

DAVID JP PHILLIPS

LAIMĖS HORMONAI

•TESTOSTERONAS•DOPAMINAS
•OKSITOCINAS•ENDORFINAS
•KORTIZOLIS•SEROTONINAS



DAUGIAU NEI 10 MILIJONŲ **TED^x** ŽIŪROVŲ
ĮVERTINTAS AUTORIUS – APIE 6 HORMONUS,
KURIE GALI PAKEISTI GYVENIMO KOKYBĘ

„Praktinis vadovas, kaip kurti žmogaus laimę
pasitelkus biologiją... Negali būti geriau!“

- Thomas Erikson, pasaulinio bestselerio
„Aplink mane – vien tik idiotai“ autorius

obuolys.



DAVID JP PHILLIPS

LAIMĖS HORMONAI

Vertė
UAB „Knygų ministerija“



Turinys

Įvadas	7
PIRMOJI DALIS	13
Prašyčiau „Angeliškojo kokteilio“!	13
Dopaminas	21
Oksitocinas	49
Serotoninas	75
Kortizolis	97
Endorfinai	127
Testosteronas	139
Jūsų „Angeliškojo kokteilio“ ingredientai	151
Velniškasis kokteilis	179
ANTROJI DALIS	185
Kurkite savo ateitį	185
Naujas gyvenimas	193
Padėka	195
Papildoma informacija	197
Nuorodos	199

Ivadas

Kartais prašai dalykų ir juos gauni, bet ne taip, kaip tikėjaisi!

Viskas pasikeitė vieną niūrią lapkričio dieną. Vaikštinėjome su Marija, kai netikėtai, mums einant per tiltą, mane užklupo jausmas, kurio dar nebuvau patyręs per visą savo gyvenimą. Sustojau sustingęs iš nuostabos. Žmona pažvelgė į mane, pakreipė galvą į šoną, kaip dažnai daro, ir paklausė: „Mielasis, kas nutiko?“ Nuoširdžiai stengiausi jai apibūdinti, kaip jaučiausi. Ji šiek tiek nustebusi nusijuokė ir pasakė: „Man tai skamba kaip laimė“. Po penkių minučių tas jausmas pradingo ir sugrįžo tamsi tuštuma, prie kurios buvau pripratęs. Tiesą sakant, mūsų istorija prasidėjo dar kiek anksčiau.

Prieš kelis mėnesius viešėjau Geteborge, kur skaičiau paskaitas. Sakiau pagrindinę kalbą apie bendravimą, todėl tai, apie ką dabar papasakosiu, verčia mane stipriai raudonuoti. Baigęs pirmąją paskaitos dalį pareiškiau, kad atėjo laikas pertraukai. Likau prie kompiuterio ir nieko konkretaus neveikiau. Tokio žaidimo mes, dėstytojai, kartais griebiamės tikėdamiesi, kad kas nors prieis, paplekšnos per petį ir pasakys ką nors malonaus. Tai geras būdas pasikrauti energijos antrai paskaitos daliai. Iš tiesų, akies krašteliai pastebėjau artėjančią moterį. Tačiau jos neryžtinga eisena ir tai, kaip atsargiai pasilenkė link manęs, leido suprasti, kad tikrai nesulauksiu komplimento. Iš tiesų ji man pasakė: „Aš tik pamaniau, kad turėtumėte žinoti, jog visuose savo pavyzdžiuose nuolat minėjote mūsų konkurento pavadinimą“.

Maniau, kad prasmėgiu skradžiai žemės... *Kaip tai galėjo nutikti? Suknis-tas retorikas. Prieš ištardamas kiekvieną žodį labai kruopščiai pasveriu.* Bet tai buvo ne pirmas kartas, kai taip nutiko.

Traukinyje, važiuodamas namo, pagalvojau: *Mano karjera baigta! Jei net nežinau, ką kalbu, kaip apskritai galiu ką nors dėstyti?* Įvykis Geteborge buvo tas paskutinis lašas, kuris perpildė taurę, ir aš užsirašiau pas savo šeimos gydytoją. Vėl.

