

НАЗАРЕТ КАСТЕЛЬЯНОС

невролог, физик

# МОЗГ НЕ УМЕЕТ ОТДЫХАТЬ



**35 000**  
ЭКЗЕМПЛЯРОВ  
ПРОДАНО В МИРЕ

Исследование о необычных возможностях  
нашего разума и способах развить их  
с помощью нейропрактик и медитации

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

**Назарет Кастельянос**  
**Мозг не умеет отдыхать.**  
**Исследование о необычных**  
**возможностях нашего разума и**  
**способах развить их с помощью**  
**нейропрактик и медитации**  
**Серия «МозгоВЕДЕНИЕ.**  
**Инструменты для активации**  
**наших скрытых ресурсов»**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=73601843](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73601843)*

*Мозг не умеет отдыхать. Исследование о необычных возможностях  
нашего разума и способах развить их с помощью нейропрактик и  
медитации.*

*ISBN 978-5-04-243450-1*

### **Аннотация**

В новой книге женщина-нейробиолог, долгие годы изучающая человеческий мозг, рассказывает о работе нашего мозга в разных обстоятельствах жизни. И предлагает действенные варианты защиты мозга от стресса. Она помогает пробудить разум,

учит использовать различные медитации для восстановления внутренних сил и помогает управлять своим мозгом, а не поддаваться влиянию страстей, эмоций и гормональных сбоев.

Внутри:

- принципы работы мозга – последние научные открытия;
- влияние различных факторов на нашу мыслительную деятельность: от искусства до опыта;
- медитации как эффективный способ достижения осознанности;
- невероятные и неизвестные факты о работе сознания.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

# Содержание

Примечание издателя

6

Конец ознакомительного фрагмента.

11

**Назарет Кастельянос**  
**Мозг не умеет отдыхать**  
**Исследование о необычных**  
**возможностях нашего**  
**разума и способах**  
**развить их с помощью**  
**нейропрактик и медитации**

*Моему племяннику Матео за то, что подарил  
мне настоящее.*

© Швец А.А., перевод на русский язык, 2025

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

# Примечание издателя

Четыре года назад в дверь издательства вошла незнакомая женщина, которая, словно россыпь искр из сказок моего детства, заставила все в кабинете засиять тем утром.

Назарет Кастельянос только что вернулась в Испанию после нескольких лет работы исследователем за пределами родной страны. Она сказала нам, что пришло время закрепить плоды своих исследований и предоставить знания тем из нас, кто не вращается в научных кругах. Рассказала, что ее исследования в области нейронауки провели ее по альтернативным путям оздоровления тела и мозга и что, воодушевленная параллельными интересами и изысканиями, она открыла направление работы, которое в сфере нейронауки навсегда – и, кажется, надолго – свяжется с обширной и не столь известной областью медитации и тела.



Она хотела поведать нам о плодах своих исследований в интимном тоне, далеком от формальных речей и научных статей. Ей хотелось заниматься популяризацией, как определяет это Королевская академия испанского языка: «Придумать, как говорить и одновременно наслаждаться», – говорит она в первой главе этой книги. В конечном счете она хотела поделиться своими знаниями так, чтобы это было доступно тем из нас, кто имеет лишь базовые представления о медицине, неврологии или биологии.

Спустя несколько минут разговора у меня возникло ощущение, что я знаю ее уже давно, – настолько легко с ней было общаться. Мы говорили о том зарождающемся писательском проекте, который сразу же меня пленил, о грядущих достижениях, которые в определенном смысле революционизируют изучение нейронауки, о важности хорошего самочувствия – что, очевидно, легко сказать, но чего не так просто достичь. А еще мы говорили о танцах – одной из моих главных страстей, и это в итоге еще больше нас сблизило. С тех пор как она рассказала мне о благотворном влиянии танца, я танцую с невероятным ощущением того, что питаю свои тело и дух.

Когда я закончил читать и редактировать для публикации небольшую часть этой книги, я сказал ей, что это безумно интересно и хочется узнавать все больше и больше. Как и следовало ожидать, Назарет Кастельянос продолжила писать и расширять область своих исследований, подарив нам еще несколько замечательных глав этой книги и новых произведений. Рекомендую тем, кто еще не читал ее книгу «Телесный интеллект», изданную издательством Кайрос в Испании и издательством «Эксмо» в России, обязательно прочитать ее. Дело в том, что уже некоторое время назад Назарет с достоинством взяла на себя роль щедрой мудрой женщины, которая заключается не в чем ином, как в умении делиться своими знаниями. Она делает это с такой самоотдачей, которая измотала бы любого. Но ее призвание – делать то, что она умеет, со страстью. И ее энергия не перестает меня удивлять.

Нам важно заботиться об обществе, в котором мы живем, и мы верим, что более мудрое общество – это лучшее общество.

Прошло почти четыре года с первого издания книги, которую вы держите в руках, и сегодня та популяризатор науки, что когда-то ворвалась ко мне в кабинет, превратилась в общественный феномен. Несмотря на свой успех, а может быть, благодаря ему, она продолжает сиять. С желанием учиться, учить и говорить, что демонстрируют ее бешеная активность и щедрость.

Когда мы создавали наше издательство, мы записали в качестве декларации о намерениях: «Нам важно заботиться об обществе, в котором мы живем, и мы верим, что более мудрое общество – это лучшее общество. Мы хотим популяризировать знания и поощрять мышление». Было замечательно увидеть, что благодаря этому очерку Назарет увеличилось число читателей и людей, которые смогли приблизиться к нейронауке как пути познания и обучения – что, как мы уверены, приносит пользу обществу. Так что мы можем с гордостью сказать, что нас бесконечно радует, как со временем эта небольшая книга Назарет Кастьянос и другие ее издания, а также авторы, с которыми она делит книжную полку, воплощают те первоначальные желания этого издательского проекта, который, если в чем-то и похож на автора данного очерка, так это в страсти, вложенной в дело.

# 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.