

---

# ГОРМОНЫ СЧАСТЬЯ

ПРИУЧИТЕ СВОЙ МОЗГ  
ВЫРАБАТЫВАТЬ  
СЕРОТОНИН,  
ДОФАМИН, ЭНДОРФИН  
И ОКСИТОЦИН

---

ЛОРЕТТА  
ГРАЦИАНО  
БРОЙНИНГ

# Оглавление

Введение	11
Глава 1. Млекопитающее внутри вас	14
Глава 2. Познакомьтесь со своими «гормонами счастья»	44
Глава 3. Почему ваш мозг создает несчастья	80
Глава 4. Порочный круг счастья	118
Глава 5. Как самонастраивается наш мозг	159
Глава 6. Новые привычки для каждого гормона	195
Глава 7. План действий	229
Глава 8. Преодолевая препятствия на пути к счастью	239
Глава 9. Использование ресурсов, которые всегда с вами	263
Об авторе	282

# Введение

Когда вы чувствуете себя хорошо, мозг синтезирует такие гормоны, как дофамин, серотонин, окситоцин и эндорфин. Для человека естественно искать чувства удовлетворения и удовольствия. Но мы не всегда получаем их. И это тоже естественно. Наш мозг не производит упомянутые выше «хорошие» гормоны до тех пор, пока не почувствует необходимость в этом, возникающую для удовлетворения потребности в выживании. Такой потребностью может быть нужда в пище, безопасности, социальной поддержке и т. д. И только при удовлетворении этой потребности мозг может ощутить скоротечный прилив этих гормонов. Затем их уровень снижается, и организм человека готовится к получению очередной дозы гормонов для очередной «победы в борьбе за выживание». Именно поэтому мы испытываем приливы и отливы энергии и настроения. Так действует система, заложенная в нас самой природой!

У многих людей есть привычки, которые не способствуют их борьбе за выживание. Как такое может происходить? Ведь мозг человека запрограммирован на обеспечение такого поведения, которое помогает ему выжить? Когда спадает волна химически активных веществ — гормонов, поступающих в мозг, — человек начинает испытывать дискомфорт. И вы ищете надежные пути снова быстро почувствовать себя хорошо. А в вашем мозгу уже образовались определенные

нейронные связи. Ведь у всех нас есть приятные нам привычки: от еды до физических упражнений, от траты денег до их накопления, от любви к вечеринкам до стремления к одиночеству, от склонности к спорам до готовности соглашаться с собеседником. Но ни одна из этих привычек не может приносить удовлетворение постоянно. Просто наш мозг устроен не так. Каждый прилив «гормонов счастья» быстро проходит, эти химические соединения быстро распадаются, и мы снова должны что-то делать для того, чтобы получить еще порцию гормонов. Излишне эксплуатируя состояние удовольствия, можно довести себя до состояния несчастья.

Разве не было бы здорово, если бы вы научились «включать» приливы «счастливых гормонов», когда вам это надо? Разве не прекрасно было бы испытывать удовлетворение от таких поступков, которые действительно приносят вам пользу? Вы можете добиться этого, когда начнете воспринимать свой мозг как мозг млекопитающего. Вы поймете, какие механизмы осуществляют запуск «гормонов счастья» в природе и как мозг может менять старые привычки на новые. Вы сможете сами создать новую хорошую привычку и встроить ее в нейронные связи мозга. Эта книга поможет вам достичь этого в течение 45 дней.

Для того чтобы создать в мозге новые нейронные пути, не нужно много времени или денег. Нужны только мужество и умение полностью сосредоточиться на поставленной цели. Одни и те же действия и проявления нового алгоритма вашего поведения вы должны будете повторять в течение 45 дней вне зависимости от того, нравится вам это или нет.

Почему иногда мы испытываем дискомфорт, когда начинаем воспитывать у себя новую привычку? Дело в том, что старые привычки похожи на хорошо укатанные и гладкие дороги. Новые алгоритмы поведения довольно трудно создать, поскольку на начальном этапе они представляют

собой всего лишь еле различимые тропинки в бесконечных нейронных джунглях мозга. Незведанные пути представляются нам опасными и трудными, поэтому мы инстинктивно придерживаемся уже знакомых нам широких нейронных трасс. Но если вы проявите мужество и ответственность перед собой, вы все-таки построите новую прочную нейронную связь в своем мозгу. И почувствуете при этом такое удовлетворение, что начиная с 46-го дня приступите к созданию еще одной такой связи.

*Предупреждение.* Предметом этой книги является *ваш* мозг, а не мозг окружающих вас людей. Если вы привыкли к тому, что обвиняете других в подъемах и спадах своего настроения (которые в конечном счете зависят от гормонов), эта книга вряд ли будет вам полезна. Вам не следует бросаться и в другую крайность: во всем винить только себя. Благодаря этой книге вы сможете научиться уживаться со сложными нейрохимическими процессами, происходящими в вашем организме, вместо того чтобы сопротивляться им.

Мы займемся изучением нейрохимических веществ, которые делают нас счастливыми и несчастными. Мы узнаем, как эти вещества работают в организме животных и что именно является результатом их деятельности. Потом мы рассмотрим, как мозг создает устойчивые привычки и почему так трудно освободиться от тех из них, которые мы называем плохими или пагубными. В заключение мы приступим к реализации 45-дневного плана, который подскажет, как воспитывать новые привычки и как найти мужество и сосредоточенность, которые при регулярном повторении заданий гарантированно помогут добиться желаемой цели.

Книга содержит множество новых упражнений и интерактивных приемов, которые помогут вам совершать каждый последующий шаг. И вам понравится результат — ваша более счастливая и здоровая личность!