

ДЭНИЭЛ ДЖ.
АМЕН

СЧАСТЬЕ И МОЗГ

7 секретов нейронауки,
которые помогут продлить жизнь,
снизить тревожность и выйти
из любого кризиса



ДЭНИЭЛ ДЖ.
АМЕН

СЧАСТЬЕ И МОЗГ

7 секретов нейронауки,
которые помогут продлить жизнь,
снизить тревожность и выйти
из любого кризиса

УДК 159.92
ББК 88.5
А61

Daniel G. Amen
YOU, HAPPIER:
The 7 Neuroscience Secrets
of Feeling Good Based on Your Brain Type
Originally published in English in the U.S.A. under the title:
You, Happier, by Daniel G. Amen, MD

Copyright © 2022 by Daniel G. Amen, MD
Russian edition © 2025 by Eksmo Publishing House with permission of Tyndale
House Publishers. All rights reserved.

Амен, Дэниэл Дж.

А61 **Счастье и мозг. Семь секретов нейронауки, которые помогут продлить жизнь, снизить тревожность и выйти из любого кризиса / Дэниэл Дж. Амен ; [перевод с английского О. Джангольской]. — Москва : Эксмо, 2025. — 416 с.**

ISBN 978-5-04-185899-5

А вы знали, что счастье — это функция мозга и его уровень можно измерить и повысить? Изучив более 200 000 сканирований мозга людей из 155 стран, известный доктор Дэниэл Дж. Амен открыл семь секретов нейробиологии, которые влияют на ощущение счастья. Вы можете определить свой тип мозга и на основе этого разработать индивидуальный план по улучшению общего состояния. Сотни тысяч людей уже смогли навсегда изменить свою жизнь — им на это понадобилось всего 30 дней.

Последние исследования доказывают, что счастье влияет на долголетие, иммунитет, уровень стресса, психическое здоровье, качество отношений, карьеру и удовлетворенность жизнью. И не имеет значения, какой у вас заработок и какая генетика, — вы можете повысить уровень счастья благодаря науке и проверенным методикам врача. Из этой книги вы узнаете: как влиять на свое настроение; с помощью какой диеты можно почувствовать себя лучше, независимо от болезни, тяжелых времен и жизненных невзгод; какие вопросы нужно задавать себе ежедневно, чтобы быть счастливее.

УДК 159.92
ББК 88.5

© Джангольская О., перевод на русский язык,
2025

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо»,
2025

ISBN 978-5-04-185899-5

ОТЗЫВЫ

Доктор Дэниэл Амен — не только прекрасный друг, но и один из самых добрых людей, которых я знаю. Его доброта проявляется в неустанном поиске решений, как люди могут управлять своим психическим здоровьем. Подтверждением тому является его последняя книга. В сочетании с проведенным исследованием, в котором было изучено более 200 тысяч снимков мозга людей из более чем 155 стран, книга будет полезна для всех ее читателей!

*КЭРОЛАЙН ЛИФ, доктор наук, нейробиолог,
исследователь психического здоровья
и автор книги *Cleaning Up Your Mental Mess**

Доктор Амен доходчиво раскрывает простую и в то же время глубокую идею о том, что счастье можно создать. У нас уже давно появились инструменты для того, чтобы похудеть или стать сильнее, что, бесспорно, очень важно. При этом научный подход к тому, как менять свой мозг, чтобы стать счастливее и поддерживать это состояние, все еще оставался скрытым. Книга «Секреты вашего счастья» — ваше руководство, как стать счастливым. Почему бы и нет?

*ДЭВИД ПЕРЛМУТТЕР, доктор медицины,
автор бестселлеров *New York Times* «Еда и мозг» и «Промывка мозга»*

В это непростое время книга «Секреты вашего счастья» — именно то, чего мы так долго ждали. Она полностью выполняет заявленную задачу! Применяя на практике секреты счастья, разработанные доктором Аменом на основе принципов работы мозга, вы сможете значительно улучшить свое настроение.

ДЖЕННИ ГАРТ, актриса

Последние тридцать лет я знаком и работаю вместе с доктором Аменом. За это время, более 200 тысяч раз просканировав мозг человека, он открыл настоящий бриллиант нейронауки и сформулировал семь принципов, которые помогут вам стать счастливее сегодня и завтра! Купите эту книгу себе, своим родным и близким... помогите людям стать счастливее и радостнее!

