



Модуль 3. Исполнение решений. Воля и ресурсы

2021



Урок 3-1. Исполнительный механизм человека

2021

Исполнительные механизмы

1. Мышцы
2. Медленное мышление

Обдумывание (Исполнение Мышление)		Исполнение (тело)	
Фокус	MAX_1 (Δ)	Фокус	MAX_1 (Δ)
1	Действие (инструмент) 1	1	Действие (инструмент) 1
2	Действие (инструмент) 2	2	Действие (инструмент) 2
3	...	3	...

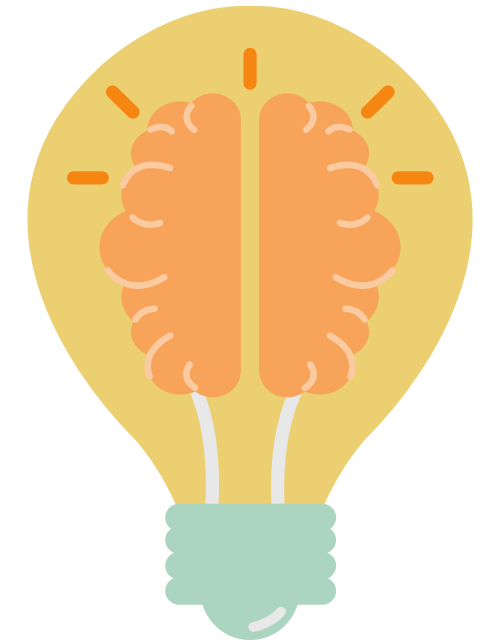
Потоки исполнения



У человека 2 параллельных контроллера управления исполнительными механизмами

1. Медленное мышление (проактивное)
2. Быстрое мышление (реакционное)

Быстрое мышление контролирует отработанные программы, выполняемые на автопилоте (которые сформированы на уровне навыка) и не требующих корректировки по ходу исполнения (перестроения цепочки предпосылок и смыслов).



Эти действия контролирует **мед**ленное мышление, в т.ч. те, где оно само выступает исполнительным механизмом (обдумывание чего-либо).

Благодаря этому мы можем вести машину (быстрое мышление) и говорить по телефону (медленное) или есть (быстрое) и думать (медленное).