„Deividai, *ką aš tau sakiau praeitą kartą?*“ Jo žodžiai buvo kupini priekaištų. „Prieš dvejus metus atėjai čia ir skundeisi, kad trūkčioja veidas. Tada pasakiau, kad taip nutiko dėl streso ir kad reikia sulėtinti tempą, mažiau dirbti ir atsigauti. Tada pasirodėi pernai, skundeisi skrandžio ir širdies problemomis. Pakartojau tą patį, o dabar vėl sugrįžti ir *vėl* man sakai, kad *stresas* sukelia neurologinių problemų! Kaip galiu tau ką nors patarti? Jei dabar nepakeisi savo gyvenimo, gali turėti rimtų problemų. Mano vertinimu, tau prireiks mažiausiai trejų metų, kad sugrįžtum į normalias vėžes, ir nėra jokio būdo tai pagreitinti, todėl net nebandyk!“

Išėjau iš kabineto susigėdęs, nuleidęs galvą kaip primuštas šuva, akyse kaupėsi ašaros. Grįžau namo ir griuvau į patalą. Du mėnesius neišlipau iš lovos. Depresija mane užklupo visu smarkumu, pajutau, kad grimztu vis giliau. 2016 m. vasarą verkdavau kiekvieną dieną. Išaušusi nauja diena atrodė dar beprasmiškesnė už praėjusią. Viskas buvo nuobodu. Vienintelė veikla, kurią prisimenu, buvo mano vakarinė malda, kad ryte nereikėtų keltis ir kad galėčiau tiesiog amžinai užmigti. Daugybė žmonių manim rūpinosi, norėjo padėti, bet niekas nieko nepakeitė. Tai tęsėsi iki vasaros pabaigos, kol vieną dieną kai kas nutiko. Tai, ką tada pasakė Marija, pakeitė mano gyvenimą ir sukūrė pagrindą pirmajam ir svarbiausiam įrankiui, kurį vėliau pritaikiau saviugdos kursuose ir aprašiau šioje knygoje. Tai buvo streso žemėlapis.

Dabar norėčiau sugrįžti prie sakinio, kuriuo pradėjau šią knygą: *Kartais prašai dalykų ir juos gauti, bet ne taip, kaip tikėjaisi!* Dirbu tarptautiniu lektoriumi, koučeriu ir mokytoju. Iki tol visą savo gyvenimą buvau paskyręs bendravimui, pagrįstam neuromokslais, biologija ir psichologija. Kartu su komanda septynerius metus tyrinėjau 5 000 lektorių, pranešėjų ir moderatorių, siekdamas nustatyti skirtingus būdus, kuriais mes bendraujame. Dvejus metus rašiau knygą „Ne sakymo komunikacijos ir viešojo kalbėjimo technikos“, pristaciau visų laikų žiūrimiausią TEDx paskaitų ciklą apie istorijų pasakojimą, kuriame, atskleisdamas skirtingas istorijas, sąmoningai sužadinau auditorijai keturis konkrečius neuromediatorius ir hormonus. Neketinu jums išsamiai pristatyti savo biografijos, veikia noriu pabrėžti, kad, nepaisant visų šių priemonių, technikų ir metodų, iki šiol man pavykdavo padėti savo klientams pasiekti tik maždaug septynis iš dešimties. Ko reikėjo, kad gautume dešimtuką? Juk taip stipriai atsiduodavau darbui?! Ir tai siaubingai vargino. Beveik dešimt metų klaidžiojau po pasaulį ieškodamas rakto, kuris leistų padėti žmonėms, kuriems skaičiau paskaitas, kuriuos mokiau ir treniravau, iš tiesų maksimaliai išnaudoti savo potencialą. Nepaisant to, sėkmė, kurios tikėjausi, mane vis aplenkdamas. Bent jau tol, kol radau tinkamą raktą ten, kur mažiausiai tikėjausi.

Jis nebuvo paslėptas kokioje nors knygoje ar pas kokį nors specialistą – jis buvo manyje. Nesakau, kad raktas visą laiką buvo ten, kur reikia, arba kad iš tikrųjų ieškojau ten, kur reikia, kad jį rasčiau. Mano atveju reikėjo išgyventi daugiau nei dešimtmetį nevilties, pasikartojančių savižudybės impulsų, iškęsti beviltišką vasarą, kai verkiau visiškoje tamsoje, o paskui patirti penkias minutes laimės ant tilto, kad raktas būtų rastas lyg iškilęs iš vandens legendinis Ekskaliburas. Net nesupratau, kad jį radau.

