

КРАТКОЕ  
СОДЕРЖАНИЕ

ДЭНИЕЛ АМЕН

ИЗМЕНИ СВОЙ МОЗГ –

ИЗМЕНИТСЯ

И ЖИЗНЬ!



MYBOOK

**Евгения Чупина**  
**Краткое содержание**  
**«Измени свой мозг –**  
**изменится и жизнь!»**  
**Серия «Краткое содержание»**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=40203659](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=40203659)*

*Измени свой мозг – изменится и жизнь!:*

### **Аннотация**

**Этот текст – сокращенная версия книги «Измени свой мозг – изменится и жизнь!». Только самое главное: идеи, техники, ключевые цитаты.**

Произведение рассказывает о тесной взаимосвязи работы мозга, нашей жизни и поведения. Это ощущается во всём: от поступков до восприятия окружающего мира. Мозг определяет наше отношение к происходящему, видение действительности. Каждая доля полушарий несет определенную функцию. Нарушение в ее работе проявляется в смене настроения и болезнях, сбоях системы, за которые ответственен участок. Современные методы диагностики дают точное представление о состоянии центральной нервной системы. Полученные в ходе исследований изображения доказывают, что многие проблемы

в жизни обусловлены физиологией. Автор приводит способы влияния на каждую структуру мозга с целью улучшения настроения и качества жизни. На химию мозга оказывают сильный эффект не только лекарственные препараты, но и физические нагрузки, поведенческая терапия и позитивные мысли.

**Напоминаем, что этот текст – краткое изложение книги  
«Измени свой мозг – изменится и жизнь!»**

# Содержание

Введение	5
Сканируем сознание	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

# **Измени свой мозг – изменится и жизнь!**

## **Введение**

Особенности функционирования мозга определяют наше поведение во всех сферах: в учебе, карьере, семье. От него зависит восприятие окружающей действительности и религиозные убеждения.

Современное медицинское оборудование позволяет увидеть снимки мозга. Проанализированные полученные данные показывают взаимосвязь между физиологией мозга и событиями в жизни. Установлено, что сбои в работе конкретных участков полушарий – это причина ненависти, гнева, депрессии, негативных мыслей.

Мозг существенно влияет на человека, но и мы можем оказать на него воздействие. Для этого необходимо понимание принципов его работы и строения. Осознанное управление мышлением, физические нагрузки, правильное питание меняют химию центральной нервной системы.

В коре мозга выделяют несколько областей, выполняющих разные задачи:

1. Глубокая лимбическая система – фильтр восприятия эмоций, через который мы воспринимаем окружающую действительность. Она отвечает за память, обучение, аппетит и сон. Состояние в период покоя контролируется базальными ганглиями. Их повышенная активность приводит к нервозности и раздражительности, а замедленная работа – к снижению концентрации и плохой работе мелкой моторики.

2. Задача префронтальной коры – контроль эмоций. Благодаря этому мы совершаем обдуманые поступки, умеем анализировать и планировать.

3. Поясная система – это датчик переключения настроения, внимания. Хорошая работа системы обеспечивает быструю адаптацию к внешним изменениям.

4. Височные доли ответственны за зрительные образы, понимание языка и эмоционального состояния собеседника по мимике лица и интонациям. Сбой в работе данной области приводит к неконтрольной агрессии и перепадам настроения.

5. Доли мозговой коры соединены сложными и тесными связями. Если в одной из этих областей наблюдается нарушение функционирования, похожая проблема возникает в системе, за которую она ответственна.

# Сканируем сознание

Полноценное изучение работы мозга не было возможным до недавнего времени. Все существующие методы исследования не давали целостной картины. Результат компьютерной томографии и магнитно-резонансной терапии – это снимки мозга, но не описание механизма его работы. Электроэнцефалограмма показывает уровень активности определенных поверхностных участков, но не глубинных структур мозга. С помощью функциональной магнитно-резонансной терапии и позитронной эмиссионной томографии нет возможности увидеть активность отдельных долей.

Только метод СПЕКТ (эмиссионная компьютерная томография одиночных фотонов) одновременно демонстрирует метаболическую активность отдельных областей коры и уровень кровообращения. В результате видны нарушения в работе отделов, отвечающих за конкретные функции.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.