



100

СЕКРЕТОВ МОЗГА

ОЛЕГ ДИМИТРОВ

Олег Димитров

100 секретов мозга

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=33393109

ISBN 9785449084453

Аннотация

Это сборник правил работы мозга. Используйте книгу чтобы повысить свою эффективность в десятки и сотни раз. Начни управлять мозгом эффективно, выжимая из него максимум. Книга затрагивает такие области как: лень, удовольствие, секс, память, убеждения, страхи. Рекомендована к прочтению каждому.

Содержание

От автора	5
Сознание и Бессознательное	6
Память	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

100 секретов мозга

Олег Димитров

© Олег Димитров, 2018

ISBN 978-5-4490-8445-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

От автора

Привет! Меня зовут Олег Димитров, перед вами 100 секретов мозга. Правила которые я вывел за тысячи часов работы с клиентами как психолог и коуч. Информация подается в сухом виде, сжато, без воды. Рекомендую прочесть книгу всем и каждому. Используйте ее чтобы повысить свою эффективность в десятки и сотни раз. Научитесь управлять своим мозгом эффективно, выжимая из него максимум. Желаю вам приятного прочтения! Поехали!

2018

Олег Димитров

OlegDimitrov.ru

Сознание и Бессознательное

1. Сознание при мыслительном процессе работает звуками. Каждую мысль вы слышите. Поэтому вы легко можете скорректировать логику и принудительно остановить мыслительный процесс. К примеру, направив его у другую сторону. Бессознательное же, работает в тишине. Вы даете на вход задачу, бессознательное в тишине ее обрабатывает. Как появляется ответ у бессознательного, оно выталкивает его на уровень сознания.

2. Бессознательное работает по принципу черного ящика. Мы даем на вход информацию, она скрывается из нашего вида, а через некоторое время появляется ответ.

3. Одна из задач бессознательного – автоматизация рутинных процессов. Например бессознательное обслуживает речь. Ребенок учится говорить сначала сознательно, но постепенно шаблонные операции переносятся на уровень бессознательного. Попробуйте говорить выбирая каждое слово сознательно, управляя языком, дыханием и ртом. У вас не получится, потому что сознание не приспособлено к таким сложным операциям.

4. Для того чтобы бессознательное подхватило новый шаблон, должна быть повторяемость ситуаций. Например чтобы автоматизировать процесс езды на велосипеде, нужно чтобы мозг отловил четкий шаблон. Если центр тяжести

отклоняется вправо, то нужно повернуть ручку руля на право, тогда центр тяжести восстановится. После создания программы она будет работать даже через 20 лет. Вы сядете на велосипед и уже через 5 минут будете свободно на нем катиться.

5. Бессознательное это не волшебная часть мозга способная дать суперспособности. Бессознательное отвечает за автоматику (чувства, движения, рутинные операции). Подсознание же отвечает за инстинкты и рефлексy и простейший функционал человека.

6. Сознанием мы управляем напрямую. Фактически сознание – это центр управления полетами. Бессознательным опосредованно, а подсознанием могут управлять единицы. К примеру замедлить биение сердца или повысить температуру тела.

7. Бессознательное в сотни раз быстрее сознательного. Мы успеем отпрыгнуть от приближающегося автомобиля, и только через несколько секунд осознать что произошло.

8. От того, на каком языке мы мыслим будет зависеть ход размышлений. Мысль выраженная на русском языке имеет большую длину чем на английском. Поэтому умозаключения у русского и англичанина никогда не будет одинаковым.

Память

9. Бессознательное отвечает за поиск и выемку из памяти нужных воспоминаний. Обычно мы даем запрос: «Где я оставил телефон», в этот момент бессознательное начинает искать в памяти требуемые данные. Найдя их, на уровень сознательного «всплывает» нужная информация.

10. Наш мозг работает по принципу ассоциации. Такова структура мозга. Одна нейронная связка цепляется за другую. Хотите что-то вспомнить, дайте нужный ключ для поиска на вход.

11. Для того чтобы что-то вспомнить, что лежит глубоко, требуются умственные затраты. Активно работающий мозг потребляет значительное количество энергии человека. А чрезмерное расходование энергии не в интересах мозга. Мозг заботится о выживании, поэтому сохранять энергию для него важно. Для того чтобы вспомнить то, что покрыто мраком, требуйте от мозга нужную информацию. Не меняйте свой запрос, продолжайте требовать. Нужная информация всплывет.

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.