

SCHIMBĂ-ȚI CREIERUL ÎN 365 DE ZILE

Practici simple pentru a-ți îmbunătăți sănătatea creierului, memoria,
concentrarea, energia, obiceiurile și relațiile

CUPRINS

Introducere.....	19
Ziua 1 Creierul tău îți creează mintea.....	25
Ziua 2 Dacă te confrunți cu probleme înseamnă că ești normal.....	26
Ziua 3 Atunci când creierul tău funcționează bine, tu funcționezi bine.....	27
Ziua 4 Creierul tău este cea mai impresionantă creație	28
Ziua 5 Invidia creierului reprezintă primul pas	29
Ziua 6 Doug se îndrăgostește de creierul său.....	30
Ziua 7 Evită tot ceea ce dăunează creierului tău	31
Ziua 8 Dar cum pot să mă distrez?	32
Ziua 9 Adoptă obiceiuri regulate și sănătoase pentru creier.....	33
Ziua 10 Îmbunătățește-ți rezerva cerebrală	34
Ziua 11 Descătușat din lanțurile eșecului.....	36
Ziua 12 Te afli într-un război pentru sănătatea creierului tău	37
Ziua 13 Marianne, o războinică a creierului — ce-i mai bun abia acum urmează.....	38
Ziua 14 Fă câte un lucru simplu pe rând pentru a obține rezultate majore	39
Ziua 15 Ești un lup, o oaie sau un câine ciobănesc?	40
Ziua 16 Începutul poate fi dificil	41
Ziua 17 Dezvoltă un ritm sănătos	42
Ziua 18 Sănătatea creierului devine automată și se transformă într-o obișnuință.....	44
Ziua 19 Nu poți să schimbi ceea ce nu măsoară.....	45
Ziua 20 Oamenii se îmbolnăvesc sau se însănătoșesc în patru cercuri	46
Ziua 21 Motivul pentru care colecționez căluți de mare.....	48
Ziua 22 Motivul pentru care colecționez furnicari.....	49
Ziua 23 Motivul pentru care colecționez pinguini.....	50
Ziua 24 Motivul pentru care colecționez fluturi	51

Ziua 25 Strategii ale unui conducător bun versus conducător diabolic pentru a crea și a pune capăt bolilor mintale: Cercul biologic	52
Ziua 26 Strategii ale unui conducător bun versus conducător malefic pentru a crea și a pune capăt bolilor mintale: Cercul psihologic	53
Ziua 27 Strategii ale unui conducător bun versus conducător malefic pentru a crea și a pune capăt bolilor mintale: Cercul social	54
Ziua 28 Strategii ale unui conducător bun versus conducător malefic pentru a crea și a pune capăt bolilor mintale: Cercul spiritual.....	55
Ziua 29 Toate problemele psihiatrice au cauze multiple	56
Ziua 30 De ce urâsc termenul de <i>boală mintală</i> și de ce ar trebui să-l urăști și tu.....	57
Ziua 31 Modul în care imagistica cerebrală schimbă totul: Steve și schizofrenia	58
Ziua 32 Este simplu să spui cuiva că e rău; este mai greu să întrebi de ce.....	59
Ziua 33 Structura revoluției științifice	60
Ziua 34 Creierul tău se poate îmbunătăți mâine	62
Ziua 35 Creierul este un organ viclean	63
Ziua 36 De unde știi dacă nu te uiți?	64
Ziua 37 Este vorba de depresie sau demență?	65
Ziua 38 Păstrează amintirile vii.....	67

MINȚI STRĂLUCITE

Ziua 39 Fluxul sangvin.....	68
Ziua 40 Cel mai bun sport pentru creier din lume	69
Ziua 41 Sănătatea creierului îți poate îmbunătăți viața sexuală.....	70
Ziua 42 Cofeina și creierul.....	71
Ziua 43 Ia în considerare oxigenoterapia hiperbară	72
Ziua 44 Strategii ale unui conducător bun versus conducător malefic pentru a crea și a pune capăt bolilor mintale: Fluxul sangvin.....	73
Ziua 45 Pensionare/îmbătrânire	74
Ziua 46 Cele mai bune exerciții mintale pentru creierul tău.....	76
Ziua 47 Strategii ale unui conducător bun versus conducător malefic pentru a crea și a pune capăt bolilor mintale: Pensionare/îmbătrânire	77
Ziua 48 Inflamația.....	78
Ziua 49 Sporește nivelurile de omega-3 pentru a calma inflamația	79

