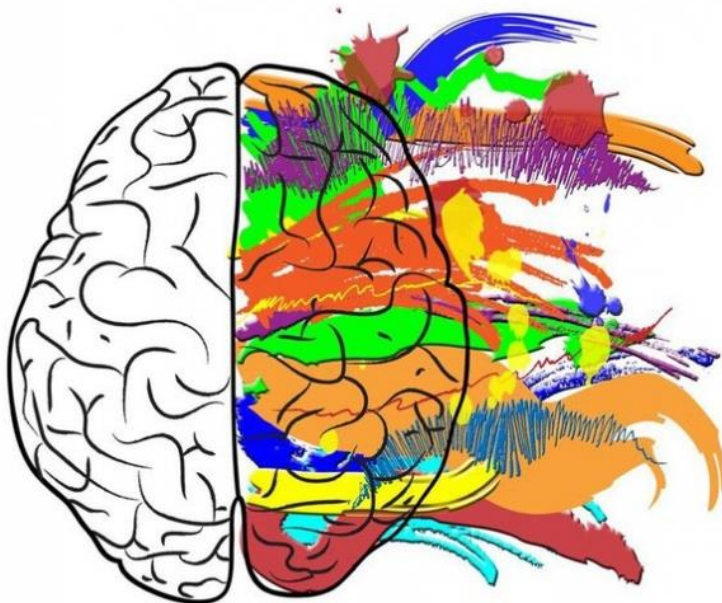


## Что любит мозг?

**1. Конкретная цель.** Как только вы сформулируете для себя конкретную цель, задачу – тут же начнутся чудеса. Найдутся средства, возможности и время для ее осуществления.

А если вы, поставив главную цель, сумеете раздробить ее на составляющие, и спокойно, постепенно, постоянно, шаг за шагом будете их выполнять – ни одна проблема перед вами не устоит.

**2. Положительные эмоции.** Эмоции – это кратковременные субъективные реакции человека на окружающий мир (радость, гнев, стыд и т.д.). Чувства – устойчивое эмоциональное отношение к другим людям, явлениям. Чувства связаны с сознанием и могут развиваться и совершенствоваться.



Эмоции бывают возбуждающими – повышающие жизнедеятельность человека, и угнетающие – то есть подавляющие жизненные процессы. Положительные эмоции побуждают человека к действию. Они возникают при удовлетворенности. Начните искать простые радости жизни – и начнется в мозге стимуляция – выделение в организм больших доз эндорфинов, гормонов удовольствия, а значит удовлетворения, а значит положительных эмоций, которые возбуждают и повышают вашу жизнедеятельность, и позволяют спокойно протекать мыслительным процессам, рожают хорошее настроение и позитивное настроение к миру. Человеку свойственно искать радость – это не названный инстинкт самосохранения.

**3. Движение и свежий воздух.** На свежем воздухе кровь активнее насыщается кислородом, быстрее несет кислород и питание к клеткам мозга, усиливаются процессы окисления, обмена веществ, высвобождается так необходимая нам энергия, рождаются новые биохимические соединения. Мозг заставляет нас двигаться, чтобы сохранить себя и нас, конечно. Дать наслаждение мыслить, творить, решать сложные задачи, иметь воспоминания.

*Нет движения свежего воздуха, кровь закисает – мозги «прокисают».*

**4. Простая еда в умеренном количестве.** Простую пищу проще добыть, приготовить, и переварить. Мозг говорит (если ты захочешь его услышать): дружище, 50% всей энергии, получаемой организмом, тратится на зрение, 40% на пищеварение и обеззараживание пищевых токсинов, и только 10% остается на движение, работу умственной и нервных систем, борьбу с миллиардами микробов. Если все время жрать, когда думать будем?!

Полезно есть супы – они улучшают пищеварение, обмен веществ, быстрее наполняют желудок, что дает ощущение сытости при меньшем объеме пищи.

**5. Сон, отдых.** Мозгу, как и всему организму человека, необходим отдых. При физической нагрузке отдых – умственное занятие, при интеллектуальной – физические упражнения, от моральной усталости – перемена мест.

Полноценный отдых – сон. Сон – самое загадочное состояние человека, без сна человек не может жить, хотя сон называют «маленькой смертью».

Во сне сознание отключается, но человек продолжает мыслить, его мышление меняется и подчиняется другим законам. Это связано с тем, что во сне на первый план выходит подсознание. Мозг анализирует произошедшее за минувший день, по новому его структурирует и выдает наиболее вероятный исход. Этот результат, возможно, давно был

спрогнозирован, но сознание его не приняло, он был вытеснен в подсознание и извлечен оттуда во сне.