*ЭРЛ Р. ХЕНСЛИН, доктор психологии, сертифицированный эксперт
по травматическому стрессу, член Американской академии специалистов
по травматическому стрессу, тренер по функциональной и интегративной нейронауке*

Семь секретов счастья, которые доктор Амен раскрывает в книге «Секреты вашего счастья», нужно преподавать в школах по всему миру. Если вы хотите чувствовать себя радостнее и позитивнее, применяйте эти принципы в вашей повседневной жизни.

*ЛЬЮИС ХАУС, автор бестселлеров *New York Times*
и подкаста «Как стать легендой»*

Вы когда-нибудь задумывались, почему универсальные советы о том, как стать счастливее, на самом деле подходят не всем? В этой оптимистичной книге доктор Амен раскрывает секрет: счастье зависит от типа мозга! Только представьте: рецепт счастья специально для вашего мозга!

ДЖИМ КВИК, тренер знаменитостей по нейродисциплине, автор бестселлера New York Times «Безграничье. Прокачай мозг, запоминай быстрее»

Я обожаю книги, благодаря которым можно лучше понять, что происходит с нашим мозгом и как добиться желаемых изменений. «Секреты вашего счастья» — одна из таких. Вы сможете включить счастье, стать позитивнее и укрепить связь со своими близкими и всем миром, поняв тип своего мозга и тип мозга окружающих. Вы узнаете, что эта сила в ваших руках, и требует она всего несколько минут в день.

ШАЛИН ДЖОНСОН, автор бестселлеров New York Times, эксперт по здоровью и здоровому образу жизни

Доктору Дэниэлу Амену снова это удалось: еще одна удивительная книга, подкрепленная его фирменными научно обоснованными доказательствами. Если бы врачи выписывали столько рецептов на счастье, сколько они выдают лекарств от физических или психических заболеваний, эта книга стала бы рецептом номер один в стране! Так что, если вы чувствуете подавленность, тревожность или стресс, читайте книгу «Секреты вашего счастья»!

УМА НАИДОО, доктор медицинских наук, психиатр-диетолог Гарвардского университета, шеф-повар, специалист по питанию и автор национального бестселлера «Беспокойный мозг. Полезный гайд по снижению тревожности и стресса. Как бороться с депрессией»

КНИГИ ДЭНИЭЛА ДЖ. АМЕНА

- Конец психическим заболеваниям. — Бомбора, 2024.
- Негативные мысли и мозг. Как приручить своих внутренних драконов, чтобы избавиться от тревожности, стресса и низкой самооценки. — Бомбора, 2024.
- Измени свой мозг — изменится и тело. — Бомбора, 2022.
- Полюби свой мозг. Как превратить свои извилины из наезженной колеи в магистрали успеха. — Бомбора, 2019.
- Великолепный мозг в любом возрасте. — Эксмо, 2019.
- Здоровое тело и мозг: 40 дней + 100 рецептов. — Эксмо, 2016.
- Полюби другую еду — улучши тело и работу мозга. — Эксмо, 2015.
- Пастор, который помог прихожанам избавиться от 125 тонн веса! План Даниила, сжигающий вес и болезни! — АСТ, 2015.
- Загадки женского мозга. — Эксмо, 2014.
- Мозг против лишнего веса. — Эксмо, 2014.
- Измени свой мозг — изменится и возраст. — Эксмо, 2013.
- Мозг: от хорошего к превосходному. — Эксмо, 2013.
- Мозг и душа. Новые открытия о влиянии мозга на характер, чувства, эмоции. — Эксмо, 2012.
- Мозг и любовь. Секреты практической нейробиологии. — Эксмо, 2011.
- Измените свой мозг — изменится и жизнь! — Эксмо, 2009.

Conquer Worry and Anxiety, Tyndale, 2020.

Feel Better Fast and Make It Last, Tyndale, 2018.

Memory Rescue, Tyndale, 2017.

Stones of Remembrance, Tyndale, 2017

Captain Snout and the Super Power Questions, Zonderkidz, 2017.

The Brain Warrior's Way, with Tana Amen, New American Library, 2016.

The Brain Warrior's Way Cookbook, with Tana Amen, New American Library, 2016.

Time for Bed, Sleepyhead, Zonderkidz, 2016.