Ziua 50 Conexiunea dintre intestin și creier.....	80
Ziua 51 Strategii ale unui conducător bun versus conducător malefic pentru a crea și a pune capăt bolilor mintale: Inflamație.....	82
Ziua 52 Genetica.....	83
Ziua 53 Chalene, o războinică a creierului, își transformă viața.....	84
Ziua 54 Moștenirea familiei Lincoln.....	85
Ziua 55 Dezactivează genele care te fac vulnerabil.....	86
Ziua 56 Strategii ale unui conducător bun versus conducător malefic pentru a crea și a pune capăt bolilor mintale: Genetică.....	87
Ziua 57 Traumatismul cranian.....	88
Ziua 58 Identificarea loviturilor la cap de orice fel.....	89
Ziua 59 Inversarea leziunilor cerebrale este posibilă: Studiul de Reabilitare a Creierului pentru Jucătorii NFL al Clinicilor Amen.....	90
Ziua 60 Poziția Clinicilor Amen cu privire la encefalopatia cronică traumatică (ECT).....	92
Ziua 61 Trebuie să știi despre sindromul Irlen.....	93
Ziua 62 Căpitanul Patrick Caffrey, un războinic al creierului.....	94
Ziua 63 Cum distingem PTSD-ul de leziunile cerebrale traumatice.....	96
Ziua 64 Strategii ale unui conducător bun versus conducător malefic pentru a crea și a pune capăt bolilor mintale: Traumatism cranian.....	97
Ziua 65 Toxinele.....	98
Ziua 66 15 toxine care îți afectează creierul și îți fură mintea.....	99
Ziua 67 Ți-am spus eu: De ce Societatea Americană de Cancer spune să nu mai bei.....	100
Ziua 68 Este marijuana inofensivă?.....	102
Ziua 69 Anestezia generală poate să afecteze creierul?.....	103
Ziua 70 Produsele de îngrijire personală: Latura întunecată a produselor de sănătate și infrumusețare.....	104
Ziua 71 Dave Asprey, războinic al creierului, și mușegaiul.....	106
Ziua 72 Vulnerabilitatea membrilor echipelor de primă intervenție.....	107
Ziua 73 Secretul terapiei pentru cupluri.....	109
Ziua 74 Casa ta s-ar putea să-ți afecteze creierul.....	110
Ziua 75 Vaparea și creierul.....	112

Ziua 76 Strategii ale unui conducător bun versus conducător malefic pentru a crea și a pune capăt bolilor mintale: Toxine.....	113
Ziua 77 Probleme de sănătate mintală.....	114
Ziua 78 Modalități naturale de a gestiona ADD/ADHD.....	115
Ziua 79 Modalități naturale de a gestiona anxietatea.....	116
Ziua 80 Modalități naturale de a gestiona depresia.....	117
Ziua 81 Este tulburarea bipolară noul diagnostic „la modă”?.....	119
Ziua 82 Strategii ale unui conducător bun versus conducător malefic pentru a crea și a pune capăt bolilor mintale: Sănătatea mintală.....	120
Ziua 83 Imunitate și infecții.....	121
Ziua 84 Vitamina D: Vitamina soarelui.....	122
Ziua 85 Impactul COVID-19 asupra creierului.....	123
Ziua 86 Strategii ale unui conducător bun versus conducător malefic pentru a crea și a pune capăt bolilor mintale: Imunitate și infecții.....	124
Ziua 87 Probleme neurohormonale.....	125
Ziua 88 Efectele secundare surprinzătoare (și înfricoșătoare) ale pilulei contraceptive.....	126
Ziua 89 Schimbă-ți hormonii, schimbă-ți câinele.....	128
Ziua 90 Strategii ale unui conducător bun versus conducător malefic pentru a crea și a pune capăt bolilor mintale: Neurohormoni.....	129
Ziua 91 Diabezitate.....	130
Ziua 92 Ce anume am învățat din greutatea a 20.000 de pacienți.....	131
Ziua 93 Șase moduri în care gogoșile îți pot distruge viața.....	132
Ziua 94 Iubește alimentele care te iubesc la rândul lor.....	133
Ziua 95 Carlos, un războinic al creierului, și-a influențat toate persoanele dragi.....	134
Ziua 96 Strategii ale unui conducător bun versus conducător malefic pentru a crea și a pune capăt bolilor mintale: Diabezitate.....	136
Ziua 97 Somnul.....	137
Ziua 98 Modalități naturale de a-ți îmbunătăți somnul.....	138
Ziua 99 Înțelegerea viselor și a coșmarurilor.....	140
Ziua 100 Hipnoza pentru somn.....	141
Ziua 101 Strategii ale unui conducător bun versus conducător malefic pentru a crea și a pune capăt bolilor mintale: somnul.....	142

Ziua 102 Obiceiuri mărunte pentru MINȚI STRĂLUCITE.....	143
Ziua 103 Obsesii digitale.....	144
Ziua 104 Atunci când însănătoșirea începe cu iubire.....	145

Tipurile de creier

Ziua 105 Introducere în tipurile de creier.....	146
Ziua 106 Tipul de creier Echilibrat.....	148
Ziua 107 Tipul de creier Spontan.....	149
Ziua 108 Tipul de creier Insistent.....	150
Ziua 109 Tipul de creier Senzitiv.....	151
Ziua 110 Tipul de creier Prudent.....	152

Dezvoltarea abilităților cerebrale

Ziua 111 Tratamente naturale ori de câte ori este posibil.....	153
Ziua 112 Suplimente de bază pentru creier.....	154
Ziua 113 Protejarea creierelor adolescenților.....	155
Ziua 114 Alicia, o războinică a creierului, își domină soțul la tenis de masă.....	157
Ziua 115 Disciplinează-ți mintea.....	158
Ziua 116 Cunoaște cele nouă tipuri de ANT-uri.....	159
Ziua 117 Cum să ucizi ANT-urile.....	160
Ziua 118 Cinci moduri de a-ți dezvolta voința.....	161
Ziua 119 Fii curios, nu furios.....	163
Ziua 120 Simte-te bine atât acum, cât și mai târziu <i>versus</i> Simte-te bine acum, dar nu și mai târziu.....	164
Ziua 121 Fii un părinte bun pentru tine însuși.....	165
Ziua 122 Secretul.....	166
Ziua 123 Direcția în care îți îndrepti atenția determină modul în care te simți.....	167
Ziua 124 Elimină minciunile mărunte care te mențin gras, deprimat și confuz.....	168
Ziua 125 Fă reguli pentru momentele vulnerabile.....	170
Ziua 126 Sherry, o războinică a creierului, și investigarea regreselor.....	171
Ziua 127 Familia și prietenii — și tu — sunt contagioși.....	172
Ziua 128 Acum este singurul moment în care te vei face bine.....	173
Ziua 129 Nu eu sunt de vină, ci ceea ce mi s-a întâmplat.....	174

