



**ДОБРОСЕРВИС**

программа поддержки сотрудников

МАЙ 2025

Дайджест № 33

# Память как компас.

Как прошлое формирует  
нас и наше будущее

Что объединяет путешественника, велосипедиста и просто человека, живущего свою жизнь? **У всех есть маршрут — и свой «навигатор».** Только у нас он не в телефоне, а в голове. **Это память.**

Этот дайджест о том, как **память становится нашей опорой.** Как прошлое бережно подсказывает шаги в настоящем. Как из маленьких эпизодов складывается большая история. Здесь вы найдёте не только вдохновение, но и практики, которые помогут «настроить» свой «навигатор памяти», чтобы путь вперёд был легче, осознаннее и чуть более светлым.



**ДОБРОСЕРВИС**  
программа поддержки патриотов

## ПАМЯТЬ КАК ЛИЧНЫЙ «НАВИГАТОР»

Память — ваш «живой навигатор», который поддерживает на пути к цели. Он помогает.

- **Не наступать на одни и те же грабли.**

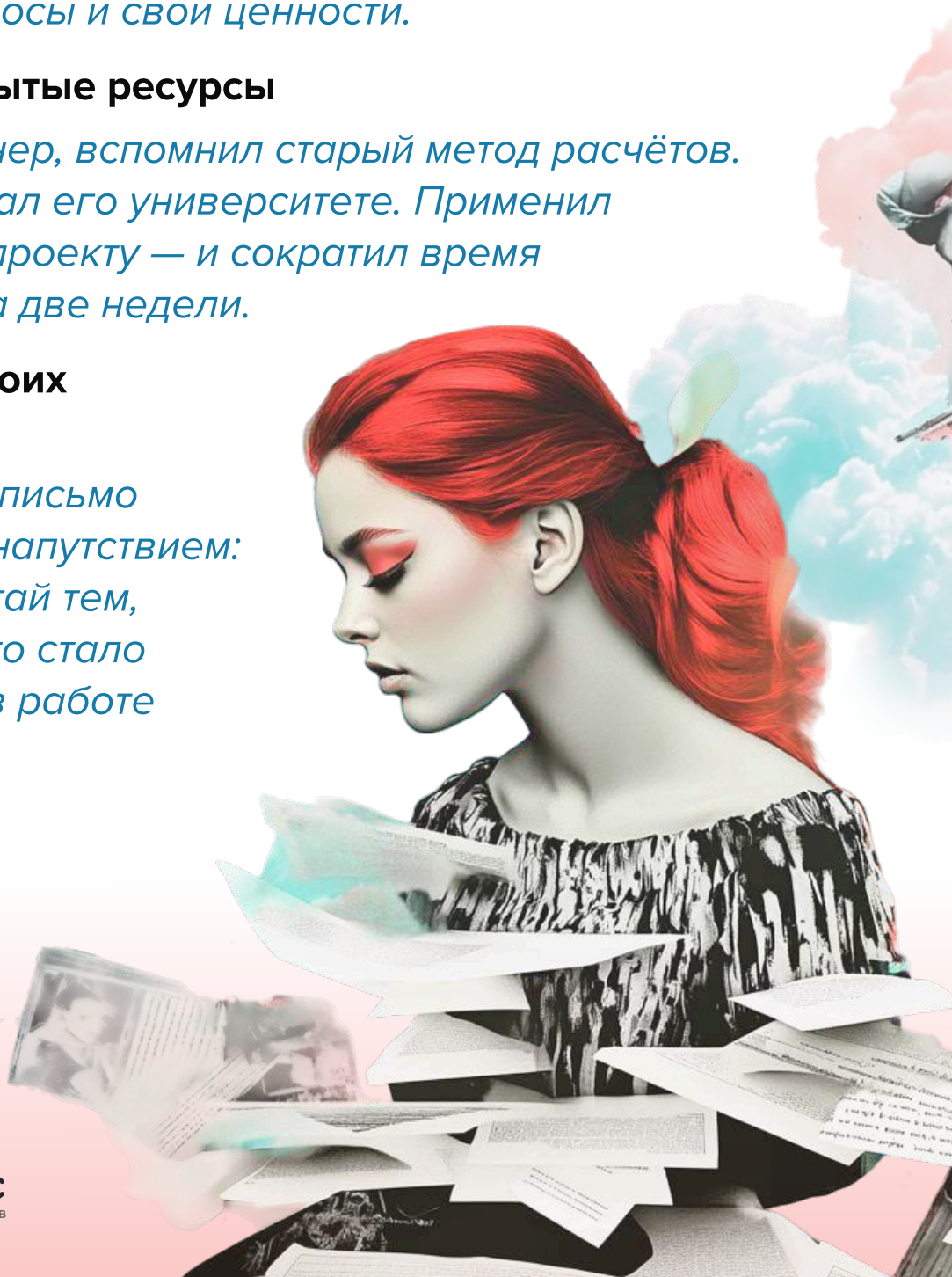
*Анна из маркетинга пережила болезненное расставание: «В тех отношениях я молчала о своих границах. Теперь знаю, что это путь к расставанию». В новых отношениях Анна открыто обсуждает сложные вопросы и свои ценности.*

