

**Все графические образы этого проекта выполнены в самой простой манере.**

**Такие или свои собственные, им подобные, можно всегда легко нарисовать в любой обстановке.**

**Геометрические фигуры – основа для моделирования нового опыта или поддержания прежнего, удачного, который Вы сами одобряете.**

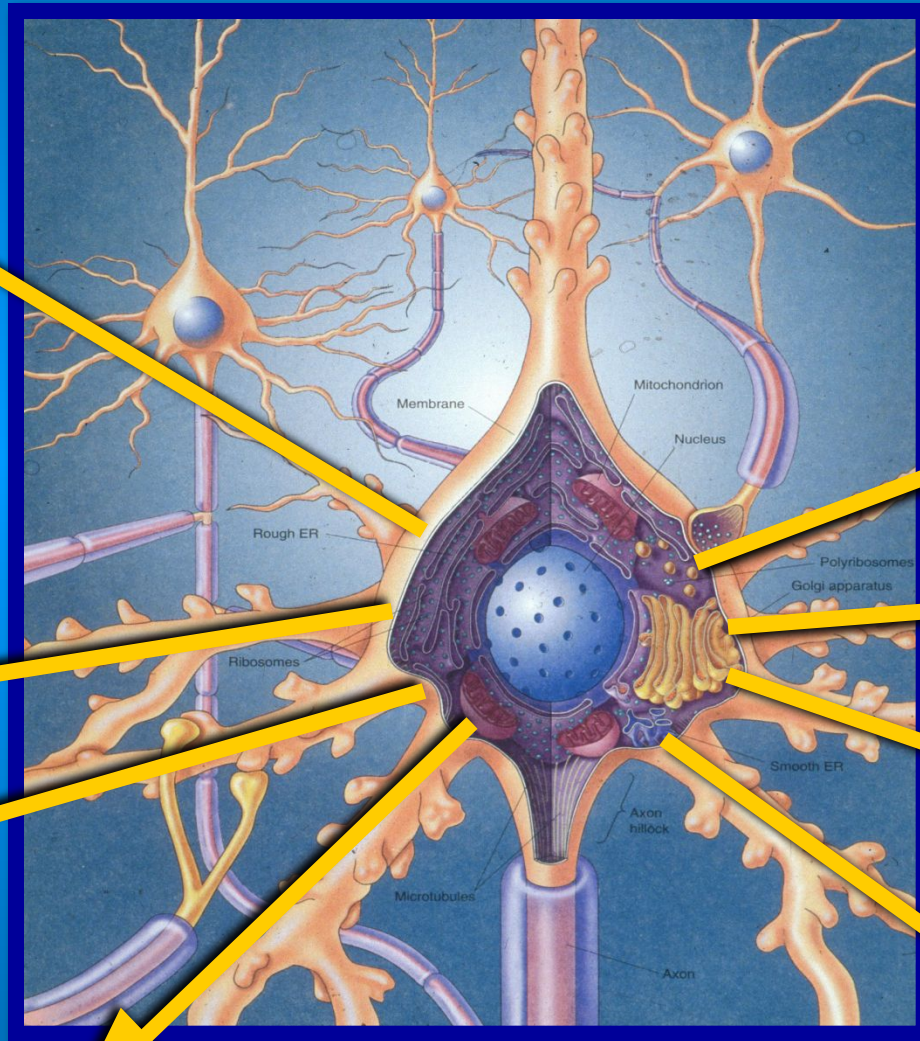
**Мозг функционирует на основе простых принципов-механизмов, которые легко отобразить графически. Эти принципы известны с древних времен. Современная наука только открывает эти истины, оперируя точными методами исследования.**

**Через графические образы с фразами внутри подсознание точно узнает, что Вы желаете для себя на системном уровне, тем самым выдворяя мечущееся «Я» из кладовой жизни.**

**В этом проекте смоделированы принципы познания на основе данных точных наук о мозге. Было проанализировано несколько тысяч работ, отчетов по нейробиологии, нейрофизиологии, социальной и когнитивной психологии.**

**Практически все фразы проекта – строчки из этих научных произведений. Некоторые комментарии – результат системного анализа данных по психологическому консультированию реальных людей.**

# Структура нейрона и опыта экстраверта похожи на солнце



Далее



Слово «экстраверсия» [extraversion] имеет две составляющие:

«extra» - вне

+ «versere» быть направленным во вне.

Экстраверсия - сосредоточение индивидом своих переживаний и интересов на объектах внешнего мира, обуславливающее легкость установления контактов с окружающим.

Глаза видят предметы,  
уши слышат звуки из внешнего мира,  
слова обращены к людям, живым  
существам, природе, иногда  
предметам.

