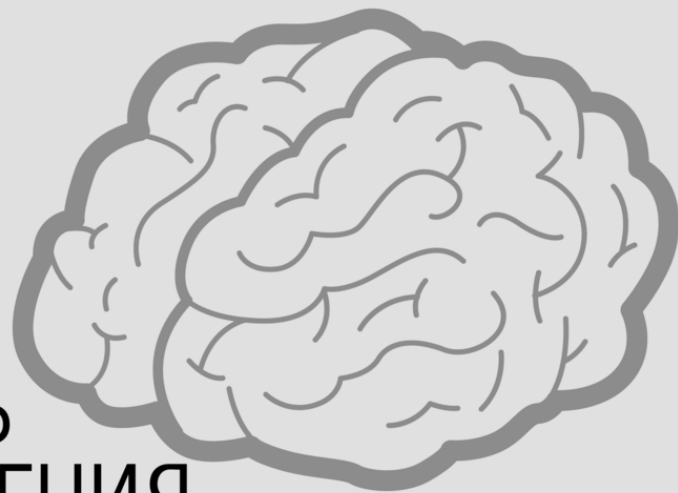


КРАТКОЕ
СОДЕРЖАНИЕ

ДИПАК ЧОПРА,
УДОЛЬФ ТАНЗИ

СОВЕРШЕННЫЙ МОЗГ



КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ
МОЗГ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ
ЗДОРОВЬЯ, СЧАСТЬЯ,
УСПЕХА, ДУХОВНОГО
РОСТА



MYBOOK

Краткое содержание

Евгения Чупина

**Краткое содержание
«Совершенный мозг. Как
использовать мозг для
достижения здоровья, счастья,
успеха, духовного роста»**

«MyBook»

Чупина Е.

Краткое содержание «Совершенный мозг. Как использовать мозг для достижения здоровья, счастья, успеха, духовного роста» / Е. Чупина — «MyBook», — (Краткое содержание)

Этот текст — сокращенная версия книги «Совершенный мозг. Как использовать мозг для достижения здоровья, счастья, успеха, духовного роста». Только самое главное: идеи, техники, ключевые цитаты. Рудольф Танзи и Дипак Чопра в своей книге рассматривают возможность формирования супермозга, для которого не будут существовать границы разумного. Они отмечают, что каждый человек способен расширить сознание, создать свою реальность и воздействовать на мозг. Это основано на тесном взаимодействии психики и коры полушарий. Авторы предлагают готовые решения для избавления от депрессии и переедания и способы для изменения всех аспектов жизни в лучшую сторону. Для этого необходимо избавиться от общественных стереотипов и вредных привычек, вести определенный образ жизни, способствующий раскрытию внутреннего потенциала и полноты сознания. Материал содержит описание основных механизмов нервной системы и их роли в самоощущении человека. Произведение будет интересно всем, кто хочет кардинально изменить реальность, прожить долгую, здоровую и радостную жизнь. Напоминаем, что этот текст — краткое изложение книги «Совершенный мозг. Как использовать мозг для достижения здоровья, счастья, успеха, духовного роста»

Содержание

Вступление	5
Раскрыть свои величайшие возможности	6
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Совершенный мозг. Как использовать мозг для достижения здоровья, счастья, успеха, духовного роста

Вступление

Все знают известную фразу о том, что мысли материальны: мы можем с помощью сознания создавать свою реальность. Но подобные высказывания предполагают метафизический смысл. Книга «Совершенный мозг» рассказывает, что в этом нет ничего фантастического. В ней говорится, что изменить разные аспекты жизни и мир к лучшему можно, если научиться управлять главным органом центральной нервной системы.

Создатели произведения Дипак Чопра, известный врач, и Рудольф Танзи, нейробиолог, акцентируют внимание не только на структурах и физиологии, но и на взаимном влиянии мозга и психики. Авторы описывают способы понимания себя, окружающего мира, воздействия на мозг и приводят готовые методики для решения актуальных проблем современного общества: переедание, депрессия, бессонница, ухудшение памяти, неудовлетворенность жизнью и беспокойство.

Новый взгляд на взаимодействие с мозгом расширяет привычные границы возможностей и позволяет более полно использовать его потенциал. Начните управлять своим мозгом, пока он не стал управлять вами.

Раскрыть свои величайшие возможности

Мозг – уникальное произведение природы. Он состоит из 100 миллионов нейронов, которые образуют сложные сети – синапсы (квадриллионы, триллионы соединений). Каждая нервная клетка оснащена двумя отростками (аксоном и дендритом), по которым проходят электрические и химические импульсы между синапсами. Общая длина всех аксонов в мозге взрослого человека составляет более 100 тыс. миль.

Все восторгаются мозгом, который когда-то называли «трехфунтовой вселенной». И это справедливо. Наш мозг не только интерпретирует мир, он создает его. Все, что мы видим, слышим, осязаем, пробуем на вкус и улавливаем с помощью обоняния, не имело бы своих качеств без мозга. Все, что вы воспринимаете и чувствуете сегодня – утренний кофе, любовь к своей семье, блестящую идею на работе, – было создано исключительно для вас.

В отличие от сердца, печени и большинства других органов, которые с рождения не меняются, мозг развивается и совершенствуется на протяжении всей жизни. Его отличает удивительная индивидуальная пластичность.

После смерти Альберта Эйнштейна в 1955 году было опровергнуто мнение о том, что размер полушарий определяет умственные способности. Специалисты исследовали мозг выдающегося ученого XX века – его вес был на десять процентов меньше, чем у среднестатистического человека. Мы все обладаем одинаковыми возможностями, но используем их по-разному.

Совершенный мозг отличается концептуально иным взаимодействием психики и коры. Науке известно, что участки полушарий, которые долгое время не принимают участия в работе, не развиваются и атрофируются. Совершенствуются области, которые функционируют при получении новых знаний. Для полноценного раскрытия потенциала требуется вовлечение в процесс всех нейронных связей, их регулярная стимуляция. Перечислим ключевые моменты, относящиеся к взаимодействию мозга и психики:

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.