Ziua 130 Este mai costisitor să nu primești ajutor.....	175
Ziua 131 Hrana este medicament sau otravă.....	176
Ziua 132 Nu este vorba despre tine, ci despre generații întregi.....	177
Ziua 133 Dă un nume minții tale.....	178
Ziua 134 Dacă ai ști că o să te lovească un tren, ai încerca măcar să te ferești?.....	179
Ziua 135 Judy, o războinică a creierului, și-a schimbat familia.....	180
Ziua 136 Trei pași pentru a prospera în timpul unei crize.....	181
Ziua 137 Deconectarea punților emoționale din trecut.....	183
Ziua 138 Modalități sănătcase de a face față durerii.....	184
Ziua 139 Poate Roșu Allura să-ți creeze probleme?.....	185
Ziua 140 Sănătatea creierului poate să te facă mai frumos?.....	187
Ziua 141 Nu-ți folosi suferința ca scuză pentru a-ți face singur rău.....	188
Ziua 142 Schimbarea globală este posibilă.....	189
Ziua 143 Semnal de alarmă că ai o problemă la nivelul creierului: memorie slabă.....	190
Ziua 144 Nouă semnale de alarmă surprinzător de precoce de demență.....	191

Relațiile și creierul

Ziua 145 Responsabilitate, partea 1.....	192
Ziua 146 Responsabilitate, partea 2.....	193
Ziua 147 Empatie.....	194
Ziua 148 Ascultare, partea 1.....	195
Ziua 149 Ascultare, partea 2.....	197
Ziua 150 Asertivitate.....	198
Ziua 151 Timp.....	199
Ziua 152 Cercetare.....	200
Ziua 153 Observă mai mult ceea ce-ți place decât ceea ce nu-ți place.....	201
Ziua 154 Har și iertare.....	202
Ziua 155 Obiceiuri mărunte pentru relații.....	203
Ziua 156 Onestitatea brutală poate face mai mult rău decât bine.....	204
Ziua 157 Strategii eficiente de parenting bazate pe creier.....	205
Ziua 158 Zece lucruri pe care părinții nu ar trebui să le facă niciodată.....	207
Ziua 159 Creierul bărbaților și cele ale femeilor sunt extrem de diferite.....	208
Ziua 160 Punctele forte și vulnerabilitățile creierului feminin.....	209

Ziua 161 Materia cenușie versus materia albă	210
Ziua 162 Mai multe diferențe între bărbați și femei	211
Ziua 163 Nu mai spune „Te iubesc din toată inima”	213
Ziua 164 Atunci când există probleme în relații, gândește-te la creier	214
Ziua 165 Neuroștiința practică îți poate aduce mai multă iubire	215
Ziua 166 Relații mai bune cu ajutorul biochimiei	217
Ziua 167 Dragostea nouă este un drog	218
Ziua 168 Un creier mai sănătos te face mai atrăgător	219
Ziua 169 Infiltrază-te în creierul partenerului tău	221
Ziua 170 Răspunsurile simple nu sunt suficiente	222
Ziua 171 Cele mai stranii lucruri pot să-ți afecteze creierul și să-ți distrugă relațiile	223
Ziua 172 Folosește-ți creierul înainte să oferi cuiva inima ta, partea 1	225
Ziua 173 Folosește-ți creierul înainte să oferi cuiva inima ta, partea 2	226
Ziua 174 Mobbing. Ți s-a întâmplat așa ceva? Mie, da	227

Neuroștiință practică

Ziua 175 Funcția executivă: Cortexul prefrontal	228
Ziua 176 Controlarea copilului interior și a părintelui interior prea dur	229
Ziua 177 Cele mai importante două cuvinte pentru sănătatea creierului: Atunci ce?	230
Ziua 178 Stăpânește două forțe opuse în creier: Elefantul și călărețul	231
Ziua 179 Neuroștiința motivului pentru care pierzi în Vegas	232
Ziua 180 Crimă, tratament și pedeapsă	233
Ziua 181 Șase lecții învățate din scanările criminalilor	235
Ziua 182 Michael Peterson, un războinic al creierului: Obiceiurile bune sunt cheia succesului	236
Ziua 183 Cum să te porți cu persoanele care caută conflicte	238
Ziua 184 Creierul tău transformă în realitate ceea ce vede	239
Ziua 185 Miracolul de o Pagină (MP)	240
Ziua 186 Folosește-ți creierul pentru a-ți manifesta destinul	241
Ziua 187 Coordonează-ți mintea și corpul: Cerebelul	242
Ziua 188 Flexibilitate: Girusul cingular anterior	243
Ziua 189 Ce să faci atunci când te simți blocat	245

