

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.

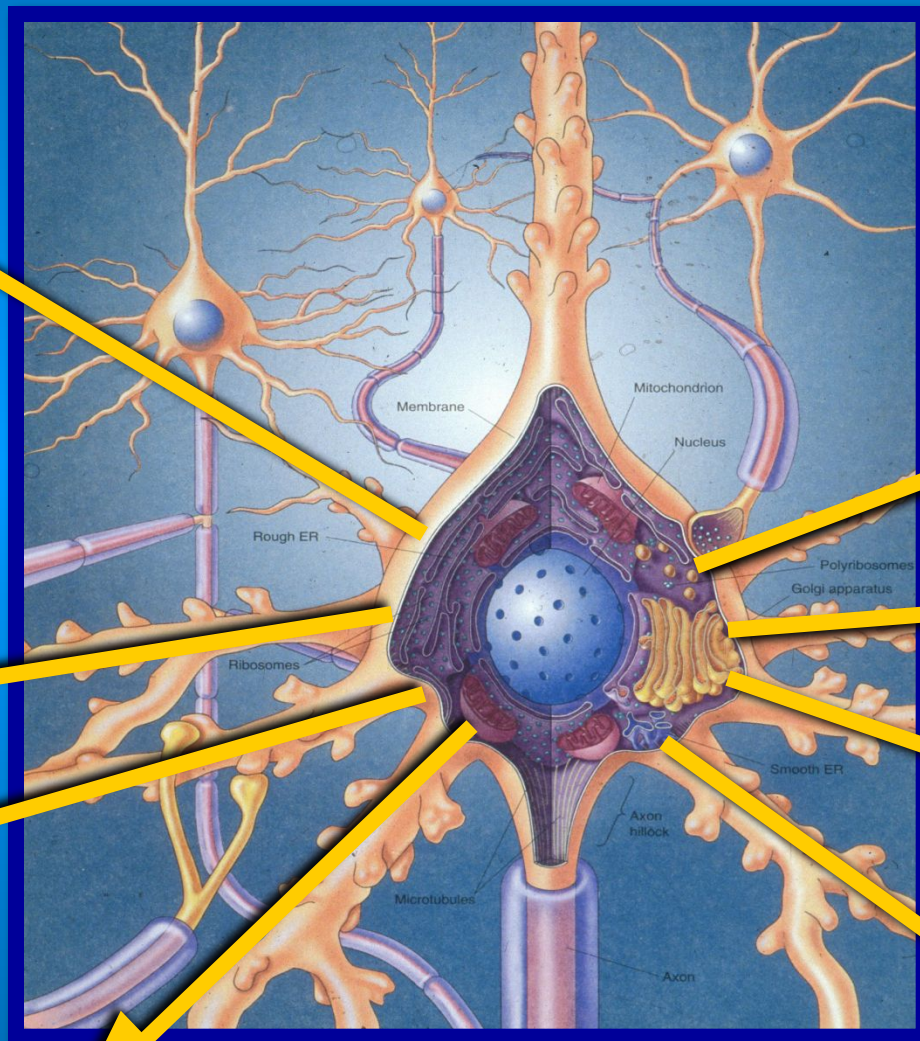
Мозг функционирует на основе простых принципов-механизмов, которые легко отобразить графически. Эти принципы известны с древних времен. Современная наука только открывает эти истины, оперируя точными методами исследования.

