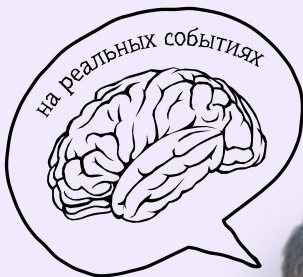


9 ОТТЕНКОВ ЖИЗНИ



 Книга 1

Мозг.
Забота и уход

Андрей Рекун



Андрей Рекун

Книга 1. Мозг. Забота и уход

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=66913738
Мультимедийное издательство Стрельбицкого; Киев; 2021
ISBN 9780880030632*

Аннотация

В чём ценность серии книг «Девять оттенков жизни»? В результате эволюционного развития, наш мозг управляет и нашим организмом, и нашей жизнью в целом. Однако он не всемогущ; он не запрограммирован на счастье и успех. В результате миллионы людей по всему миру, находясь во власти комплексов, неврозов, депрессии и стресса, влекнут бессмысленное существование, либо выжидая подходящего момента для того, чтобы наконец начать полноценно жить, либо надеясь, что всё как-то само собой сложится. Между тем жизнь проходит мимо, а бесценное время безвозвратно утеряно. В этой книжной серии вы узнаете, в чём связь психики со строением и работой нашего мозга, как изменить свою жизнь к лучшему, где искать мотивацию и многое-многое другое. Эта книжная серия является симбиозом: – преодолённых мною болей, тревог, страхов и комплексов, которыми я «заплатил» за приобретение новых жизней. (также подтверждается телепередачами и статьями обо мне); – теоретических знаний, полученных на психологическом

факультете; – опыта, обретенного за время психологической практики. Не ждите, пока уйдёт ваше время – действуйте сейчас.

Содержание

От автора. Чем интересна книга «Мозг. Инструкция к применению»?	9
Предисловие	11
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Андрей Рекун

Книга 1. Мозг.

Забота и уход

Основано на

реальных событиях

Благодарю свою семью, чья поддержка, преданность и невероятная сила духа вернули меня к жизни и помогли заново открыть этот огромный прекрасный мир.

Также я благодарен каждому человеку, которого встретил на своём жизненном пути, за то, что своими поступками, отношением, поведением помог мне понять, что всё, что с нами было и что ожидает в будущем, неизмеримо мельче тех сокровищ, которые сокрыты внутри нас.

Чем ценна эта серия книг?

Сегодня множество книг, статей и видеороликов обещают рассказать вам, как стать суперуспешным, здоровым, счастливым и, вообще, как надо жить. Я же хочу сказать: поскольку у каждого человека своя жизнь, то я понятия не имею, как именно вам следует её прожить – я пишу лишь о том, в чём смог убедиться на собственном опыте.

Эта книжная серия является симбиозом:

- преодолённых мною болей, тревог, страхов и комплексов, которыми я «заплатил» за приобретение новых жизней;
- а также теоретических знаний, полученных на психологическом факультете;
- и опыта, обрётённого за время психологической практики.

Цель этих книг – вдохновить читателя на перемены в своей жизни, пока ещё не слишком поздно. Они написаны для людей, которые готовы «встать с дивана», чтобы найти решение по улучшению своей жизни.

«Что это значит?» – спросите вы.

Возьмём простой пример: когда мы учились ходить, то делали это не по инструкции из книги, так ведь? Мы учились ходить на практике, падая и поднимаясь, и снова падая, и снова поднимаясь, – именно благодаря этим падениям и подъёмам мы научились тому, как больше не падать.

Должен сказать, что когда в свои 17 лет я второй раз учился ходить, то я тоже падал, и порой даже очень громко. А пару раз мне казалось, что это было громче сирены машины скорой помощи, которая спешила мне на помощь. Но, как видите, НИЧЕГО СТРАШНОГО – ходить я научился.

Страшно то, что мы забываем, что информация не все-сильна. Ведь сама по себе информация ничего не даёт и не даст, кроме понимания концепций и причинно-следственных связей. Чтобы она заработала, нужно главное: начать

ДЕЙСТВОВАТЬ. Для тех, кто твёрдо настроен на эффективные действия и качественные изменения, возможно всё – неоднократно доказано на личном опыте.

А кто может стать надёжной опорой в пути того, кто переживает тяжёлые времена? Разве не тот человек, кто видел смерть и победил её, преодолел беспокойства и опасения, подавленность и отчаяние, начал жить заново и обрёл счастье, успех и смысл жизни?