Taigi grįžkime prie to tilto ir tų penkių minučių laimės. Jaučiausi tarsi pirmą kartą išvydęs spalvas ar užuodęs kvapus. Esu tikras, kad galite

įsivaizduoti, kokia motyvacija buvo dar kartą išgyventi tą pojūtį, kai jis praėjo. Tai įžiebė manyje kibirkštį, tiksliau, sukėlė ugnikalnio išsiveržimą. Po to manęs tiesiog nebuvo galima sustabdyti! Prisimenu, kaip grįžęs iš pasivaikščiojimo nubėgau į savo kabinetą, kad užsirašyčiau viską, ką pastaruoju metu dariau ir kas galėjo sukelti šį pojūtį. Pasiėmiau įrankį, galintį išspręsti bet kokią pasaulio problemą, tiksliau, įsijungiau „Excel“ programą ir surašiau visus dalykus, kuriuos padariau, ką konkrečiai dariau ir kada tai padariau. Ta kibirkštis, kaip galima nuspėti, pažadino mano energingąją, maniakiškąją pusę – penkias dienas beveik nemiegojau. Per tą laiką perskaičiau begalę mokslinių tyrimų ir knygų šia tema, pasitelkiau minčių liutų, viską susirašiau ant lentos, „Excel“ programoje sudarinėjau išsamius grafikus.

Kai retkarčiais pavykdavo užmigti, visada atsibusdavau po valandos ar kelių, kad galėčiau tęsti įnirtingas saviugdų studijas. Po penkių dienų sukūriau tai, kas tapo mano išsigelbėjimu, mano naujojo gyvenimo receptu.

Kelis mėnesius tęsiau praktiką, o maždaug po mėnesio vėl trenkė žaibas, tada patyriau dešimt minučių laimės, po kurių netrukus ėjo dvidešimt, keturiasdešimt ir net šešiasdešimt minučių. Minutės virto valandomis, valandos dienomis, o kitų metų sausį, praėjus maždaug šešioms mėnesiams po apsireiškimo ant tilto, pusiausvyra pasikeitė: išgyvenau tiek pat šviesių akimirkų, kiek prieš tai patirdavau tamsių. Tie metai buvo patys geriausi mano gyvenime. Man tarsi buvo įteikti raktai nuo stebuklingos stebuklų šalies. Gyvenimas atrodė kaip nesibaigianti dilgčiojančio jaudulio ir džiaugsmo ašarų seka.

Kadangi buvau užsidedęs savo idėjomis, pradėjau mokyti klientus taikyti tuos pačius metodus, kuriuos taikiau sau, ir štai kas nutiko. Šį kartą puičiai supratau, kad pagaliau radau tai, ko tiek daug laiko ieškojau. Klientai,

kuriuos treniravau ir mokiau, ėmė daryti greitesnę pažangą ir sugebėjo pasirodyti kaip puikūs lyderiai, mokytojai, gydytojai, lektoriai ar pardavėjai. Bet tai dar ne viskas. Taip pat supratau, kad jie tobulėjo kaip asmeniniame gyvenime. Tie žmonės iš tikrųjų pasiekdavo maksimumą. Mano įžvalgos jiems padėjo! Šį raktą, tiksliau, šiuos raktus, dabar ketinu pateikti jums. Perskaitysite apie patirtį, pamokas, kurias išmokau iš dešimčių tūkstančių žmonių, kuriuos treniravau ir mokiau saviugdos įvairiose pasaulio šalyse, ir tyrimus, kuriais grindžiama didžioji šios kelionės dalis.

Mano pažadas jums, mieli skaitytojai: jei taikysite svarbiausius šioje knygoje pateiktus metodus ir įrankius, skirsite laiko juos praktikuoti ir taisyti kiekvieną dieną, per šešis mėnesius sukursite tokią savo versiją, kurios seniai nebuvote pažinę, o gal apskritai nemanėte, kad tai įmanoma.

Šios knygos puslapiuose ne kartą paminėsiu saviugdos sąvoką, o ši knyga iš esmės ir yra apie tai, kaip išmokti vadovauti sau – išmokti pasirinkti savo emocijas ir savo elgseną, kai to reikia ar norisi. Pavyzdžiui, jei ruošiatės eiti į susitikimą, kuriame turėsite elgtis ryžtingai, susitikimo rezultatas gali priklausyti nuo to, ar pasitikėsite savimi. Jei prisimintume šešias medžiagas, kurias vėliau aptarsiu, galėtume pasakyti, kad rezultatas priklausys nuo to, ar prieš susitikimą nuspręsite padidinti ar sumažinti savo testosterono ir dopamino lygį.

