

НИНА ГАРМАНОВА

Прыжок над бездной



Нина Гарманова

Прыжок над бездной

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=48448762

ISBN 9785005064189

Аннотация

Книга для тех, кто осознал, что мир изменился и стремительно меняется дальше. Нет пути по старым законам, методам решения проблем, они не работают. Автор раскрывает решение старых проблем с позиции мировоззрения новой эпохи. Жизненный опыт, опыт регрессолога, астропсихолога, психолога, парапсихолога позволил автору по-новому взглянуть на причины алкогольной зависимости (причины других зависимостей аналогичны) и помочь многим людям в решении этой задачи.

Содержание

О чем книга?	5
Глава I. Шоковая терапия от малоизвестных фактов об алкоголе	8
Тупая формула алкоголя	8
Снаружи тупо, а внутри «круто»	11
Знакомимся с самым пока загадочным органом человека	15
«Гормоны счастья»	19
Кортизол – гормон стресса	24
Конец ознакомительного фрагмента.	28

Прыжок над бездной

Нина Гарманова

Иллюстрация на обложке look.com.ua

© Нина Гарманова, 2019

ISBN 978-5-0050-6418-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

О чем книга?

Что такое бездна? Если посмотреть на это слово, как состоящее из двух, то можно понять его как пространство, уходящее куда-то вниз, где отсутствует дно.

В толковом словаре Даля именно такое определение и дано этому слову:

БЕЗДНА – неизмеримая глубина; бездонная пропасть; крутой, глубокий обрыв, яма, круть.

У Ницше есть такая вот мысль «Если долго смотреть в бездну, бездна начинает смотреть на тебя».

Отсюда следует, что бездна, это некая субстанция, абсолютно непонятная до того момента пока не найдешь в себе смелости спуститься в нее.... Следовательно, бездна это не сколько внешнее проявление, сколько внутреннее. Бездна, это страхи человека, неизвестность...

Бездна в религиозно-мифологических представлениях: мрачный потусторонний мир. Мрачный ли он на самом деле? В мрачном свете нам его представляли. После того как наука официально признала существование потустороннего (Тонкого) мира, он перестал представляться в мрачных тонах. Наоборот, вся имеющаяся информация, которая была чем-то или кем-то ограничена, вылилась на страницы Интернета. В действительности оказалось, что это и есть реальный

мир, а человечество живет в иллюзиях и, со всей очевидностью, катится в бездну...

По всей видимости, пока этого не осознает каждый, никакой дядя ситуацию не исправит, да ему и не под силу сдвинуть человеческую инертность. Должен быть процесс осознания каждым, куда он движется и чего вообще он в этой жизни хочет или не хочет, есть какая то цель его существования или один сплошной страх и неизвестность, то есть бездна...

И моя задача (я сама себе ее поставила) этой книгой повлиять на этот процесс. Сначала опуститься в бездну, а потом, поняв и осознав, куда человечество движется и по пути ли тебе с ними, сделать тем самым прыжок над ней. Метафоричность прыжка заключается в использовании закономерностей развития Тонкого Мира и имеющегося у людей опыта взаимодействия с ним с позиции вечной Души.

В этой книге собран весь опыт: мой жизненный, как регрессолога, парапсихолога, астропсихолога и моя цель показать путь в позитивную реальность алкозависимых людей. Возникнет вопрос, а почему только алкозависимых? Потому что мне был предоставлен такой опыт, как собственный, так и с близкими людьми, и он не был случайным. Это я поняла позднее, когда меня уже, как по коридорчику, вели к этому, а потом и в открытую стали говорить мои Наставники из Тонкого Мира.

Однако причинно-следственная связь алкозависимости

аналогична всем другим видам зависимостей.