Ziua 190 Nu încerca să convingi pe altcineva care este blocat	246
Ziua 191 Cere opusul a ceea ce îți dorești	247
Ziua 192 Modalități naturale de a stimula serotonina	248
Ziua 193 Observă când ești blocat, distrage-ți atenția și revino la problemă mai târziu	249
Ziua 194 Atunci când te certți cu realitatea, viața ta devine insuportabilă	250
Ziua 195 Obiceiuri mărunte pentru a fi mai flexibil	251
Ziua 196 Relaxare: Ganglionii bazali	252
Ziua 197 Ai nevoie de puțină anxietate	253
Ziua 198 Protejează-ți centrul plăcerii	255
Ziua 199 Nu știi de ce sunt anxios	256
Ziua 200 Respirația diafragmatică	257
Ziua 201 Meditația Bunătății lubitoare	258
Ziua 202 Antrenament pentru variabilitatea ritmului cardiac	259
Ziua 203 Hipnoză pentru disciplinarea minții	260
Ziua 204 Hipnoza poate ajuta și copiii	262
Ziua 205 Încălzirea mâinilor	263
Ziua 206 Ține minte regula 18-40-60	264
Ziua 207 Gestionarea furiei în trafic	265
Ziua 208 Patru pași pentru a pune capăt unui atac de panică	266
Ziua 209 Cum să îți faci copilul orice îți dorești	267
Ziua 210 Opt sfaturi pentru a înfrânge anxietatea de performanță	268
Ziua 211 Starea de bine: Sistemul limbic	269
Ziua 212 Simte-te bine oricând, oriunde	270
Ziua 213 Arome vindecătoare	272
Ziua 214 Înconjoară-te de oameni care emană energie pozitivă	273
Ziua 215 Conștientizează importanța contactului fizic	274
Ziua 216 Creează un playlist pentru îmbunătățirea stării de spirit	275
Ziua 217 Imagini de ancorare	276
Ziua 218 Formarea prejudecăților pozitive	277
Ziua 219 Începe fiecare zi cu „Astăzi o să fie o zi minunată”	278
Ziua 220 Încheie fiecare zi cu „Ce a mers bine astăzi?”	279
Ziua 221 Caută micromomente de fericire	280

Ziua 222 Întrerupe momentele de nefericire inutile.....	281
Ziua 223 Recunoștință și apreciere.....	283
Ziua 224 Acte aleatorii de bunătate	284
Ziua 225 Mulțumesc, următorul.....	285
Ziua 226 Concentrează-te pe atuurile și pe realizările tale	286
Ziua 227 O meditație simplă de 12 minute pentru a-ți schimba creierul.....	288
Ziua 228 Obiceiuri mărunte pentru traume și doliu.....	289
Ziua 229 Tina, o războinică a creierului: Un creier mai bun, o afacere mai bună	290
Ziua 230 Îți petreci timp cu prietenii sau cu complicii?	292
Ziua 231 Exercițiul „La răscruce de drumuri”	293
Ziua 232 Să încetăm să mai dăm vina pe mame	294
Ziua 233 Dacă nu recunoști că ai o problemă, nu poți face nimic pentru a o rezolva.....	295

Nutriție

Ziua 234 Alimente de suflet pentru creierul tău.....	296
Ziua 235 Calorii de înaltă calitate și într-o cantitate adecvată	297
Ziua 236 Imită restricția calorică fără efecte secundare.....	298
Ziua 237 Magia caloriilor	299
Ziua 238 Bea multă apă și nu consuma multe calorii	301
Ziua 239 Proteinele de calitate țin poftele la distanță	302
Ziua 240 Este bine să ai creierul gras.....	303
Ziua 241 Carbohidrați pentru îmbunătățirea de durată a dispoziției.....	304
Ziua 242 Gătește cu ierburi și condimente sănătoase pentru creier	306
Ziua 243 Asigură-te că mâncarea ta este cât mai curată cu putință	307
Ziua 244 Ia în considerare postul intermitent	309
Ziua 245 Ești hipoglicemic?	310
Ziua 246 Este glutenul bun sau rău pentru creierul tău?.....	311
Ziua 247 Ești dependent de gluten și lactate?	312
Ziua 248 Ai grijă la porumb.....	313
Ziua 249 Laptele este pentru viței.....	314
Ziua 250 Ia o singură decizie, nu treizeci	315
Ziua 251 Cum să le explici adolescenților importanța unei diete sănătoase pentru creier	316

Ziua 252 Testul Bezelei.....	317
Ziua 253 Jocul lui Chloe.....	318
Ziua 254 Pot avea comportamentele stranii o legătură cu dieta ta?.....	319
Ziua 255 Opt alimente pentru tratarea depresiei.....	320
Ziua 256 Angie, o războinică a creierului, și modul în care era afectată de alimentele toxice.....	322
Ziua 257 Ia în considerare potențiale alergii alimentare.....	323
Ziua 258 Obiceiuri mărunte pentru nutriție și nutraceutice.....	324

Îmblânzirea Dragonilor din Trecut

Ziua 259 Creierul tău ascultă mereu de Dragonii din Trecut.....	326
Ziua 260 Jimmy, un războinic al creierului: Îmblânzirea Dragonilor din Trecut.....	327
Ziua 261 Îmblânzirea Dragonilor Abandonati, Invizibili sau Neînsemnați.....	328
Ziua 262 Îmblânzirea Dragonilor Inferiori sau Defecți.....	330
Ziua 263 Îmblânzirea Dragonilor Anxioși.....	331
Ziua 264 Îmblânzirea Dragonilor Răniți.....	332
Ziua 265 Impactul experiențelor adverse din copilărie (ACE).....	334
Ziua 266 Vindecarea traumelor din copilărie: Rachel Hollis, o războinică a creierului.....	335
Ziua 267 Îmblânzirea Dragonilor Vinovăției și Rușinii.....	336
Ziua 268 Modul în care rușinea îți poate afecta creierul.....	337
Ziua 269 Îmblânzirea Dragonilor Responsabili.....	338
Ziua 270 Îmblânzirea Dragonilor Furioși.....	339
Ziua 271 Îmblânzirea Dragonilor Critici.....	341
Ziua 272 Îmblânzirea Dragonilor Doliului și ai Pierderii.....	342
Ziua 273 Îmblânzirea Dragonilor Morții.....	343
Ziua 274 Îmblânzirea Dragonilor Neajutorați și Lipsiți de Speranță.....	344
Ziua 275 Îmblânzirea Dragonilor Ancestrali.....	346
Ziua 276 Alți dragoni.....	347

