



Джон Арден

# Укрощение амигдалы

и другие инструменты тренировки  
мозга

**Smart Reading**

**Ключевые идеи книги:  
Укрощение амигдалы  
и другие инструменты  
тренировки мозга. Джон Арден**  
Серия «Smart Reading.  
Ценные идеи из лучших книг»  
Серия «Все о мозге: выйти  
за границы возможностей»

*Текст предоставлен правообладателем  
[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=57127783](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=57127783)*

**Аннотация**

Этот текст – сокращенная версия книги Джона Ардена «Укрощение амигдалы и другие инструменты тренировки мозга». Только самые ценные мысли, идеи, кейсы, примеры.

**О книге**

Джон Арден в книге «Укрощение амигдалы и другие инструменты тренировки мозга» рассказывает, как улучшить

любой из аспектов вашей жизни на основе разработок в области нейробиологии и психологии. Раньше считалось, что количество клеток мозга не увеличивается в течение жизни. Оказывается, это не так. Можно перепрограммировать целые области мозга, чтобы чувствовать себя счастливым, преодолевать стрессы и налаживать отношения с людьми. Автор делится методикой, которая помогает улучшать память, повышать настроение, хорошо спать по ночам, максимизировать свой личный потенциал. Классические концепции в сочетании с результатами последних исследований дают обновленное представление о воздействии медитации, гипноза и других нетрадиционных методов лечения для улучшения здоровья и долголетия.

### **Зачем читать**

- Справиться с тревожностью и улучшить память.
- Снимать стресс и успокаивать ум с помощью медитативных и молитвенных практик.
- Перенастроить свой мозг и начать новую жизнь.

### **Об авторе**

Джон Арден – американский нейрофизиолог, доктор медицинских наук. Более 40 лет посвятил вопросам обучения психологическому здоровью, интегрируя неврологию и психотерапию. Создал программу Training in Mental Health, которая реализуется в 24 медицинских центрах Kaiser Permanente в Северной Калифорнии. Это самая масштабная из подобных программ в мире. Он считает, что современная психотерапия требует интеграции ума и тела, а не прежней практики разделения психического и физического здоровья.

# Содержание

Введение	6
1. Перенастройка мозга: правило 4С	7
2. Мозг под контролем	10
Конец ознакомительного фрагмента.	12

# **Краткое содержание книги: Укрощение амигдалы и другие инструменты тренировки мозга. Джон Арден**

Оригинальное название:

**Rewire Your Brain: Think Your Way to a Better Life**

Автор:

**John Arden**

Тема:

**Личная эффективность**

Правовую поддержку обеспечивает юридическая фирма

AllMediaLaw

[www.allmedialaw.ru](http://www.allmedialaw.ru)

# Введение

Каждый день вы делаете выбор между постепенным угасанием функций мозга и его развитием, между тревогой и спокойствием, между пессимизмом и оптимизмом. Книга будет полезна тем, кто готов взять свой мозг под контроль и вырваться из власти автоматических мыслей и эмоций.

В книге вы найдете ответы на вопросы:

- можно ли научиться позитивному мышлению?
- как улучшить память?
- реально ли справиться с тревожностью?
- как питание влияет на функции мозга?
- почему медитационные и молитвенные практики помогают расслабиться и успокоить ум?
- как перенастроить свой мозг и начать новую жизнь?

# 1. Перенастройка мозга: правило 4С

Мозг изменяется на протяжении всей жизни человека: под воздействием опыта в нем формируются новые нейроны и связи между ними. Этот процесс нейрофизиологи называют пластичностью. Конечно, генетические факторы оказывают на мозг свое влияние, однако оно не так велико, как было принято считать раньше.

*Взаимодействие с окружающей средой играет основную роль в том, как человек реализует свои природные данные.*

Если вы давно думаете над тем, чтобы изменить свой образ мыслей и действий, начните с перенастройки мозга и следуйте правилу 4С (Сосредоточенность, Старание, Спокойствие, Стремление).

## **Сосредоточенность**

Полностью сосредоточьтесь на новой информации, ситуации или действии. Если вы не научитесь концентрироваться, перенастроить мозг не получится. Процесс нейропластичности начинается с умения фокусироваться на том, что происходит «здесь и сейчас».

## **Старание**

Любое осознанное усилие активизирует формирование новых нейронных связей в мозге. Чтобы перейти от мыслей к действиям, вам потребуется старание. Старание пригодится и в процессе перенастройки мозга до того момента, как новый образ действий станет автоматическим. Если вы приняли решение изменить свою жизнь, не сдавайтесь и делайте то, что кажется сложным и даже неприятным.

## **Спокойствие**

После того как вы привыкнете к новому образу мыслей и действий, все начнет получаться без особых усилий. На поддержание новых навыков требуется намного меньше энергии, чем на их освоение, – и вы сможете наслаждаться ощущением уверенности и спокойствия.

## **Стремление**

Не забывайте о необходимости постоянной практики: только в этом случае новые действия станут автоматическими. Любой длительный перерыв приведет к тому, что от вас снова потребуются усилия. Представьте, что вы жили в англоговорящей стране, свободно общались и даже думали на английском языке. Но затем вы переехали, и за 5 лет не произнесли ни одного английского слова. Когда вы снова попытаетесь заговорить на английском, первое время даже са-



мы простые фразы будут даваться с трудом.

## 2. Мозг под контролем

### 2.1. Как развить позитивное мышление?

Восприятие любого события зависит от вашего эмоционального состояния в этот момент. Перенастраивая ваши автоматические мысли, личностные установки и убеждения, вы добьетесь того, что они будут отражать реальность, а не ваши переживания.

*Ваше эмоциональное состояние не только притягивает определенные мысли, чувства и воспоминания, как магнит, но и мотивирует ваше поведение.*

#### **Автоматические мысли**

Эти мысли находятся на поверхности и возникают спонтанно. Например, перед переговорами со сложным клиентом вас могут одолевать внутренние монологи: «Как я буду выглядеть?» или «Я опозорюсь».

#### **Убеждения**

Убеждения уже не так поверхностны, как автоматические мысли, но не настолько фундаментальны, как личностные

установки. Например, вы можете утверждать: «Успешные переговоры с таким клиентом – невыполнимая задача».

### **Личностные установки**

Личностные установки обобщают ваши взгляды на мир и самого себя. Негативные личностные установки заранее настраивают вас на крах надежд и повышают уровень тревожности. Например, вы можете утверждать, что у вас никогда ничего не получается, или вы убеждены, что слишком застенчивы для проведения успешных переговоров.

Попробуйте использовать прием когнитивного пере-структурирования – и со временем вы научитесь менять свой образ мыслей, а значит, и реальность.

# 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.