Эта диаграмма отражает также и структуру нейрона, который «обслуживает» приятный опыт



Двигательная  
я  
кора

Зона  
ощущений

Обонятельная  
в глубинах  
мозга

кинестетическая

Зона  
разговора

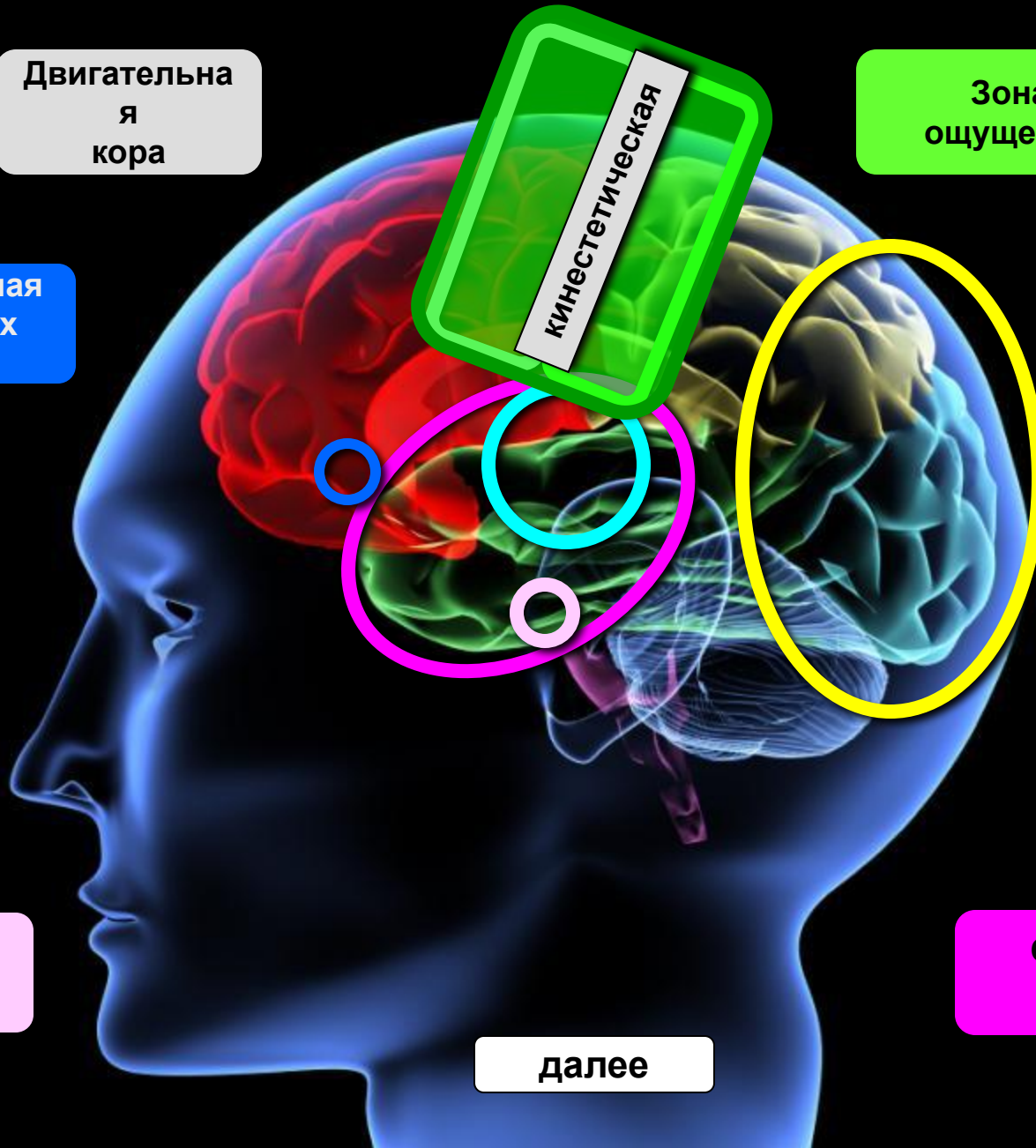
Зрительная  
кора

Зона вкуса  
в глубинах  
мозга

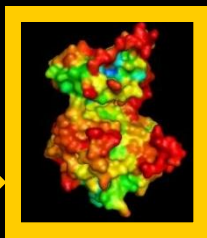
Слуховая  
кора

далее

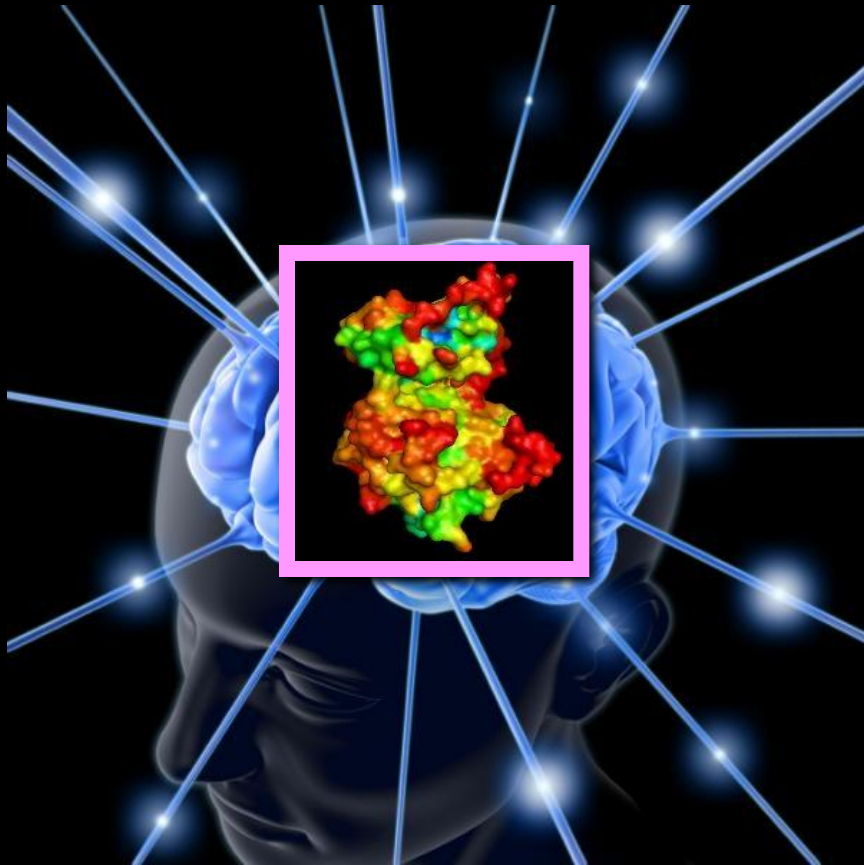
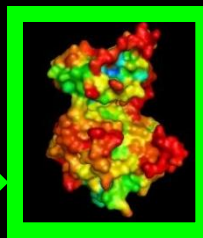
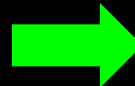
Поля коры головного мозга



Мечта  
(образ)



Приятная  
фраза о  
себе



Ощущения удовольствия при каждой новой мысли, новых и приятных обстоятельствах во всех деталях, которые мы сами создаем, позволит молекулам PKMzeta записать этот опыт.

Сколько раз следует вспоминать свои смелые мечты и проговаривать новые фразы, чтобы мозг произвел столько молекул PKMzeta, чтобы они поддерживали состояние счастья? –

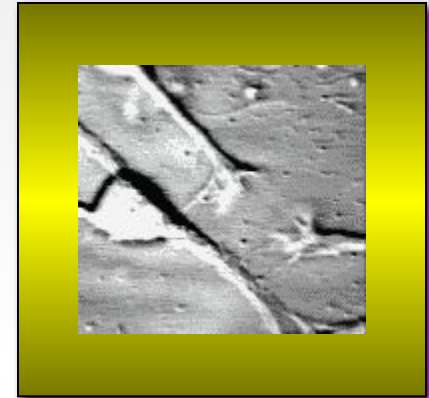
Много, сотни раз на день.

Далее

**Чем шире круг интересов во внешнем мире, тем устойчивее система жизнеобеспечения**



- **Размышление о собственных удачах, лучших качествах и умениях**
- **знакомство с данными точных наук о здоровом мышлении, стиле жизни, счастье и успехе;**
- **постижение абстрактных истин, смысла пословиц, афоризмов;**
- **моделирование фраз и утверждений о «себе-хорошем» и частое их произнесение -**  
**приносит состояние благополучия, счастья, удовлетворения.**



**Так соединяются между собой нервные клетки в ответ на новую и приятную информацию**

1. Goleman, D. *Destructive Emotions – How Can We Overcome Them* Bantam, New York, 2003
2. Ornstein, R., and Sobel, D. *The Healing Brain*, MacMillan, London 1989
3. Peele, S. *Diseasing of America*, Houghton Mifflin, 1989, Boston
4. Prochaska, J.O., Norcross, J.C. and Diclememnte, C.C. *Changing For Good*, William Morrow & Co., New York, 1994
5. => [neuroreport](#)



**В ответ на новый опыт происходит перестройка или remodelирование дендритов – отростков нейронов, которые обеспечивают общение между нервными клетками.**

**Клетки мозга – нейроны – обретают качество пластичности в ответ на различные жизненные ситуации. В этом заложена природная способность мозга обеспечивать и поддерживать изменяющийся опыт в ответ на личное понимание внешних условий жизни, включая социальные.**



