СО8А

ПРАКТИКУМ • КОГНИТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ И НЕЙРОБИОЛОГИЯ ВНИМАНИЯ

ЙОГА ДЛЯ УМА: 5-МИНУТНЫЕ ПРОТОКОЛЫ ПЕРЕЗАГРУЗКИ МОЗГА

Памятка для печати и рабочий трекер восстановления фокуса, снижения кортизола и защиты от информационного шума

1. ЧЕТЫРЕ ПРОТОКОЛА БЫСТРОЙ ПЕРЕЗАГРУЗКИ (3–5 МИНУТ)

Протокол и время	Когда применять	Пошаговый алгоритм выполнения	Эффект для мозга
Дыхание «Квадрат» *(3 мин • 6–8 циклов)*	Перед экзаменом, защитой проекта, сложным звонком	1. Плавный вдох носом на 4 счета. 2. Мягкая задержка дыхания на 4 счета. 3. Спокойный выдох на 4 счета + пауза 4 счета.	Выравнивает пульс, тормозит выброс кортизола в амигдале.
«Якорь дыхания» *(2 мин • 10 циклов)*	При потере фокуса и «залипании» в один абзац текста	1. Уберите экран и переведите взгляд на дыхание. 2. Считайте циклы «вдох-выдох» от 1 до 10. 3. Сбились — спокойно начните с единицы.	Возвращает контроль префронтальной коре за 120 секунд.
Сканирование тела *(5 мин • сидя/лежа)*	В обеденный перерыв при зажимах в шее и спине	1. Закройте глаза, сделайте 2 глубоких выдоха. 2. Проведите вниманием от макушки до стоп. 3. На выдохе отпустите зажим в челюсти и плечах.	Снимает мышечный панцирь и переводит нервную систему в отдых.
Ритм «4 – 7 – 8» *(3 мин • 8–10 циклов)*	Вечером перед сном, чтобы остановить поток мыслей	1. Тихий вдох через нос на 4 счета. 2. Комфортная задержка на 7 счетов. 3. Длинный плавный выдох через рот на 8 счетов.	Активирует блуждающий нерв (nervus vagus) и ускоряет засыпание.

2. НЕДЕЛЬНЫЙ ТРЕКЕР МИКРОРИТУАЛОВ (10 МИНУТ В ДЕНЬ БЕЗ НАСИЛИЯ НАД СОБОЙ)

Ежедневный микроритуал	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Контрольный ориентир и заметка
Утро (2 мин): «Квадрат» до соцсетей	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Задать спокойный темп дня без утренней тревоги
День (3 мин): «Якорь» перед задачей	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Убрать телефон, закрыть лишние вкладки браузера
Вечер (5 мин): «4–7–8» / Скан тела	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Сбросить напряжение дня перед сном
Индекс ясности ума (1–10 баллов)	___	___	___	___	___	___	___	**Итого за неделю: ____ / 21 ритуалов выполнено**

3. ПРАВИЛА ЦИФРОВОЙ ГИГИЕНЫ (ПРАТЬЯХАРА)

- **Правило 20 минут утром:** не открывать новости и чаты сразу после пробуждения.
- **Режим «одной вкладки»:** закрывать мессенджеры на время глубокой работы (45 мин).
- **Пауза 60 секунд:** три медленных выдоха при переходе от одной задачи к другой.

4. ИТОГИ НЕДЕЛИ: НАБЛЮДЕНИЯ ЗА ФОКУСОМ

Какой протокол сработал лучше всего:
_____

Что сильнее всего отвлекало:
_____

Главный результат недели:
_____

Правило нейропластичности: в «йоге для ума» не нужно насильно останавливать мысли. Каждый раз, когда вы заметили отвлечение и спокойно вернули внимание к дыханию — вы укрепили нейронные связи префронтальной коры.