Dabar jums gali kilti klausimas, kaip saviugdos lyderystė susijusi su įprasta lyderyste. Ar kada nors sutikote žmogų, kuris pasižymėjo ištis įspūdinga saviugdos lyderyste, t. y. žmogų, kuris kiekvienoje situacijoje galėtų pasirinkti būti geriausiu savimi – jums, kitiems žmonėms ir sau? Žmogus, kuris sugeba taip save pažinti ir kontroliuoti, beveik automatiškai taps bet kurios grupės lyderiu. Žmonės seka tokiais žmonėmis, nes nori, o ne todėl, kad privalo. Priešingybė – tai žmogus, kuriam trūksta saviugdos lyderystės

ir kurio emocijos liejasi visur. Toks žmogus veikiau *reaguoja*, o ne *veikia*. Toks žmogus dažnai sukelia daug nerimo kitiems, o žmonės, kurie juo seka, tai daro ne todėl, kad nori, o todėl, kad privalo.

PIRMOJI DALIS

Prašyčiau
„Angeliškojo kokteilio“!

Atsisėskite prie baro. Nutriušusi kėdės oda liudija apie daugybę klientų, kurie čia sėdėdami daugybę metų bandė nuslopinti alkoholiu slogias mintis, taip pat tikriausiai kažką audringai šventė. Kvapas toks pat kaip ir daugelyje kitų barų: šiek tiek aitrus ir trupučiuką pridvisęs.

Pasilenkiate per barą ir netrukus sulaukiate barmeno dėmesio. „Prašyčiau „Angeliškojo kokteilio“!“

Barmenas smalsiai pažvelgia į jus. „Puiku! Jis dabar ant bangos. Ko dar įpilti?“

Pasakykite jam, kad papildomai norėtumėte šiek tiek motyvacijos ir geresnės nuotaikos. „Prašyčiau dopamino ir serotonino.“

Po kurio laiko jis grįžta su taure, kurią iškilmingai padeda ant auksnio padėklo. Tai graži „Martini“ taurė su kokteiliu ir mediniu pagaliuku, persmeigusiu ne žalią alyvuogę, kurios tikėjotės, o šviežio ananaso gabalėlį. Mėgaukitės gėrimu!

Įsivaizduokite, kad būtų taip paprasta pakeisti savo savijautą! Įsivaizduokite, kad užtektų nueiti į netoli namų esantį barą, užsisakyti norimą jausmą, susimokėti, pakelti taurę ir vėl sugrįžti namo su naujais jausmais! O dabar pagalvokite, kad viskas galėtų būti dar paprasčiau! Įsivaizduokite, kad savo smegenyse turite cheminę gamyklą, kuri sugeba gaminti šešias medžiagas, kurias galite naudoti savo nuožiūra, kad sukurtumėte konkretų jausmą, kurio norite, kada norite – ir visa tai nemokamai! Būtent tai jūs ir

turite. Šioje knygoje noriu jums suteikti konkrečių žinių; noriu jus paversti tuo barmenu, kad padėtumėte sau nuspręsti bet kuriuo metu, kaip norite jaustis. Kada norite būti kupini energijos ir dopamino? Kada norite būti veiklūs ir kupini oksitocino? Kada norite būti ramūs ir turėti serotoniną? Kada norite jausti euforiją ir prisipildyti endorfinų? O kada norite pasitikėti savimi ir turėti daug testosterono?

Gal nuskambės keistai, o gal ir ne, bet mūsų visuomenėje kur kas daugiau žmonių renkasi maišyti ir gerti „Velniškąjį kokteilį“, jeigu remsimės šia metafora, tai reiškia, kad jie patiria ilgalaikį stiprų stresą, kurį sumaišo su nerimu, nusivylimu ir ilgais apmąstymais. Tokia būseną dažnai apibūdinama kaip gyvenimas bejausmėje pilkumoje – tai tarsi surrealistinis burbulas, kuriame kiekviena diena panaši į praėjusią, o gyvenimas tiesiog teka be didesnių džiaugsmo proveržių. Per ilgai vartojant daugybę „Velniškųjų kokteilių“ ši būseną gali peraugti į disforiją, nerimą ir užsitęsusią depresiją. Galima paklausti, kodėl žmonės renkasi šiuos „Velniškuosius kokteilius“. Mano manymu, yra trys pagrindinės priežastys (žinoma, jų galima rasti ir daugiau):