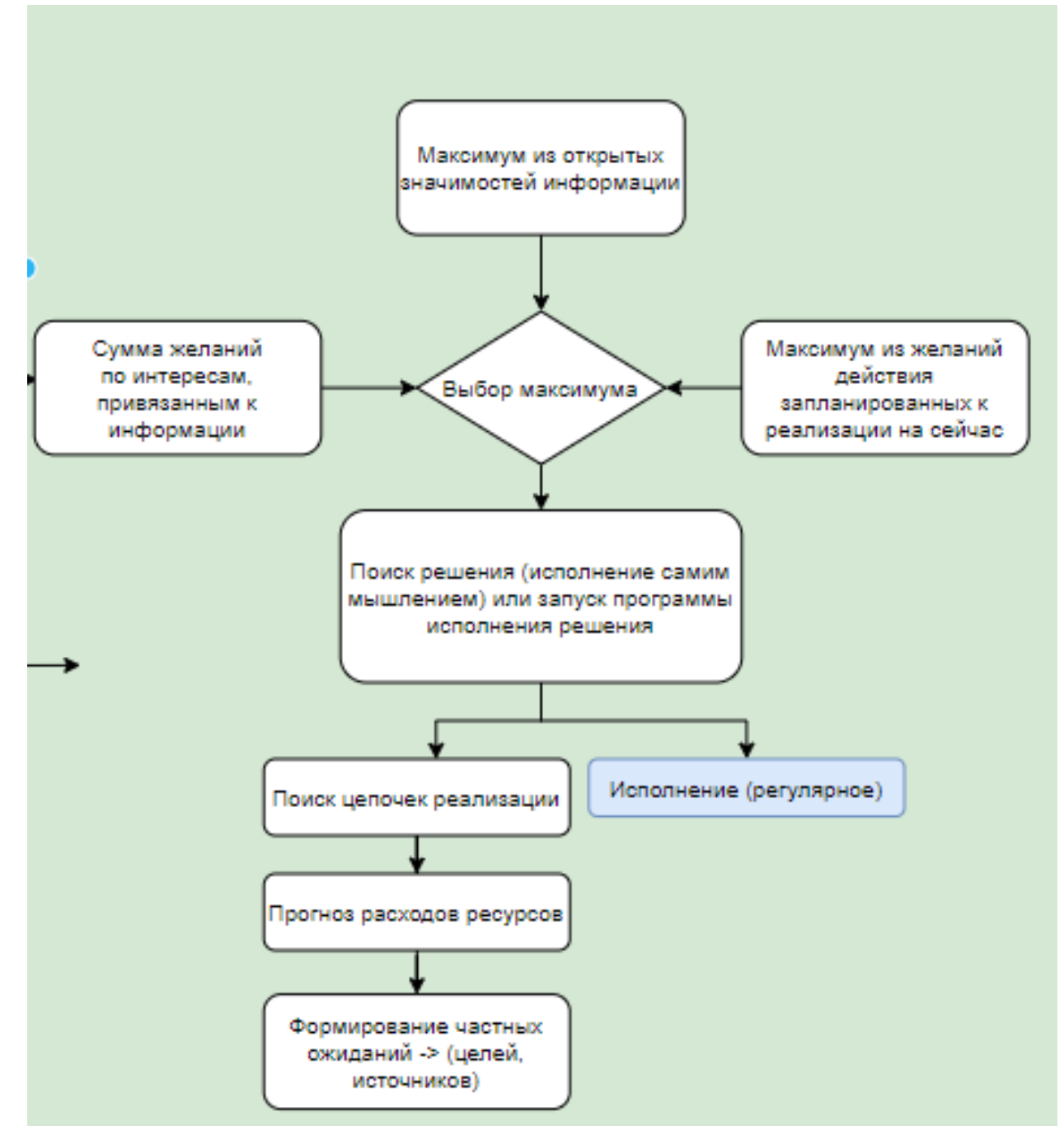
Формирование стека действий

В каждый момент времени идеальное медленное мышление занято выполнением наиболее приоритетной работой из:

- Реализации запланированных ожиданий действия
- Поиск решения по значимой информации
- Обработка входящей информации, ассоциированной с большой суммой текущих общих желаний

Физическое исполнение действий, по реализации ожиданий передается на управление в быстрое мышление, если исполнение происходит шаблонной программой (есть, пить, идти, вести машину, играть в футбол и т.д.)

Соответственно, чем больше программ исполнения доведено до автоматизма, тем больше ресурса в медленном мышлении остается.





Фокусировка медленного мышления

Таким образом медленное мышление постоянно работает над наиболее приоритетной (с максимальным ожидаемым удовлетворением) задачей.

Прерывания процесса работы возможны, если в процессе работы:

1. Извне пришла информация, ассоциированная с большей значимостью или большим кол-вом желания, чем ожидаемое удовлетворение от текущей задачи.
2. Мышление столкнулось со смыслом, сумма желаний, ассоциированных с которым больше, чем ожидаемое удовлетворение от текущей задачи.

Например, в процессе игры с детьми мы столкнулись со смыслом, касающимся денег, а с ними все плохо – и мысли убежали в поиск как сделать так, чтобы его поправить и как это несправедливо.

Ликвидация прерываний делается 2мя инструментами:

1. Максимальным отключением внешних источников информации:
 - а. Выключить телефон, одеть наушники, сказать помощнице, чтобы не беспокоили и т.д.
2. Управления медленным мышлением с помощью воли.
 - а. Вне зависимости от приоритетов (хочу) мы делаем и думаем над тем, что надо.



Спасибо за внимание!