И начну я с малоизвестных фактов, что такое алкоголь в широком смысле этого слова. Что собой представляет этанол, как физическое вещество, как он воздействует на мозг человека с различных сфер бытия. До современной молодежи эти факты никто не озадачился донести, а они его принимают как пищевой продукт, который доступен в любом продуктовом магазине. Да что молодежь, взрослые ни разу не задумывались, почему эта бомба замедленного действия продается рядом с хлебом. Хотелось бы, чтобы эту книгу сначала прочитали родители, а потом ставили детям обязательным условием ее прочесть. А я постараюсь это донести простым доступным языком.

Глава I. Шоковая терапия от малоизвестных фактов об алкоголе

Тупая формула алкоголя

Алкоголь воздействует на все органы человеческого тела, прежде всего, поражая клетки наших органов, а также посредством парализующего действия на нейроны и нарушения вследствие этого координации физиологической активности организма.

В царской России общественность озадачивалась крайне негативными последствиями воздействия алкоголя на человеческий организм. В 1910 году Всероссийский съезд по борьбе с пьянством и алкоголизмом, на котором собралось 150 врачей и учёных медиков, специально рассматривал этот вопрос. В результате вынесено решение:

...Пищевым продуктом может быть только такое вещество, которое является абсолютно безвредным для организма. Алкоголь же, как наркотический яд в любых дозах наносит человеку огромный вред: отравляя и разрушая организм, он сокращает жизнь человека в среднем на 20 лет ...

А в 1915 году XI-й Пироговский съезд русских врачей принял следующую резолюцию:

...Алкоголь не может быть отнесён к питательным средствам, с чем необходимо ознакомить население ...

Я нашла в Интернете вот такую рекламу водки от 1909 года.



ЦѢНА:	РАСТВОРА	Р.	К.
	ВОСЕМЬ		
	ИТОГО	Р. <td>К.</td>	К.

Каждый человек должен, что бы ни случилось, не пить это водку, это страшный ядъ, который его, кто бы и въ малыхъ дозахъ, вызываетъ отравленіе, разрушаетъ здоровье, понижаетъ нравственность, матеріально разоряетъ, а главное, отражается на потомствѣ, ведя его къ вырожденію.

Реклама водки

Россия, 1909г.

Наукой теперь доказано, что алкоголь во всѣхъ его видахъ есть страшный ядъ; потребление его, хотя-бы и въ малыхъ дозахъ, вызываетъ отравленіе, разрушаетъ здоровье, понижаетъ нравственность, матеріально разоряетъ. А главное, отражается на потомствѣ, ведя его къ вырожденію

Госстандарт СССР в 1972 году (ГОСТ 18300—72) давал определение этиловому спирту (алкоголю): «Этиловый спирт – легко воспламеняющаяся, бесцветная жидкость с характерным запахом, относится к сильнодействующим нарко-

тикам, вызывающим сначала возбуждение, а затем паралич нервной системы».

Из этого определения в 1983 году убрали: «вызывающим паралич нервной системы», а в 1993 году и отнесение «к сильнодействующим наркотикам», оставив: «этиловый спирт – легковоспламеняющаяся бесцветная жидкость с характерным запахом». На публику остались робкие высказывания, что действие алкоголя схоже с действием сильнодействующего наркотика.

Почему это стало возможным? Почему до сих пор наркотики продаются вместе с пищевыми продуктами? Да потому, что сама по себе формула алкоголя (этанола), она тупая (так ее специалисты называют) – C_2H_5OH . Однозначно это не наркотик, но почему же тогда Госстандарт 1972 года относил алкоголь к сильнодействующим наркотикам, вызывающим паралич нервной системы. А потому что последствия от него были как от сильнодействующего наркотика. А почему были? Они и есть, при желании все это легко доказуемо. Но один вопрос – кому это надо? Фиксировать, доказывать, научную деятельность вести, статистику? И другой вопрос, позволят ли тебе?

Снаружи тупо, а внутри «круто»

Снаружи самая тупая формула, а что же там внутри человеческого организма происходит, что позволяет приравнивать одноатомный спирт к сильнодействующим наркотикам. Так давайте разбирать, что же известно, но до широкой публики не доносится.