- Pirmoji priežastis yra ta, kad jie niekada nebuvo tinkamai mokomi. Panašu, kad mūsų mokyklose šios temos niekada nebuvo nagrinėjamos, nors jos yra bene svarbiausios gyvenime. Kas yra emocija, kokias emocijas patiriame, kaip jos veikia ir, svarbiausia, kaip galima išmokti jas suvaldyti? Mūsų emocijos daro įtaką visam gyvenimui, todėl šios žinios yra daug svarbesnės už bet kuriuos mokykloje dėstomus dalykus.
- Antroji priežastis – mūsų visuomenėje sėkmė matuojama pinigais, o nuolatinis siekis gauti daugiau pajamų yra svarbesnis už ramų pasitenkinimą.

- Trečioji priežastis yra ta, kad mes tampame panašūs į tuos žmones, kurie yra aplink mus. Jei jūsų draugai kasdien geria „Velniškuosius kokteilius“: patiria stresą, spaudimą, sugeria ir skleidžia blogas naujienas, konkuruoja su kitais, nuolat dėl kažko vargsta ir patiria tik retas pasitenkinimo akimirkas, – nenustebkite, kad ir jūsų situacija bus panaši. Tai veikia panašiai kaip pasyvus rūkymas.

Kai man pavyko įveikti savo niūrią būseną, mano pažangai labai svarbios buvo žinios apie emocijas ir jų kilmę, jų sėmiasi studijuodamas biologiją ir neurobiologiją. Jeigu jaučiatės gerai ar net puikiai, ši knyga vis tiek bus naudinga: suteiks naujovišką ir akis atveriantį požiūrį į gyvenimą, padės atlikti savo kaip žmogaus, vadovo, partnerio, draugo ar tėvo vaidmenį. Kiekviename mano vedamame kurse bent vienas iš dalyvių visada pasako kažką panašaus: „Įsivaizduokite, kad reikia nugyventi pusę gyvenimo, kol sužinome, kas yra emocija, nors iš tikrųjų galime patys ją pasirinkti!“ Kartą kažkas prisipažino: „Tarsi pirmą kartą žiūrėčiau spalvotą televizorių“. Tai sakydami abu braukė ašaras. Tačiau didžiausią poveikį man daro komentarai, kurių sulaukiu iš tėvų. Visai neseniai kalbėjau su Joakimu, jo šešiametis sūnus Teodoras išgyveno pykčio priepuolį, kurį jam buvo sunku įveikti. Tėtis jam paaiškino, kad emocijas gali sukelti mintys ir kad mes galime valdyti savo mintis. Jis pasiūlė kartu išbandyti kitokią mintį. Teodoras entuziastingai pažvelgė į jį ir sutiko. Vos po kelių minučių berniukas žybtelėjo plačia šypsena ir pasakė tėčiui: „Pažiūrėk, man pavyko! Pažiūrėk į mane, tėti! Pažiūrėk, koks aš laimingas!“ Pasisemkite įkvėpimo iš Teodoro ir jo tėčio ir perduokite savo didesniems bei mažesniems vaikams tas žinias, kurių išmoksité iš šios knygos. Įsivaizduokite, koks būtų pasaulis, jei visi suprastume, kad nesame mūsų emocijos – veikiau mūsų emocijos tėra tik

laikinos idėjos, kurias susikuriame apie save ir pasaulį, bet šias idėjas galime laisvai pakeisti ir pasirinkti iš naujo!

