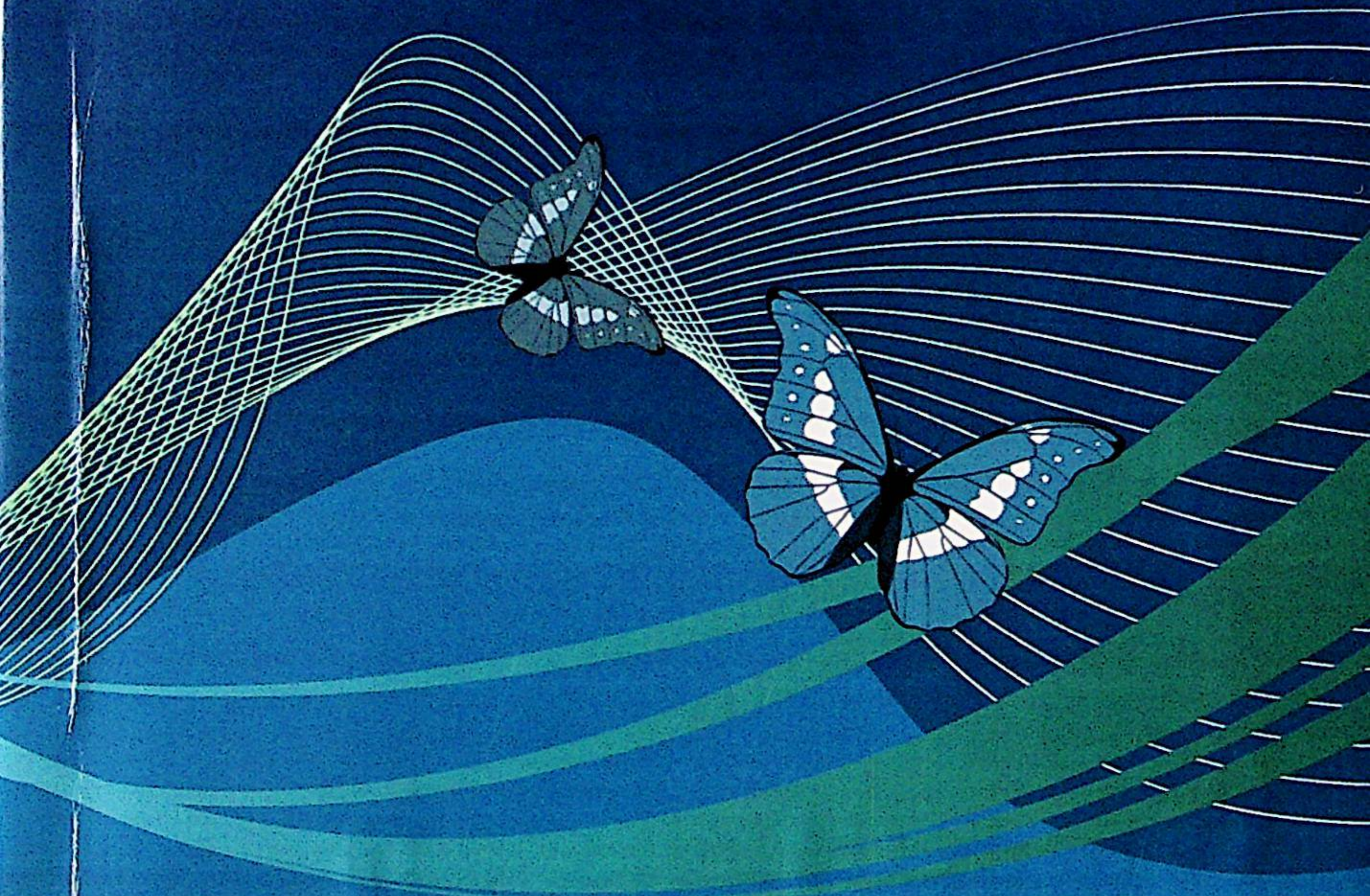


1568557

Эми Бэнкс, Ли Хиршман
НА ОДНОЙ
ВОЛНЕ

НЕЙРОБИОЛОГИЯ
ГАРМОНИЧНЫХ ОТНОШЕНИЙ



Если вы испытываете потребность в более здоровых, зрелых отношениях, хотите отказаться от старых моделей их построения, приносящих вам боль, воспользуйтесь рекомендациями авторов этой книги по развитию нейронных путей и их перенастройке на активное взаимодействие с окружающими. С помощью практических инструментов, основанных на опыте современной нейробиологии, вы «настроите» свой мозг на глубокие взаимоотношения, овладеете навыками общения, забудете об одиночестве и станете счастливее.