Алкоголь разрушает все органы человека на клеточном уровне, но самый главный орган это мозг, без которого человек человеком и не является. Поэтому если мозг уже поражен, человеку совершенно фиолетово, что там у него еще разрушается.

В 1961 году трое американских учёных – физика Найсли, Маскауи и Пеннингтон рассматривали в ими же изготовленный длиннофокусный микроскоп человеческий глаз.

Так впервые в истории науки людям удалось заглянуть в кровеносный сосуд и увидеть, как там течет кровь. Что же увидели физики? Они увидели стенки сосуда, красные и белые кровяные тельца – эритроциты. Кто не знает что такое эритроциты? Это грузовички, которые несут до каждой клетки питание, кислород, а обратно забирают отходы. Все как положено, ничего особенного.

В один из дней физики посадили к микроскопу очередного клиента, заглянули ему в глаз и ахнули. У человека по сосуду гуляли тромбы: склейки эритроцитов. Ученые их образ-

но называли виноградными гроздьями. Физики перепугались, а человек сидит – и вроде ничего. У второго, третьего – все нормально, а у четвертого опять тромбы.

Начали выяснять, в чем дело, – и обнаружили, что эти двое накануне выпивали. Тут же ученые решили поставить «эксперимент». Трезвому человеку, у которого все было нормально, дали выпить кружку пива. Через пятнадцать минут у него в крови побежали такие же самые алкогольные склейки эритроцитов.

Что же произошло за 15 минут? В обычном состоянии внешняя поверхность эритроцитов покрыта тонким слоем смазки, которая при трении о стенки сосудов электризуется отрицательным зарядом, поэтому они имеют изначальное свойство отталкиваться друг от друга.

Алкоголь удаляет этот защитный слой и снимает электрическое напряжение. В результате эритроциты, вместо того чтобы отталкиваться, начинают слипаться друг с другом, образуя более крупные по размерам шарики. Процесс идет в режиме снежных комков, размер которых нарастает с количеством выпитого алкоголя.

Допустим, для крупных сосудов руки, ноги такие склейки особой опасности не представляют. Но в голове ситуация совсем другая. Человеческий мозг состоит из миллиардов клеток-нейронов. Каждую такую клеточку питает свой микрокапилляр, настолько тонкий, что эритроциты могут туда протиснуться только в один ряд. И вот когда к основанию ка-

пилляра подходит алкогольная склейка эритроцитов, капилляр закупоривается, и через несколько минут нейрон навсегда погибает.

Для наглядности, чтобы представить, что такое мертвые нейроны в голове – оставьте небольшой кусок мяса на столе на день, на два, на... сколько вас хватит. А представьте, что в голове творится, когда там мертвые нейроны разлагаются. Специалистами определено, что 100 гр. водки – десятки сотен погибших нейронов.

После всякой, пусть даже умеренной выпивки, кладбище погибших мозговых клеток пополняется. И когда врачи вскрывают черепную коробку любого, так называемого «умеренно пившего» человека, у каждого наблюдается одна и та же картина: сморщенный мозг, вся поверхность коры в микрорубцах, микроязвах, выпадах структур – это на языке хирургов, а языком нейробиологов – тени клеток. Это когда все клетки, разрушенные алкоголем, сливаются в канализацию, а в мозге остается пустота в форме клетки, заполненная серозной жидкостью. Когда же врачи вскрывают «конкретно пьющих», они удивляются не тому, насколько разрушен мозг, а уже тому, каким образом человек продолжал еще жить.¹

¹ Про гибель нейронов от склеек эритроцитов по материалам лекций профессора Владимира Георгиевича Жданова и его книги «Алкогольный террор»; книги Вадима Зеланда «Апокрифический трансерфинг».



Датские ученые убедительно доказали, что уже через четыре года культурного употребления алкоголя у человека в 85% случаев наблюдается явление, которое так и определяется врачами – «сморщенный мозг» (Наука и жизнь, №10, 1985).

