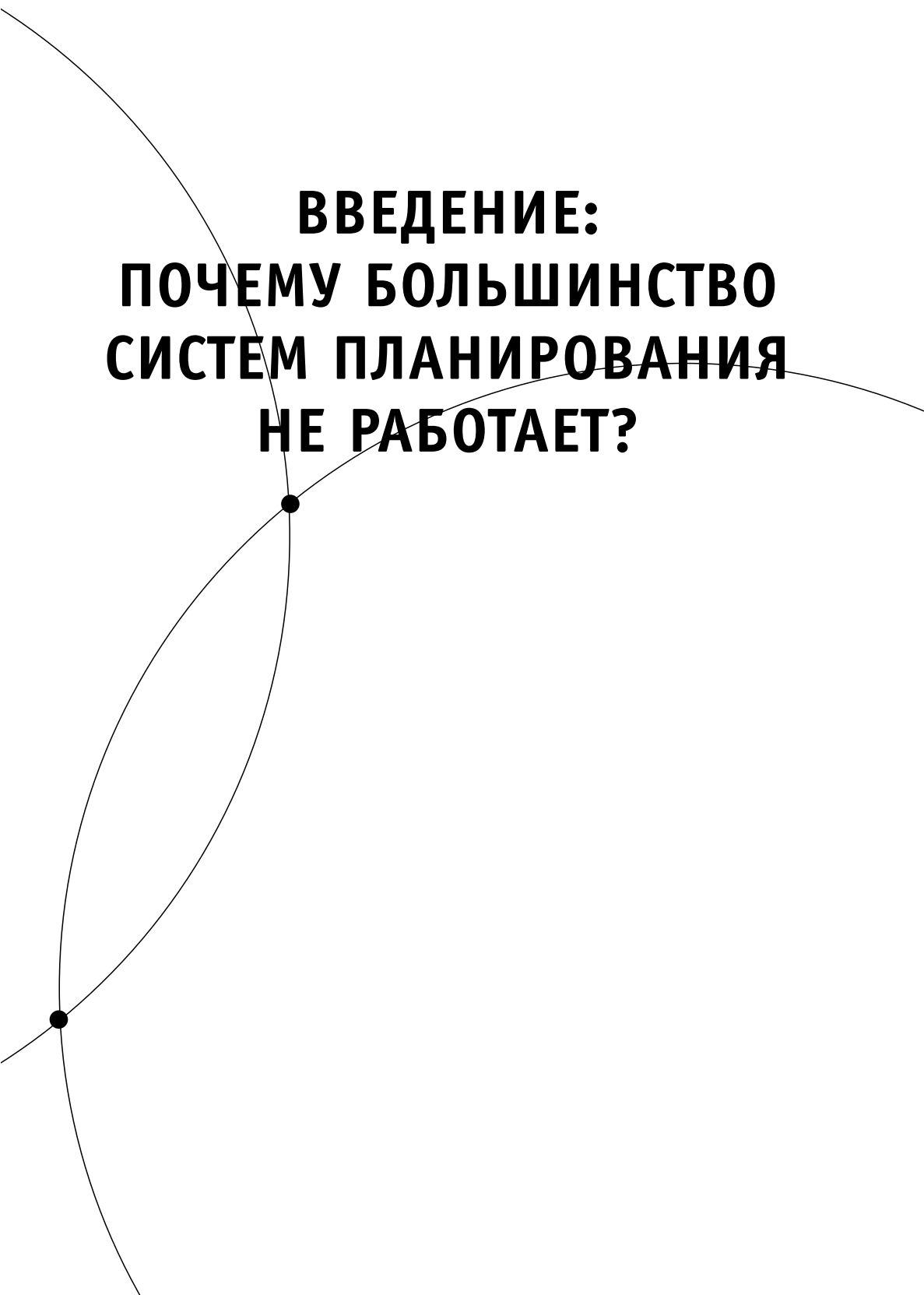
ISBN 978-5-04-208626-7

© Ленгольд К., текст, 2025
© Гусарев К., обложка, 2025
© Лукина О., иллюстрации в блоке, 2025
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|-----|
| Введение: Почему большинство систем планирования не работает? | 7 |
| Урок № 1: | |
| Серотониново-дофаминовый баланс | 29 |
| Урок № 2: | |
| Формула нейроспринта | 55 |
| Урок № 3: | |
| Выбор проектов: Фундамент, Драйв и Кайф | 79 |
| Урок № 4: | |
| Алгоритм планирования спринта | 109 |
| Урок № 5: | |
| Шкала нейробаланса | 127 |
| Урок № 6: | |
| Мониторинг прогресса | 157 |
| Урок № 7: | |
| Нейробиология успеха | 193 |
| Приложение: | |
| План на 30 дней | 209 |
| Дополнительные ресурсы | 215 |

