

## Предисловие

Хотите испытывать больше радости и удовлетворенности в жизни? Все научные исследования, касающиеся счастья, долголетия, психического и физического здоровья, указывают на важность такого фактора, как прочность человеческих отношений. В книге «На одной волне» доктор медицинский наук психиатр Эми Бэнкс представляет новаторский, доступный для понимания обзор обширных изысканий в области нейробиологии отношений и предлагает читателям варианты применения этих знаний для перенастройки мозга на более здоровые связи, приносящие глубокое внутреннее удовлетворение. Что это дает лично вам? Возможность сознательно изменить свою жизнь, улучшив отношения с другими людьми. Отношения – это не просто самый приятный аспект жизни. *Отношения – это и есть жизнь.*

Результатом длительного изучения влияния культуры на формирование отношений, а также работы Эми Бэнкс в качестве клинического психиатра стала блестящая система под названием С.А.Р.Е., которая помогает улучшить четыре аспекта, позволяющие нам ладить между собой: насколько *спокойно* мы чувствуем себя в окружении других людей («С» – calm); *принимают* ли они нас («А» – accepted); как мы *резонируем* с их внутренним миром («R» – resonate) и как эти контакты *заряжают* нас *энергией* («Е» – energize). Применяя систему С.А.Р.Е. так, как рекомендуется в этой книге, читатели могут целенаправленно работать с нейронными путями, требующими тонкой настройки, для повышения качества отношений с окружающими. Понимание того, как на самом деле функционирует наш мозг, поможет нам сознательно менять свою жизнь!

## Предисловие

Хотите испытывать больше радости и удовлетворенности в жизни? Все научные исследования, касающиеся счастья, долголетия, психического и физического здоровья, указывают на важность такого фактора, как прочность человеческих отношений. В книге «На одной волне» доктор медицинский наук психиатр Эми Бэнкс представляет новаторский, доступный для понимания обзор обширных изысканий в области нейробиологии отношений и предлагает читателям варианты применения этих знаний для перенастройки мозга на более здоровые связи, приносящие глубокое внутреннее удовлетворение. Что это дает лично вам? Возможность сознательно изменить свою жизнь, улучшив отношения с другими людьми. Отношения – это не просто самый приятный аспект жизни. *Отношения – это и есть жизнь.*

Результатом длительного изучения влияния культуры на формирование отношений, а также работы Эми Бэнкс в качестве клинического психиатра стала блестящая система под названием С.А.Р.Е., которая помогает улучшить четыре аспекта, позволяющие нам ладить между собой: насколько *спокойно* мы чувствуем себя в окружении других людей («С» – calm); *принимают* ли они нас («А» – accepted); как мы *резонируем* с их внутренним миром («R» – resonate) и как эти контакты *заряжают* нас *энергией* («Е» – energize). Применяя систему С.А.Р.Е. так, как рекомендуется в этой книге, читатели могут целенаправленно работать с нейронными путями, требующими тонкой настройки, для повышения качества отношений с окружающими. Понимание того, как на самом деле функционирует наш мозг, поможет нам сознательно менять свою жизнь!

Мне нравится эта книга! Она увлекательная, вдохновляющая и прекрасно написана.

Хотите обрести счастье? Жить дольше? Стать здоровее душой и телом? Тогда освоение четырех способов формирования более значимых отношений, приносящих глубокое внутреннее удовлетворение, – ваш ключ к достижению этих целей. Пусть Эми Бэнкс укажет вам путь к лучшей жизни, наполненной любовью и радостью. Приятного чтения!

*Дэниел Сигел,  
доктор медицинских наук*

Мне нравится эта книга! Она увлекательная, вдохновляющая и прекрасно написана.

Хотите обрести счастье? Жить дольше? Стать здоровее душой и телом? Тогда освоение четырех способов формирования более значимых отношений, приносящих глубокое внутреннее удовлетворение, – ваш ключ к достижению этих целей. Пусть Эми Бэнкс укажет вам путь к лучшей жизни, наполненной любовью и радостью. Приятного чтения!

*Дэниел Сигел,  
доктор медицинских наук*

## **Глава 1**

### **Значение границ преувеличено**

#### ***Новый взгляд на отношения***

Значение границ преувеличено.