Эксперимент физики поставили еще в начале 60-х годов прошлого века, а до сих пор эта информация относится к малоизвестным фактам. Они тогда еще обратились к медицинской энциклопедии и с изумлением обнаружили, что медицина уже 300 лет считает алкоголь наркотическим, нейротропным и протоплазматическим ядом, разрушающим внутреннюю структуру человека на клеточном и молекулярном уровнях.

Я приведу вам цитату знаменитого хирурга Федора Григорьевича Углова, академика РАМН, посвятившего всю жизнь донесению до людей правды о вреде алкоголя.

...«Народ не знает правды о пагубности для организма даже самых минимальных доз спиртного...»

Знакомимся с самым пока загадочным органом человека

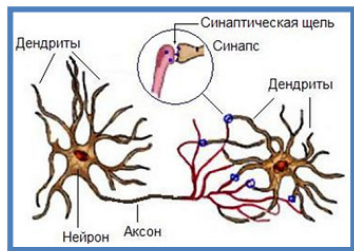
Пока только незначительная часть того, что происходит в мозге при употреблении алкоголя. Дальше будет еще круче. Но чтобы понять, что еще может быть круче слива клеток головного мозга в унитаз, познакомимся немного с этим «черным ящиком» человека поближе. Недаром я сравнила мозг человека с черным ящиком самолета, к информации которого можно получить доступ после крушения, как и к мозгу человека после его смерти, то есть это самый таинственный орган человека.

Человеческий мозг, в среднем состоит из 100 миллиардов довольно необычных клеток, называемых нейронами. В нейронах происходят сложнейшие процессы обработки информации. С их помощью формируются ответные реакции человека на внешние и внутренние раздражения.

Каждый человек рождается с таким большим количеством нейронов, но очень небольшим количеством связей между ними. Эти связи строятся по мере взаимодействия с окружающим нас миром и, в конечном счете, создают нас такими, какие мы есть на данный момент. Смотрим на схему, где показаны два нейрона и как между ними происходит связь.

Каждый нейрон имеет ядро, тело и множество отростков,

и через них, словно держа друг друга за руки, нервные клетки взаимодействуют между собой и передают нервные импульсы в организме подобно току в проводах с помощью электронов.



Аксон – длинный отросток, дендриты – короткие и сильно разветвленные отростки. Несмотря на свою многочисленность, нейроны никогда не соприкасаются между собой.

Дендрит левого нейрона получает электрический импульс, который проходит через тело, через длинный отросток аксон и передается дендритам другого нейрона. В том месте, где идет соединение, посмотрим, на картинке выделено кружочками, там нет физического контакта, там щель.

Это соединение специально выделено вверху в кружочке, чтобы показать это пространство, эту щель, красиво называемую синапс. Где нет физического контакта, электрон не может дальше передать информацию. А как же в этом синапсе – пространстве происходит передача электрического нервного

импульса?

Шестидесятые годы прошлого столетия были очень плодотворными для многих наук, в частности для нейробиологии. Вот тогда-то ученые и открыли, что в синапсе, щели между отростками нейронов выделяются определенные химические вещества, с помощью которых электрический импульс передается от одного нейрона другому. Эти вещества очень специфичны – их довольно много и каждое отвечает за свой определенный набор функций. И называются эти вещества *нейромедиаторами*.

И вот нейронная цепочка сложилась (смотрим на картинке выше слева направо): импульс от короткого отростка проходит к телу нейрона, от тела через длинный отросток аксон к синапсу (щели). В синапсе с помощью нейромедиаторов сигнал передается к рецепторам отростка другого нейрона (дендритам) и электрический импульс пошел дальше и соединит столько нейронов, на сколько хватит силы импульса.