Healing ADD (revised), Berkley, 2013, New York Times Bestseller.

Unchain Your Brain, with David E. Smith, MD, MindWorks, 2010.

Use Your Brain to Change Your Age, Crown Archetype, 2012, New York Times Bestseller.

ADD in Intimate Relationships, MindWorks, 2005.

New Skills for Frazzled Parents, MindWorks, 2000.

ОТКАЗ ОТ МЕДИЦИНСКОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТИ

Информация, представленная в этой книге, — результат многолетнего практического опыта и клинических исследований автора. При этом она носит общий характер и не заменяет обследование или лечение у компетентного медицинского специалиста. Если вы считаете, что нуждаетесь в медицинском вмешательстве, пожалуйста, незамедлительно обратитесь к врачу. Исследования, приведенные в этой книге, соответствуют действительности. Некоторые имена и обстоятельства жизни были изменены в целях конфиденциальности информации о пациентах.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	14
ГЛАВА 1. СЕМЬ СЕКРЕТОВ СЧАСТЬЯ, О КОТОРЫХ ВСЕ МОЛЧАТ	16
Мифы о счастье	17
Семь секретов счастья, о которых все молчат	22

ЧАСТЬ I

НЕЙРОНАУКА: ТИПЫ МОЗГА И СЧАСТЬЕ

ГЛАВА 2. В ПОИСКАХ СЧАСТЬЯ В МОЗГЕ	45
Путешествие по мозгу человека	48
Счастье мозга	51
Хотеть и нравиться	53
В поисках счастья в мозге	56
ГЛАВА 3. ВВЕДЕНИЕ В ТИПЫ МОЗГА	63
Новая модель, основанная на 200 тысячах ОФЭКТ-сканов мозга и трех миллионах опросников	64
Химические составляющие счастья	66
Знайте тип своего мозга и тип мозга ваших близких	69
ГЛАВА 4. СБАЛАНСИРОВАННЫЙ ТИП МОЗГА	71
Общие характеристики типа мозга № 1: сбалансированный	71
Что показывает ОФЭКТ-сканирование при сбалансированном типе мозга	74
Тип мозга № 1: баланс химических веществ счастья	74
ГЛАВА 5. СПОНТАННЫЙ ТИП МОЗГА	79
Общие характеристики типа мозга № 2: спонтанный	81

Что показывает ОФЭКТ-сканирование спонтанного типа мозга	82
Тип мозга № 2: спонтанные химические вещества счастья	86
ГЛАВА 6. НАСТОЙЧИВЫЙ ТИП МОЗГА	96
Общие характеристики типа мозга № 3: настойчивый	98
Что показывает ОФЭКТ-сканирование настойчивого типа мозга	100
Тип мозга № 3: настойчивые химические вещества счастья	103
ГЛАВА 7. ЧУВСТВИТЕЛЬНЫЙ ТИП МОЗГА	110
Общие характеристики типа мозга № 4: чувствительный	110
Что показывает ОФЭКТ-сканирование чувствительного типа мозга	116
Тип мозга № 4: чувствительные химические вещества счастья	119
ГЛАВА 8. ОСТОРОЖНЫЙ ТИП МОЗГА	130
Общие характеристики типа мозга № 5: осторожный	131
Четырехступенчатый план доктора Амена для борьбы с паникой	135
Что показывает ОФЭКТ-сканирование осторожного типа мозга	139
Тип мозга № 5: осторожные химические вещества счастья	142
Типы мозга 6–16	150

ЧАСТЬ II БИОЛОГИЯ СЧАСТЬЯ

ГЛАВА 9. ЯСНЫЕ УМЫ – КЛЮЧ К СЧАСТЬЮ	159
Кровоток	160
Старение	162

Воспаление	164
Генетика	166
Черепно-мозговые травмы	167
Токсины	168
Психические заболевания	170
Иммунитет и инфекции	174
Нейрогормональные проблемы	177
Диабетическое ожирение	179
Сон	179
Проверяйте свой мозг	181
ГЛАВА 10. НУТРИЦЕВТИКИ СЧАСТЬЯ	185
Четыре базовых нутрицевтика, необходимых для счастья	186
Нутриенты для поддержки шести химических веществ счастья	194
Научно подтвержденные нутрицевтики счастья	195
ГЛАВА 11. РАЦИОН СЧАСТЬЯ	205
Все вместе	234

