

КРАТКОЕ
СОДЕРЖАНИЕ

ДИПАК ЧОПРА,
УДОЛЬФ ТАНЗИ

СОВЕРШЕННЫЙ МОЗГ



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



MYBOOK

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

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=40203723

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

Аннотация

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 переживания 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	7
Конец ознакомительного фрагмента.	9

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.

янии мозга и психики. Авторы описывают способы понимания себя, окружающего мира, воздействия на мозг и приводят готовые методики для решения актуальных проблем современного общества: переизбыток информации, 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.