НЕРВНЫЙ ИМПУЛЬС:

ДЕНДРИТ – ТЕЛО НЕЙРОНА – АКСОН – СИНАПС – ДЕНДРИТ ДРУГОГО НЕЙРОНА

Так прокладывается нейронная цепочка в мозге за тысячу-

ную долю миллисекунды, и удалить ее невозможно никак. Ее можно только запустить, то есть не использовать, прилива крови не будет и она запустевает или окклюзирует, говоря научным языком. Образно сравнивая с тропинкой на лугу, если по ней не ходить, то она зарастет.

Почему я так подробно даю информацию, как складывается нейронная цепочка в мозге, про какие-то нейромедиаторы, какая связь с алкоголем? Об этом чуть позже. Самое пристальное внимание конечно к пространству между нейронами – синапсу. Здесь все и происходит. А сейчас коротко о самих нейромедиаторах.

«Гормоны счастья»

Итак, нейромедиаторы – биологически активные химические вещества, играющие важнейшую роль в работе организма: с их помощью осуществляется передача электрического импульса в синапсах от нейрона к нейрону, а также от нейронов к мышечной ткани.

Производит эти биологически активные химические вещества нейромедиаторы – лимбическая система мозга. Лимбическая система с помощью этих нейрохимических веществ подсказывает: «вот это для тебя хорошо» или «а вот это для тебя опасно, избегай этого» и вознаграждает вас чувством удовлетворения, когда вы делаете что-то необходимое для выживания. Когда вы чувствуете себя хорошо, мозг синтезирует такие гормоны, как дофамин, серотонин, окситоцин и эндорфин.

Сразу может не усвоиться эта информация, но она необходима. К теме связи нейромедиаторов, синапса и алкоголя буду еще не раз возвращаться, на это все завязано. У меня тоже не сразу все отложилось, пришлось выписывать на лист А-4 в альбомном положении большими буквами все нейромедиаторы и их описание. На скотч прикрепляла над компьютером и до сих пор этот лист лежит у меня в нужных бумагах.

Дофамин относится к группе так называемых гормонов радости, удовольствия, веселья и эйфории, именно он толкает нас на подвиги, безумства, открытия и свершения. Однако самая известная его роль – быть медиатором удовольствия. В 2001 году стэнфордский нейробиолог Брайан Кнутсон опубликовал убедительное исследование, в котором доказал, что дофамин отвечает за предвкушение, а не за момент получения удовлетворения.

Любое занятие или состояние, от которого мы получаем искреннюю радость и восторг, провоцирует мощный выброс гормона дофамина в кровь. Мозг запоминает источник этой радости, и через некоторое время «просит повторить». Именно так в нашей жизни появляются хобби, привычки, любимые места, обожаемая еда. С этим увлечением (едой) стоит быть аккуратнее – вряд ли кто-то трясется от удовольствия, поедая вареную брокколи или несладкий йогурт. Увы, но как правило, мы радуемся как дети продуктам не слишком здоровым – сладости, фаст-фуд, копчености и прочее. В этом случае выработка дофамина будет сопровождаться ударом по здоровью и внешности. Однако все хорошо, когда все в норме, это дарит человеку отличное настроение и ощущение уверенности в себе.

Эндорфины – это вещества, которые выделяются нашим организмом во время: употребления пищи, прогулки на открытом воздухе, занятия сексом. Эндорфины действуют как

наркотик, поэтому во время их выброса мы чувствуем себя намного комфортнее и счастливее.

Чем выше уровень эндорфинов, тем лучше организм переносит болезни, стрессы и депрессии. Самый лучший способ повысить уровень эндорфинов – это правильная и здоровая пища и активный образ жизни.

Окситоцин ответственный за любовь. «Гормон обнимашек» – так еще называют этот нейромедиатор мозга, потому что он вырабатывается во время объятий. В результате улучшается функция иммунной и сердечно-сосудистой системы. Десять объятий в день, как и получение любого подарка, – залог здорового уровня окситоцина в организме. Оргазм у мужчин и женщин сопровождается выбросом данного нейромедиатора мозга, у женщин повышенный уровень окситоцина наблюдается при родах и кормлении грудью.