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

кинестетическая

Обонятельная
в глубинах
мозга

Зона
разговора

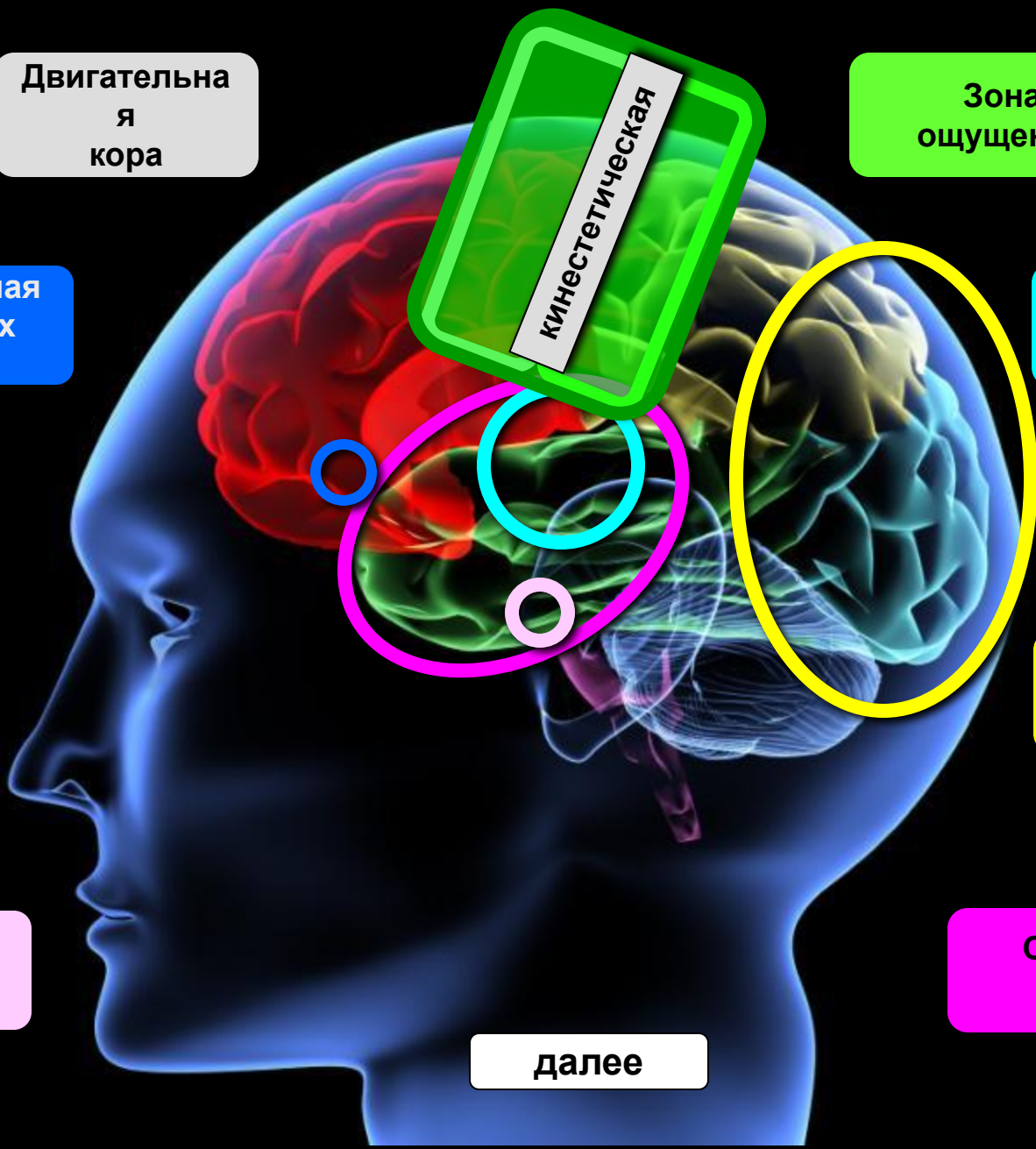
Зона вкуса
в глубинах
мозга

Зрительная
кора

Слуховая
кора

далее

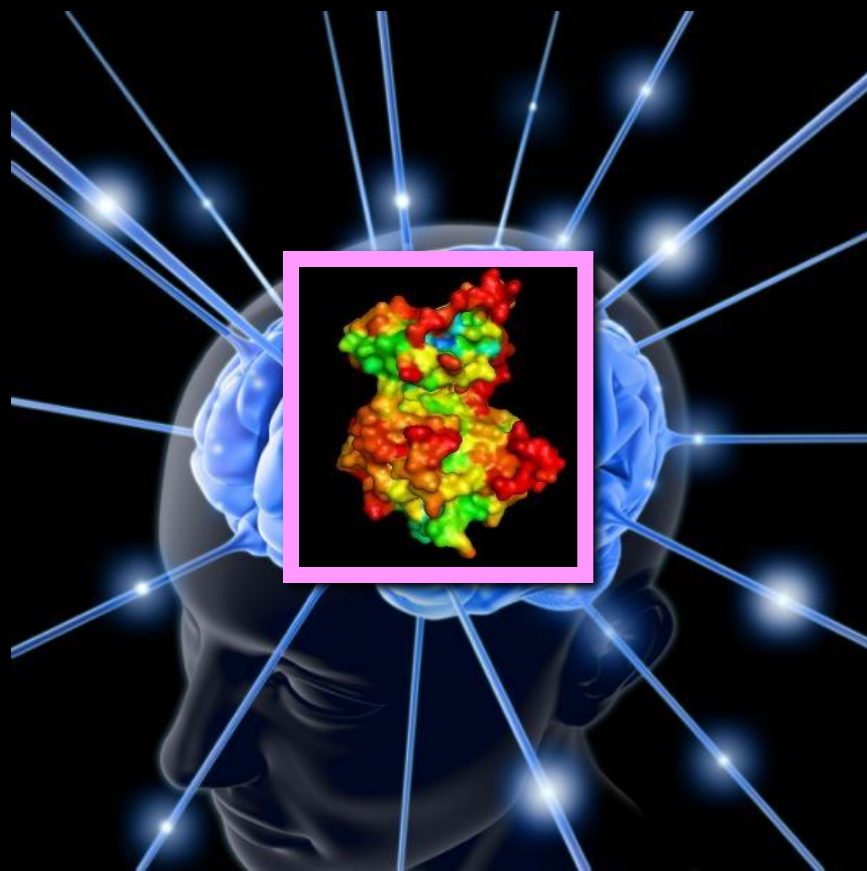
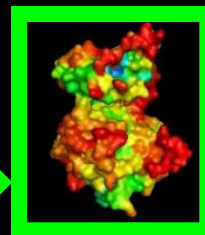
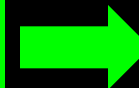
Поля коры головного мозга



