

---

## ВСТУП

---

*Присвячується моїм дітям  
Лорен та Кайлу,  
що допомогли мені дізнатися  
про механізми функціонування мозку*

**Б**удь-хто може мислити позитивно. Будь-хто може насочуватися хімічним коктейлем мозку, що призначений для створення позитивного настрою. Такі твердження можуть здатися дурницею, адже існування зла у світі є більш ніж очевидним. У цьому контексті пошук негативу може здатися найрозумінішим способом дії. Але якщо ви знаєте, що саме ваш мозок створює таку відповідь, то отримуєте можливість сформувати новий тип реакції.

Ми успадкували мозок, що від самого початку свого існування був склонним до негативу. І справа не в тім, що ми дійсно хочемо почуватися погано,— навпаки, у процесі еволюції наш мозок постійно прагнув до позитивних вражень. Ми занурюємося в негатив, бо саме в такій спосіб він очікує на отримання присмінних відчуттів. Цей парадокс набуває сенсу, якщо мати уявлення про оперативну систему, яку ми успадкували від наших пращурів-тварин. Усі ссавці, зокрема люди, мають одинаковий набір хімічних речовин у головному мозку, котрі контролюються тими самими його базовими структурами. Ваш мозок ссавця винагороджує вас присмінними відчуттями, коли ви робите те, що забезпечує виживання. При цьому мозок самостійно виршує, що має відношення саме до виживання, і це іноді відбувається в досить несподіваний спосіб. Тому, праґнучи до позитивних емоцій, ми нерідко отримуємо зворотний ефект.

Ви здатні подолати природну, успадковану від ссавців склонність до негативу. Ви здатні налаштувати свій мозок

на позитивне мислення. Ця книжка демонструє способи, за допомогою яких ви зможете переналаштувати себе на позитивний лад за шість тижнів, приділяючи цьому лише три хвилини на день. Позитивне мислення зовсім не означає ігнорування реального життя. Воно означає можливість коригування природного прагнення мозку ігнорувати позитивні моменти реальності. Неважко, засмучує вас власний негатив чи негатив тих, хто вас оточує,— «Керуй гормонами щастя» зможе вам допомогти.

Спочатку ми ознайомимося з «негативними» та «позитивними» хімічними речовинами, що контролюють ваш мозок. Потім ви навчитеся ОПАНОВУВАТИ негативність за допомогою Суб'єктивності та Реалістичних Очікувань. Ви зможете прищепити та розвинути в собі звичку до позитивного мислення, яка базуватиметься на всій тій купі позитиву, що її ігнорує ваш внутрішній саввець.

Імовірно, вам буде важко повірити, що існує безліч добрих речей, які ви просто не помічаєте. Вірогідно, ви склонні думати, що ваші внутрішні реакції спричинені реальними зовнішніми факторами, бо саме також кора — вербална частина вашого мозку. Але та частина вашого мозку, що походить від саввеців, не має власної мови, тож вона не бере участь у формуванні слів та речень. Отже, зрештою виникає ситуація, коли дві системи вашого мозку просто не здатні домовитися. Характер ваших думок визначається нейронними зв'язками, що сформувалися внаслідок більш ранніх нейрохімічних підйомів та спадів. Електричні імпульси в мозку рухатимуться тими самими нейронними ланцюжками, поки ви не сформуєте нові шляхи. З цієї книжки ви дізнаєтесь, як вибудувати нові нейронні зв'язки та спрямувати електричні імпульси за новим напрямком!

## Розділ 1

---

### ЧОМУ ВАШ МОЗОК ПІДТРИМУЄ НЕГАТИВНЕ МИСЛЕННЯ

---

*Негатив добре почувається у ваших старих схемах, але ви здатні сформувати нові, що будуть спрямовані на підтримку позитиву*