Если вы испытываете потребность в более здоровых, зрелых отношениях, хотите отказаться от старых моделей их построения, приносящих вам боль, устали от чувства эмоциональной отстраненности от людей, с которыми проводите время, намерены развить свой внутренний мир, то для начала поставьте под сомнение идею о существовании четко выраженной границы между вами и людьми, с которыми вы чаще всего общаетесь.

Людям, много говорящим о таких границах, обычно свойственны следующие убеждения:

- Если у вас сильно развито чувство собственного «я», вас не должно волновать, что делают и говорят вам другие люди.
- Как родители определяют, что добились успеха? Когда их дети не зависят от них.
- Близкие друзья и настоящая любовь – это удел молодых. Когда вы становитесь старше, вы естественным образом отделяетесь от людей.
- Вы не должны испытывать потребности в том, чтобы окружающие дополняли вас.
- У вас не было бы столько проблем, если бы вы стояли на собственных ногах.

Основная мысль всех этих высказываний очевидна: потребность в других людях – это нездоровое явление, поэтому ни при каких обстоятельствах не стоит поддаваться влиянию их чувств, мыслей и эмоций. Приведенные выше утверждения приз-

## **Глава 1**

### **Значение границ преувеличено**

#### ***Новый взгляд на отношения***

Значение границ преувеличено.

Если вы испытываете потребность в более здоровых, зрелых отношениях, хотите отказаться от старых моделей их построения, приносящих вам боль, устали от чувства эмоциональной отстраненности от людей, с которыми проводите время, намерены развить свой внутренний мир, то для начала поставьте под сомнение идею о существовании четко выраженной границы между вами и людьми, с которыми вы чаще всего общаетесь.

Людям, много говорящим о таких границах, обычно свойственны следующие убеждения:

- Если у вас сильно развито чувство собственного «я», вас не должно волновать, что делают и говорят вам другие люди.
- Как родители определяют, что добились успеха? Когда их дети не зависят от них.
- Близкие друзья и настоящая любовь – это удел молодых. Когда вы становитесь старше, вы естественным образом отделяетесь от людей.
- Вы не должны испытывать потребности в том, чтобы окружающие дополняли вас.
- У вас не было бы столько проблем, если бы вы стояли на собственных ногах.

Основная мысль всех этих высказываний очевидна: потребность в других людях – это нездоровое явление, поэтому ни при каких обстоятельствах не стоит поддаваться влиянию их чувств, мыслей и эмоций. Приведенные выше утверждения приз-

ваны оказать на вас эмоциональное воздействие. Возможно, вы обратили внимание, что они звучат несколько неодобрительно и осуждающе. У меня они вызывают ощущение дискомфорта; читая их, я испытываю такое чувство, будто стою под светом прожектора, а кто-то тычет в меня пальцем и говорит: «*Ты все испортила, и это целиком и полностью твоя вина*».

Идеал абсолютной психологической независимости владели умами специалистов по психическому здоровью большую часть XX столетия и до сих пор держит нашу культуру за горло. Даже если все эти утверждения о границах причиняют острую боль, скорее всего, они кажутся вам знакомыми и даже очевидными. Очевидными!

Возможно, мне не следовало говорить, что это не соответствует действительности и что быть зависимым от кого-то – это хорошо, или что наше психическое здоровье напрямую зависит от людей, с которыми мы делим свою жизнь, или что достичь эмоционального роста можно только тогда, когда мы глубоко привязаны к окружающим нас людям, а не отстранены от них.

Но именно это я и утверждаю.

В данной книге представлен иной подход к пониманию эмоциональных потребностей и того, что значит быть здоровым, зрелым, взрослым человеком. Новая область научных исследований, названная мною *нейробиологией отношений*, показала, что в человеческом организме есть некая врожденная система, которая состоит из четырех основных нейронных путей и позволяет нам поддерживать эмоциональную связь с другими людьми. Кроме того, согласно нейробиологии отношений, отстраненность от людей отрицательно сказывается на нейронных путях. В итоге наступает каскад неврологических реакций, что может повлечь за собой хроническую раздражительность и гнев, депрессию, зависимость и хронические соматические заболевания. Мы не настолько здоровы, чтобы опираться исключительно на собственные силы, к тому же человеческий мозг устроен так, чтобы функционировать в рамках теплых человеческих отношений. Как реализовать свой личный и профессиональный потенциал? Посредством поддержания надежных свя-

ваны оказать на вас эмоциональное воздействие. Возможно, вы обратили внимание, что они звучат несколько неодобрительно и осуждающе. У меня они вызывают ощущение дискомфорта; читая их, я испытываю такое чувство, будто стою под светом прожектора, а кто-то тычет в меня пальцем и говорит: «*Ты все испортила, и это целиком и полностью твоя вина*».