Emocijos, kurias paprastai galime pasirinkti pagal savo mintis, pirmausia kyla dėl proceso, kurio metu medžiagos, vadinamos neuromodulatoriais, skirtingomis kryptimis „stumia“ specifinius neuronus, o tai savo ruožtu sukelia mūsų išgyvenamas skirtingas emocijas. Be neuromoduliatorių, yra dar daug kitų dalykų. Iš viso jūsų organizme veikia apie penkiasdešimt hormonų ir šimtas neuromediatorių, o knygų ir straipsnių, kuriuose smulkiai aprašytos visos mums žinomos medžiagos, yra daugybė. Tikrai galiu rekomenduoti giliau pasinerti į biochemijos pasaulį – tai gali būti net įdomiau nei naujausias bestseleris, susijęs su žmogžudystės paslaptimi! Tačiau ši knyga nėra skirta žmonėms, kurie nori praleisti daug laiko išsamiai akademiškai tyrinėdami įvairius mokslinius atradimus. Tai populiarioji mokslinė knyga, parašyta siekiant pateikti supaprastintą aprašymą, kuris padėtų kiekvienam suprasti, kaip mūsų biochemija gali paveikti mus ir kaip mes galime paveikti ją. Kai viskas pernelyg sudėtinga, kyla rizika, kad žinios, kurias norite perteikti, labiau atgrasys nei sukels susidomėjimą. Ši tema pernelyg dažnai buvo aptarinėjama labai sudėtingai, tačiau dabar, kai įsitikinau, kokią poveikį ši informacija padarė dešimtims tūkstančių žmonių, kuriuos mokiau, jaučiuosi padrąsintas pabandyti tai ištaisyti. Atėjo laikas, kad šios žinios taptų prieinamos ir suprantamos visiems. Noriu, kad tai būtų paprasta, lengvai skaitoma knyga apie svarbiausią dalyką jūsų gyvenime – jūsų emocijas. Jei pajusite norą pagilinti ar praplėsti savo supratimą apie aptariamus dalykus, knygos pabaigoje rasite gausų nuorodų ir literatūros sąrašą.

Jei yra šimtai medžiagų, kodėl pasirinkau rašyti tik apie šešias? Na, turėjau tris konkrečius reikalavimus, kad galėčiau pasirinkti medžiagą.

1. Kiekviena medžiaga turėjo sukelti iš karto pastebimą poveikį.
2. Kiekviena medžiaga turėjo būti lengvai gaminama bet kada panorėjus.
3. Kiekviena medžiaga turėjo būti prieinama naudojant paprastą, praktišką priemonę.

Todėl į sąrašą nepateko maždaug 150 kitų medžiagų, kurių absoliuti dauguma negali sukelti pastebimo psichinio poveikio pagal poreikį. Pavyzdžiui, estrogenas ir progesteronas, nepaisant jų svarbos visiems žmonėms, neįtraukti, nes neatitiko visų trijų kriterijų.

Kad šią knygą būtų lengviau naudoti praktiškai, taip pat nusprendžiau kiekvienai veiklai nurodyti tik svarbiausią šešių medžiagų psichinį poveikį. Bet kurios konkrečios veiklos metu pamatysite, kad beveik visada kartu išsiskiria daugiau nei viena iš šešių medžiagų. Tačiau jos nebus išskiriamos vienodai ir nesukels tokio pat reikšmingo psichinio poveikio. Galbūt norėsite patirti žmogiškąjį artumą ir bandysite apkabinti mylimą žmogų. Tai sukeltų ir oksitocino, ir dopamino išsiskyrimą, tačiau būtent oksitocinas (žmogiškojo artumo) jūs konkrečiai siekėte. Tokiu atveju būtent oksitocinas sukelia svarbiausią poveikį, todėl ir struktūrizavau šią knygą taip, kaip atrodė patogiau.

Galiausiai labai svarbu, kad prieš pradėdami kelionę kartu išsiaiškintume, kodėl antroji dalis yra bene svarbiausia. Pirmoje dalyje aptariama jūsų fiziologija ir neurochemija bei būdai, kaip galite naudoti šias šešias medžiagas, kad susimaišytumėte „Angeliškąjį kokteilį“ kada panorėję ir kur panorėję. Tačiau šio kokteilio poveikis bus laikinas. Šis laikinas poveikis jums bus naudingas susitikimų, pasimatymų, prezentacijų ir kitose situacijose. Geriausiu atveju poveikis truks porą valandų – na, išskirtiniais atvejais jis

gali trukti dieną ar dvi. Štai čia ir prasideda antroji dalis. Nors ji trumpesnė už pirmąją dalį, jos negalima nuvertinti; jos turinys yra esminis. Paaiškinsiu, kaip galite pasinaudoti kartojimu ir neuroplastiškumu, kad pasiektumėte pastovesnių pokyčių ir sumaišytumėte kokteilį, kurio nereikės papildyti – jo poveikis bus ilgalaikis! Abi dalys kartu suteiks jums neįkainojamų žinių, kurių reikia, kad galėtumėte augti ir tobulėti taip, kaip tikriausiai niekada neįsivaizdavote, kad galite. O galiausiai, tai bus tarsi saldžiausia vyšnia ant torto, dar pamokysiu, kaip sumaišyti „Angeliškąjį kokteilį“ kitiems – tai įgūdis, kuris bus naudingas ir jūsų lyderystei, ir svarbiausiems asmeniniams santykiams.