- **Находить забытые ресурсы**

*Сергей, инженер, вспомнил старый метод расчётов. Он использовал его в университете. Применил его к новому проекту — и сократил время разработки на две недели.*

- **Держаться своих «координат»**

*Алёна хранит письмо от бабушки с напутствием: «Всегда помогай тем, кто рядом». Это стало её правилом в работе с клиентами.*



## ПРАКТИКА БЛАГОДАРНОСТИ ВАШЕЙ ПАМЯТИ

- **Что из выводов прошлого помогает вам сегодня?**
- **Запишите три пункта, или больше.**
- **Поблагодарите вашу память за вклад в вашу жизнь.**

Интересно, что «карта памяти» не статичная. Она меняется в зависимости от того, что вы думаете о своем прошлом.

Мы часто превращаем память в «археологический музей». В нем обиды на маму, воспоминания о прошлогодней ссоре с мужем, сожаления о былом («*Эх, вот раньше... Не то, что сейчас*»).

Психологи называют это «**петлёй повторения**» — мозг застревает в одних и тех же сценариях прошлого. В итоге энергия расходуется, а прогресса нет. Словно «навигатор» начал сбивать и водить вас по кругу.

*У Марка постоянно крутились мысли о том, как несправедливо поступил руководитель. Год назад он отправил на учёбу не его, а коллегу. **С тех пор было много возможностей поучиться за счёт компании, но Марк не замечал их, он снова и снова прокручивал прошлую обиду.***

Как перезагрузить «карту памяти» вашего «навигатора», чтобы идти вперёд легко?

## «БРОСАЕМ ЯКОРЬ» В НУЖНОМ МЕСТЕ

Представьте, что ваш мозг — это диджей, а ваши мысли — это музыкальные треки. Чтобы заиграла музыка, диджей нажимает кнопку. В психологии её называют «Якорь».



**«Якорь» может формироваться спонтанно.** Вам кажется, что вдруг испортилось настроение, а это мозг «нажал на кнопку». Просто вы не осознали этот момент.

*В день знакомства Алены с Владом играла песня «Shape of My Heart». Теперь каждый раз, когда она её слышите, возникают романтические мысли.*

**«Якорь» можно создавать осознанно.** Вы специально «нажимаете кнопку», чтобы вызвать определённый настрой.

*Когда вам вручали премию, играла композиция «We are the Champions». Позже в момент упадка сил и настроения вы специально включаете этот трек, чтобы поднять свой дух.*



«Якоря» «вшиваются» в подсознание на физическом уровне. Звуки, запахи, тактильные ощущения активируют те же нейроны, что и в момент прошлого переживания.