Предполагается, что мозгу на ночь можно дать установку: сделать прогноз, решение, выход, вывод, на просто приятный сон. Ненужные впечатления, навязчивое состояние «смываются ночной защитной волной» мозга. Люди, постоянно видящие вещие сны, скорее всего хорошие аналитики.

**6. Привыкание.** Мозг не может мгновенно приспособиться к резко измененным чуждым обстоятельствам: новые условия жизни, новая работа учеба место жительства, компания, пища, новые люди. В любую деятельность входите постепенно, спокойно, привыкая к ней. Каждый день, делая максимум возможного, добьетесь невозможного. Привычка учиться, работать вырабатывается постепенно и постоянно. Часто родители, учителя, начальники, любимые (да и мы сами порой), не понимая всей сложности привыкания, требуют от нас (а мы от других) мгновенного результата. Так не бывает. Лучше всего не заводить себя, успокоиться, добродушно сказать себе или другим — не все сразу, «погодите детки, дайте только срок, будет вам и белка, будет и свисток». И медленно начать движение, ускоряясь по мере привыкания.

Мозг сам создает стереотипы (привычки, навыки, условные рефлексы). Стереотипное мышление существенно помогает жить – не надо заново решать стандартные задачи. Каждый день, совершая одни и те же действия, мы превращаем их в привычку, навык умение, условный рефлекс. Не включая мозг выделять слюну при виде лимона, закрывать входную дверь, кран, мыть посуду, вздрагивать от резкого гудка автомобиля, щелкать крестик, когда надо закрыть окно программы.

Инстинкт и небольшой жизненный опыт заставляют нас с детства создавать стереотипы друзей, недругов, возлюбленных. Это помогает в «море человек» все-таки кого-то выбрать, собрать свою команду и на том остановиться, высвобождая время и энергию для других жизненных целей. Стереотипы помогают общаться с чужими людьми, ладить с родителями, воспитывать своих детей.

**7. Свобода.** Пусть и ограниченная инстинктом самосохранения и социальными правилами, полезными в первую очередь нам самим. Свобода – это независимость от страхов и стереотипов. Конечно, стереотипы в виде безусловных и условных рефлексов нам нужны – мы не будем, обжегшись, второй раз совать руку в огонь – больно! Но если потребуют обстоятельства показать свое презрение к боли и смерти – сжечь свою правую руку, как римский «военный» Муций Сцевола. И не бояться мыслить по-своему и по-новому; отстаивать свой образ мысли, свою жизнь, свой внешний вид, своих близких. И не винить весь мир в непонимании и непризнании тебя «всего такого необыкновенного». И позволять другим быть непохожими на тебя, иметь свой образ мыслей, взгляд на жизнь.

**8. Творчество** – способность мозга, используя и опираясь на старое, создать новое, свое, непохожее. Творчество – любимая работа мозга, роднящая нас с богом, делающая нас богами. Творчество в виде науки изучает, описывает, объясняет окружающий мир и человека, выдвигает идеи, находит пути и средства воплощения их в жизнь, заглядывает в будущее и готово изменить его в лучшую сторону.

Искусство объединяет людей: писатель, делаясь своей жизнью, чувствами, описывая других людей, показывает, что мы не одиноки в своих переживаниях. Художник предлагает посмотреть как окружающее, мы сами могут быть прекрасны или безобразны. Музыкант звуками своего сердца заставляет камертоном отзываться нашу душу.

Искусство будит наше воображение, обогащает наш внутренний мир, помогает увидеть мир в другом свете. Искусство создает идеалы.

**9. Деление, общение, объятия.** Жизнь – это постоянное деление клеток, постоянный обмен веществ и раздача информации. Работа нервных клеток мозга нейронов – «любовь». Они постоянно «обнимаются», касаясь дендритами (отростками, «руками») друг друга, постоянно передают энергию (нервные импульсы) информацию обо всем (биохимические соединения). Вредно не делиться, нельзя требовать, это сбивает с толку. С головой надо дружить, с людьми надо дружить.

Это сущность мозга – ему постоянно необходимо получать информацию и отдавать ее.

## Мозг не любит

**1. Страх.** Угнетающая, подавляющая жизненные процессы эмоция. Когда мы чувствуем страх, берет верх инстинкт самосохранения, зоны мозга, группы нервных клеток не могут включиться в мыслительную деятельность. Человек лишается творческой мысли.

Мы постоянно беспокоимся о пропитании, о близких, о боли (болезнь, измена, смерть) о жизни (война, цунами, дурак-начальник, революции, курс доллара, встреча с терминатором) – т.е. находимся в состоянии стресса. Как с этим бороться:

Боль и смерть надо презирать.