Kad ši knyga jums nepasirodytų pernelyg metodiška, norėčiau pabrėžti, kad jos esmė nėra ta, kad kiekvieną akimirką turėtumėte medituoti, mankštintis, laikytis sveikos mitybos, gaminti endorfinus, maudytis šaltame vandenyje, žiūrėti savo vaikų nuotraukas, praktikuoti dėkingumo meditacijas, kiekvieną naktį kokybiškai išsimiegoti, keisti mitybą, kad praturtintumėte savo mikroflorą, ir aukoti kiekvienam sutiktam žmogui. Į šią knygą geriau žiūrėti kaip į enciklopediją, žinyną ar patarimų vadovą. Rekomenduoju kartkartėmis pasirinkti vieną ar kelis joje pateiktus pasiūlymus ir juos praktikuoti, kad pamažu ir palengva jie taptų jūsų gyvenimo dalimi.

Kad būtų aiškiau, informuoju, kad šioje knygoje pateikti metodai ir priemonės padės jums tapti geresne savo paties versija. Išvalgos ir žinios, kurias pateikiu, gali iš esmės pakeisti jūsų gyvenimą. Tačiau kaip ten bebūtų – jei jaučiatės pernelyg nelaimingi, susiduriate su rimtomis sveikatos problemomis ar kovojate su depresija, visada kreipkitės į sveikatos priežiūros specialistą.

Nedvejokite ir kreipkitės pagalbos!

Skaitykite likusius
204 iš **224** puslapių,
įsigiję šią knygą

www.obuolys.lt

KITI KNYGŲ FORMATAI:



klausykla.lt

**Audio
knyga**



**Elektroninė
knyga**

PASITELKITE SAVO SMEGENIS IR TAPKITE GERIAUSIA SAVĖS VERSIJA

Neurocheminės medžiagos veikia beveik viską mūsų kūne, įskaitant mintis ir jausmus.

„Laimės hormonai“ – vadovas, kuris padės sužinoti, kaip panaudoti šešias pagrindines medžiagas, natūraliai gaminamas jūsų organizme, kad sukurtumėte unikalų savo laimingo gyvenimo kokteilį.

Jei sunkiai randate motyvacijos arba nepavyksta džiaugtis gyvenimo smulkmenomis, sužinojė, kaip subalansuoti **DOPAMINO** pusiausvyrą, pajusite daugiau gyvenimo skonio. Padidinus **OKSITOCINO** kiekį, jūsų gyvenimo taurė prisipildys atjautos, dosnumo ir glaudesnio ryšio su aplinkiniais. Jei stengiatės išvengti nuotaikų kalnelių, sutelkite dėmesį į **SEROTONINĄ** – hormoną, kuris yra ilgalaikės laimės ir harmonijos pagrindas.

Gera jaučiatės, bet trūksta papildomo postūmio, kad mestumėte sau daugiau iššūkių? Nedidelėmis dozėmis gaminamas **KORTIZOLIS** gali padėti jums drąsiai išeiti iš komforto zonos – ir tuo pasimėgauti. Kai nieko rimto nevyksta, kiekvienam gali pasidaryti šiek tiek nuobodu. Pasijuokite, daugiau šypsokitės ir darykite neįtikėtinus dalykus, kad **ENDORFINŲ** srautas tekėtų. Jei norite į svarbų susitikimą žengti spinduliuodami pasitikėjimu savimi, **TESTOSTERONAS** bus jūsų sąjungininkas. Tik pernelyg nepadauginkite jo, kai stengsitės priimti svarbius sprendimus.

Tarptautinį pripažinimą pelnęs švedų lektorius ir konsultantas Davidas JP Phillipsas pasakoja apie šešias neurochemines medžiagas ir tai, kaip jos gali iš pagrindų pakeisti jūsų gyvenimą. Autorius aiškina, kaip išnaudoti didžiulę proto galią ir suvaldyti kiekviename organizme veikiančią cheminių medžiagų fabriką.



Kiekviena nupirktą
knyga = pasodintas medis
www.obuolys.lt



Slaptas klubas

ISBN 978-609-484-740-0



Negrožinė literatūra > Sveikata

Viršelio detalės: © Shutterstock