- 1. Осознанно привяжите момент ярких эмоций** к музыкальной композиции, предмету (кольцо, часы, шарфик), тактильным ощущениям.
- 2. В нужный момент «бросьте якорь»,** чтобы войти в определённый настрой.

Проследите, как меняется ваше настроение. А затем начните им осознанно управлять с помощью «якорей».



## МАЙСКИЕ ПРАЗДНИКИ. КАКИЕ ВЕХИ ОБЪЕДИНЯЮТ ОБЩЕСТВО?

Май в России — месяц, когда воздух пропитан не только запахом сирени, но и отголосками памяти.

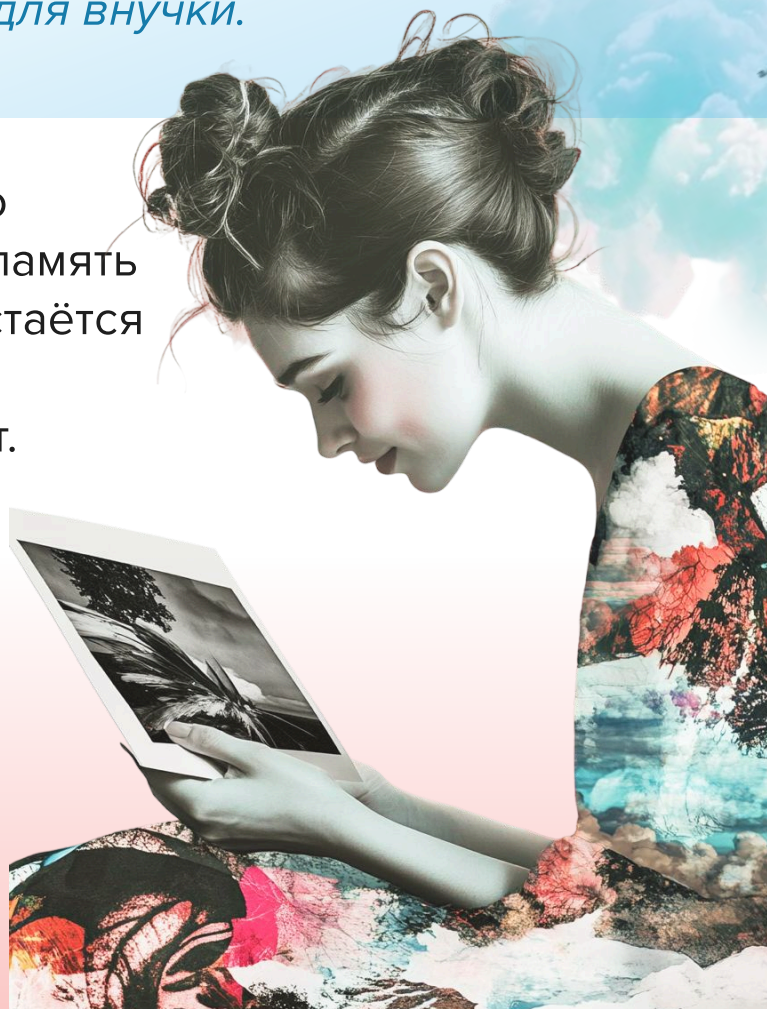
День Победы — не просто памятная дата. **Почему Парад Победы и «Бессмертный полк» трогают до слез?**

**Это эмоциональная матрица, которая объединяет миллионы людей.** Это письма, фотографии, невысказанные слова, которые передаются, как генетический код: от отца к сыну, от бабушки к внучке.

*Вот история Анны из Казани. Её дед-танкист погиб под Берлином, оставив письмо новорождённой дочери: «Живи так, чтобы мне не было стыдно». Слова деда стали опорой и для внучки.*

И пока мы достаём фотографию своего деда в военной форме, память не становится архивом — она остаётся живой, как весенняя трава, пробивающаяся сквозь асфальт.

