

*Szczęśliwy mózg :
wykorzystaj odkrycia neuropsychologii, by zmienić swoje życie*
Rick Hanson

Wystarczy kilka minut dziennie, aby dzięki ukrytej mocy codziennych doświadczeń zbudować nowe struktury neuronowe w mózgu i całkowicie zmienić swoje życie!

W toku ewolucji ludzki mózg rozwinął się w taki sposób, by szybko się uczyć i wyciągać wnioski ze złych doświadczeń. Stanowił wewnętrzny system ostrzegania przed niebezpieczeństwami. Nastawienie na wychwytywanie zagrożeń pomagało naszym przodkom przetrwać. Dzisiaj nie musimy każdego dnia walczyć o życie, ale nasz mózg nadal działa tak samo – każdą negatywną sytuację uznaje za zagrożenie i „pamięta” o wiele dłużej niż pozytywne doświadczenie.

Możemy jednak to zmienić i „zaprogramować” swój mózg tak, aby działał inaczej. Mózg jest plastyczny i doświadczenia mogą go kształtować. Zmienia się w zależności od tego, na czym się koncentrujemy. Jeśli nieustannie skupiasz się na zmartwieniach, zagrożeniach czy urazach, to stajesz się bardziej podatny na lęk, przygnębienie, smutek czy poczucie winy. Jeżeli zaś skoncentrujesz się na dobrych wydarzeniach, to twój mózg przybierze inny kształt, będzie „zaprogramowany” na siłę i odporność, realistycznie optymistyczne nastawienie, pozytywny nastrój oraz poczucie własnej wartości.