

Психология долголетия

Программа дня 23.05.2021

- 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.