CROSS READS



РАЗВИВАЙ СВОЙ МОЗГ

КАК ПЕРЕНАСТРОИТЬ РАЗУМ И РЕАЛИЗОВАТЬ СОБСТВЕННЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

ТАЙНЫ НАШЕГО ПОДСОЗНАНИЯ

Коллектив авторов

Саммари книги «Развивай свой мозг. Как перенастроить разум и реализовать собственный потенциал»

Серия «CrossReads: Тайны нашего подсознания»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70773766
ISBN 978-5-04-186508-5

Аннотация

Что такое нейропластичность и почему она так важна именно сейчас? Какими экстраординарными качествами обладает разум и как открыть их в себе? Профессор нейробиологии, автор супербестселлеров о работе мозга и осознанности доктор Джо Диспенза рассказывает о настройках мозга, поменяв которые, каждый сможет улучшить жизнь и прийти к счастью. Собрали главное из книги в доступное саммари.

Знакомьтесь с ключевыми идеями популярных книг, экономьте время и выбирайте только лучшее с CrossReads.

Содержание

Что такое мозг и как он работает 5
Конец ознакомительного фрагмента. 8

Саммари книги «Развивай свой мозг. Как перенастроить разум и реализовать собственный потенциал»

Автор бестселлера «Сила подсознания» доктор Джо Диспенсер раскрывает новый взгляд современной науки на сознание, разум и работу мозга. Диспенза уверен, что сознание является первичной тканью реальности, а материя (включая мозг и объекты наблюдения) существует внутри этой ткани в виде квантовых возможностей. Понимая химию мозга, человек может изменить себя: перенастроив мозговую деятельность, можно создать новую личность.

Что такое мозг и как он работает

Мечты, воспоминания, чувства, фантазии, страхи, привычки, боль и радость, – всё это находится в решетке из ста миллиардов клеток мозга. Последние исследования в нейробиологии демонстрируют, что человек может менять свой мозг просто с помощью мыслей.

Значительная часть человеческого поведения генетически предустановлена. Но люди не приговорены к тому, чтобы проживать свою жизнь, ничего не добавляя в той или иной форме к человеческой эволюции на благо будущих поколений.

Человек может изменить (и тем самым развить) свой мозг, чтобы больше не совершать повторяющихся, привычных и нездоровых действий, возникающих в результате генетического наследия и прошлого опыта.

Эволюционировать, по мнению автора, – это значит порывать с генетическими привычками, к которым предрасположен человек, и использовать то, что было усвоено на видовом уровне, только как платформу, на которой можно стоять, чтобы двигаться дальше.

Изменяться и развиваться – трудный процесс для любого вида. Преодолевать свои врожденные наклонности, изменять генетические программы и адаптироваться к новым внешним обстоятельствам – всё это требует воли и целе-

устремленности.

Доктор Диспенза делится историей собственной трансформации. Джо всегда был спортсменом, и 20 лет назад, участвуя в спортивном соревновании, попал в аварию и получил серьезную травму. Главврач озвучил диагноз: «Множественные компрессионные переломы в грудном отделе позвоночника, позвонок Т8 разрушен больше чем на 60 %». В таких случаях обычно требуется тотальная ламинэктомия с имплантацией стержней Харрингтона. Без данной процедуры человек будет парализован ниже груди и, возможно, не сможет ходить. Врач заверил пациента, что если провести операцию в пределах четырех дней, он сможет встать на ноги в течение месяца или двух и вернуться к деятельности. Но дело в том, что железные стержни ограничивают подвижность грудного отдела позвоночника и большую часть поясничного отдела. О спорте придется забыть.

Тогда Джо принял другое решение. Он верил в способность тела к самоисцелению. На следующий день он выписался из больницы. Хирург был крайне удручен и уверен в психической неуравновешенности пациента из-за травмы. Он настоятельно советовал ему устроить психологическое обследование.

Этапы своего выздоровления автор преодолевал с помощью силы подсознания, специальных упражнений и веры в способность организма к самоисцелению. Спустя девять с половиной недель он встал на ноги и вернулся к прежней

жизни. Никакого корсета на всё тело, ни деформации, ни паралича. Через двенадцать недель он уже поднимал тяжести и продолжал восстанавливать прежнюю форму.

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.