**ВВЕДЕНИЕ:
ПОЧЕМУ БОЛЬШИНСТВО
СИСТЕМ ПЛАНИРОВАНИЯ
НЕ РАБОТАЕТ?**



В какой-то момент — может быть, в новогоднюю ночь с бокалом шампанского или в день рождения за кусочком торта — каждый из нас брал лист бумаги, ручку и составлял план «новой жизни», в котором мы превращались в сказочного единорога лучшей версии себя.

Согласно этому плану мы бодро вскакивали на рассвете без будильника, пили зелёные смузи с лицом просветлённого монаха, писали бестселлеры до завтрака, запускали стартапы до обеда, а вечером медитировали до состояния легкой левитации. По ходу дела мы ещё успевали выучить китайский, разобраться с детскими травмами, обеспечить пассивный доход и наконец-то начать жить «в моменте» — желательно в идеальном теле с прессом, как стиральная доска.

Список может меняться, но идея одна: все мы жаждем лучшей жизни. Причем есть что-то особенно манящее в идее тотальной трансформации по всем фронтам. Полная перезагрузка, в которой мы разом чиним и голову, и финансы, и фигуру.

Традиция начинать жизнь «с чистого листа» возникла задолго до появления Wi-Fi. Вавилоняне четыре тысячи лет назад ежегодно давали своим

богам обещания возвращать взятые вещи и выплачивать долги. Традицию продолжили в Риме после того, как Юлий Цезарь провёл реформу календаря и установил 1 января началом нового года. Январь был назван в честь Януса, римского бога новых начинаний, который имеет два лица: одно обращено вперёд, другое — назад.

Не знаю, как обстояли дела с реализацией целей на год у вавилонян и римлян, но у современных людей, несмотря на фитнес-браслеты, мудборды и вдохновляющие подкасты, успехи так себе.

Согласно исследованию, которое провёл известный американский психолог, автор более 400 научных статей и книг Джон Норкросс, **23% людей отказываются от своих планов уже через неделю, 45% — через месяц, 60% — через полгода**¹. Приложение Strava — соцсеть для атлетов — проанализировало данные о 800 миллионах активностей пользователей, которые в начале года поставили себе цели по здоровому образу жизни. Так вот, через две недели 80% пользователей забросили свои начинания².

¹ Norcross, J. C., Mrykalo, M. S., & Blagys, M. D. (2002). Auld Lang Syne: Success predictors, change processes, and self-reported outcomes of New Year's resolvers and nonresolvers. *Journal of Clinical Psychology*, 58(4), 397-405.

² Strava Year In Sport Trend Report: Insights on the World of Exercise.

В США даже есть такой антипраздник – Quitters Day (День сдающихся), он как раз приходится на вторую пятницу января.

Из года в год мы ставим планы – и вновь и вновь оказываемся на обломках очередного «нового начала» с пыльным ковриком для йоги в шкафу, дневником благодарности с тремя записями в дальнем ящике стола и шпинатом, который прошёл все стадии разложения в холодильнике. И смотрим мы на всю эту красоту – и в воздухе повисает резонный вопрос: ПОЧЕМУ? Почему мы раз за разом отказываемся от планов, которые, очевидно, в наших интересах? Откуда такое «вредительское» отношение к себе? Кто внутри нас ведёт эту партизанскую войну против успеха и счастья?

Мы виним силу воли. Думаем, что ленивы, неорганизованны, что нам не хватает мотивации. Что если бы просто постарались – у нас бы всё получилось. Но что, если дело не в дисциплине? Что, если **проблема постоянных неудач заключается в подходе, который просто не учитывает то, как работает наш мозг?**

ГОМЕОСТАЗ И СОПРОТИВЛЕНИЕ ИЗМЕНЕНИЯМ

Гомеостаз (от древнегреческого *гомео* — «одинаковый, подобный» + *стасис* — «стояние; неподвижность») — это способность организма поддерживать постоянное внутреннее состояние, несмотря на постоянно меняющиеся условия снаружи.

