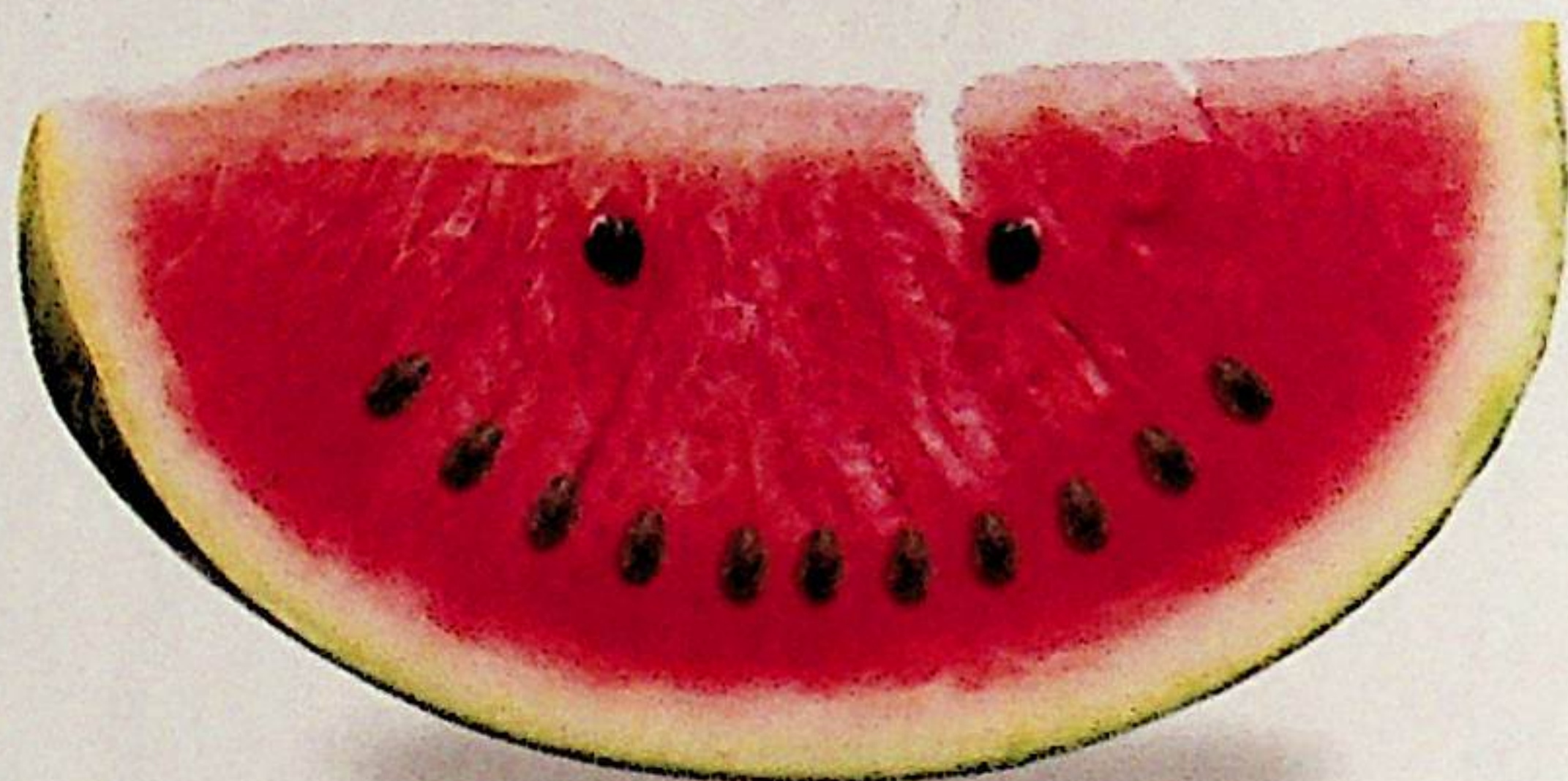


1566684

ЛОРЕТТА

ГРАЦІАНО БРЮНІНГ



КЕРУЙ
гормонами
ЩАСТЯ

ЯК ХІМІЧНИЙ КОКТЕЙЛЬ У МОЗКУ
ДОПОМАГАЄ ЗУПИНИТИ НЕГАТИВНЕ МИСЛЕННЯ

ВИДАВНИЦТВО

Ф А Б У Л А
#PRO

Досить звинувачувати у всіх своїх проблемах і негараздах близьке оточення чи суспільство взагалі. Досить страждати через вселенську несправедливість! Виявляється, наше життя майже цілковито залежить від нас самих і можна навчитися сприймати навколишній світ позитивно. І допоможе навчитися цьому чудова книжка Лоретти Граціано Брюнінг.

Зміст

Вступ	5
Розділ 1. Чому ваш мозок підтримує негативне мислення.....	7
<i>Негатив добре відчувається у ваших старих схемах, але ви здатні сформуванати нові, що будуть спрямовані на підтримку позитиву</i>	
Розділ 2. Позитив від позбавлення загрози.....	29
<i>Уникнення загрози дуже приємно відчувати, до того ж воно мотивує повторити поведінку, що спричинила покращення настрою</i>	
Розділ 3. Позитивність передбачень.....	67
<i>Радість від синтезу дофаміну відчувається тоді, коли ситуації в навколишньому світі збігаються з нашими очікуваннями</i>	
Розділ 4. Позитивне мислення та соціальна довіра.....	93
<i>Безпека в громаді — це добре, але мозок ретельно вишукує тих, кому можна довіритися</i>	
Розділ 5. Позитивність та прагнення до домінування... ..	121
<i>Чому бути першим так приємно</i>	
Розділ 6. Будуємо звичку СРО.....	149
<i>Використовуйте Суб'єктність та Реалістичні Очікування для побудови позитивного життя</i>	
Розділ 7. Шлях до позитивного мислення	181
<i>Тренуйте свій мозок бачити позитивні моменти та приймати рішення</i>	
Післямова	201
Додаток. Суб'єктність у книжках та фільмах	203
Контактна інформація	234
Про автора	235
Показчик.....	236