**Опору можно находить не только в семейных воспоминаниях, но и в своём прошлом.**



## КАК ОПЕРЕТЬСЯ НА ПРОШЛОЕ И ВЫСТОЯТЬ

Жизнь каждого из нас — это череда моментов: радостных, горьких, неожиданных. Но **именно память превращает их в историю, которая даёт силы идти дальше.** Как это работает на практике?

*Когда у Андрея из Екатеринбурга обнаружили рак, он думал, что не переживёт химиотерапию. Но вспомнил, как в детстве отец учил его чинить мотоцикл: «**Главное — не торопиться и делать шаг за шагом**».*

*Эти воспоминания стали его опорой. Сегодня он в ремиссии и ведёт блог для тех, кто столкнулся с болезнью.*



## ПАМЯТЬ О СЧАСТЬЕ

согревает в трудные минуты (как фото из отпуска на рабочем столе).



## ПАМЯТЬ О БОЛИ

напоминает:  
*«Я уже справлялся — справлюсь и сейчас».*



## ПАМЯТЬ О ЛЮБВИ

не даёт озлобиться,  
даже когда предают.

**Самые яркие звёзды на нашем небе — это воспоминания. Даже если их источник погас, свет остаётся и озаряет наш путь.**

Если травмирующие воспоминания не дают покоя, используйте эту практику.

## **ПРАКТИКА «5 ШАГОВ»**

- 1. Что это событие мне ДАЛО?**
- 2. Какие качества во мне оно УСИЛИЛО?**
- 3. Кто помог мне тогда — могу ли я поблагодарить их сейчас?**
- 4. Как бы я поддержал друга в такой ситуации?**
- 5. Что я сделаю сегодня, чтобы это больше не повторялось?**

Бывает, что «навигатор памяти» ведет нас по ложному маршруту. Почему это происходит?



## ЛОЖНЫЕ ВОСПОМИНАНИЯ. ПОЧЕМУ МЫ ВЕРИМ В ТО, ЧЕГО НЕ БЫЛО?

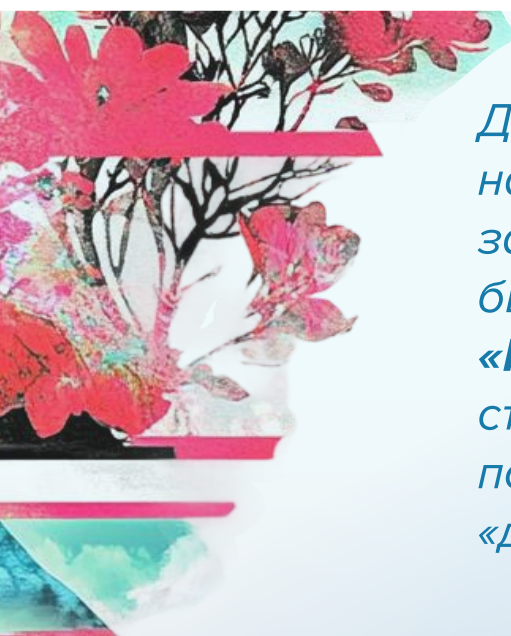
Память — как старый фотоальбом: некоторые снимки выцвели, а другие мы сами дорисовали карандашом.

**Каждый из нас хоть раз ловил себя на мысли: «Я точно помню, что было так!» — а потом оказывалось, что всё иначе.** Почему память подбрасывает нам фальшивые картинки? И как отличить правду от вымысла?

*Оксана годами была уверена, что мама запрещала ей поступать в театральный. Но когда они разобрали старые дневники, оказалось, что мать лишь попросила подумать о запасном варианте. Оксана **сама превратила совет в «запрет»**, чтобы оправдать свой страх неудачи.*



*Дмитрий всю жизнь носил обиду на ребят из лагеря. Те дразнили его из-за заикания. Спустя 20 лет он встретил бывшего вожатого, который сказал: «**Ребята восхищались**, как ты читал стихи на костре — они даже пытались подражать тебе». Оказалось, стыд «дорисовал» ложные детали.*



Максим годами злился на коллегу за срыв дедлайна в 2021-м. В конце концов, высказал на корпоративе все претензии. Коллега удивился. **Срок пришлось перенести из-за форс-мажора**, о чем Максим сам писал в чате. Но эмоции затмили реальность.