Идеал абсолютной психологической независимости владели умами специалистов по психическому здоровью большую часть XX столетия и до сих пор держит нашу культуру за горло. Даже если все эти утверждения о границах причиняют острую боль, скорее всего, они кажутся вам знакомыми и даже очевидными. Очевидными!

Возможно, мне не следовало говорить, что это не соответствует действительности и что быть зависимым от кого-то – это хорошо, или что наше психическое здоровье напрямую зависит от людей, с которыми мы делим свою жизнь, или что достичь эмоционального роста можно только тогда, когда мы глубоко привязаны к окружающим нас людям, а не отстранены от них.

Но именно это я и утверждаю.

В данной книге представлен иной подход к пониманию эмоциональных потребностей и того, что значит быть здоровым, зрелым, взрослым человеком. Новая область научных исследований, названная мною *нейробиологией отношений*, показала, что в человеческом организме есть некая врожденная система, которая состоит из четырех основных нейронных путей и позволяет нам поддерживать эмоциональную связь с другими людьми. Кроме того, согласно нейробиологии отношений, отстраненность от людей отрицательно сказывается на нейронных путях. В итоге наступает каскад неврологических реакций, что может повлечь за собой хроническую раздражительность и гнев, депрессию, зависимость и хронические соматические заболевания. Мы не настолько здоровы, чтобы опираться исключительно на собственные силы, к тому же человеческий мозг устроен так, чтобы функционировать в рамках теплых человеческих отношений. Как реализовать свой личный и профессиональный потенциал? Посредством поддержания надежных свя-

зей с партнерами, друзьями, коллегами и членами семьи. Только в этом случае нейронные пути получают стимуляцию, позволяющую нашему мозгу стать спокойнее, толерантнее и продуктивнее.

Хорошая новость для не слишком коммуникабельных людей: у вас есть возможность восстановить и усилить четыре нейронных пути, ослабленные из-за отсутствия прочных связей. Отношения и мозг образуют добродетельный круг, поэтому усиление нейронных путей и их перенастройка на активное взаимодействие с окружающими помогут вам формировать здоровые отношения, имеющие огромное значение для вашего психологического и физического здоровья.

Многие осознали важность отношений после обнародования результатов исследования, проведенного в Пармском университете в 1998 году, которое подтвердило идею о том, что мы в буквальном смысле созданы для общения с другими людьми, вплоть до особенностей строения нашего мозга.

### ***Ваши чувства, мой мозг***

Это была одна из тех неожиданно выявленных удачных научных ошибок, которая могла бы вполне остаться незамеченной, если бы на нее не обратил внимания проницательный исследователь. Когда команда нейробиолога Пармского университета Джакомо Риццолатти начала свой ставший впоследствии знаменитым эксперимент, в его рамках никто не планировал изучать взаимодействие между людьми. В действительности итальянские ученые составляли карту небольшого участка головного мозга макака, известного как зона F5. На этом этапе неврологических исследований уже был выявлен тот факт, что нейроны в зоне F5 активируются, когда обезьяна протягивает руку, чтобы достать какой-либо предмет.

В один из обычных рабочих дней Риццолатти, находясь в лаборатории, вдруг заметил нечто беспрецедентное. Когда, будучи в поле зрения обезьяны, в зону F5 которой были вживлены

зей с партнерами, друзьями, коллегами и членами семьи. Только в этом случае нейронные пути получают стимуляцию, позволяющую нашему мозгу стать спокойнее, толерантнее и продуктивнее.

Хорошая новость для не слишком коммуникабельных людей: у вас есть возможность восстановить и усилить четыре нейронных пути, ослабленные из-за отсутствия прочных связей. Отношения и мозг образуют добродетельный круг, поэтому усиление нейронных путей и их перенастройка на активное взаимодействие с окружающими помогут вам формировать здоровые отношения, имеющие огромное значение для вашего психологического и физического здоровья.