ЧАСТЬ III ПСИХОЛОГИЯ СЧАСТЬЯ

ГЛАВА 12. СЧАСТЬЕ И НЕРВНАЯ СИСТЕМА	243
1. Играйте в радость	247
2. Дайте имя своему разуму: психологическое самодистанцирование	250
3. Помешайте ненужным моментам несчастья	255
4. Чувствуйте себя прекрасно в любое время и в любом месте	259
ГЛАВА 13. РАЗВИВАЕМ ПРЕДВЗЯТОСТЬ ПОЗИТИВА	262
Сила позитивного подхода	267
Упражнения для развития предвзятости позитива: девять шагов к счастью	269

ЧАСТЬ IV
СОЦИАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ СЧАСТЬЯ

ГЛАВА 14. СЧАСТЛИВЫЕ ОТНОШЕНИЯ	295
Ответственность	298
Эмпатия	299
Умение слушать и навыки общения	301
Уместная настойчивость	303
Время	304
Сомнение в негативных мыслях и умение их корректировать	307
Обращайте внимание на то, что вам нравится в людях	307
Прощение и милосердие	310
ГЛАВА 15. СЧАСТЬЕ ПО ВСЕМУ МИРУ	315
Дания	317
Нидерланды	319
Германия	321
Норвегия	322
Швеция	323
Турция	324
Нигерия	325
Индонезия	326
Филиппины	327
Япония	328
Гавайи	329
Конец поездки	331

ЧАСТЬ V
ДУХОВНОСТЬ И СЧАСТЬЕ

ГЛАВА 16. ЧЕТКОСТЬ	339
Определите свои ключевые ценности	344

Определите свою цель при помощи шести вопросов	347
Как оставаться сосредоточенным на своем смысле жизни, ценностях и целях	351
ЗАКЛЮЧЕНИЕ. ЕЖЕДНЕВНЫЙ ПУТЬ К СЧАСТЬЮ	359
Интересуйтесь, а не дуйте	362
Нэнси показывает путь к долговечному счастью	363
БЛАГОДАРНОСТИ	368
О ДОКТОРЕ ДЭНИЗЛЕ АМЕНЕ	369
РЕСУРСЫ	372
ССЫЛКИ	375

ВВЕДЕНИЕ

Я пишу эту книгу в тяжелые времена, когда мир охвачен смятением, а американцы несчастнее, чем были когда-либо за последние 50 лет¹. Для расстройства есть поводы: по состоянию на июль 2021 года более 30 миллионов человек в Соединенных Штатах Америки были заражены вирусом COVID-19, а более 600 тысяч американцев погибли в результате глобальной пандемии. Социальная изоляция, горе и страх коснулись практически каждой семьи в стране. Прибавьте связанные с этим высокий уровень безработицы, экономические кризисы и длительный политический раскол, и вы поймете, почему с точки зрения эмоций мы испытываем эмоциональные качели. Как нация мы настолько напряжены и несчастны, что в стране резко увеличилось количество новых рецептов на антидепрессанты, успокаивающие препараты и снотворные средства². В начале 2020 года уровень депрессии — противоположности счастья — вырос в три раза. До этого он составлял 8,5 %, что уже было рекордно высоким уровнем. А всего за несколько месяцев он поднялся до ужасающих 27,8 %³. Статистика может производить на вас мрачное впечатление, но вы заслуживаете счастья и можете построить его самостоятельно, даже когда кажется, что мир вокруг рушится.

Я видел, как это происходит. В 2021 году я уже понимал, как люди страдают из-за пандемии, поэтому запустил 30-дневный онлайн-челлендж счастья, в котором приняло участие невероятное количество человек — 32 тысячи. Вы можете принять участие в нем на сайте [30DayHappinessChallenge.com](https://www.30DayHappinessChallenge.com). Каждый день челленджа я делился советами и стратегиями для повышения уровня счастья и позитивного отношения к жизни, подкрепленными научно, некоторые из которых вы найдете в этой книге. Я хотел узнать, насколько может улучшиться состояние участников в ходе эксперимента, поэтому попросил их пройти Оксфордский опросник счастья. Это авторитетная методика для оценки уровня счастья, которая предлагает оценку по шкале от 1 до 6,4 (на с. 69 представлена более подробная информация об этом опроснике, который вы можете также пройти в ходе 30-дневного челленджа