Содержание

Предисловие	3
Глава 1 Значение границ преувеличено	5
Новый взгляд на отношения	5
Ваши чувства, мой мозг	7
Зрелость приобретает новое значение.....	10
Здоровые отношения = здоровый организм	16
План С.А.Р.Е.	18
Глава 2 Четыре нейронных пути для здоровых отношений.....	25
«С» – «спокойствие»: разумный блуждающий нерв	28
«А» значит «принятие»: дорсальная зона передней поясной коры	39
«R» значит «резонанс»: зеркальная система	46
«Е» значит «энергия»: дофаминовая система вознаграждения.....	54
Глава 3 Три правила развития мозга.....	59
Неврология делает поворот на 180 градусов.....	60
Ваш мозг – живая сущность.....	62
Правило изменения мозга № 1: используй, или потеряешь	65
Правило изменения мозга № 2: одновременно возбуждающиеся нейроны формируют устойчивые связи	68
Правило изменения мозга № 3: повторение, повторение, дофамин	71
Применение трех правил изменения мозга на практике	74

Глава 4 Оценка отношений по системе С.А.Р.Е.....	79
Как выполнить оценку отношений	80
Этап 1: определите отношения, оказывающие наибольшее влияние на формирование вашего мозга.....	81
Этап 2: заполните таблицу оценки отношений по системе С.А.Р.Е.....	83
Этап 3: распределите все отношения по группам безопасности	87
Этап 4: оцените свои пути С.А.Р.Е.	89
«С» – «спокойствие»: разумный блуждающий нерв	90
«А» – «принятие»: дорсальная зона передней поясной коры.....	92
«R» – «резонанс»: зеркальная система.....	93
«Е» – «энергия»: дофаминовая система вознаграждения	94
Этап 5: составьте оптимальную программу С.А.Р.Е.	96
Дженнифер: от отчаяния к пониманию	96
Дотти: простое решение проблемы рабочего стресса.....	105
Руфус: пристрастие к всплескам энергии.....	110
Глава 5 «С» значит «спокойствие»	120
Сделайте разумный блуждающий нерв еще умнее	120
Группы безопасности отношений и нейронный путь спокойствия	128
Проанализируйте свою оценку нейронного пути спокойствия	130
Укрепите нейронный путь спокойствия: как обрести спокойствие и снизить уровень стресса	132
Способы подавления стрессовых нейронных путей симпатической нервной системы	134
Снизьте воздействие небезопасных отношений	135

Рассмотрите возможность медикаментозного лечения стрессовой реакции	137
Снимите напряжение, прежде чем выходить из себя.....	138
Переименование и переключение внимания.....	139
Нейронная обратная связь	141
Другие способы лечения хронической напряженности, раздражительности и нервозности	145
Усиьте свой разумный блуждающий нерв.....	146
Обменивайтесь короткими улыбками	146
Почувствуйте себя в безопасности посредством активного слушания	148
Осознанность отношений	150
Сдерживайте реакцию «замри»	151
Переходите к следующему этапу	153
Глава 6 «А» значит «принятие»	154
Успокойте дорсальную зону передней поясной коры.....	154
Как «жучок» проникает в вашу dACC	160
Парадокс отношений	161
Полный комплект проблем с отношениями.....	163
Группы безопасности: предостережение для людей с низкой оценкой нейронного пути принятия	166
Осуждающая культура – причина социальной боли	168
Упражнения для успокоения пути принятия.....	172
Устранение SPOT	173
Что вы скрываете?.....	180
Действие корневой чакры.....	182
Медитация сострадания.....	182
Глава 7 «R» значит «резонанс».....	184

Усильте зеркальную систему головного мозга.....	184
Уделяйте больше времени отношениям, создающим резонанс	196
Определите физическое проявление эмоций	198
Обозначьте весь спектр эмоций	201
Подавляйте нейронные пути, которые отделяют чувства от мыслей	204
Поддерживайте личное общение.....	205
Минимизируйте воздействие сцен насилия.....	206
Определите свою модель отношений.....	208
Используйте оценку отношений по системе С.А.Р.Е., для того чтобы выявить закономерности	212
Позвольте друзьям помочь вам «увидеть» свою модель отношений.....	213
Разблокируйте имплицитные воспоминания	214
Подавляйте нежелательные представления об отношениях.....	216
Глава 8 «Е» значит «энергия»	219
Восстановите связь между дофаминовой системой вознаграждения и здоровыми отношениями.....	219
Методы восстановления связи между дофаминовой системой вознаграждения и здоровыми отношениями	230
Как вы стимулируете свою дофаминовую систему вознаграждения?.....	230
Определите отношения, которые вызывают у вас повышенный интерес к жизни.....	232
Переименование и переключение внимания.....	234
Подавляйте нейронный путь, убеждающий вас, что вы должны научиться самостоятельно поднимать себе настроение	237

Глава 9 Поддерживайте свой мозг в хорошей форме	240
1. Пейте воду	241
2. Тренируйте мозг так же, как и тело.....	242
3. Потребляйте продукты питания и пищевые добавки с высоким содержанием жирных кислот омега-3.....	244
4. Надевайте шлем, когда ваш мозг подвергается риску	245
5. Проводите время на солнце	246
6. Хорошо высыпайтесь	247
7. Употребляйте продукты, полезные для мозга	248
8. Используйте программы для тренировки мозга.....	249
9. Найдите те методы снятия стресса, которые подходят вам больше всего.....	251
С.А.Р.Е. – забота о жизни.....	253
От автора	255
Примечания	258