## ПОЧЕМУ ВОЗНИКАЮТ ЛОЖНЫЕ ВОСПОМИНАНИЯ?

- **Для защиты самооценки.** Мы искажаем прошлое, чтобы не признавать свои страхи.
- **Под влиянием эмоционального шума.** Сильные чувства (стыд, обида) «закрашивают» факты.
- **Под влиянием чужих версий.** Если родители повторяли: «Какой же ты рассеянный, сынок», то вы начнёте верить, что все время теряли вещи.



## КАК НЕ СТАТЬ ЗАЛОЖНИКОМ ВЫМЫСЛА?

- **Метод «Три доказательства»**

Прежде чем делать выводы на основе памяти, найдите три подтверждения: письма, скриншоты, записи встреч, спросите у трёх людей, кто помнит ситуацию.

- **Правило «Обратной перспективы»**

В конфликтах задавайте вопрос: «Как эту ситуацию видит другой человек?». Спросите коллегу: «Что ты помнишь о нашем прошлом собрании?».

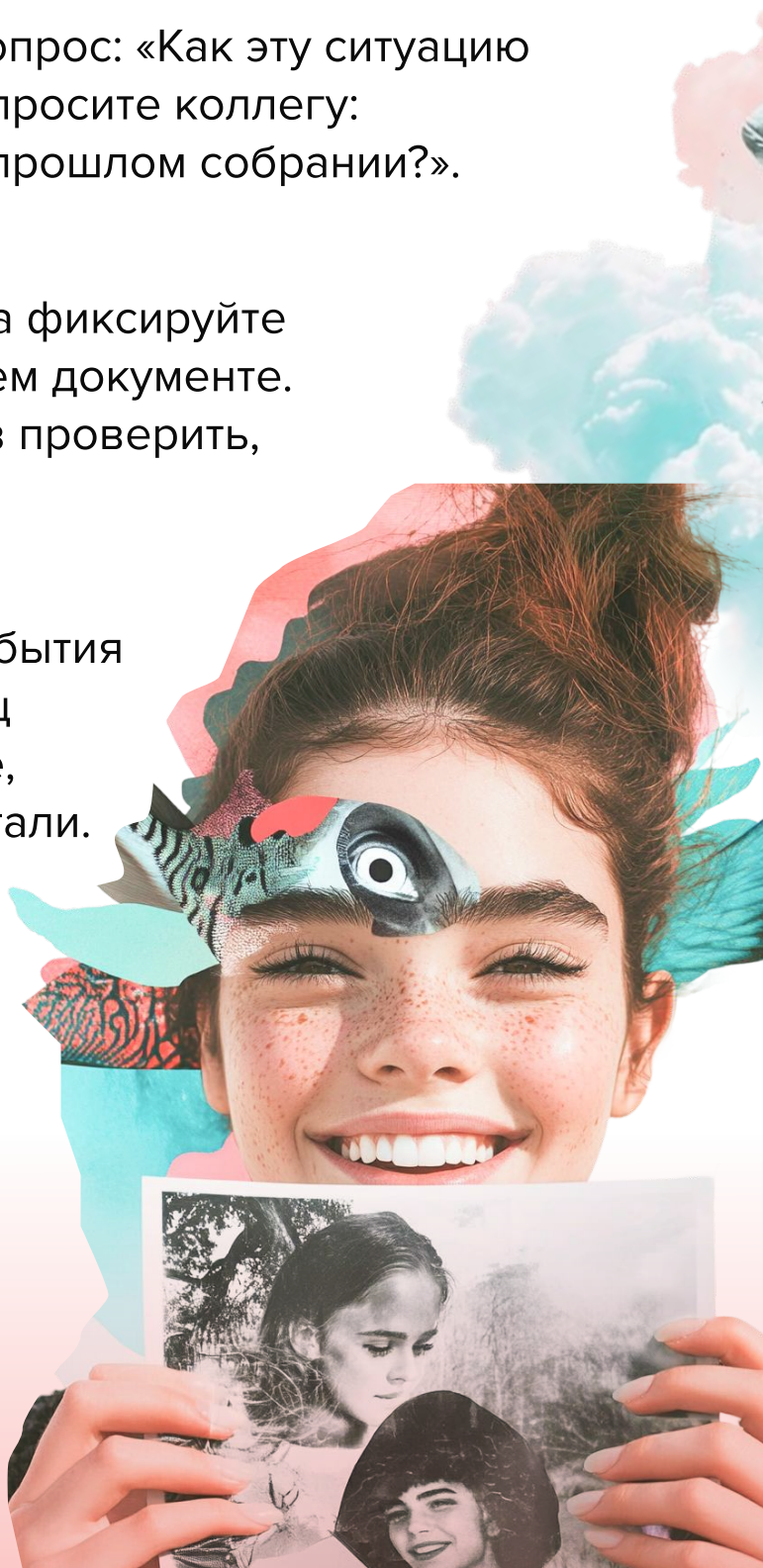
- **Чек-лист для команд**

После завершения проекта фиксируйте ключевые решения в общем документе. Просите других участников проверить, все ли верно отражено.

- **Дневник фактов**

Записывайте ключевые события дня в блокнот. Через месяц перечитайте — обнаружите, как мозг «редактирует» детали.

