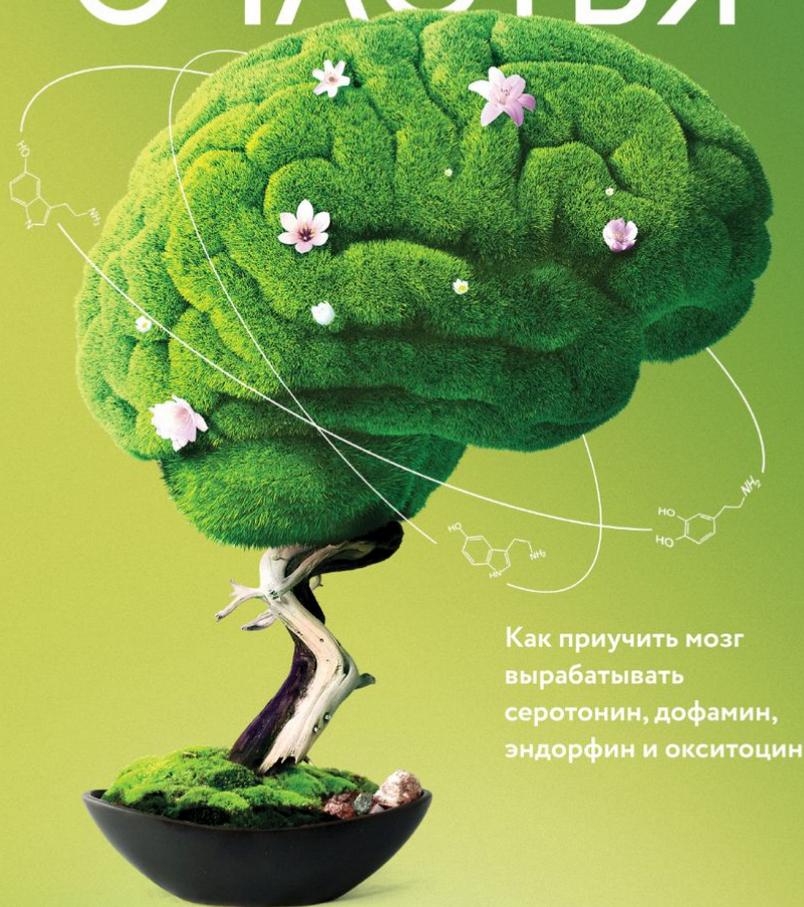


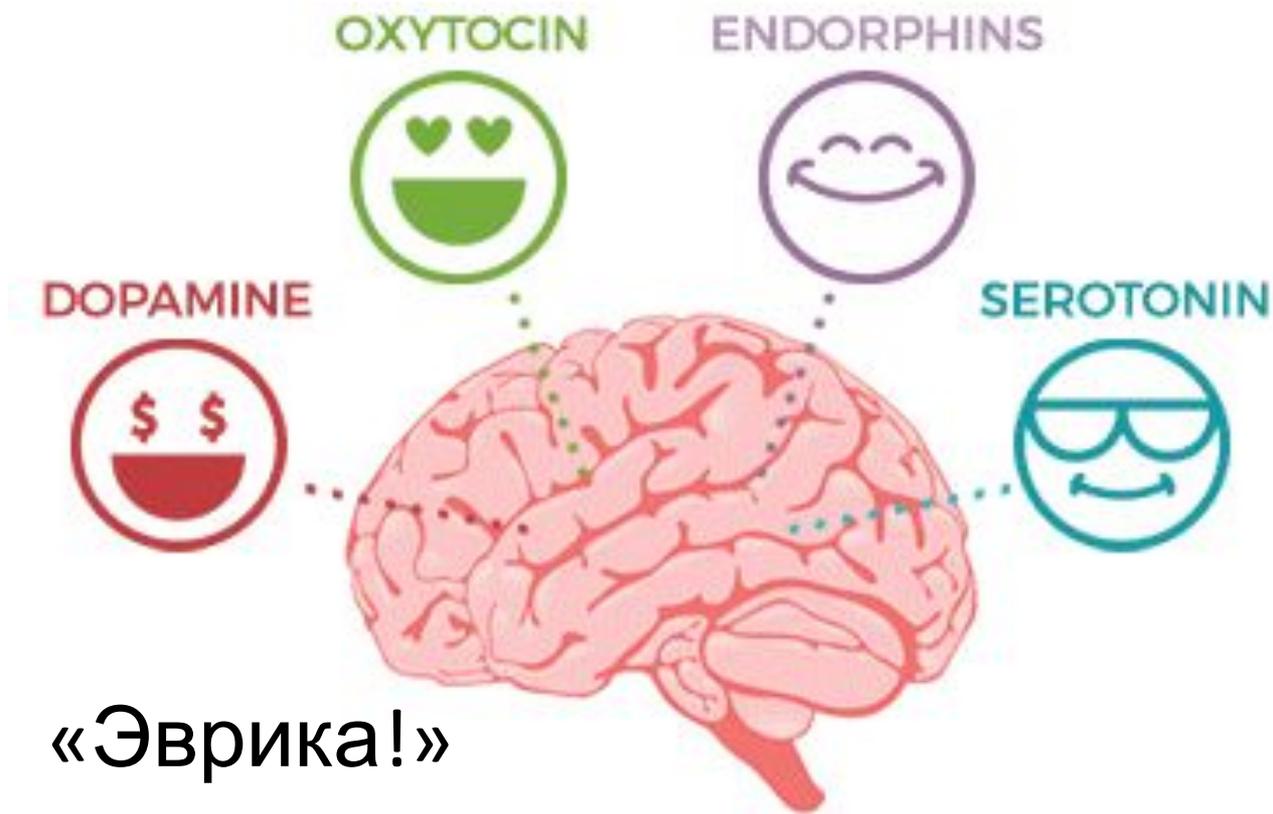
Лоретта Грациано Бройнинг

45-дневная
практическая
программа

ГОРМОНЫ СЧАСТЬЯ



Как приучить мозг
вырабатывать
серотонин, дофамин,
эндорфин и окситоцин



- Дофамин - «Эврика!»
- Эндорфин – «Чувство эйфории»
- Окситоцин – «Социальные связи»
- Серотонин – «Социальная значимость»

Как устроен наш мозг?

- Кора головного мозга
(анализ и рациональные решения)
- Лимбическая система
(эмоции и интуитивные решения)
- Ретикулярный (рептильный) мозг
(инстинкт выживания)

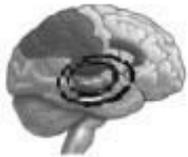
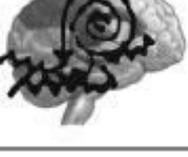


«Надо что-то делать!»

Кортизол – «гормон стресса»

- *дискомфорт*
- *предупреждение об опасности*
- *разочарование*

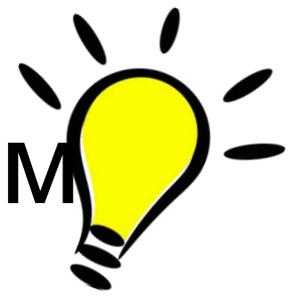


| | |
|--|---|
|  | Ощущение удовлетворения возникает, когда запускается процесс производства «гормонов счастья». |
|  | Система запуска их производства зависит от нейронных связей, которые возникли в прошлом. |
|  | Одновременно с производством «гормонов счастья» организм постоянно производит и «гормоны стресса». |
|  | «Гормоны счастья» отвлекают от эффекта действия «гормонов стресса». |
|  | Ощущение комфорта провоцирует «включать» принесшую его нейронную связь снова и снова. |
|  | В результате возникают побочные эффекты, которые вызывают приливы большего количества «гормонов стресса». |
|  | Решением является формирование новых нейронных связей. Ниже будет рассказано, как этого добиться. |

Почему нельзя быть счастливы и постоянно?

