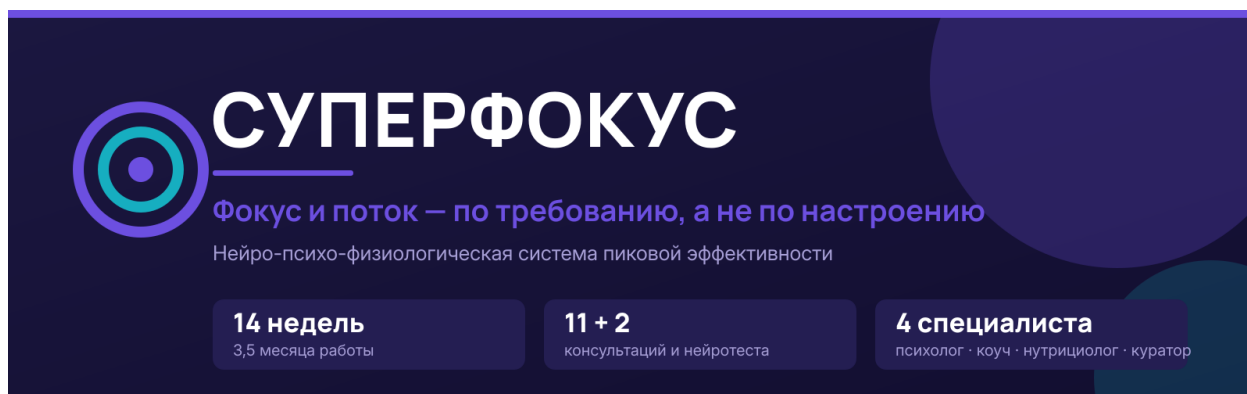




СУПЕРФОКУС
Фокус и поток — по требованию, а не по настроению
Нейро-психо-физиологическая система пиковой эффективности

14 недель 3,5 месяца работы	11 + 2 консультаций и нейротеста	4 специалиста психолог · коуч · нутрициолог · куратор
---------------------------------------	--	---

Фокус и состояние потока — по требованию, а не по настроению

Вы садитесь за важную задачу — и через минуту уже в телефоне. Внимание рассыпается, дела копятся, а концентрация приходит только в последний момент, под давлением дедлайна. Знакомое «состояние потока», когда работа идёт легко и время летит, случается само собой и слишком редко.

Расфокусировка — это не про дисциплину и не про «соберись». Это про то, как работает ваш мозг: какие нейросети внимания активны, что их сбивает и как вернуть управление. Все этому можно научиться.

«Суперфокус» — это 14-недельная программа, которая прокачивает вашу способность концентрироваться по требованию и осознанно входить в состояние потока — режим пиковой эффективности без надрыва.

Это про вас, если:

- вам критически важны концентрация и продуктивность — в работе, учёбе или проектах
- вы страдаете от прокрастинации и постоянных отвлечений
- внимание «плывёт», а на глубокую работу не хватает ресурса
- вы хотите входить в поток осознанно, а не ждать вдохновения
- вам нужна система, основанная на данных о вашем мозге, а не общие советы по тайм-менеджменту

Почему это работает

Программа развивает два разных навыка, и вы научитесь осознанно выбирать нужный режим:

- FOCUS — произвольная концентрация по требованию: управление вниманием, борьба с прокрастинацией, тренировка исполнительных функций мозга.
- FLOW — состояние потока: пиковая эффективность без усилия, когда работа захватывает целиком.

В основе — современная нейронаука внимания. Состояние потока — это не мистика, а конкретное состояние мозга, которое можно вызывать: приглушить «отдел тревоги и блуждающих мыслей» и усилить «дирижёра» концентрации.



Мы не лечим симптомы — мы находим корневые причины неэффективности на трёх уровнях: мозг, психика и тело.

Ключевой принцип программы — Data-Driven: каждый шаг опирается на объективные данные. Нейротест и анализы дают карту ваших функций внимания, гибкости и скорости обработки — это переводит работу из «общего коучинга» в область прикладной нейронауки. Повторная диагностика в финале показывает измеримый прогресс.

Как устроен путь — 14 недель

МАРШРУТ ПРОГРАММЫ

14 недель

НЕД 1	НЕД 2	НЕД 3	НЕД 4	НЕД 5	НЕД 6	НЕД 7	НЕД 8	НЕД 9	НЕД 10	НЕД 11	НЕД 12	НЕД 13	НЕД 14
Психолог	Психолог	Коуч	Нутрициолог	Психолог	Психолог	Коуч	Куратор	Психолог	Коуч	Куратор	Психолог	Куратор	Психолог

Недели 1–2 · Диагностика и осознанность

Карта функций внимания и связь «мысли — эмоции — тело»

Недели 3–4 · Цели и топливо для мозга

Ценности, намерения и стабильная энергия через питание

Недели 5–11 · Техники, поток и гибкость

Персональные техники, вход в поток, преодоление плато, самокоучинг

Недели 12–14 · Автономия

Прикладная осознанность, контрольная диагностика и выход на автономию

Три уровня работы

Мы не «лечим симптомы» и не даём общих советов по тайм-менеджменту. Мы находим корневые причины расфокуса сразу на трёх уровнях:

- Мозг — нейротест как объективная карта внимания, гибкости и скорости обработки
- Психика — убеждения, цели, мотивация и управляемый вход в поток
- Тело — биохимия и питание как энергетический фундамент концентрации

Что входит в программу

- 7 консультаций с психологом — диагностика, осознанность, работа с вниманием и саморегуляцией
- 3 сессии с коучем — цели, вход в поток, построение личной системы продуктивности
- 1 консультация нутрициолога — биохимия энергии мозга и восполнение дефицитов
- Персональный куратор — сопровождение и мотивационная поддержка между сессиями
- 2 нейротеста — объективная карта функций внимания в начале и в финале
- Биохимия и психометрика — для точного, персонального плана работы



Что вы получите к финалу

- Концентрацию по требованию — умение включать фокус, когда это нужно
- Навык осознанно входить в состояние потока
- Победу над прокрастинацией и хаосом отвлечений
- Личную систему продуктивности и самокоучинг — чтобы поддерживать результат самостоятельно
- Измеримый прогресс функций внимания, подтверждённый нейротестом

Каждый шаг опирается на данные о вашем мозге — принцип Data-Driven. Два нейротеста показывают объективную динамику:

ИЗМЕРИМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

Что меняется за 14 недель

Снижается ↓	Растёт ↑
Прокрастинация ↓	Концентрация по требованию ↑
Отвлечения ↓	Осознанный вход в поток ↑
Когнитивный шум ↓	Продуктивность ↑
Работа в последний момент ↓	Скорость обработки ↑
	Личная система продуктивности ↑

Формат

14 недель (3,5 месяца) индивидуальной работы. Онлайн или очно. Команда из психолога, коуча, нутрициолога и персонального куратора.

Готовы управлять своим вниманием, а не бороться с ним?

Первый шаг — короткий разговор, на котором мы ответим на ваши вопросы и подберём формат под вашу ситуацию.

Запишитесь на консультацию — и раскройте свой пиковый режим.

Центр иммерсивной психологии CleverUp,

cleverup.by +375 44 5532050

Instagram: @center.cleverup

Наш ТГ-канал: @cleverupofficial