Трудности, если их не избежать, должны закалять. В преодолении трудностей что-то теряешь, но что-то обязательно приобретаешь.

Воспитывать в себе мужество, гордость и стойкость.

Надо смело признаться себе, что проблемы и неприятности – неизбежные спутники человеческой жизни. Они не первые и не последние, которые придется решать.

Верь в себя и в свое светлое будущее, ты проблему, а не она тебя!

Страх опасен для психического здоровья и для жизни. Но одна адаптивная форма страха нам необходима – осторожность!

**2. Сильные эмоции любого свойства.** Сильные эмоции резко тормозят мыслительную способность мозга. Большая радость и большое горе могут на время лишить способности думать. Длительное такое состояние приводит к болезненной беспомощности мозга.

Девчонки, это к вам. Когда вы «истерите» (чересчур эмоциональны), ваш мозг отключается. Это и дало возможность сказать «Бабы – дуры!» А ведь уже доказано, что женский и мужской мозг одинаково способны к образованию, социальной адаптации, политике.

Разные гормоны влияют на неврологию – у мужчин чаще бывает дислексия, шизофрения, аутизм. А представители прекрасного пола страдают от тревоги, депрессии, пищевых расстройств. Поэтому не навязывайте это состояние своим мужчинам – это в прямом смысле делает их дураками.

У мужчин логическое мышление, не включая участки мозга, отвечающие за эмоции, мужчины достаточно спокойно решают проблему. У женщин наоборот, кататимность мышления, т.е. они решают проблему через призму противоречивых эмоций. Это их физиология, они по-другому не могут. Мужики, вас тоже это достало? Выход есть: помогите им успокоиться: «чмоки-чмоки», «держи мороженку», «давай чаек согрею», «да успокойся ты! решу я твою проблему, пойдем, погуляем, подумаем» и т.д. и т.п. Основная мысль: «Я тебя люблю, но проблему будем решать, когда ты успокоишься». И вы удивитесь, как женщина прекрасно со всем справится.

Механизм эмоций – сначала понимание (ситуации, явления), потом эмоции. А всегда ли мы правильно понимаем ситуацию, другого человека, если в трех соснах плутаем, себя толком не понимаем. Сначала стоит спокойно разобраться, а уж потом «эмоционировать».

**3. Темнота, одиночество.** Такие условия включают инстинкт самосохранения. Обычные источники мозгового тонуса уменьшаются и «темные силы» отрицательных эмоций свободнее гуляют по незащищенному мозгу (в темноте притаился враг; человек – стадное существо, одному ему опасно и страшно).

Одиночество – тяжелое психическое состояние, связанное с отрицательными эмоциями и дискомфортом. Но одиночество будет благотворно действовать на человека, если воспринимать его как добровольное уединение. Дефицит общения не может быть бедой, если у человека хоть с кем-то есть контакт, понимание. Возможно в этом мире ты всего лишь человек, но для кого-то ты – весь мир.

Отбросьте ненужные стереотипы, давайте любым своим состояниям правильные названия, поддерживающие вас, успокаивающие, несущие нужную вам энергетику.

**4. Стереотипы.** Мозг создает стереотипы, но и «скушает» от них. Мозг борется со стереотипами за самосохранение «Хочу мыслить!» Мозг реагирует на каждое изменение во внешней и внутренней среде.

Есть люди, которые, потратив какое-то время на выработку основных жизненных или профессиональных навыков (идеально все их получить в детстве и юности), доводят их до автоматизма, могут осуществлять их, позволяя мозгу в это время решать более сложные или творческие задачи (повар – кулинар, водитель – ас, рисовальщик – художник, инженер – изобретатель, верстальщик — дизайнер)

Стереотипы разрушают наши отношения с людьми: с друзьями, с коллегами, с детьми, родителями, возлюбленными, когда они ведут себя вопреки нашим стереотипам. Не надо бояться отказаться от старых представлений о людях. Создавайте новые стереотипы с учетом новых данных («не упорствуйте в глупости!»). Позволяйте людям меняться, быть разными. И спокойно и твердо не позволяйте навязывать вам чужие стереотипы о вас, если вам это не нужно.

Никогда ничего не бойтесь, с вами ваше сокровище, ваш самый надежный друг – ваш мозг!

Берегите свое сокровище, изучайте его, помните, у мозга есть резервы – но это резервы. Можно заставить мозг работать в экстремальном режиме, но адаптационные возможности будут исчерпаны. Этим же объясняется чрезмерно раннее и интенсивное развитие детей и их последующие проблемы с адаптацией в обществе.