

# РАКОВА ЕКАТЕРИНА

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ  
«ГОРМОНЫ СЧАСТЬЯ.  
ПРИУЧИТЕ СВОЙ МОЗГ  
ВЫРАБАТЫВАТЬ  
СЕРОТОНИН,  
ДОФАМИН, ЭНДОРФИН  
И ОКСИТОЦИН»

КнигиКратко

Ракова Екатерина

**Краткое содержание «Гормоны счастья. Приучите свой мозг вырабатывать серотонин, дофамин, эндорфин и окситоцин»**

«Аktion управление и финансы»

## Екатерина Р.

Краткое содержание «Гормоны счастья. Приучите свой мозг вырабатывать серотонин, дофамин, эндорфин и окситоцин»

/ Р. Екатерина — «Аktion управление и финансы»,  
— (КнигиКратко)

Этот текст — сокращенная версия книги «Гормоны счастья. Приучите свой мозг вырабатывать серотонин, дофамин, эндорфин и окситоцин». Только самое главное: идеи, техники, ключевые цитаты. Существует четыре гормона счастья: окситоцин, серотонин, дофамин и эндорфин. Все они одинаково важны для организма, и недостаточная выработка одного гормона может нарушить общий «баланс счастья». Чтобы привести каждый из этих гормонов в действие, нужно регулярно давать им определенную «пищу». Например, чтобы в организме регулярно вырабатывался эндорфин, важно давать мышцам умеренную физическую нагрузку, а для стимуляции окситоцина нужно поддерживать теплые отношения с близкими. Однако часто, чтобы получить позитивные эмоции, мы выбираем не самые полезные способы: выкуриваем сигарету, выпиваем бокал вина, съедаем кусок торта, играем в азартные игры, «зависаем» в социальных сетях... Все эти искусственные стимуляторы счастья дарят лишь краткосрочное удовольствие, а после того, как их действие заканчивается, мы чувствуем себя еще более несчастными, чем раньше. Как заменить негативные привычки на более полезные — те, которые принесут больше радости и счастья в долгосрочной перспективе? И сколько времени придется на это потратить? Лоретта Грациано Бройнинг утверждает, что 45 дней вполне достаточно, чтобы разорвать «плохие» нейронные связи и сформировать новые привычки, которые позволят нам быть счастливыми в любое время по собственному желанию — независимо от внешних факторов. Лоретта Грациано Бройнинг — заслуженный профессор Калифорнийского университета. Лоретта считает, что во многих ситуациях поведение животных и человека очень похоже, и в книге приводит ряд наглядных примеров, которые позволяют лучше понять механику действия гормонов счастья и научиться ими управлять. В нашем обзоре мы расскажем о том, за что отвечает каждый из гормонов счастья и как «заставить» их

работать естественным образом, используя простые и доступные способы.  
Напоминаем, что этот текст — краткое изложение книги

© Екатерина Р.

© Актин управление и финансы



# **Авторский обзор по материалам книги «Гормоны счастья. Приучите свой мозг вырабатывать серотонин, дофамин, эндорфин и окситоцин» Лоретта Грациано Бройнинг**

Автор обзора: *Екатерина Ракова*

## **Как работают гормоны счастья: мастер-класс от профессора Лоретты Бройнинг**

Существует четыре гормона счастья: окситоцин, серотонин, дофамин и эндорфин. Все они одинаково важны для организма, и недостаточная выработка одного гормона может нарушить общий «баланс счастья». Чтобы привести каждый из этих гормонов в действие, нужно регулярно давать им определенную «пищу». Например, чтобы в организме регулярно вырабатывался эндорфин, важно давать мышцам умеренную физическую нагрузку, а для стимуляции окситоцина нужно поддерживать теплые отношения с близкими.

Однако часто, чтобы получить позитивные эмоции, мы выбираем не самые полезные способы: выкуриваем сигарету, выпиваем бокал вина, съедаем кусок торта, играем в азартные игры, «зависаем» в социальных сетях... Все эти искусственные стимуляторы счастья дарят лишь краткосрочное удовольствие, а после того, как их действие заканчивается, мы чувствуем себя еще более несчастными, чем раньше.

Как заменить негативные привычки на более полезные – те, которые принесут больше радости и счастья в долгосрочной перспективе? И сколько времени придется на это потратить? Лоретта Грациано Бройнинг утверждает, что 45 дней вполне достаточно, чтобы разорвать «плохие» нейронные связи и сформировать новые привычки, которые позволят нам быть счастливыми в любое время по собственному желанию – независимо от внешних факторов.

Лоретта Грациано Бройнинг – заслуженный профессор Калифорнийского университета и основатель Inner Mammal Institute (Института внутренних млекопитающих). Лоретта считает, что во многих ситуациях поведение животных и человека очень похоже, и в книге приводит ряд наглядных примеров, которые позволяют лучше понять механику действия гормонов счастья и научиться ими управлять.

В нашем обзоре мы расскажем о том, за что отвечает каждый из гормонов счастья и как «заставить» их работать естественным образом, используя простые и доступные способы. Быть счастливым можно каждый день – нужно лишь приложить немного усилий к этому!

### **Гормоны счастья: как они работают**

Итак, повторим, радостным эмоциям и хорошему настроению мы обязаны четырем гормонам счастья: дофамину, серотонину, окситоцину и эндорфину. Рассмотрим, за что отвечает каждый из них.

## **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.