Многие осознали важность отношений после обнародования результатов исследования, проведенного в Пармском университете в 1998 году, которое подтвердило идею о том, что мы в буквальном смысле созданы для общения с другими людьми, вплоть до особенностей строения нашего мозга.

### ***Ваши чувства, мой мозг***

Это была одна из тех неожиданно выявленных удачных научных ошибок, которая могла бы вполне остаться незамеченной, если бы на нее не обратил внимания проницательный исследователь. Когда команда нейробиолога Пармского университета Джакомо Риццолатти начала свой ставший впоследствии знаменитым эксперимент, в его рамках никто не планировал изучать взаимодействие между людьми. В действительности итальянские ученые составляли карту небольшого участка головного мозга макака, известного как зона F5. На этом этапе неврологических исследований уже был выявлен тот факт, что нейроны в зоне F5 активируются, когда обезьяна протягивает руку, чтобы достать какой-либо предмет.

В один из обычных рабочих дней Риццолатти, находясь в лаборатории, вдруг заметил нечто беспрецедентное. Когда, будучи в поле зрения обезьяны, в зону F5 которой были вживлены

микроэлектроды, он протянул руку, чтобы что-то достать, электроды в зоне F5 мозга обезьяны активировались.

Не забывайте, что к тому времени уже было известно, что нейроны зоны F5 активируются, если обезьяна пытается что-то достать.

Обратите внимание, что обезьяна не протягивала *свою* руку, а лишь наблюдала за движением руки *исследователя*.

Это казалось невероятным. Во время проведения эксперимента ученые исходили из того, что нейроны, отвечающие за действия, и нейроны, отвечающие за сенсорные наблюдения, – две разные группы нейронов. Согласно этой точке зрения сенсорные нейроны воспринимают информацию из внешнего мира, а двигательные руководят действиями. Поэтому когда зона F5, известная своей связью с физическими действиями, активировалась в мозге обезьяны, просто *наблюдавшей* за чьими-то действиями, это явно противоречило подобному убеждению. Создавалось впечатление, что мозг обезьяны и мозг человека каким-то образом синхронизированы. Более того, эти два мозга были как будто совмещены, как если бы физическое движение исследователя происходило внутри обезьяны {1}.

Продолжив эксперимент, Риццолатти и другие нейробиологи обнаружили, что человеческому мозгу также присущ эффект зеркального отображения. Иными словами, вы понимаете меня посредством выполнения акта внутреннего подражания, то есть впуская некоторые из моих действий и чувств в свою голову. Попросите друга энергично потереть руки, когда вы на него смотрите. Велика вероятность того, что, как только его руки нагреются от трения, вы тоже почувствуете тепло в руках. После проведения эксперимента с обезьянами была выдвинута гипотеза о наличии в нашем мозге зеркальных нейронов – нервных клеток, отвечающих за подражание другим людям. Большинство ученых уже не говорят о существовании особых зеркальных нейронов, заявляя вместо этого об охватывающей весь мозг зеркальной системе, задачи которой выполняет целый ряд участков мозга и нейронных путей. Эффект подражания (объясняющий, почему *ваши* руки согреваются, когда ваш друг трет *свои*)

микроэлектроды, он протянул руку, чтобы что-то достать, электроды в зоне F5 мозга обезьяны активировались.

Не забывайте, что к тому времени уже было известно, что нейроны зоны F5 активируются, если обезьяна пытается что-то достать.

Обратите внимание, что обезьяна не протягивала *свою* руку, а лишь наблюдала за движением руки *исследователя*.

Это казалось невероятным. Во время проведения эксперимента ученые исходили из того, что нейроны, отвечающие за действия, и нейроны, отвечающие за сенсорные наблюдения, – две разные группы нейронов. Согласно этой точке зрения сенсорные нейроны воспринимают информацию из внешнего мира, а двигательные руководят действиями. Поэтому когда зона F5, известная своей связью с физическими действиями, активировалась в мозге обезьяны, просто *наблюдавшей* за чьими-то действиями, это явно противоречило подобному убеждению. Создавалось впечатление, что мозг обезьяны и мозг человека каким-то образом синхронизированы. Более того, эти два мозга были как будто совмещены, как если бы физическое движение исследователя происходило внутри обезьяны {1}.