Fericire

Ziua 277 Cum să găsești fericirea în creier.....	348
Ziua 278 Fericirea este o obligație morală.....	349

Ziua 279 Cele șapte minciuni despre fericire	350
Ziua 280 Steve Arterburn, un războinic al creierului, și transformarea	352
Ziua 281 Cea mai bună terapie bazată pe creier	353
Ziua 282 Speranță: Povestea unui veteran	354
Ziua 283 Cunoaște-ți scopul în cinci minute	356
Ziua 284 Poate să te ajute scopul să trăiești mai mult și mai bine?	357
Ziua 285 Hotărăște-te ce-ți dorești cu adevărat și ce nu-ți dorești	358
Ziua 286 Obişnuiam să văd fantome	359
Ziua 287 Implică întreaga familie	360
Ziua 288 EMDR, Steven și piața fermierilor din Santa Monica	361
Ziua 289 Folosește fredonatul și <i>toning</i> -ul vocal pentru a-ți regla creierul	362
Ziua 290 Învață să iubești ceea ce urăști, să faci ceea ce nu poți face și să-ți folosești spațiul în avantajul tău	363
Ziua 291 Dopamina: Molecula dorinței de mai mult	365
Ziua 292 Șapte modalități naturale de a crește nivelul de dopamină	366
Ziua 293 Serotonina: Molecula respectului	367
Ziua 294 Alte modalități naturale de a crește nivelul de serotonină	369
Ziua 295 Oxitocina: Molecula încrederii	370
Ziua 296 Opt modalități de a crește nivelul de oxitocină	371
Ziua 297 Endorfinele: Moleculele ameliorării durerii	372
Ziua 298 Opt modalități de a crește nivelul endorfinelor	373
Ziua 299 GABA: Molecula calmului	375
Ziua 300 Opt modalități de a echilibra nivelul de GABA	376
Ziua 301 Cortizolul: Molecula pericolului	377
Ziua 302 13 modalități de a echilibra nivelul de cortizol	378

Un nou program de recuperare bazat pe creier pentru persoane dependente în 12 pași

Ziua 303 De ce este nevoie de un nou program în 12 pași	379
Ziua 304 Pasul 1: Cunoaște-ți obiectivele	381
Ziua 305 Pasul 2: Conștientizează atunci când ai fost luat ostatic	382
Ziua 306 Pasul 3: la decizia de a-ți îngriji, echilibra și însănătoși creierul	383
Ziua 307 Pasul 4: Dă dovadă de iertare față de tine însuși și de celelalte persoane	384

Ziua 308 Pasul 5: Cunoaște-ți tipul de creier raportat la dependență.....	385
Ziua 309 Pasul 6: Folosește neuroștiința pentru a-ți controla poftele	387
Ziua 310 Pasul 7: Eliberează dopamina în cantități mici pentru a-ți menține centrul plăcerii sănătos	388
Ziua 311 Pasul 8: Elimină din viața ta traficanții și consumatorii care te fac să fii vulnerabil	389
Ziua 312 Pasul 9: Îmbлъnzește-ți Dragonii din Trecut și ucide ANT-urile.....	390
Ziua 313 Pasul 10: Cere ajutor de la persoanele care au scăpat de propriile dependențe	392
Ziua 314 Pasul 11: Enumeră persoanele pe care le-ai rănit și îndreaptă-ți greșelile față de acestea atunci când este posibil	393
Ziua 315 Pasul 12: Transmite mesajul sănătății creierului și altor persoane	394
Ziua 316 Dorință vs. Plăcere	395
Ziua 317 Ia-ți angajamentul de a-ți antrena creierul pe tot parcursul vieții	396

Eliminarea obiceiurilor proaste

Ziua 318 Eliminarea obiceiurilor proaste care îți distrug viața, Partea 1.....	397
Ziua 319 Eliminarea obiceiurilor proaste care îți distrug viața, Partea 2.....	399
Ziua 320 Obiceiul prost de a spune „Da, da, da”	400
Ziua 321 Obiceiul prost de a spune „Nu, nu, nu”	401
Ziua 322 Obiceiul prost de a întrerupe	402
Ziua 323 Obiceiul prost de a minți	403
Ziua 324 Exersarea adevărului: Minciunile copiilor	405
Ziua 325 Obiceiurile proaste de a fi distras, de a fi obsesiv sau de a face multitasking	406
Ziua 326 Obiceiul prost de a procrastina.....	407
Ziua 327 Obiceiul prost al dezorganizării.....	408
Ziua 328 Obiceiul prost de a crea probleme	410
Ziua 329 Obiceiul prost de a mânca excesiv	411
Ziua 330 Obiceiul prost de a fi neatent.....	412

Învinge Dragonii Intriganți

Ziua 331 Învinge Dragonii Intriganți.....	413
--------------------------------------------------	-----

Ziua 332 Dragonii Alimentelor Nesănătoase	414
Ziua 333 Dragoni Nesănătoși ai „Sănătății”	416
Ziua 334 Dragonii Consumului de Substanțe	417
Ziua 335 Dragonii Substanțelor Toxice	418
Ziua 336 Dragonii Digitali	420
Ziua 337 Dragonii Pornografiei	421
Ziua 338 Dragonii Știrilor	423
Ziua 339 Dragonii Rețelelor de Socializare	424
Ziua 340 Dragonii Sporturilor de Contact	425
Ziua 341 Dragonii Sărbătorilor	426