**Место соединения и взаимодействия нейронов по поводу каждой мысли о счастье**

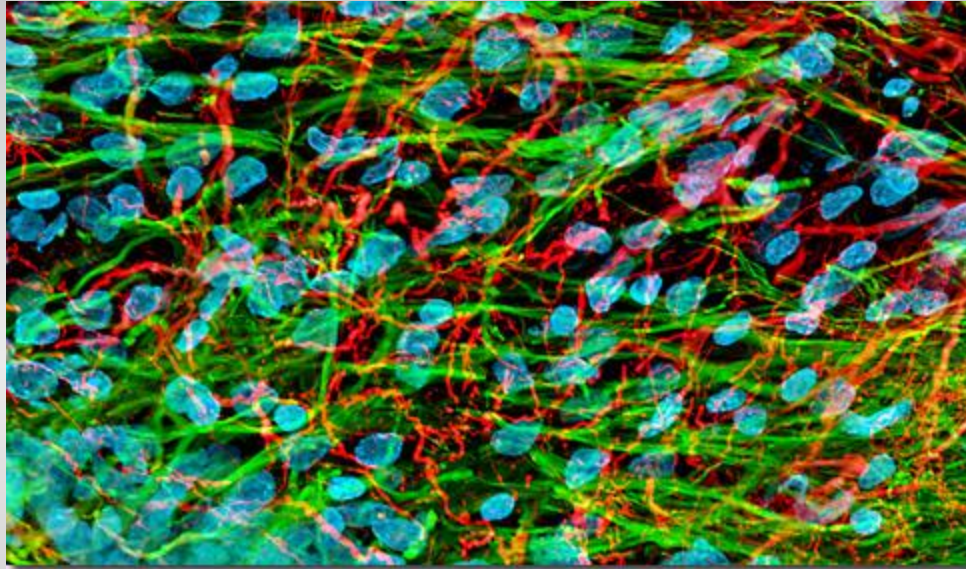
**Massachusetts Institute of Technology**

**В глубинах мозга есть структура которая хранит память, как структуру – т.е. опыт во всех его компонентах. Hippocampus «плавает» в боковых желудочках мозга, как стабилизирующее устройство.**

**У каждой реакции на определенный тип событий, людей, поведения, интеллектуальной стратегии и привычки есть своя структура.**

**Опыт сначала записывается структурно на «сетчатые» клетки.**





**Клетки гиппокампа записывают структуру опыта и передают ее на все уровни мозга чтобы поддерживать имеющиеся привычки или сформировывать новые**

После нескольких повторений новая стратегия - составленная из последовательности элементов опыта - превращается в автоматическую привычку и поддерживается на разных уровнях.

Например, мечтая мы видим желаемые образы или проговариваем приятные события и ощущаем удовольствие.

Эмоциональная окраска опыта (радость, удовольствие, предвкушение, счастье, печаль и пр.) записывается в миндалинах (amygdala).

И структура опыта готова. Стоит создать или припомнить приятный образ – запустится целая серия ощущений и мысленных событий.





В 2001 г. исследователями Института мозга университета Лос-Анджелеса (США) был найден белок, который переводит структуру краткосрочного – нового и приятного опыта - в постоянный.

Белок CaMKII запускает процесс общения между клетками и передает информацию о приятном опыте по всем клеткам полей коры. В результате новый опыт записывается на постоянное воспроизведение.

Опыт будет воспроизводиться, если человек этого пожелает или примет решение, что состояние счастья будет запускаться через желаемый образ.

Далее

**Счастливые люди никогда не входят в депрессию. У многих из них есть точное знание:**

**«Никто и ничто не сможет меня сломать или испортить мне настроение!» У них всегда «Все хорошо!»**

**Депрессия – это состояние прямо противоположное счастью и оптимизму. Это когда «Все плохо».**

**Когда успешные и счастливые люди просыпаются, то они мгновенно вспоминают что-то приятное и веселое.**

## **Я и мои денежки**



**Например, забавную картинку**

**Далее**

**Пока я осваиваю  
благополучие во всех аспектах  
моего бытия, включая  
семейные производственные,  
человеческие и пр. отношения,  
я доверяю юмору и смеху –  
компонентам биологического  
интеллекта мозга - решить за  
меня мои проблемы**

**Озарение включает биологический  
интеллект мозга**

**Юмор  
включает  
озарение**



**Биологический  
интеллект легко  
находит решение  
проблемам**

**Далее**

**Юмор отпускает зажатость и неуверенность в себе. Юмор и смех открывают пути к нестандартному решению проблем.**

**John Morreall (Международное научное общество по исследованию влияния смеха и юмора на здоровье человека)**