Продолжив эксперимент, Риццолатти и другие нейробиологи обнаружили, что человеческому мозгу также присущ эффект зеркального отображения. Иными словами, вы понимаете меня посредством выполнения акта внутреннего подражания, то есть впуская некоторые из моих действий и чувств в свою голову. Попросите друга энергично потереть руки, когда вы на него смотрите. Велика вероятность того, что, как только его руки нагреются от трения, вы тоже почувствуете тепло в руках. После проведения эксперимента с обезьянами была выдвинута гипотеза о наличии в нашем мозге зеркальных нейронов – нервных клеток, отвечающих за подражание другим людям. Большинство ученых уже не говорят о существовании особых зеркальных нейронов, заявляя вместо этого об охватывающей весь мозг зеркальной системе, задачи которой выполняет целый ряд участков мозга и нейронных путей. Эффект подражания (объясняющий, почему *ваши* руки согреваются, когда ваш друг трет *свои*)

## Содержание

Предисловие .....	3
Глава 1 Значение границ преувеличено .....	5
Новый взгляд на отношения .....	5
Ваши чувства, мой мозг .....	7
Зрелость приобретает новое значение.....	10
Здоровые отношения = здоровый организм .....	16
План С.А.Р.Е. ....	18
Глава 2 Четыре нейронных пути для здоровых отношений.....	25
«С» – «спокойствие»: разумный блуждающий нерв .....	28
«А» значит «принятие»: дорсальная зона передней поясной коры .....	39
«R» значит «резонанс»: зеркальная система .....	46
«Е» значит «энергия»: дофаминовая система вознаграждения.....	54
Глава 3 Три правила развития мозга.....	59
Неврология делает поворот на 180 градусов.....	60
Ваш мозг – живая сущность.....	62
Правило изменения мозга № 1: используй, или потеряешь .....	65
Правило изменения мозга № 2: одновременно возбуждающиеся нейроны формируют устойчивые связи .....	68
Правило изменения мозга № 3: повторение, повторение, дофамин .....	71
Применение трех правил изменения мозга на практике .....	74

## Содержание

Предисловие .....	3
Глава 1 Значение границ преувеличено .....	5
Новый взгляд на отношения .....	5
Ваши чувства, мой мозг .....	7
Зрелость приобретает новое значение.....	10
Здоровые отношения = здоровый организм .....	16
План С.А.Р.Е. ....	18
Глава 2 Четыре нейронных пути для здоровых отношений.....	25
«С» – «спокойствие»: разумный блуждающий нерв .....	28
«А» значит «принятие»: дорсальная зона передней поясной коры .....	39
«R» значит «резонанс»: зеркальная система .....	46
«Е» значит «энергия»: дофаминовая система вознаграждения.....	54
Глава 3 Три правила развития мозга.....	59
Неврология делает поворот на 180 градусов.....	60
Ваш мозг – живая сущность.....	62
Правило изменения мозга № 1: используй, или потеряешь .....	65
Правило изменения мозга № 2: одновременно возбуждающиеся нейроны формируют устойчивые связи .....	68
Правило изменения мозга № 3: повторение, повторение, дофамин .....	71
Применение трех правил изменения мозга на практике .....	74

Глава 4 Оценка отношений по системе С.А.Р.Е.....	79
Как выполнить оценку отношений .....	80
Этап 1: определите отношения, оказывающие наибольшее влияние на формирование вашего мозга.....	81
Этап 2: заполните таблицу оценки отношений по системе С.А.Р.Е. ....	83
Этап 3: распределите все отношения по группам безопасности .....	87
Этап 4: оцените свои пути С.А.Р.Е. ....	89
«С» – «спокойствие»: разумный блуждающий нерв .....	90
«А» – «принятие»: дорсальная зона передней поясной коры.....	92
«R» – «резонанс»: зеркальная система .....	93
«Е» – «энергия»: дофаминовая система вознаграждения .....	94
Этап 5: составьте оптимальную программу С.А.Р.Е. ....	96
Дженнифер: от отчаяния к пониманию .....	96
Дотти: простое решение проблемы рабочего стресса.....	105
Руфус: пристрастие к всплескам энергии.....	110
Глава 5 «С» значит «спокойствие» .....	120
Сделайте разумный блуждающий нерв еще умнее .....	120
Группы безопасности отношений и нейронный путь спокойствия .....	128
Проанализируйте свою оценку нейронного пути спокойствия .....	130
Укрепите нейронный путь спокойствия: как обрести спокойствие и снизить уровень стресса .....	132
Способы подавления стрессовых нейронных путей симпатической нервной системы.....	134
Снизьте воздействие небезопасных отношений .....	135

