

1560071

ДЖАДСОН
БРЮВЕР

ЗАЛЕЖНИЙ РОЗУМ

РЕКОМЕНДОВАНО
ЄЛЬСЬКИМ
УНІВЕРСИТЕТОМ

 Vivat
ВИДАВНИЦТВО

СИГАРЕТА,
СМАРТФОН,
ТОКСИЧНІ СТОСУНКИ:
ЯК ФОРМУЮТЬСЯ ШКІДЛИВІ ЗВИЧКИ
ТА ЯК ЇХ ПОДОЛАТИ



Наші залежності керують нашим життям — чи то йдеться про нав'язливе бажання постійно перевіряти оновлення в соцмережах, чи про паління, зловживання алкоголем тощо. Чому ж шкідливі звички так важко подолати? Як їх виявити, установити причину та, найголовніше, позбутися назавжди? Автор на цікавих експериментах і дотепних прикладах пояснює складні психологічні процеси. Завдяки цим знанням ви зможете сконструювати власний «компас усвідомленості», який не дозволить залежностям скеровувати вас у протилежний бік від щастя.

ЗМІСТ

Передмова. Залежний розум	7	Повернення в нейтральне положення	112
Пролог	20	4. Залежність від неувважності	115
Вступ	27	Як же ми стали такими неувважними?	119
Походження видів	27	Симуляції, які мов із цепу зірвалися	124
Потрапляння на гачок	28	Старий добрий самоконтроль (чи його відсутність)	127
Від морського слимака до сибірського хаскі	29	5. Залежність від роздумів	134
Концентрація уваги — як це допомагає	38	Міркування — не проблема	137
<i>Частина перша</i>		Спотикання об думки	139
Доза допаміну	43	Наш режим «за умовчанням»	144
1. Залежність. Без купюр	45	Усі дороги ведуть до мозку	151
Серфи — в руки!	53	Результати	159
Від сильного бажання до звільнення	57	6. Залежність від стосунків	166
Після ДОШЧу	62	Хімія мого кохання	167
Про монахів та механізми	66	Перемогти в любовній грі	171
2. Залежність від технологій	74	«Love Is All You Need»	176
Знайти Себе в Селфі	76	<i>Частина друга</i>	
YouTube = СебеЛюб	78	Підвищення дози	183
Facebook-залежність	84	7. Чому так важко зосередитися — чи не важко?	185
Оманливе щастя	89	Щастя?	187
3. Залежність від его	92	Побачиш — повіриш	190
Притча про два Я	94	Від фруктів до соку	193
Особистості з патологіями	103	Допитливий розум	197

8. Учімося бути злими. І добрими . . .201	Епілог. Майбутнє настало253
(Само)спрямований	Навіжені науковці254
праведний гнів205	Не можеш їх подолати —
Зміна ролей.. . . .208	об'єднайся з ними258
Віддавати приємно212	
9. У потоці216	Додаток. Яким є ваш
Як викликати потік218	особистий тип
Секретний інгредієнт224	усвідомленості?266
«Застосуй Силу»225	Запитальник
Потік у музиці229	поведінкових тенденцій
	(скорочений варіант).268
10. Вироблення пружності.. . . .233	Тест-запитальник269
Емпатична виснаженість238	Примітки273
Тренування (не)опору.. . . .243	Подяка.284