

## Вступительное видео Росса Андерсона - Часть вторая Стенограмма видео

0:02

Чье лицо на фото? Кто этот парень? Позвольте мне представиться. Меня зовут Росс Андерсон. Я спикер, психолог и консультант по благополучию, специализирующийся на науках о благополучии и оптимизации человека. По сути, я помогаю людям оптимизировать свой разум и тело, чтобы они могли раскрыть свой потенциал. И сейчас я новый посланник по благополучию ACCA. Но почему меня выбрали? В первую очередь из-за моих борьбы, моего профессионального опыта и моих успехов.

0:28

10 лет назад я находился в совершенно другом состоянии, чем сейчас. Я боролся с психологическими и физическими проблемами, с Синдромом раздраженного кишечника, аутоиммунными заболеваниями, а затем психологической депрессией и интенсивной тревожностью. Мне был поставлен диагноз панического расстройства, мне назначили лекарства, и я даже боролся с зависимостями и другими трудностями. И именно эти обстоятельства стали катализатором - катализатором для меня, чтобы отправиться в миссию исследования разума и тела. 10 лет исследований в областях, таких как психология, нейронаука, медитация, питание - где я сам стал психологом. И в течение этого путешествия, в течение этого процесса, я вернулся в хорошее состояние. Я вернулся в хорошее состояние, и после этого я решил, что хочу двигаться по более осознанному пути, помогая другим. И это то, чем я занимаюсь. Теперь, это то, чем я занимаюсь уже несколько лет - помогая людям действительно раскрыть свой потенциал.

1:26

И вот почему я здесь сегодня. Я здесь, чтобы помочь вам, чтобы дать вам силу, а также отметить тот факт, что когда кто-то - когда человек находится в фазе роста, будь то в спорте, в учебе или в течение карьеры, он переживает стресс, он переживает тревожность, это влияет на его психическое благополучие. Это нормально. Но что не является нормальным, так это то, что мы лишаемся власти, когда возникают эти вызовы, когда они выходят на передний план. В общем, у нас, как у людей, обычно нет инструментов, чтобы встретить их с спокойной уверенностью - вместо этого мы рушимся. В этом и заключается проблема. Проблема не в самих вызовах. Проблема заключается в том, что у нас нет инструментов для решения этих неизбежных вызовов. И вот почему я здесь. Я здесь, чтобы заполнить эту платформу ресурсами, чтобы помочь вам - такие как подкасты, видео и статьи на темы, такие как медитация, тревожность, сон и многое, многое другое.

2:25

Итак, мое предложение вам - полностью погрузитесь в это. Я всегда говорю, что нужно иметь этику исследователя. То есть, полностью погрузитесь в это, примите это, попробуйте на вкус, потому что довольно быстро вы поймете, что эти инструменты и ресурсы, если их внедрить, помогут вам почувствовать себя более сильными, помогут вам жить счастливой, здоровой, более насыщенной жизнью. И, что более важно, позволят вам управлять своими днями, а не днями управлять вами.

Транскрипция с <https://otter.ai>