Глава 4 Оценка отношений по системе С.А.Р.Е.....	79
Как выполнить оценку отношений .....	80
Этап 1: определите отношения, оказывающие наибольшее влияние на формирование вашего мозга.....	81
Этап 2: заполните таблицу оценки отношений по системе С.А.Р.Е. ....	83
Этап 3: распределите все отношения по группам безопасности .....	87
Этап 4: оцените свои пути С.А.Р.Е. ....	89
«С» – «спокойствие»: разумный блуждающий нерв .....	90
«А» – «принятие»: дорсальная зона передней поясной коры.....	92
«R» – «резонанс»: зеркальная система .....	93
«Е» – «энергия»: дофаминовая система вознаграждения .....	94
Этап 5: составьте оптимальную программу С.А.Р.Е. ....	96
Дженнифер: от отчаяния к пониманию .....	96
Дотти: простое решение проблемы рабочего стресса.....	105
Руфус: пристрастие к всплескам энергии.....	110
Глава 5 «С» значит «спокойствие» .....	120
Сделайте разумный блуждающий нерв еще умнее .....	120
Группы безопасности отношений и нейронный путь спокойствия .....	128
Проанализируйте свою оценку нейронного пути спокойствия .....	130
Укрепите нейронный путь спокойствия: как обрести спокойствие и снизить уровень стресса .....	132
Способы подавления стрессовых нейронных путей симпатической нервной системы.....	134
Снизьте воздействие небезопасных отношений .....	135



Рассмотрите возможность медикаментозного лечения стрессовой реакции .....	137
Снимите напряжение, прежде чем выходить из себя.....	138
Переименование и переключение внимания.....	139
Нейронная обратная связь .....	141
Другие способы лечения хронической напряженности, раздражительности и нервозности .....	145
Усиьте свой разумный блуждающий нерв.....	146
Обменивайтесь короткими улыбками .....	146
Почувствуйте себя в безопасности посредством активного слушания .....	148
Осознанность отношений .....	150
Сдерживайте реакцию «замри» .....	151
Переходите к следующему этапу .....	153
Глава 6 «А» значит «принятие» .....	154
Успокойте дорсальную зону передней поясной коры.....	154
Как «жучок» проникает в вашу dACC .....	160
Парадокс отношений .....	161
Полный комплект проблем с отношениями.....	163
Группы безопасности: предостережение для людей с низкой оценкой нейронного пути принятия .....	166
Осуждающая культура – причина социальной боли .....	168
Упражнения для успокоения пути принятия.....	172
Устранение SPOT .....	173
Что вы скрываете?.....	180
Действие корневой чакры.....	182
Медитация сострадания.....	182
Глава 7 «R» значит «резонанс».....	184

Рассмотрите возможность медикаментозного лечения стрессовой реакции .....	137
Снимите напряжение, прежде чем выходить из себя.....	138
Переименование и переключение внимания.....	139
Нейронная обратная связь .....	141
Другие способы лечения хронической напряженности, раздражительности и нервозности .....	145
Усиьте свой разумный блуждающий нерв.....	146
Обменивайтесь короткими улыбками .....	146
Почувствуйте себя в безопасности посредством активного слушания .....	148
Осознанность отношений .....	150
Сдерживайте реакцию «замри» .....	151
Переходите к следующему этапу .....	153
Глава 6 «А» значит «принятие» .....	154
Успокойте дорсальную зону передней поясной коры.....	154
Как «жучок» проникает в вашу dACC .....	160
Парадокс отношений .....	161
Полный комплект проблем с отношениями.....	163
Группы безопасности: предостережение для людей с низкой оценкой нейронного пути принятия .....	166
Осуждающая культура – причина социальной боли .....	168
Упражнения для успокоения пути принятия.....	172
Устранение SPOT .....	173
Что вы скрываете?.....	180
Действие корневой чакры.....	182
Медитация сострадания.....	182
Глава 7 «R» значит «резонанс».....	184

