

Оглавление

Отзывы о книге «Жизнь в стиле Fun»	9
Благодарности	22
Введение	25
Часть I. Почему	28
Глава 1. Вырастить хорошее	29
Внутренние силы	30
В саду	33
Зависящая от опыта нейропластичность	36
Изменить мозг к лучшему	38
Самые полезные ощущения	39
Самостоятельная нейропластичность	41
Глава 2. Липучка для всего плохого.	44
Эволюционирующий мозг	45
Плохое сильнее хорошего	47
Порочный круг	50
Параноя бумажного тигра	51
Застежки-липучки и тефлон	53
Пустые усилия	56
Вывернуть игровое поле	57

Глава 3. Зеленый мозг, красный мозг	60
Три «операционные системы»	61
Адаптивный режим	65
Дома хорошо	68
Липучка для хорошего	70
Реактивный режим	73
Выбор.....	79
Выработка предрасположенности к адаптиванию	81
 Часть II. Как	85
 Глава 4. Исцели себя	86
Четыре шага по принятию хорошего	87
Стать экспертом в принятии хорошего	90
Принять то, что вам нужно	95
Хорошо принимать хорошее	98
Сокровища каждого дня	100
 Глава 5. Обратите внимание	104
Заметить приятное ощущение.....	105
Музыка чувства	106
Сцена сознания	113
Любить и хотеть	115
Низко висящий фрукт	117
 Глава 6. Создавая позитивные ощущения	120
Текущее окружение	122
Недавние события	124
Постоянные условия	125
Ваши личные качества	127

Прошлое	129
Будущее.....	130
Поделитесь хорошим с другими	131
Найти хорошее в плохом.....	131
Забота о других.....	133
Увидеть хорошее в жизни других.....	134
Представить хорошие факты	135
Создание хороших фактов.....	137
Прямое обращение к позитивному ощущению.....	138
Относиться к жизни как к возможности	138
Глава 7. Формирование мозга.	142
Прочувствовать ощущение	142
Впитать ощущение	150
Спокойствие, удовлетворение и любовь	153
Глава 8. Цветы, избавляющие от сорняков . . .	158
Негативный материал ведет к негативным последствиям.....	159
Как негативный материал работает в вашем мозге.....	160
Два метода изменения негативного материала.....	161
Мощные возможности	164
Выполнить четвертый шаг.....	166
Ощущения-антидоты.....	169
Начать с негатива	172
Связать позитивный материал с негативными ситуациями.....	174
Практикуем четвертый шаг.....	176

Глава 9. Полезные области применения	181
Позволить хорошим знаниям осесть внутри вас	181
Хотеть то, что полезно для вас	182
Встраиваем счастье	184
Кусочек пирога	185
Заполнить дыру в вашем сердце	186
Избавиться от плохого настроения	188
Восстановиться после травмы	189
Насытить отношения	191
Помочь другим	192
Система HEAL и дети	193
Избавиться от препятствий	197
Справиться с проблемами с помощью адаптивного подхода	202
Глава 10. 21 драгоценность	207
Как читать эту главу	207
Безопасность	212
Удовлетворение	225
Связь	240
Эпилог	257
Примечания	260
Библиография	284
Об авторе	302