ADD/ADHD și altele

Ziua 342 Ai ADD/ADHD?	428
Ziua 343 ADD/ADHD netratat îți poate distruge viața	429
Ziua 344 Atuurile ADD/ADHD	430
Ziua 345 Cu cât te străduiești mai mult, cu atât situația se înrăutățește	432
Ziua 346 ADD/ADHD la femei	433
Ziua 347 Jarrett, un războinic al creierului, și o perspectivă complet nouă asupra ADD/ADHD	434
Ziua 348 Sunt medicamentele pentru ADD/ADHD întotdeauna nocive?	436
Ziua 349 Gândește în perspectivă	437
Ziua 350 Păstrează-ți calmul în condiții de stres	438
Ziua 351 O să fiu în continuare amuzantă dacă îmi tratez creierul?	439
Ziua 352 Modul în care pot tulburările de învățare să alimenteze rușinea: Lewis Howes, un războinic al creierului	441
Ziua 353 Raven-Symone și Sindromul Burrito: Cum se resimte depresia	442
Ziua 354 Combaterea suferinței provocate de bullying	443
Ziua 355 Opinii despre suicid	444
Ziua 356 Stresul cumulat	445

Concluzii

Ziua 357 Trent Shelton, un războinic al creierului: Dacă-ți cunoști creierul, te cunoști pe tine însuți	447
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----

Ziua 358 Cum rămâne cu zilele de trișat?.....	448
Ziua 359 Șapte scuze proaste pentru a nu apela la ajutorul de care ai nevoie.....	450
Ziua 360 Atunci când te schimbi, alte persoane îți vor urma probabil exemplul.....	451
Ziua 361 Ce poți să faci atunci când o persoană dragă refuză să apeleze la ajutor	452
Ziua 362 Schimbă-ți perspectiva.....	453
Ziua 363 Șase modalități de a stimula fitnessul spiritual.....	455
Ziua 364 Obiceiuri mărunte pentru un scop în viață	456
Ziua 365 Jill, o războinică a creierului, întruchipează mesajul.....	457
BONUS Obiceiuri mărunte pentru mintea ta.....	459
Recunoștință și apreciere.....	460
Despre medicul Daniel G. Amen	461

Creierul tău îți creează mintea

Creierul tău este implicat în tot ceea ce faci, inclusiv în modul în care gândești, simți, acționezi și interacționezi cu alte persoane. Creierul tău este organul inteligenței, al caracterului și al fiecărei decizii pe care o iei. Creierul tău îți creează mintea. Este hardware-ul sufletului tău. Creierul tău creează anxietatea, îngrijorarea sau un sentiment de pace. Acesta stochează evenimente traumatice care continuă să te rănească mult timp după ce au încetat sau le procesează pentru a învăța lecții importante. Creierul tău îți concentrează atenția asupra materialelor relevante sau asupra distragerilor neînsemnate; acesta simte tristețe sau fericire; creează o realitate sănătoasă și una bolnavă; își amintește ce anume este necesar pentru a-ți îmbunătăți viața și renunță la ceea ce nu este necesar.

În 2020, Justin Bieber și-a lansat documentarul *Seasons*, în care a povestit lumii că am fost doctorul lui. Faima afectează foarte mult creierul, iar Justin a trecut prin această experiență la o vârstă atât de fragedă și într-o manieră atât de intensă, încât mă bucur că a supraviețuit și că este acum un tânăr uimitor. Înainte ca Justin să vină la mine, fusese diagnosticat de un alt medic cu tulburare bipolară doar pe baza simptomatologiei sale, dar scanarea SPECT a dezvăluit leziuni la nivelul creierului. Îmi aduc aminte că într-o zi a venit în biroul meu și mi-a spus: „Cred că înțeleg ce ai tot încercat să-mi spui. Creierul meu este un organ, la fel ca inima. Dacă mi-ai spune că am o boală de inimă, aș face tot ce-mi recomanzi. O să fac ce-mi spui.” Concentrându-se atât pe sănătatea sa mintală, cât și pe cea a creierului, a continuat să se simtă bine.

Creierul tău este un organ, la fel cum sunt și inima, plămânii și rinichii. Cu toate acestea, majoritatea oamenilor care consultă cardiologii nu au avut niciodată un atac de cord; în schimb, ei se află acolo pentru a preveni acest lucru. Prevăd o zi în care psihiatrții vor acționa într-un mod similar, în care vor cunoaște factorii de risc ai creierului (vezi factorii de risc MINTI STRĂLUCITE în zilele 7, 9 și 39-104) și îi vor aborda pe fiecare în parte în tratarea pacienților cât mai curând cu putință. Pentru a avea o minte mai bună, trebuie mai întâi să-ți optimizezi funcționarea fizică a creierului.

Practica de astăzi: Enumeră trei motive pentru care îți dorești sau ai nevoie de un creier mai bun.

Dacă te confrunți cu probleme înseamnă că ești normal

Normal nu înseamnă nimic mai mult decât o setare a uscătorului sau numele unui oraș din Illinois. Cu ani în urmă, am ținut un discurs la Universitatea de Stat Illinois din Normal, Illinois. Imaginează-ți cum este să ai o apariție la un post de radio „Normal”, să te oprești la un restaurant „Normal”, să treci cu mașina pe lângă un liceu „Normal” și chiar să întâlnești oameni „Normali”. Dar am observat că oamenii care locuiau în Normal se confruntau cu multe dintre aceleași probleme pe care le văzusem la pacienții mei.