Усиьте зеркальную систему головного мозга.....	184
Уделяйте больше времени отношениям, создающим резонанс .....	196
Определите физическое проявление эмоций .....	198
Обозначьте весь спектр эмоций .....	201
Подавляйте нейронные пути, которые отделяют чувства от мыслей.....	204
Поддерживайте личное общение.....	205
Минимизируйте воздействие сцен насилия.....	206
Определите свою модель отношений.....	208
Используйте оценку отношений по системе С.А.Р.Е., для того чтобы выявить закономерности .....	212
Позвольте друзьям помочь вам «увидеть» свою модель отношений.....	213
Разблокируйте имплицитные воспоминания .....	214
Подавляйте нежелательные представления об отношениях.....	216
Глава 8 «Е» значит «энергия» .....	219
Восстановите связь между дофаминовой системой вознаграждения и здоровыми отношениями.....	219
Методы восстановления связи между дофаминовой системой вознаграждения и здоровыми отношениями .....	230
Как вы стимулируете свою дофаминовую систему вознаграждения?.....	230
Определите отношения, которые вызывают у вас повышенный интерес к жизни.....	232
Переименование и переключение внимания.....	234
Подавляйте нейронный путь, убеждающий вас, что вы должны научиться самостоятельно поднимать себе настроение.....	237

Усиьте зеркальную систему головного мозга.....	184
Уделяйте больше времени отношениям, создающим резонанс .....	196
Определите физическое проявление эмоций .....	198
Обозначьте весь спектр эмоций .....	201
Подавляйте нейронные пути, которые отделяют чувства от мыслей.....	204
Поддерживайте личное общение.....	205
Минимизируйте воздействие сцен насилия.....	206
Определите свою модель отношений.....	208
Используйте оценку отношений по системе С.А.Р.Е., для того чтобы выявить закономерности .....	212
Позвольте друзьям помочь вам «увидеть» свою модель отношений.....	213
Разблокируйте имплицитные воспоминания .....	214
Подавляйте нежелательные представления об отношениях.....	216
Глава 8 «Е» значит «энергия» .....	219
Восстановите связь между дофаминовой системой вознаграждения и здоровыми отношениями.....	219
Методы восстановления связи между дофаминовой системой вознаграждения и здоровыми отношениями .....	230
Как вы стимулируете свою дофаминовую систему вознаграждения?.....	230
Определите отношения, которые вызывают у вас повышенный интерес к жизни.....	232
Переименование и переключение внимания.....	234
Подавляйте нейронный путь, убеждающий вас, что вы должны научиться самостоятельно поднимать себе настроение.....	237

Глава 9 Поддерживайте свой мозг в хорошей форме .....	240
1. Пейте воду .....	241
2. Тренируйте мозг так же, как и тело .....	242
3. Потребляйте продукты питания и пищевые добавки с высоким содержанием жирных кислот омега-3 .....	244
4. Надевайте шлем, когда ваш мозг подвергается риску .....	245
5. Проводите время на солнце .....	246
6. Хорошо высыпайтесь .....	247
7. Употребляйте продукты, полезные для мозга .....	248
8. Используйте программы для тренировки мозга .....	249
9. Найдите те методы снятия стресса, которые подходят вам больше всего .....	251
С.А.Р.Е. – забота о жизни .....	253
От автора .....	255
Примечания .....	258

Глава 9 Поддерживайте свой мозг в хорошей форме .....	240
1. Пейте воду .....	241
2. Тренируйте мозг так же, как и тело .....	242
3. Потребляйте продукты питания и пищевые добавки с высоким содержанием жирных кислот омега-3 .....	244
4. Надевайте шлем, когда ваш мозг подвергается риску .....	245
5. Проводите время на солнце .....	246
6. Хорошо высыпайтесь .....	247
7. Употребляйте продукты, полезные для мозга .....	248
8. Используйте программы для тренировки мозга .....	249
9. Найдите те методы снятия стресса, которые подходят вам больше всего .....	251
С.А.Р.Е. – забота о жизни .....	253
От автора .....	255
Примечания .....	258