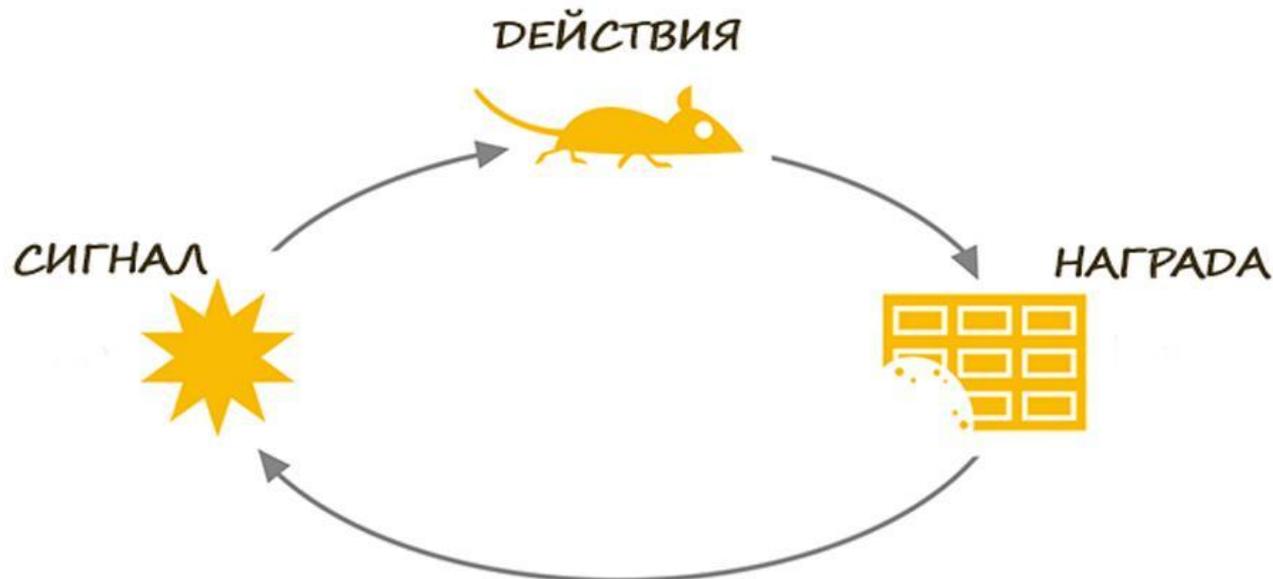


Знакомство с дофамином



Механизм «ищи и найди».

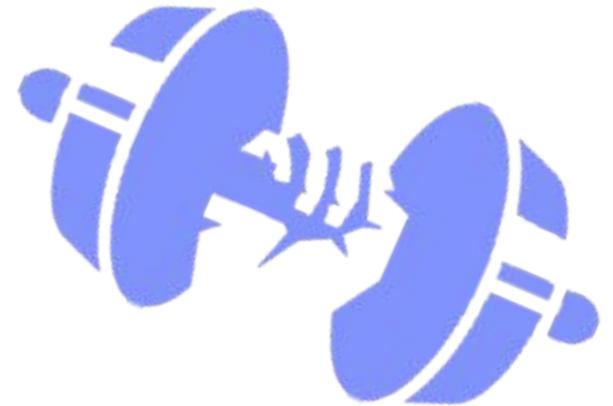
Возбуждение в ожидании
вознаграждения.

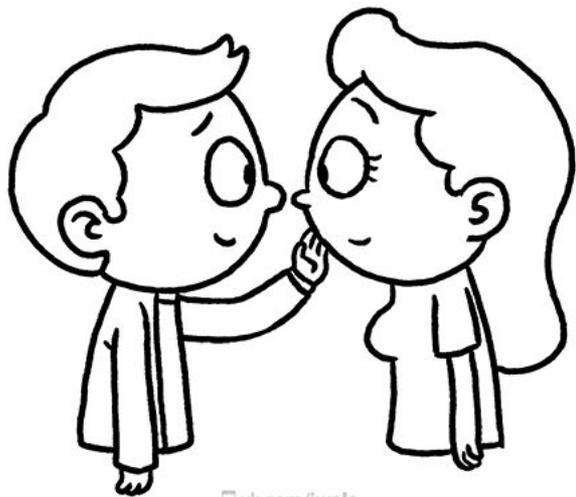


Эндорфин

Повышенная сопротивляемость боли и усталости.

Приподнятое настроение.