Prea mulți oameni nu primesc ajutorul de care au nevoie din cauza rușinii pe care o simt în legătură cu problemele lor de sănătate mintală. Aceștia cred că anxietatea, depresia și problemele lor de concentrare sau memorie nu sunt normale. Dar se înșală. Cercetările arată că mai mult de 50% din populație se vor confrunta cu o problemă de sănătate mintală la un moment dat în viață. Dacă te confrunți cu probleme la nivelul creierului sau minții, faci parte din normalitate.

Dacă suferi, nu te mai gândeți că acest lucru nu este normal și căutați ajutorul de care ai nevoie. Persoana inteligentă, nu cea slabă, este cea care apelează la ajutor. Gândește-te la un antreprenor a cărui afacere are probleme. Omul de afaceri inteligent o să găsească cel mai bun consultant care să-l ajute. Ignorarea sau negarea problemei va duce la stres inutil și poate chiar la faliment. Dacă te confrunți cu probleme, găsește cel mai bun doctor, psihiatru, clinician sau terapeut cu putință. Atunci când îți dai seama că există multe alte persoane care se confruntă cu aceleași probleme, o să te simți mai puțin singur și rușinat, și o să fii mai pregătit să te deschizi în fața altcuiva. Așa cum spune soția mea, Tana, durerea împărtășită este durere împărtășită.

Practica de astăzi: Fă o listă cu zece dintre prietenii tăi. Câți dintre aceștia au avut nevoie de ajutor într-un fel sau altul pentru creierul sau mintea lor?

Creierul tău este cea mai impresionantă creație

Creierul uman are capacitatea de stocare a șase milioane de ani de ediții ale The Wall Street Journal. Se estimează că galaxia noastră, Calea Lactee, are 100 de miliarde de stele. Ceva atât de vast este greu de înțeles, dar există un organ chiar mai complex și impresionant în interiorul craniului tău. Creierul uman are aproximativ 100 de miliarde de neuroni, pe care îi numim de obicei celule cerebrale, și aproape la fel de multe celule gliale, care funcționează ca celule „de susținere”. Fiecare neuron are multiple conexiuni cu alte celule – unii au doar câteva, în timp ce alții pot să aibă peste 10.000 de astfel de conexiuni. Acest lucru însumează aproximativ 100 de trilioane de conexiuni în creierul tău, iar toate sunt importante pentru că acestea comunică în mod constant cu alte celule și îndeplinesc o gamă largă de funcții.

Deși creierul tău cântărește doar aproximativ 1,3 kilograme și reprezintă numai 2% din greutatea ta corporală totală, acesta consumă multă energie. Are nevoie de 20% sau mai mult din aportul tău caloric. Și folosește 20% din fluxul sangvin din organismul tău pentru a-i furniza un flux constant de nutrienți vitali și de oxigen. Fără acestea, nu poate să funcționeze bine sau o perioadă îndelungată. Este esențial să înțelegem asta, pentru că orice îți privează creierul de oxigen, cum ar fi apneea obstructivă în somn sau otrăvirea cu monoxid de carbon, poate să provoace leziuni la nivelul creierului tău. Creierul tău te face să fii cine ești, așa că este esențial să ai grijă de această parte extrem de importantă din tine.

Practica de astăzi: *Gândește-te la trei realizări săvârșite de creierul cuiva și care au schimbat lumea.*

Invidia creierului reprezintă primul pas

Freud s-a înșelat. Invidia penisului nu reprezintă cauza problemei nimănui. Nu am văzut acest lucru în 40 de ani de practică clinică. Toată lumea are însă nevoie de invidia creierului. Sănătatea creierului se reduce în principiu la trei strategii:

1. Invidia creierului (trebuie să-ți pese de creierul tău)
2. Evită tot ceea ce dăunează acestuia
3. Angrenează-te în obiceiuri care-ți mențin creierul sănătos

Să discutăm astăzi despre invidia creierului. Când am început să scanez creiere, nu m-am gândit niciodată să-mi protejez sau să-mi îmbunătățesc propriul creier, chiar dacă eram cel mai bun student la Neuroștiințe de la facultatea de Medicină, iar la vremea aceea eram un psihiatru cu dublă certificare. Nu a existat nici măcar o singură prelegere despre sănătatea creierului în timpul programului de cinci ani de rezidențiat în Psihiatrie. De fapt, nu mi-a trecut niciodată prin minte să-mi evaluez propriul creier. Acest lucru s-a schimbat rapid atunci când am decis să scanez creierul mamei mele. Ea avea 60 de ani la acea vreme. Când m-am uitat la scanarea ei, am văzut un creier frumos și sănătos. Arăta mult mai tânăr decât era ea și reflecta viața ei extrem de funcțională ca soție, mamă, bunică și jucătoare de golf fenomenală.

