



Лоретта Бройнинг

Гормоны счастья

Как приучить мозг вырабатывать
серотонин, дофамин, эндорфин
и окситоцин

Smart Reading

**Ключевые идеи книги:
Гормоны счастья. Как
приучить мозг вырабатывать
серотонин, дофамин, эндорфин
и окситоцин. Лоретта Бройнинг**

Серия «Smart Reading.

Ценные идеи из лучших книг»

**Серия «Все о мозге: выйти
за границы возможностей»**

Текст предоставлен издательством

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=57074903

*Краткое содержание книги: Гормоны счастья. Как приучить мозг
вырабатывать серотонин, дофамин, эндорфин и окситоцин. Лоретта
Бройнинг: Smart Reading; 2020*

Аннотация

*Этот текст – сокращенная версия книги Лоретты
Бройнинг «Гормоны счастья. Как приучить мозг
вырабатывать серотонин, дофамин, эндорфин и*

окситоцин». Только самые ценные мысли, идеи, кейсы, примеры.

О книге

Физиолог и исследователь структур мозга Лоретта Бройнинг в своей книге «Гормоны счастья. Как приучить мозг вырабатывать серотонин, дофамин, эндорфин и окситоцин» рассказывает, что счастьем ведает очень древняя часть нашего мозга – лимбическая система. Она вырабатывает пять основных гормонов, от баланса которых зависит уровень удовольствия, которое мы получаем от жизни.

Отучить наш «древний» мозг выполнять заложенные в него программы невозможно. Но зная, как работают «гормоны счастья», можно адаптировать его к современным реалиям и сделать свою жизнь гораздо радостнее. Научиться создавать и укреплять новые нейронные пути можно всего за 45 дней – согласитесь, очень скромная цифра для навыка, способного кардинально улучшить качество жизни. Да, придется немного потрудиться, но вознаграждение, которое можно получить, поработав хотя бы над одним из гормонов счастья, будет таким, что с этой книгой не захочется расставаться.

Зачем читать

- стать главным в своей личной «лаборатории счастья»;
- научиться распознавать действие гормонов счастья и стресса в поведении своем и окружающих;
- овладеть эффективными инструментами настройки мозга на выработку конкретных, необходимых именно вам нейромедиаторов.

Об авторе

Лоретта Грациано Бройнинг (Loretta Graziano Breuning) – физиолог, исследователь структур мозга, основатель и глава Inner Mammal Institute, автор бестселлеров о работе гормонов, управляющих поведением и настроением человека. Бакалавр Cornell University, магистр Tufts University, приглашенный профессор California State University. Героиня материалов и телепрограмм Forbes, NPR, Fox, Wall Street Journal, NBC, Psychology Today, Cosmopolitan, Inc, Men's Health.

Содержание

Наш мозг – лаборатория счастья	7
Знакомьтесь: «гормоны счастья»	9
Конец ознакомительного фрагмента.	13

**Краткое содержание
книги: Гормоны
счастья. Как приучить
мозг вырабатывать
серотонин, дофамин,
эндорфин и окситоцин.
Лоретта Бройнинг**

Оригинальное название:

**Habits of a Happy Brain. Retrain Your Brain to Boost
Your Serotonin, Dopamine, Oxytocin, and Endorphin**

Автор:

Loretta Graziano Breuning

Тема:

Личная эффективность

Правовую поддержку обеспечивает юридическая фирма
AllMediaLaw

www.allmedialaw.ru

Наш мозг – лаборатория счастья

От чего зависит ощущение счастья? Научный ответ на этот вопрос может вас удивить. Уровень счастья – вопрос баланса пяти основных гормонов, вырабатываемых лимбической системой головного мозга. Именно они формируют наши привычки и отношение к миру. Этот механизм достался нам от далеких предков, и хотя иногда он кажется устаревшим и несовершенным, мы должны быть благодарны за то, что он обеспечил выживание нашего вида вообще и наших конкретных прапрапрадедов в частности. А также за то, что в наших силах адаптировать свой «древний» мозг к современным реалиям и сделать свою жизнь счастливее в самом прямом и практическом смысле слова.

Лоретта Грациано Бройнинг в своей замечательной книге рассказывает, как формируются привычки и шаблонные реакции, учит различать колебания настроения, связанные с работой лимбической системы мозга, объясняет, чем продиктованы «подсознательные» стремления и страхи. Эта книга – эффективный инструмент для понимания себя, для тонкой и точной настройки мозга. Она дает нам власть над нашей личной «лабораторией счастья» и помогает выработать привычки, которые принесут много истинного удовлетворения, не зависящего от колебаний моды, общественного мнения и даже благосостояния. Кроме того, научившись

осознавать, когда нашим поведением и настроением управляют гормоны, мы можем сильно снизить уровень своего повседневного стресса.

Но, как и в случае с любыми привычками, которые мы пытаемся сформировать, здесь действуют некоторые правила.