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? –

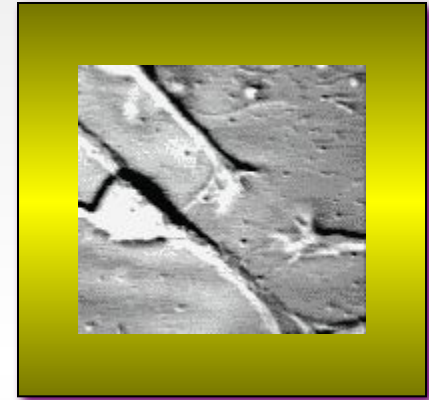
Много, сотни раз на день.

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 Diclemente, 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

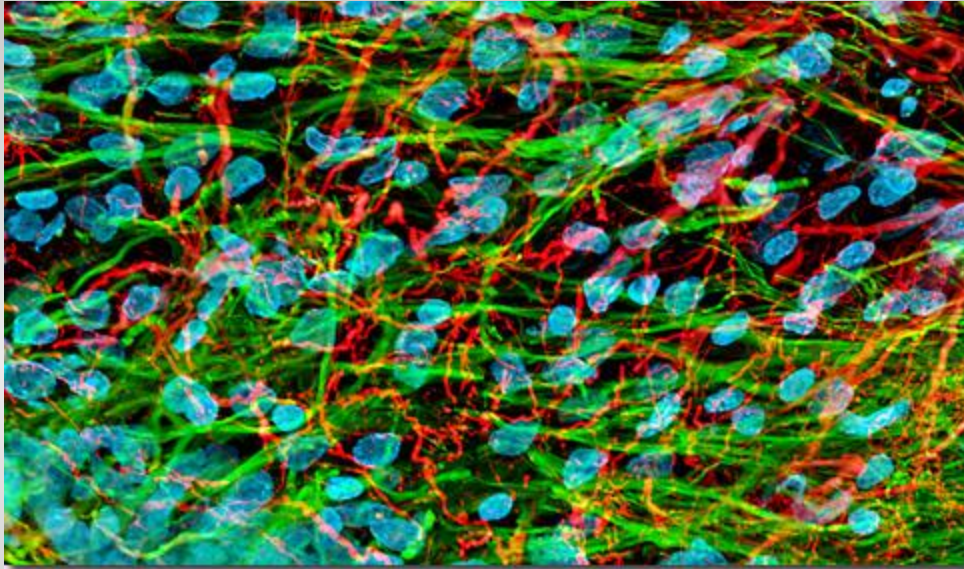
Massachusetts Institute of Technology

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)