**Память** — не только факты, но и эмоции, которые связывают нас с другими людьми.



## КАК ПАМЯТЬ ФОРМИРУЕТ НАШИ ОТНОШЕНИЯ

Отношения — будь то с близкими, друзьями или партнёрами — это ткань, сотканная из тысяч моментов. Но именно память решает, какие нити останутся яркими, а какие потускнеют.

*После 15 лет брака Татьяна нашла старую тетрадь, где записывала смешные фразы мужа. Перечитав, она поняла: «Раньше его упрямство меня бесило, а теперь вижу — это верность своим принципам». Татьяна **влюбилась в мужа заново.***



*Марина и Катя год не общались. Катя дулась, что подруга забыла про её день рождения. Марина не понимала причины холодности, но тоже не стала общаться. Позже выяснилось: **Марина отправила СМС с поздравлением, но Катя не получила из-за сбоя сети.***

## УПРАВЛЯЙТЕ ВАШИМИ ВОСПОМИНАНИЯМИ, ЧТОБЫ УКРЕПИТЬ ОТНОШЕНИЯ

- **Создавайте «якоря радости».** Совместные путешествия, ритуалы (воскресные завтраки, вечерние чаепития) или даже смешные домашние прозвища становятся «клеем» для отношений.
- **Вместе обсуждайте события, чтобы не исказить картину прошлого.** Недопонимание превращается в конфликт, а он затем превращается в бетонную стену между вами.



