



Между действиями « валяться на диване» и « поднять свой зад и пойти на лекцию по квантовой физике» мы проделываем массу работы. Сосредотачиваемся, генерируем желание, оцениваем вероятность получения награды, подключаем анализ навыков и прошлых событий и тд. За переход от намерения к действию, за само появление намерения и целенаправленности в нас отвечает мотивация. Та самая панацея, битву за которую ведут коучи и айтишники, спортсмены и достигаторы, эзотерики и домохозяйки. Разбираемся, как же она работает, почему мы умудряемся жить-через-не-хочу, и как грамотно заводить движок, не перегорая в процессе.

Кратко

- 1. В нашем мозге есть лимбическая система, отвечающая за эмоции и автоматические паттерны вроде « бей или беги», и префронтальная кора — центр анализа, абстрактного мышления и принятия осознанных решений.*
- 2. Когда дело доходит до удовлетворения сложных потребностей и достижения целей, они спорят. За тип, качество и скорость получения наград. Мотивация помогает предпочесть потенциальные награды сиюминутным.*
- 3. Работает она за счет behavioral approach system (BAS) или « системы движения к». Работает в комплекте системой вознаграждения и всемогущим нейромедиатором дофамином.*
- 4. Чтобы держать мотивацию в тонусе, надо учитывать особенности дофаминовой логики. То есть заботиться о регулярном подкреплении дофамином, его качестве и интенсивности.*

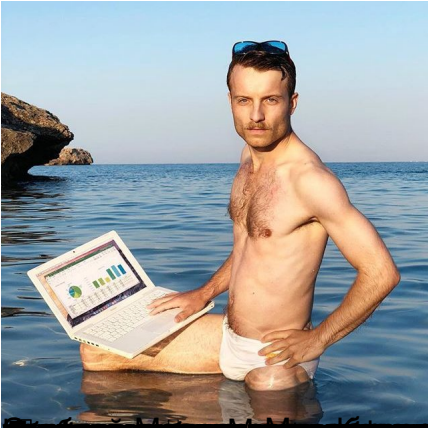
5. *О том, как это делать, когда полагаться на дисциплину и как не дать лимбической системе откатить вас в режим овоща на грядке — внутри статьи.*

Мозгу так удобно

В «Дзене и искусстве ухода за мотоциклом» великий Роберт Пирсиг предупреждал, что нож мысли волен резать как угодно. Поэтому без зазрения совести скажем: в каком-то смысле у вас два мозга (нет, сегодня мы не про кишечный).

Первый, эволюционно более старый — это лимбическая система. Она отвечает за наши эмоции и базовые паттерны поведения вроде «бей или беги», заставляет нас заводиться при виде красивых тел и не менее красивых тирамису. Лимбическая система всегда хочет калорийного, жирного, кокаинового и сексапильного здесь и сейчас.

Второй, более молодой и осмотрительный мозг — это префронтальная кора, которая занимается более сложными вещами: прогнозирует, анализирует, обрабатывает абстрактные понятия, цели и т.д. Когда лимбическая система горит огнем, именно префронталка, мудро глядя в прошлое и будущее, глаголет: нет, мы на программе улучшения жизни, а ту сексапильную ты все равно не потянешь. Именно благодаря префронтальной коре мы изобретаем колеса и пишем философские трактаты в коротких перерывах между едой и валянием с кем-то в постели.



Без готовых решений, но с лайфхаками



Без готовых решений, но с лайфхаками



На как за нас мы самая та само намерения битву отвечает пана доведия