

## Секреты отличного самочувствия от нейрофизиологов

**"Старайтесь делать вид, что вы счастливы".** Улыбаясь и



хмурясь, вы посылаете сигнал подкорковым областям и коре мозга, совпадающий со счастливыми или грустными ощущениями. Так что старайтесь делать вид, что вы счастливы, — это поможет вам почувствовать себя лучше!

Если вы будете постоянно обращать внимание на возможности вместо ограничений, вам удастся перенастроить мозг. Когда вы начнете фокусироваться на возможностях, в мозге вместо использования привычных связей, усиливающих негативные эмоции, будут формироваться новые связи между нейронами.

В состоянии стресса значительная часть энергии тратится на поддержание мышечного напряжения, а потому человек чувствует себя взвинченным и измотанным, его сопровождают боли различной локализации.

Чем чаще человек в определенной манере рассказывает о событиях своей жизни, тем прочнее становятся нейронные связи, представляющие эти мысли. Например, если вы постоянно утверждаете: «Это трудно», «Не знаю, удастся ли мне это пережить» или «Это добром не кончится», — самое время изменить то, как вы думаете.

Если вы разовьете в себе ненасытное любопытство, любая среда, в которую вы попадаете, станет для вас источником новых впечатлений и знаний. Эмоционально и интеллектуально богатая среда стимулирует свойство нейропластичности головного мозга, тогда как лишенная этих характеристик среда ведет к деградации.

Амбициозность и любопытство играют важную роль в том, насколько эффективно работает мозг. Развитие в себе двух этих качеств поможет относиться к жизни с энергией и жадой.