Окситоцин повышает преданность: мужчины с повышенным уровнем окситоцина верны своим женам (подтверждено экспериментально). Так что на заметку: обнимашками повышайте уровень верности у мужей и подарками преданность жены.

Помимо этого, окситоцин необходим для создания связей и социального взаимодействия.

Серотонин называют по-разному: и гормоном удовольствия, и гормоном радости, и даже гормоном счастья. Ника-

кого противоречия в этом нет: серотонин способствует выработке тех веществ, которые отвечают за приподнятое настроение, бодрость духа и ощущение счастья. Одним словом, он позволяет нам уверенно идти по жизни и испытывать радость от привычных вещей, – солнечного света, капель дождя, разноцветной радуги, звездного неба.

Это еще и чувство признания и уважения со стороны окружающих. Мотивирует на то, чтобы заслуживать уважение себе подобных.

Если от дофамина человека накрывает волна удовольствия, которая бывает очень сильной, но обычно кратковременной, то серотонин формирует несколько иные ощущения – это спокойная уравновешенная радость, порождающая удовольствие от жизни каждый день, независимо от ситуации и событий.

Чувство, которое мы описываем как «счастье», обеспечивается наличием в мозге человека этих четырех особых нейрохимических веществ: *дофамина*, *эндорфина*, *окситоцина* и *серотонина*. На самом деле нейромедиаторов больше, на данный момент их открыто 30. Когда буду рассказывать о взаимосвязи нейромедиаторов и алкоголя, я буду упоминать еще некоторые.

Заслуженный профессор Калифорнийского университета Лоретта Грациано Бройнинг, автор книги «Гормоны счастья» предлагает пересмотреть шаблоны нашего поведения и научиться самим запускать действие главных нейромедиа-

торов: дофамина, эндорфина окситоцина и серотонина. Почему? Да потому, чтобы не говорила вам лимбическая система мозга, а досталась она нам от древних предков, кора головного мозга должна контролировать этот процесс в том смысле, что некоторые «хорошо» от лимбической системы нужно анализировать на предмет последствий на будущее, на что лимбическая система не способна.

Автор этой книги предлагает узнать все о работе гормонов, механизмах образования эмоций, поведения и работе вот этих нейрохимических веществ. А еще о том, как ваш мозг создает устойчивые привычки и почему так трудно освободиться от тех из них, которые считаются плохими или пагубными.

В книге подробно дается вся информация и об обратной стороне нейромедиаторов. На русский язык она была переведена в 2016 году и широко комментируется в Интернете, особенно мужчинами. Что очень радует, потому что человеку стало интересно, а что же там происходит в мозге, самом загадочном органе человека. А я считаю, что это должно быть не только на уровне интереса, а на уровне обучения по школьной программе, чтобы наши дети применили это в жизни и облегчили ее себе. Это знания из серии жизнеобеспечения, чтобы человек осознанно контролировал работу мозга, умел отслеживать и делать необходимые действия для поддержания баланса «гормонов счастья» себе во благо.

Кортизол – гормон стресса

Что же происходит в мозге, когда уровень «гормонов счастья» снижается? Гормоны счастья быстро распадаются, наступает дискомфорт. И тут организм вырабатывает другой гормон, не относящийся к группе гормонов счастья, кортизол, который заставляет принимать экстренные меры, чтобы подавить чувство дискомфорта. В небольших количествах кортизола – тревога, в средних – состояние тревоги и стресса, в больших количествах – испытывается страх. Кортизол, это система оповещения организма о чрезвычайной ситуации: «нужно что-то делать».

