

# Когнитивное перемешивание

## Неординарные практические решения

Лет 25 назад я придумал интересный способ быстро и надёжно заснуть.

Нужно было лечь удобно, на спину и мысленно представлять себе быстроменяющуюся серию картинок, явлений, текстов, видео. Примерно 2-3 действия в секунду.

Например:

*Цветное фото поляны.*

*Газетный текст спускающийся сверху-вниз*

*Открывающаяся дверь в деревенском доме*

*Капля воды ударяется в поверхность лужи. Замедленно*

*Секундная стрелка крупным планом. Делает один шаг*

*Облака на небе. Двигаются. Ускоренно*

*Цифра 4 во «весь экран» меняется на цифру 5*

*Автомобиль выключил фары...*

И т.д. и т.п.

Причём это должны быть логически не связанные события, действия и предметы. Меняться должно быстро. Принудительно быстро. В этом смысл.

Примерно минуты через 1.5-2 мозг утомляется. Вы расслабляетесь и засыпаете. Сон очень глубокий, крепкий.

Практическое использование показало эффективность. Чем разнообразнее “изображения”, тем, видимо, больше участков мозга перегружается, устаёт и вы быстрее засыпаете.

Да, нужно делать это усилием воли, принудительно, не любоваться и не рассматривать.



Head Hunter

Приятно чувствовать себя изобретателем такой штуковины.

Вспомнил про это, когда уже активно использовал ИИ. Решил поинтересоваться, а что “наука” знает о моём “открытии”.

Оказалось, что какие-то неизвестные мне люди это уже однажды изобрели. Непорядочно так поступать 😊

Достаточно было загрузить простенький Prompt в ИИ и вот информация

Ответ ИИ Google

Когнитивное перемешивание (cognitive shuffling) — это научно обоснованный метод борьбы с бессонницей, который помогает быстро уснуть путем отвлечения разума от аналитического мышления. Метод разработал канадский когнитивный ученый Люк Бодуан (Luc Beaudoin).

Суть метода

Мозг человека эволюционно запрограммирован проверять безопасность перед сном. Если вы активно думаете, анализируете проблемы или строите планы, мозг считает, что спать еще рано. Когнитивное перемешивание «обманывает» мозг, имитируя состояние хаоса и бессознательных мыслей, которые обычно предшествуют фазе засыпания.

Инструкция: Как это делать

Самый популярный способ применения метода называется «Серийный поиск слов» (Serial Diverse Imagination):

Выберите случайное базовое слово. Оно должно состоять из 4–5 букв, которые не повторяются (например, «СОН», «СПАД», «ПЕСОК»).

Возьмите первую букву выбранного слова. Придумайте список слов, начинающихся на эту букву, и визуализируйте каждое из них на несколько секунд.

Пример для буквы «П»:

Подушка (представили подушку)

Поезд (представили поезд)

Попугай (представили попугая).

Двигайтесь медленно. Не пытайтесь составить связный рассказ. Слова должны быть максимально случайными. Переходите к следующей букве, когда идеи на первую букву закончатся, и повторите процесс.

Почему это работает

Блокирует тревогу: Вы не можете одновременно подбирать случайные слова и переживать о завтрашнем дне.

Снижает когнитивную нагрузку: Метод требует ровно столько концентрации, сколько нужно для отвлечения от стресса, но недостаточно для активации глубокого мышления.

Запускает сонное состояние: Хаотичные визуальные образы имитируют начальную стадию сновидений (гипнагогию).

## Head Hunter

<https://github.com/vallshmeleff/ai-prompts-for-screenplay-plan>