



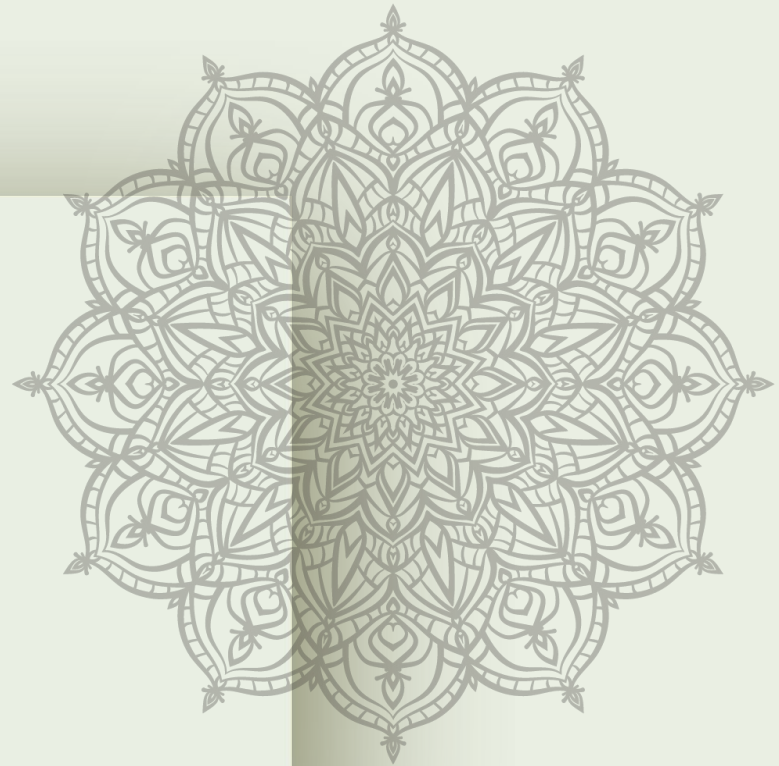
**ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ  
ДОКТОРА ВАСИНА**

# **Преодоление вредных привычек в отношениях**



ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ  
ДОКТОРА ВАСИНА

# 1. Семейные традиции



# Варианты:



1. Утренняя благодарность
2. Совместное приготовление пищи 1 раз в неделю
3. 1 раз в 2 недели приглашение гостей
4. Совместное утреннее чтение писаний
5. Вечерний киртан и танцы

# Нейрофизиология благодарности

1. помощь в выходе из депрессии и уменьшает частоту вхождения в депрессию
2. повышает уровень эмпатии, подавляет зависть, обиду и агрессию. Снижает желание отомстить и дать сдачи.
3. повышает устойчивость к стрессу



## ПРАВИЛА РАЗВИТИЯ МОЗГА НА РАБОТЕ

КАК ИСПЫТЫВАТЬ МЕНЬШЕ  
СТРЕССА И БЫТЬ ПРОДУКТИВНЕЕ,  
РАБОТАЯ В ОФИСЕ ИЛИ ДОМА

ДЖОН МЕДИНА

автор бестселлера «Правила развития мозга вашего ребенка»

# Нейробиология благодарности

- 1. Передняя поясная извилина** (отвечает за чувство удовлетворения, контроль эмоциональной стабильности и возможность принимать решения): выделяет серотонин (гормон счастья)
- 2. Мозговой ствол** - дофамин (чувство удовольствия)
- 3. Внутритеменная борозда и нижняя лобная извилина** (подсчет окружающих вещей и явлений)



## ПРАВИЛА РАЗВИТИЯ МОЗГА НА РАБОТЕ

КАК ИСПЫТЫВАТЬ МЕНЬШЕ  
СТРЕССА И БЫТЬ ПРОДУКТИВНЕЕ,  
РАБОТАЯ В ОФИСЕ ИЛИ ДОМА

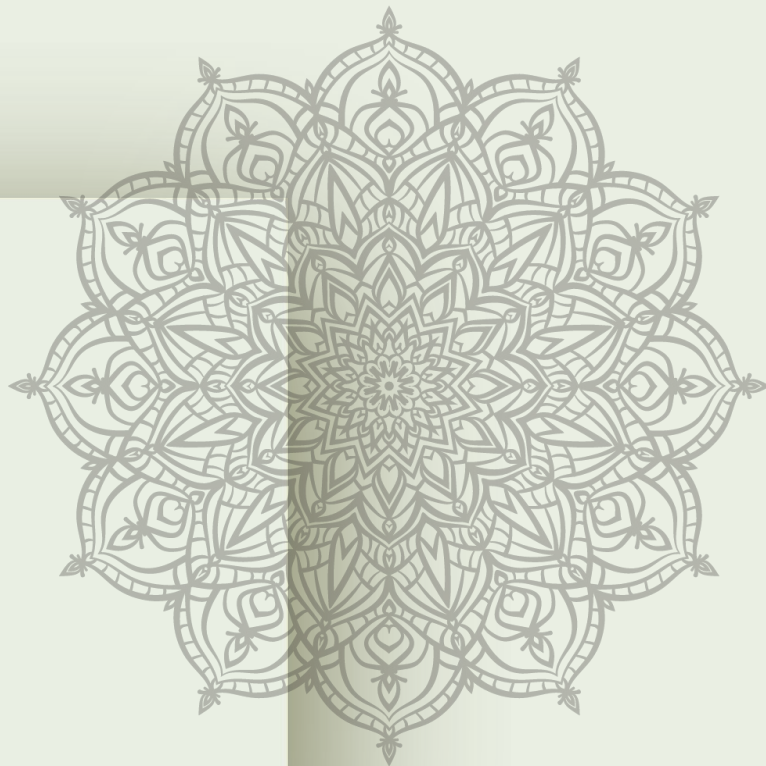
ДЖОН МЕДИНА

автор бестселлера «Правила развития мозга вашего ребенка»




**ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ  
ДОКТОРА ВАСИНА**

# **Метод 5 к 1**



## 2.1. Метод «Принципа 5:1» (Готтман)

 **Исследование:** Джон Готтман доказал, что **здоровые пары соблюдают правило 5:1** – на **каждую критику** должно приходиться **5 положительных взаимодействий**.

 **Как применять:**

- Если сделали замечание партнеру → **скажите 5 комплиментов или добрых слов.**
- Даже в момент ссоры найдите **что-то хорошее** в партнере.

**Пример:**


◆ Вместо «Ты опять забыл вынести мусор!» → «Я знаю, что ты устаёшь, но мне было бы приятно, если бы ты об этом помнил. Я ценю твою заботу».



**ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ  
ДОКТОРА ВАСИНА**

# **Метод 20 минут**



 **Исследование:** Нейропсихолог Дэниэл Амен показал, что в момент ссоры активируется **миндалевидное тело**, и люди хуже контролируют эмоции (*Change Your Brain, Change Your Life*).

## **Как применять:**

- Если ссора зашла в тупик, **поставьте таймер на 20 минут** и сделайте паузу.
- Это снижает эмоциональное напряжение и помогает посмотреть на ситуацию **рационально**.

## **Пример:**

♦ «Давай возьмём паузу на 20 минут и поговорим, когда успокоимся».