Трудность совладания с кортизолом состоит в том, что неизвестно какая угроза приводит к его выработке. Мозг рассматривает любую неудачу, как угрозу. Допустим, вам закралась в голову неприятная мысль, что руководство замышляет что-то против вас. Дальше больше раскрутили, где-то, чего-то краем уха из контекста коллег выхватили. И все, кортизол тут как тут нарисовался, вам дискомфортно. А жизненный опыт подсказывает, что съеденное пирожное дает вам чувство комфорта. И с чувством тревоги вы спустились в кафешку по соседству и съели пирожное. Пирожное обеспечило прилив в организм «гормонов счастья». Чувство обретенного комфорта отвлекает вас от переживаний, и, кажется, что, пока вы едите пирожное, угроза исчезает. Созна-

ние подсказывает вам, что пирожное не решило проблему, но молекулы «гормонов радости» создают новые нейронные связи. Вы покупаете с собой еще несколько пирожных.

В следующий раз, когда к вам опять приходят неприятные мысли о шефе, по созданному ранее нейронному пути пробегает электрический импульс, который заставляет вспомнить о том, что нужно бы съесть пирожное. Съев его, вы еще больше усиливаете эту нейронную связь. Вы по-прежнему понимаете, что пирожное не разрешило проблему, а возможно, сделало ее еще более сложной, потому что чувство тревоги только усилилось. Но, повинувшись импульсу, вы на какое-то время обретаете ощущение безопасности. Когда вас посещает мысль о необходимости «сделать хоть что-то», в мозгу срабатывает нейронная связь, заставляющая вас думать, что потребление пирожного – это и есть необходимое действие.

Так постепенно складывается нейронная цепочка заедания стрессов. Мне сейчас вспомнилась коллега из молодости. Она, когда расстраивалась, насадала на еду и постоянно повторяла: «Как расстроюсь, так ем и ем». У нее эта фраза звучала как то растерянно недоуменно. А откуда мы тогда могли знать про «гормоны счастья» и гормон кортизол? Это же была вторая половина прошлого века, где то семидесятые. Но нам сейчас просто непростительно этого не знать.

Заменим в нашем случае неприятные мысли про шефа на другие ситуации, которые вызывают чувство дискомфорта в результате прилива кортизола. Это может быть от: «ма-

шина обрызгала грязью», «ребенок принес двойку из школы» до: «на работе придрались к отчету и сделали последнее китайское предупреждение» или «уволители с работы». А пирожное заменим на то, что вызывает легкий и быстрый прилив «гормонов счастья»: алкоголь, сигареты, еда, деньги, секс, наркотики. Результат останется тем же – устойчивая нейронная связь и привычка проявляется как-будто бы уже без всяких усилий с вашей стороны. Каждая из этих привычек может давать позитивные ощущения, когда вы испытываете дискомфорт. Любая из них дарит приятное чувство, будто вы преодолеваете очередную угрозу, и вы задействуете этот привычный алгоритм поведения снова и снова. Так создается порочный круг из вредных привычек.

То есть один и тот же алгоритм вашего поведения вызывает одновременный синтез и «хороших», и «плохих» гормонов.

А что делать-то? Я сейчас вас удивлю, да ничего! Ничего не надо делать, это естественный химический процесс в мозге. Нужно преодолеть импульс «нужно что-то делать» и научиться жить с кортизолом. Надо было делать до того, как организмом начал вырабатываться кортизол.

Это я бы назвала профилактическими действиями. Например, отслеживать, чтобы мозг не создавал вымышленные угрозы и вовремя пресекать надуманные воображения. Не строить ожиданий большого вознаграждения. Если реальность не соответствует вашим ожиданиям, то кортизол

снова нарисовывается. А если неприятность произошла, то в любой ситуации нужно находить положительные моменты, а не заикливаться на одном негативе. Хотя бы один плюсики надо найти, но больше лучше. И этому надо учиться. А кто-то вам давал обещание, что по жизни вас за ручку проведут? Это основная цель для которой вы и воплотились на Земле: учиться, учиться и еще раз учиться.

Суть в том, что человеку трудно преодолеть свою инертность. Трудно начать формировать хорошую привычку, если даже она первое время не приносит вам удовольствия, но которая впоследствии принесет вам немало пользы. Создав одну такую привычку, вы будете настолько впечатлены своей властью над мозгом, что обязательно захотите создать и другие.

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.