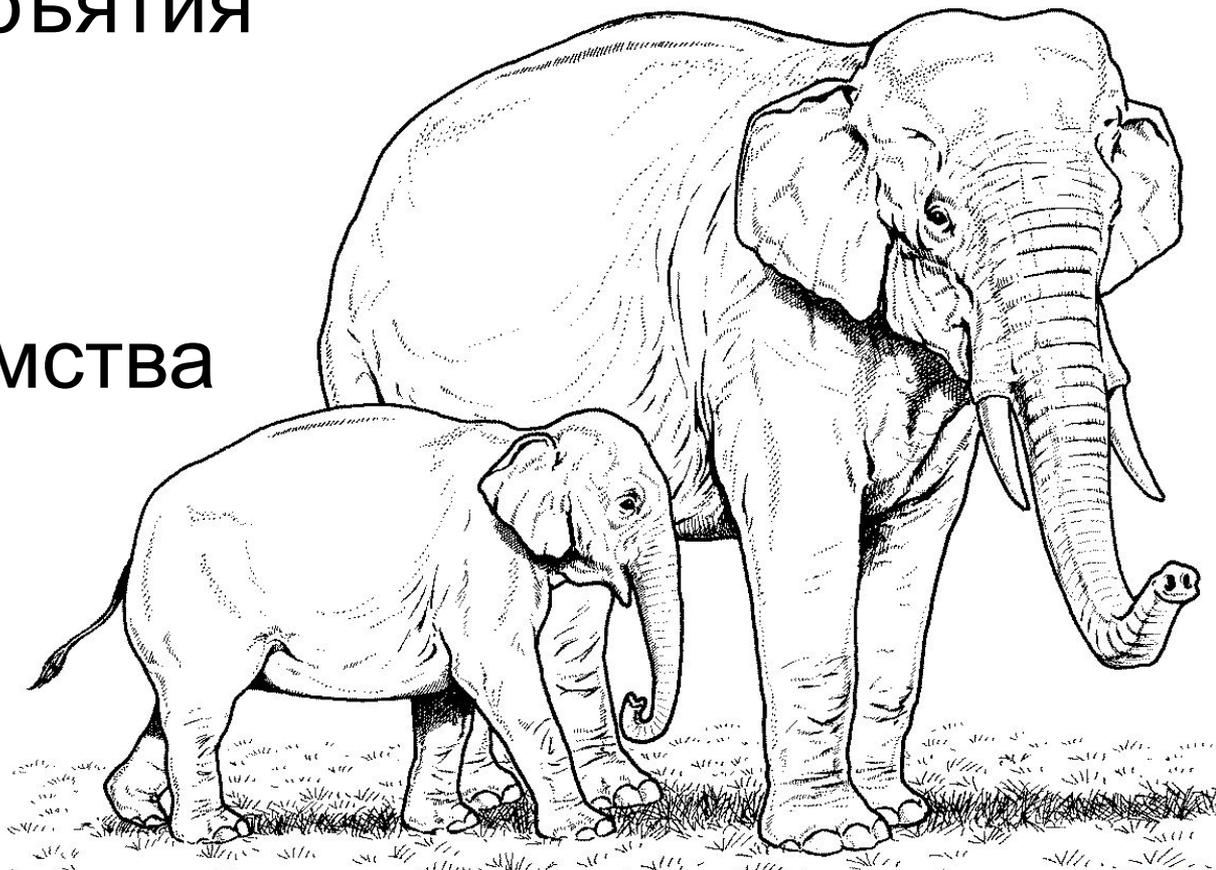




vk.com/iwals
Общая группа

ОКСИТОЦИН
Поддержка
Доверие
Объятия

Защита потомства

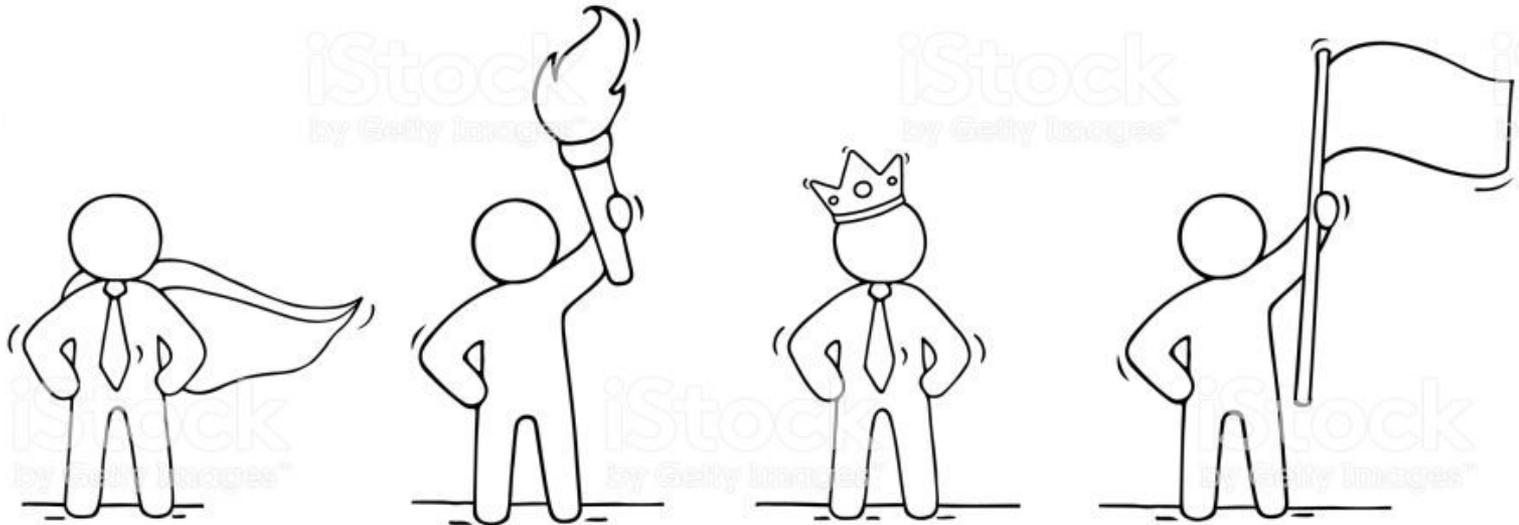


Серотонин

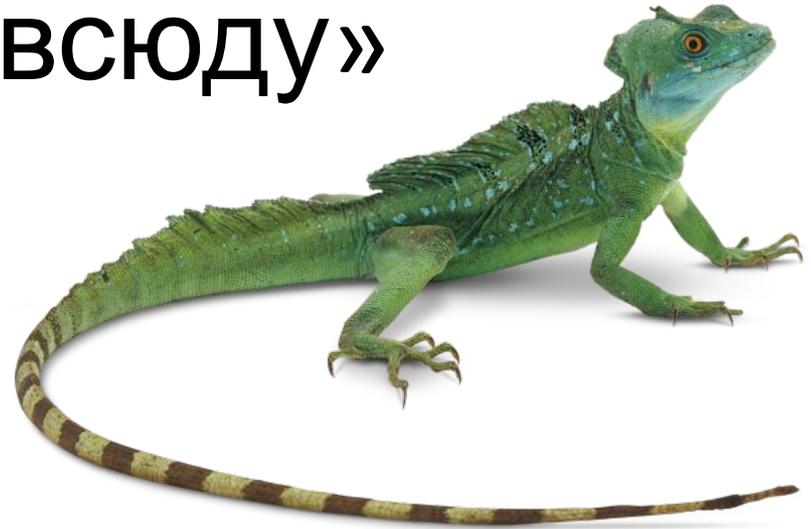
Уважение

Лидерство

Доступ к необходимым ресурсам



«Угрозы повсюду»



- Выживание
- Групповые инстинкты
- Зеркальные нейроны (сочувствие)
- Социальная боль (важность статуса)
- несоответствие ожиданиям

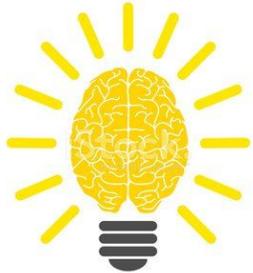
Разочарование от гормонов счастья

- **Дофамин.** Важно только первое впечатление или «перегорело».
- **Эндорфин.** Действие быстротечно.
«Нужна доза больше...»
- **Окситоцин.** Злоупотребление доверием.
- **Серотонин.** Гонка за всеобщим одобрением.

Решение – важно видеть альтернативу, перетерпеть дискомфорт и создавать новые нейронные связи.

Дофамин.

- Хвалите себя чаще.
- Действуйте поэтапно.
- Следите за планкой.



Новые привычки

Окситоцин.

- Расширяйте круг общения.
- Начиная с малого доверия.
- Нейтральные отношения с неприятелями.
- Не бойтесь устраивать отношениям проверку в рамках разумного.

Эндорфин.

- Чаще смейтесь.
- Будьте искренними.
- Позволяйте себе быть эмоциональным.
- Занимайтесь спортом.

Серотонин.