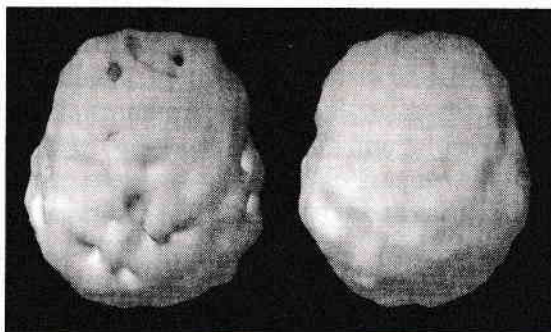
După ce i-am văzut creierul, am decis să mă uit și la al meu. Ce contrast! Scanarea mea a arătat un creier nesănătos, care părea mult mai bătrân decât vârsta mea de 37 de ani. Mai mulți factori îmi afectaseră creierul, inclusiv fotbalul din liceu, faptul că am avut meningită de două ori ca tânăr soldat și obiceiuri proaste de sănătate – fast-food, somn inadecvat și mult stres. Creierul mamei era mai bun decât al meu și nu-mi plăcea deloc acest lucru. De atunci, am dezvoltat „invidia creierului”. Îmi doream un creier mai sănătos, la fel ca al ei, așa că mi-am petrecut zeci de ani lucrând pentru a-l îmbunătăți. Dacă te uiți astăzi la scanarea creierului meu, acesta este mai plin, mai gras și mai sănătos. Faptul că mi-am privit creierul m-a învățat că, dacă voiam să-mi iubesc viața, trebuia să încep prin a-mi iubi creierul. Aveam nevoie de invidia creierului.

Practica de astăzi: Scrie o scrisoare de dragoste către creierul tău – chiar și un text scurt este de ajuns.

Doug se îndrăgostește de creierul său

„Să-mi văd creierul a fost ca și cum mi-aș fi văzut unul dintre copii pentru prima dată.” Doug a fost trimis la mine de către un prieten apropiat pentru că suferea de stări de confuzie și oboseală. El trăise într-o casă plină de mucegai, crescuse la o fermă unde fusese expus la numeroase pesticide și suferise multe contuzii ca urmare a practicării artelor marțiale. Mi-a spus că să-și vadă scanarea a fost ca și cum și-ar fi văzut unul dintre copii pentru prima dată. Știa că trebuie să aibă grijă de creierul său și nu voia să facă nimic care să dăuneze acestuia. Asta înseamnă invidia creierului.

ÎNAINTE

TREI LUNI MAI
TÂRZIU

Doug a făcut tot ceea ce i-am cerut, inclusiv să-și îmbunătățească dieta, să ia nutraceutice specifice (suplimente care ajută la susținerea și vindecarea sănătății, în cazul lui, vitamine multiple de înaltă calitate, o doză mare de acizi grași omega-3 și un supliment pentru stimularea creierului) și să folosească oxigenoterapia hiperbară. În decurs de câteva săptămâni, a început să se simtă mult mai bine. După trei luni, scanarea lui se îmbunătățise semnificativ (vezi imaginea). Starea de confuzie a dispărut și creierul lui arăta mult mai bine, la fel ca energia, rezistența, starea de spirit și memoria lui, demonstrând una dintre cele mai interesante lecții ale activității de scanare a creierului: odată ce te îndrăgostești de creierul tău, acesta poate să se îmbunătățească, chiar dacă l-ai maltratată în trecut.

Cu toate acestea, celor mai mulți oameni nu le pasă niciodată de creierul lor. De ce? Pentru că nu-l poți vedea. Poți să-ți vezi părul gras, pielea uscată sau greutatea în exces și poți să le schimbi dacă nu-ți plac.

Dar nu mulți oameni au șansa de a-și vedea creierul, așa că de ce ar trebui să le pese de acesta? Imagistica creierului a schimbat totul pentru mine și pentru Doug. Dacă încă nu-ți iubești creierul, ia în considerare posibilitatea de a te uita cu atenție la el.

Practica de astăzi: Meditează la această întrebare: *Îți iubești creierul așa cum iubești oamenii importanți din viața ta? Dacă nu, care este motivul?*

ZIUA 7

Evită tot ceea ce dăunează creierului tău

Dacă vrei să-ți păstrezi creierul sănătos sau să-l salvezi în cazul în care are probleme, trebuie să previi sau să tratezi cei 11 factori majori de risc care-ți afectează mintea. Ce anume dăunează creierului tău? Știi probabil câteva dintre cele mai evidente răspunsuri: drogurile, alcoolul în exces, infecțiile, substanțele chimice toxice și loviturile la cap. Printre factorii mai puțin cunoscuți se numără supraponderabilitatea, apneea în somn, hipertensiunea arterială, diabetul, prediabetul și un nivel ridicat de zahăr în sânge, medicamentele pentru anxietate, alimentele foarte procesate care au fost stropite cu pesticide și care includ zahăr adăugat și ingrediente artificiale, dereglările hormonale; prea mult stres, negativitatea sau interacțiunile cu persoane care au obiceiuri proaste. Gândește-te care dintre aceste probleme au un impact asupra creierului tău.

Warren Buffett are două reguli pentru investiții: Regula nr. 1: Nu pierde niciodată bani. Regula nr. 2: Nu uita niciodată regula nr. 1. Similar, cele mai importante reguli de sănătate a creierului sunt următoarele: Regula nr. 1: Nu pierde niciodată celulele cerebrale. Regula nr. 2: Nu uita niciodată regula nr. 1. Pierderea celulelor cerebrale este mult mai dificil de recuperat decât orice pierdere financiară.

La Clinicile Amen, am dezvoltat termenul de MINȚI STRĂLUCITE pentru a îngloba cei 11 factori de risc major care îți fură celulele cerebrale și duc la deteriorarea cognitivă. Poți preveni sau trata aproape fiecare dintre acești factori de risc; chiar și ceilalți factori, precum antecedentele familiale de demență, pot fi minimalizați cu ajutorul unor strategii potrivite. Iată cei 11 factori de risc MINȚI STRĂLUCITE (în următoarele zile vom vorbi mai detaliat despre aceștia).