Классическая физиология гомеостаза (само понятие ввёл Уолтер Кэннон около века назад) показывает, что организм стремится поддерживать внутреннее равновесие через механизмы обратной связи. **Любые значительные изменения интерпретируются нервной и эндокринной системами как угроза этому балансу и активируют реакции, направленные на «откат» к привычному уровню¹.**

Простая аналогия — термостат. Когда в доме становится слишком холодно или слишком жарко, термостат автоматически включает отопление или кондиционер, чтобы вернуть температуру к заданному

¹ McEwen, B. S. (1998). *Protective and damaging effects of stress mediators. New England Journal of Medicine, 338(3), 171-179.*

значению. Точно так же и наша нервная система постоянно регулирует температуру тела, уровень сахара в крови и артериальное давление, чтобы удерживать их в определённом диапазоне.

Поддержание гомеостаза — ключевая задача нервной системы. У человека нервная система сложная, и баланс, который ей приходится поддерживать, касается не только физиологических, но и психологических параметров.

Когда вы ставите цель, особенно требующую значительных изменений в поведении или образе жизни, вы, по сути, нарушаете гомеостаз. И нервная система делает то, что ей положено в подобной ситуации, — включает механизм поддержания гомеостаза, чтобы откатить вас к знакомой и безопасной «норме». **Чем бóльший объём изменений мы пытаемся привнести в свою жизнь, тем ожесточённее сопротивляется нервная система.**

Представьте, что вы решаете бегать по утрам. При этом ваш мозг настроен на привычный утренний распорядок, где нет интенсивных физических нагрузок. Когда вы вдруг надеваете кроссовки и выходите на пробежку, ваш внутренний «термостат» начинает бить тревогу. Он посылает сигналы

в виде усталости, придумывает для вас отговорки («Сегодня дождь, давай никуда не пойдём?») и прокрастинирует («Что с середины недели стартовать — начнём с понедельника?»), чтобы вернуть вас в привычное состояние.

Понимание механизма гомеостаза позволяет не воспринимать возникающее сопротивление как проблему, а видеть в нём естественную реакцию, с которой можно и нужно работать.

Пресловутая **«зона комфорта» — это психологический гомеостаз**. На самом деле к комфорту она имеет мало отношения. Она в первую очередь — зона привычного и предсказуемого. Люди могут годами жить жизнь, которая их не устраивает, потому что она понятна и предсказуема:

- Мечтать начать своё дело, но сидеть на бесперспективной работе.
- Мечтать о семейном счастье, но находиться в токсичных отношениях.
- Мечтать завести друзей, но продолжать общаться с людьми, с которыми мало общего.
- Мечтать путешествовать по миру, но не выбираться даже за пределы своего города.

- Мечтать заниматься творчеством — писать книги, рисовать, петь, танцевать, — но никак не проявляться.

Список можно продолжать бесконечно.

При столкновении с изменениями, даже теми, что по плану должны привести нас к лучшей жизни, мозг реагирует сопротивлением. Это сопротивление включается неосознанно. Однако, как это часто бывает, все свои неосознанные решения мозг задним числом подкрепляет условно-логичными оправданиями: «сейчас не лучшее время», «мне это не дано», «нужно сначала купить беговую дорожку».

Самосаботаж, прокрастинация, перфекционизм — всё это формы психологической защиты, направленные на поддержание психологического гомеостаза. Они встроены в работу любой здоровой психики, и мы от них никуда не денемся.

При этом важно помнить, что гомеостаз — это не враг, а защитник. Им нужно просто уметь правильно пользоваться. Помимо механизмов сопротивления, в мозге есть и механизмы адаптации к изменениям. Именно на этих механизмах основывается метод нейроспринтов, с которым я познакомлю вас в этой книге.

НЕСКОЛЬКО СЛОВ ОБО МНЕ

Перед тем как мы приступим, предлагаю немного познакомиться. Экспертов — как компетентных, так и не очень — в теме продуктивности и саморазвития предостаточно, и не всех можно назвать «сапожниками с сапогами».

Последние десять лет я изучаю нейробиологию, психологию и коучинг, пишу об этом книги (я автор нескольких бестселлеров — «Просто Космос», «Agile Life») и веду программы в Институте Нейроинтеграции (Калифорния, США), основателем которого являюсь.

Оказалась я в этой сфере весьма неожиданным для меня самой образом.

Я родилась в простой советской семье. Моё детство пришлось на распад СССР и, как многие семьи в тот непростой период, мы жили тяжело. Родители много работали, но денег с трудом хватало на еду и крошечную «однушку» в пятиэтажке в подмосковной Балашихе. Я хорошо помню свою двухъярусную кровать: папа соорудил её из обитой дерматином двери, которую надёжно прикрутил к стене.