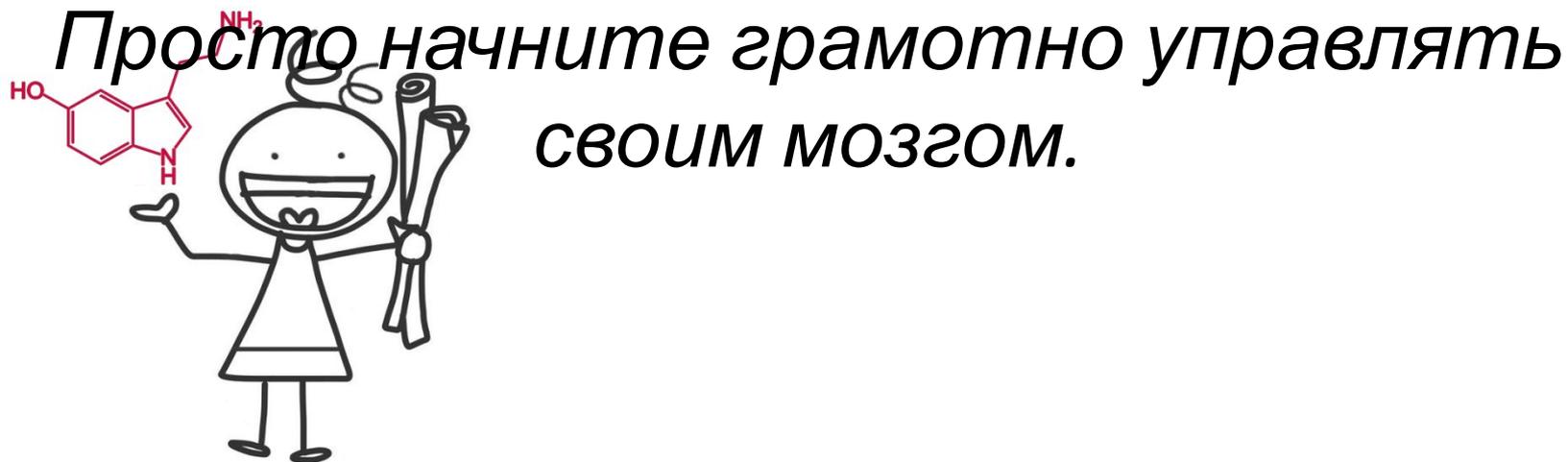
- Испытывайте гордость за свои поступки.
- Делитесь своими успехами.
- Не стремитесь возвыситься над кем-то.
- Помните, что социальные статусы изменчивы.

Что может помешать на пути к счастью?

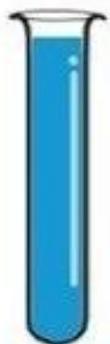
- Нежелание снижать стандарты.
- Нежелание действовать.
- Убеждение, что думать о вечном счастье - это позиция эгоиста.
- Желание готовиться к самому худшему.
- Отсутствие веры в свои силы.
- Уверенность в том, что в этом мире невозможно стать счастливым.
- Откладывание счастья на потом.

И напоследок...

Помните, что за вашу реакцию отвечают гормоны и вы не должны ненавидеть весь мир или обзаводиться дурными привычками.



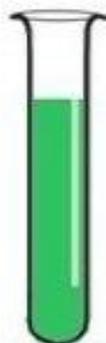
Шизофрения



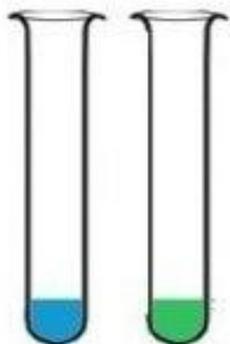
Тревога



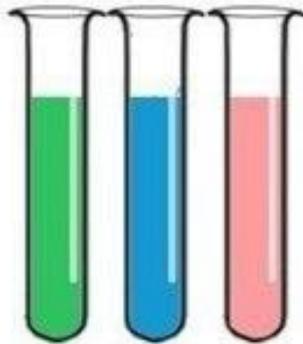
Счастье



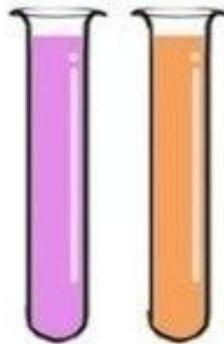
Депрессия



Любовь



Стресс



Спасибо за
внимание!

Они
управляют
нашей
жизнью

- Ключ:
-  - Дофамин
 -  - Серотонин
 -  - Окситоцин
 -  - Норадреналин
 -  - Адреналин