- **Настройка нейронных связей – глубоко индивидуальная работа**, которую можем сделать только мы сами, и больше никто.

- **Созданием и укреплением нейронных связей нужно заниматься непрерывно в течение 45 дней** (но это не отнимает много времени).

- **На первых порах приходится приложить усилия и проявить терпение**, потому что результаты станут видны не сразу.

Однако вознаграждение, которое можно получить, поработав хотя бы над одним из гормонов счастья, будет таким, что с этим инструментом уже больше никогда не захочется расставаться. В одном из отзывов на книгу говорится, что «Гормоны счастья» могут заменить все пособия по самосовершенствованию, а заодно психолога, психотерапевта и тренера по личному развитию. Нет гарантии, что это действительно так, но совершенно точно благодаря этой книге можно научиться отлично управлять своими эмоциями и эффективно осваивать любые новые полезные привычки.

Знакомьтесь: «гормоны счастья»

Мозг, который мы унаследовали от далеких предков, сконцентрирован на задаче выживания. Он неустанно сканирует пространство в поиске потенциальных угроз, даже когда первичные потребности (безопасность, пища и тепло) удовлетворены.

Настройка нашей личной сигнальной системы, которая распознает, что хорошо и плохо лично для нас, в основном заканчивается к возрасту семи лет. Биохимия этих процессов одинакова у всех людей, но нейронные связи – а значит, готовность определенным образом реагировать на один и тот же раздражитель, – дело индивидуальное.

Во взрослой жизни невозможно обходиться лишь теми нейронными связями, которые были созданы в детстве. Зная особенности функционирования «гормонов счастья» и механизмы формирования «накатанных рельсов» для наших действий, мы можем сознательно настроить свой мозг на полезные для нас реакции.

Ощущение счастья создается под действием четырех гормонов: дофамина, эндорфина, окситоцина и серотонина. Гормоны работают без слов. Поэтому, скорее всего, мы испытываем все эти приятные эмоции, не давая им названий. Но случается, что сигналы лимбической системы воспринимаются как «внутренний голос» – лимбическая система

определяет «ядро» нашей личности и побуждает нас к действию.

Как работают «гормоны счастья»

Гормон	Когда и как действует	К чему побуждают
Дофамин	Действует, когда мы нащупали правильный путь для решения задачи	Искать решение и добиваться целей
Эндорфин	Помогает «забывать о боли» и испытывать легкость	Игнорировать дискомфорт и преодолевать препятствия
Окситоцин	Сигнализирует, что нашему окружению можно доверять	Устанавливать социальные связи
Серотонин	Показывает, что нас уважают и ценят	Повышать социальный статус

Как работает фабрика гормонов

Выработка гормонов счастья начинается, когда мы встаем на верный с точки зрения лимбической системы путь – и побуждает нас действовать в этом направлении. При поддержке гормонов мы достигаем комфорта, и в мозгу формируется «позитивная» нейронная связь.

Параллельно происходит выработка гормона стресса кортизола – она не останавливается ни на минуту, пока человек жив. Если мы испытываем боль или чувствуем угрозу, кортизол заставляет мозг анализировать предшествующие этому мгновения – и в мозгу создается «негативная» нейронная цепочка, сигнализирующая об опасности.

Чтобы программа выживания всегда оставалась активной, выбросы гормонов счастья в кровь кратковременны. Добив-

шись результата, мы чувствуем прилив сил и хорошего настроения – но это радостное чувство быстро тускнеет под действием гормонов стресса. Лимбическая система побуждает нас делать новые и новые шаги, чтобы вновь почувствовать подъем и счастье.

Чем мы отличаемся от животных

В мозгу рептилий практически нет свободных нейронов, которые могут создавать новые связи, поэтому их жизнедеятельность полностью контролируется древними структурами мозга. Млекопитающие располагают более совершенным мозгом, поэтому они лучше рептилий приспосабливаются к окружающей среде. Мозг человека включает анатомическую «надстройку» над мозгом рептилий и млекопитающих – сильно развитую кору, в которой создаются новые нейронные связи и формируются сложные поведенческие паттерны.

Животные принимают самые важные для их выживания решения, опираясь на сигналы лимбической системы: они активны, когда действие ведет к комфорту, и пассивны, если испытывают дискомфорт. У человека в дело может вступать кора головного мозга, которая, проанализировав настоящее, прошлое и возможное будущее, способна заблокировать сигналы лимбической системы и послать ей альтернативные указания.

Чем примитивнее мозг, тем более приспособленными

рождаются детеныши: новорожденной ящерице достаточно вылупиться из яйца, и она уже ведет себя как взрослая особь. Человек платит за более совершенный мозг беспомощностью своих новорожденных: на создание нейронных связей уходят годы, но зато каждый малыш приспособливается именно к той среде, в которой родился, обучается у предыдущих поколений и уже в юном возрасте опирается на их опыт.

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.