



Дэниэл Амен

ПОЛЮБИ СВОЙ МОЗГ

КАК ПРЕВРАТИТЬ СВОИ
ИЗВИЛИНЫ ИЗ НАЕЗЖЕННОЙ
КОЛЕИ В МАГИСТРАЛИ УСПЕХА

БОМБОРА™

Москва 2020

УДК 159.9

ББК 88.3

A61

Dr. Daniel G. Amen

FEEL BETTER FAST AND MAKE IT LAST

Originally published in English in the U.S.A. under the title:

Feel Better Fast and Make It Last, by Dr. Daniel G. Amen

Copyright © 2018 by Dr. Daniel G. Amen

Russian edition published with permission
of Tyndale House Publishers, Inc. All rights reserved.

Амен, Дэниэл Дж.

A61 Полюби свой мозг. Как превратить свои извилины из наездженной колеи в магистраль успеха / Дэниэл Амен ; [пер. с англ. К. Савельева]. — Москва : Эксмо, 2020. — 448 с. : ил.

ISBN 978-5-04-198158-7

Зачастую мы даже не представляем себе, насколько наше самочувствие связано с состоянием и работой мозга. Когда он здоров, мы счастливы, легко достигаем успехов в делах и добиваемся расположения окружающих. Но если это не так, тревога, стресс и страхи наполняют нашу жизнь, и мы перестаем испытывать радость. О том, как заботиться о мозге, поддерживать и развивать его, рассказывает известный американский нейробиолог и автор бестселлеров Дэниэл Амен. Его книга — это коллекция маленьких правил, способных привести к большим переменам.

УДК 159.9

ББК 88.3

ISBN 978-5-04-198158-7

© Савельев К., перевод на русский язык, 2019

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

Медицинская оговорка

Информация, представленная в этой книге, является результатом многолетнего практического опыта и клинических исследований автора. В силу необходимости она имеет общий характер и не является заменой обследования или лечения у компетентного врача. Если вы считаете, что нуждаетесь в медицинской помощи, как можно скорее обратитесь к соответствующему специалисту. Истории, описанные в этой книге, правдивы, но имена и обстоятельства изменены для защиты анонимности пациентов.

СОДЕРЖАНИЕ

ВСТУПЛЕНИЕ	10
Полюби свой мозг: основной подход	
ЧАСТЬ 1	
МОЗГ	
ГЛАВА 1	
ПОЛЬЗУЙТЕСЬ МОЗГОМ	
ДЛЯ ПОМОЩИ ВАШЕМУ РАЗУМУ И ТЕЛУ	31
Когда жизнь выходит из-под контроля.	
Быстрые методики	
ГЛАВА 2	
УПУЩЕННАЯ СТРАТЕГИЯ	60
Забота о здоровье мозга может помочь вам почувствовать себя	
восхитительно прямо сейчас и на всю оставшуюся жизнь	
ГЛАВА 3	
КОНТРОЛЬ НАД СОБОЙ	84
Как сделать так, чтобы исполнительный центр вашего мозга	
принимал наиболее оптимальные решения	
и избегал потенциально губительных	
ГЛАВА 4	
ИЗМЕНИТЬСЯ ЛЕГКО, ЕСЛИ ЗНАЕШЬ КАК	112
Превратите наезженную колею в магистраль успеха	

ЧАСТЬ 2

РАЦИОНАЛЬНЫЙ УМ

ГЛАВА 5

- КОНТРОЛИРУЙ РАЦИОНАЛЬНЫЙ УМ 139
Как чувствовать себя счастливым и цельным,
преодолевая тревогу и беспокойство

ЧАСТЬ 3

ПРИВЯЗАННОСТИ

ГЛАВА 6

- ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ СВЯЗИ 175
Как улучшить любые взаимоотношения

ГЛАВА 7

- ПРЕОДОЛЕНИЕ ПСИХИЧЕСКИХ ТРАВМ 206
Избавьтесь от хронической душевной боли

ЧАСТЬ 4

ВДОХНОВЕНИЕ

ГЛАВА 8

- ДОБЕЙТЕСЬ РАДОСТИ НЕМЕДЛЕННО
И ОСТАНЬТЕСЬ С НЕЙ НАДОЛГО 241
Защитите центры удовольствия вашего мозга для полноценной жизни
без вредных привычек и депрессии

ЧАСТЬ 5

ПИТАНИЕ

ГЛАВА 9

- ЛУЧШИЙ РАЦИОН, ЛУЧШАЯ ЖИЗНЬ 269
Еда, которая поможет вам отлично себя чувствовать сейчас и потом

ГЛАВА 10

УЛУЧШЕННОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ МОЗГА	301
Адаптируемый личный подход к необходимым питательным элементам	

ЧАСТЬ 6**ФАКТОР ИКС****ГЛАВА 11**

ДУМАЙТЕ ПО-ДРУГОМУ	325
10 практических уроков на основе 150 000 томографических снимков мозга	

ЧАСТЬ 7**ЛЮБОВЬ****ГЛАВА 12**

ВАШЕ СЕКРЕТНОЕ ОРУЖИЕ	359
Поступать правильно — это высший акт любви по отношению к себе и другим	

ПРИЛОЖЕНИЕ А	372
Ответы на частые вопросы о помощи	

ПРИЛОЖЕНИЕ Б	389
Какая помощь вам нужна?	
Быстрый тест психического здоровья	

ПРИЛОЖЕНИЕ В	399
Важные числа для здоровья	

О ДЭНИЭЛЕ АМЕНЕ	405
-----------------------	-----

БЛАГОДАРНОСТЬ АВТОРА	407
----------------------------	-----

РЕСУРСЫ	408
---------------	-----

ПРИМЕЧАНИЯ	411
------------------	-----

ВСТУПЛЕНИЕ

ПОЛЮБИ СВОЙ МОЗГ: ОСНОВНОЙ ПОДХОД

В самые мрачные моменты нашей жизни мы должны сосредоточиться, чтобы увидеть свет.

СУЖДЕНИЕ, ПРИПИСЫВАЕМОЕ АРИСТОТЕЛЮ

Практически каждый из нас испытывал тревогу, депрессию, горе или ощущение безнадежности на каком-то этапе своей жизни. Совершенно нормально проходить через трудные периоды, когда мы оказываемся растерянными и напуганными независимо от того, есть ли у нас какое-то психическое расстройство. Но наша реакция на вызовы и проблемы играет решающую роль в нашем отношении к ним — не только в данный момент, но и в долгосрочной перспективе.

Каждый из нас хочет быстрее избавиться от страданий. К сожалению, многие люди прибегают к самолечению с помощью энергетических напитков, переедания, алкоголя, наркотиков, рискованных половых связей, вспышек гнева или бездумной траты времени на телевизор, компьютерные игры, социальные сети и шопинг. Хотя все это может принести временное облегчение, обычно проблемы только закрепляются и даже усугубляются. Нередко они становятся еще более серьезными, превращаясь в эмоциональное истощение, ожирение, наркоманию, венерические болезни, крах отношений или финансовую катастрофу.

Я психиатр и исследователь в области томографии мозга, основатель клиники Амена, которая имеет одни из самых высоких показателей успеха лечения людей с комплексными и трудно поддающимися терапии психическими расстройствами, такими как СДВГ (синдром дефицита внимания и гиперактивности), аффективные расстройства, посттравматический стресс и так далее.