

# Психология долголетия

## Программа дня 6.12.2020

- 09:00-10:00 Сбор гостей
- 10:00-10:30 **Физиология долгожительства и счастья**  
Жизнь как термодинамический процесс. Основы геронтологии. Тенденции, перспективы, ограничения. Понятие гомеостаза. Обзор диет и их последствий. Антиципационный принцип функционирования организма. Целевые направляющие психофизиологических процессов. Рекомендации ВОЗ. Базовые принципы здорового образа жизни и питания. Кислотно-щелочной баланс. Десинхронизация. Теория К. Бутейко. Йога. Нейрохимия счастья и удовлетворённости жизнью. Серотонин. Дофамин. Окситоцин. Эндорфин. Секс. Смех. Самоирония.  
Ответы на вопросы.
- 10:30-10:45 Кофе-брейк
- 10:45-12:15 **Соматика и долгожительство**  
Культура тела и привычки, продлевающие жизнь.  
Упражнение 85. Йога.  
Упражнение 86. Спорт.  
Упражнение 87. Бытовые физические нагрузки.  
Упражнение 88. Секс и смех.  
Упражнение 89. Солнце и секс.  
Ответы на вопросы.
- 12:15-12:30 Кофе-брейк
- 12:30-14:00 **Гармония и социализация**  
Шоппинг как гедонизм. Любимое дело. Социализация и социальные традиции. Социальная поддержка. Социальные ритуалы. Религия. Социальная востребованность и ответственность. Домашние животные.  
Упражнение 90. Шоппинг.  
Упражнение 91. Любимое дело.  
Упражнение 92. Социальная поддержка и религия.  
Упражнение 93. Социальная востребованность.  
Упражнение 94. Животные.  
Ответы на вопросы.
- 14:00-15:00 Обед
- 15:00-16:30 **Мыслительные стратегии долгожительства**  
Стрессоустойчивость и виды стресса. Чтение и использования интеллектуальных ресурсов. Память. Благодарность и прощение. Позитивное отношение к другим и доброжелательность.  
Упражнение 95. Стресс.  
Упражнение 96. Чтение и память.  
Упражнение 97 Благодарность.  
Упражнение 98. Позитивное отношением к другим.  
Упражнение 99. Апоптозные программы.  
Упражнение 100. Жизненные программы.  
Ответы на вопросы.
- 16:30-16:45 Кофе-брейк
- 16:45-18:15 **Обзор курса и заключительные комментарии**  
Жизнь как проект.  
Обратная связь.  
Ответы на вопросы.  
Вручение сертификатов.