

# **Здоровое и нездоровое мышление. Биохакинг мозга. Учимся быть счастливыми!**

Трунов Андрей ИУ7-72Б

31 октября 2022 г.

Лекция под названием – здоровое и нездоровое мышление, биохакинг мозга, учимся быть счастливыми. Лекцию провёл Миронов Алексей Сергеевич.

**Слабые люди выжидают благополучных условий, а сильные люди сами создают их!**

**Вы сами вольны выбирать информацию, которую будет фильтровать ваш мозг. И сами в состоянии запрограммировать подсознание на успех.**

Повторение лекции №1 о болезнях образа жизни (возможно, такое частое повторение первой лекции связано с масштабом данных проблем).

Три причины, из-за которых люди не могут достигнуть желаемого:

- боязнь выйти из «зоны комфорта» (необходимо преодолевать себя, пробовать что-то новое, экспериментировать);
- страх перед неудачей (ошибки учат);
- отсутствие информации.

Именно искажённое мышление порождает негативные эмоции, на которые тело постоянно откликается разными симптомами: дрожью рук, потливостью ладоней, повышением давления, покраснением лица. Также помимо эмоциональной и телесной реакций существует поведенческая (во время тревожности человек старается избегать других, а во время гнева поступки становятся решительнее). Поведение приводит к определённому результату (как положительному, так отрицательному).

Разум – это лучший лекарь, поэтому не стоит сомневаться в том, что мысли человека влияют на то, каким будет его здоровье.

Подавленные или в состоянии депрессии люди быстрее подхватывают болезни, чем те, кто концентрирует свои мысли на крепком здоровье и хорошем самочувствии (закон самовнушения).

Отношения с другими людьми очень важны для мозга, поэтому следует быть ближе к своим родным.

Плохие мысли генерируются легче, чем хорошие, что связано с нашей животной составляющей, с нашими инстинктами.

Бессознательные процессы в мозге предшествуют сознательным. Действия, которые человек приписывает свободе воли, на самом деле решены его мозгом ещё до того, как он успеет что-то осознать. Человек может успеть отменить бессознательный порыв (на это есть 100-150 миллисекунд).