В этой книжной серии вы найдёте ответы на такие вопросы:

- В чём связь психики со строением и работой нашего мозга?
- Как изменить свою жизнь к лучшему, и где искать мотивацию?
- Где взять силы на перемены?
- Как избежать стрессов, паники и тревог?
- Важность целей и выбора. Как наличие смысла в жизни определяет нашу судьбу?
- Почему следует сделать первый шаг, а не искать оправдания, постоянно выжидая нужного момента или ситуации?
- В чём польза позитивного мышления?
- Отчаяние и бессилие: есть ли выход?
- Нейрогенез и нейропластичность мозга
- Как наслаждаться сегодняшним солнцем, а не ждать завтрашнего дождя?

Порой обстоятельства жизни сминают и втаптывают нас в

грязь, принося ощущение собственной ничтожности; однако прочитав эту серию книг, вы научитесь сохранять положительный настрой и не терять себя, что бы ни происходило. Зная, как работают мозг и психика человека, можно научиться управлять и своими мыслями, и своей судьбой. Но об этом мы будем говорить позже – вторая книга раскроет, как психика участвует в нашей жизнедеятельности, а мышление генерирует наше восприятие, все эмоции, действия и бездействия. А в первой книге речь пойдёт о том органе, который распоряжается всей нашей жизнью, – о нашем удивительном мозге.

Если хотите в следующих книгах увидеть ответы именно на ваши вопросы, заходите на сайт Центра инновационной психологии – «Победа в Тебе» и пишите об этом в разделе «Ваши пожелания и комментарии к книгам из серии «Девять оттенков жизни, или Как её не упустить».

От автора. Чем интересна книга «Мозг. Инструкция к применению»?

Приветствую тебя, мой друг!

Сегодня написано множество книг, которые рассказывают, как стать здоровым, счастливым, стрессоустойчивым, успешным и богатым. Их авторы дают множество советов и рекомендаций, приводят различные примеры и факты, предлагают всевозможные практики и упражнения.

Конечно, очень хорошо, что такие книги есть. Но почему же тогда мы не наблюдаем сотни тысяч спасённых?

Это вовсе не потому, что эти книги плохие или не работают. Дело в том, что если надеяться на то, что, прочитав книгу (или десять таких книг) или посмотрев познавательный фильм, **НО** ничего при этом не сделав, вы станете здоровым, инициативным, успешным и счастливым человеком, то вынужден вас огорчить: такого **НИКОГДА** не произойдёт.

ПОЧЕМУ? Потому что всё на Земле случается не от нашего пассивного переживания каких бы то либо обстоятельств, а только путём выполнения нами содержательных действий. Это сродни ситуации, когда мы знаем, какие у нас в холодильнике есть продукты, но от одного лишь осознания нами этого факта еда сама собой не приготовится, верно?

Поэтому, взяв в руки эту книгу, читатель, будь готов к Переменам.

Предисловие

Как известно, все люди разные, и каждый человек уникален. Эта уникальность складывается из многих факторов: воспитания, характера, ценностей, убеждений, представлений о жизни и так далее.

Если большинство органов нашего тела можно подключить к медицинским приборам для того, чтобы человек продолжил своё существование, то вот с мозгом так не получится. Выключи мозг – и наша жизнь оборвётся. Ведь именно он порождает и поддерживает жизнь в человеке.

Мы знаем, что ни один живой организм не вечен, и рано или поздно жизнь всех растений, животных и людей заканчивается. У каждого из нас она может прерваться в любой момент. К этому «забавному мероприятию» я приближался девять раз, начиная с 1999 года. Но девять операций на головном мозге не помешали мне получить два высших образования, научиться танцевать, обрести семью и работу.

Исходя из всего вышеизложенного, а также благодаря многолетней работе психологов, психиатров, нейрофизиологов, невропатологов и прочих специалистов становится очевидным, что в первую очередь каждому человеку стоит следить за гигиеной своего разума, а не оглядываться на то, что скажут или подумают другие.

Зачастую бывает, что, услышав слова «психолог» или

«психотерапевт», люди пугаются, ошибочно принимая этих специалистов за психиатров, которые работают с умалишёнными. Но это не так. Психологи и психотерапевты – это специалисты, которые помогают здоровым людям улучшить своё качество жизни. Например, избавиться от:

- стрессов и тревог;
- отсутствия сил и желания что-либо делать;
- всевозможных неврозов и панических атак;
- ощущения безысходности, бессилия, отчаяния;
- внутреннего напряжения;
- раздражительности и проблем со сном;
- семейных проблем и так далее.

Поэтому если вы хотите узнать, что человек теряет, пренебрегая сном, в чём власть страхов, какова сила спокойствия, чем кормить мозг, зачем мозгу спорт и многое другое, то в первой книге вы найдёте ответы на эти вопросы. А если хотите, чтобы главы следующих книг были посвящены вашему вопросу, то заходите на сайт Центра инновационной психологии – «Победа в Тебе» и пишите об этом в разделе «Ваши пожелания и комментарии к книгам из серии».

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.