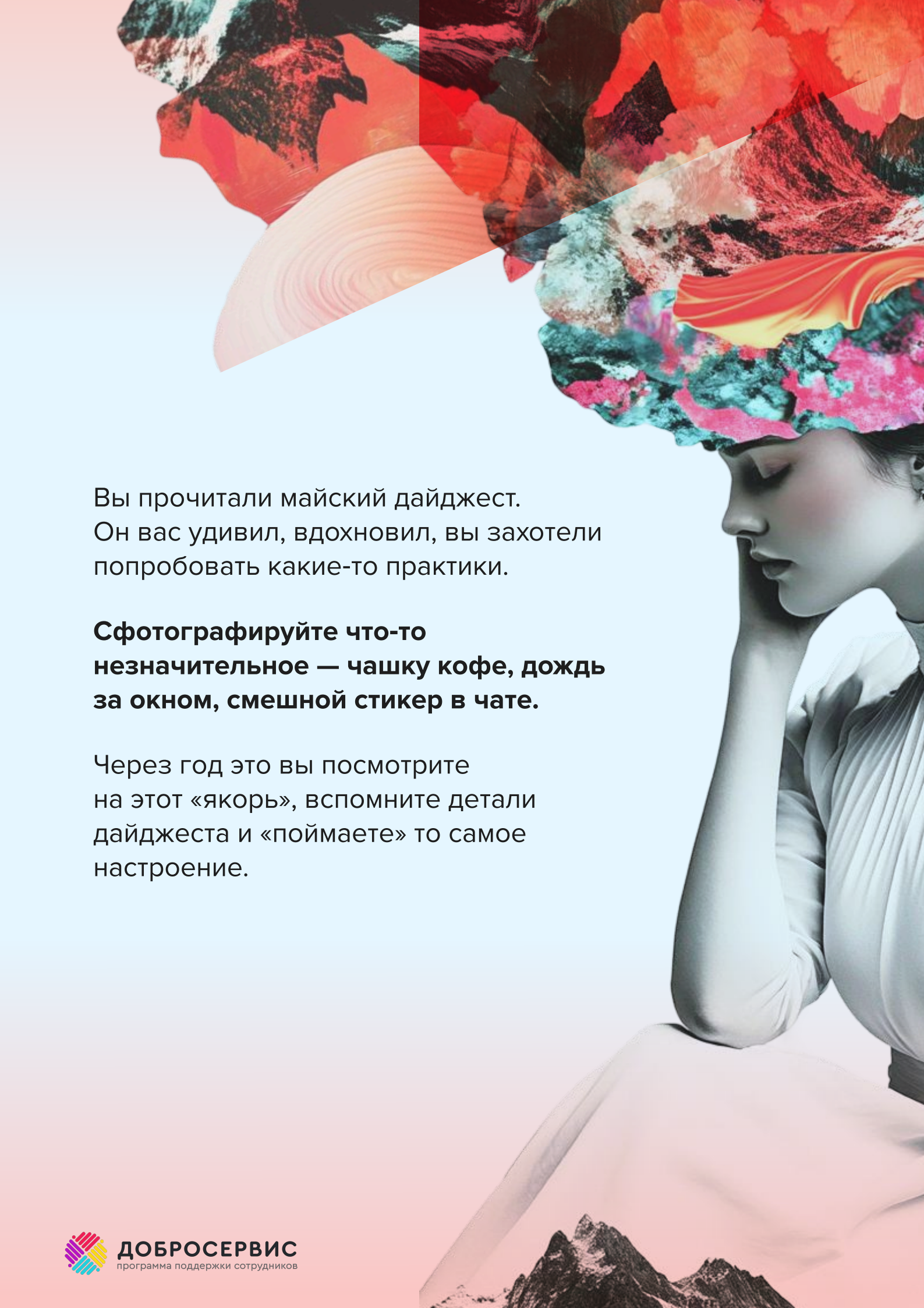
# ПАМЯТЬ — ЭТО МОСТ МЕЖДУ ПРОШЛЫМ И БУДУЩИМ, КОТОРЫЙ МЫ СТРОИМ КАЖДЫЙ ДЕНЬ

В конце концов, память — не просто собрание дат и событий, не пыльный архив, куда никто не заходит.

**Память помогает нам оставаться людьми: любить, прощать, начинать заново.** Воспоминания — это наши опоры.

Управляйте воспоминаниями, запечатлевайте простые моменты радости и делайте выводы из прошлых ошибок чтобы «навигатор памяти» поддерживал вас на пути к цели.





Вы прочитали майский дайджест.  
Он вас удивил, вдохновил, вы захотели  
попробовать какие-то практики.

**Сфотографируйте что-то  
незначительное — чашку кофе, дождь  
за окном, смешной стикер в чате.**

Через год это вы посмотрите  
на этот «якорь», вспомните детали  
дайджеста и «поймаете» то самое  
настроение.