

Джо Диспенза  
мануальний терапевт

# РОЗВИВАЙ СВІЙ МОЗОК

Наука про зміну мозку

*Передмова від Аміта Госвами, доктора філософії,  
автора книги «Самосвідомий всесвіт»  
та «Квантовий доктор»*

З англійської переклала Ірина Павленко

Київ  
BOOKSHEP  
2019

[Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

# ЗМІСТ

Відгуки на книгу «Розвивай свій мозок» .....	7
Подяка.....	11
Передмова .....	15
Розділ 1. <b>ВИТОКИ</b> .....	21
Розділ 2. <b>НА СПИНІ ГІГАНТА</b> .....	62
Розділ 3. <b>НЕЙРОНИ ТА НЕРВОВА СИСТЕМА: ПОДОРОЖ ІНФОРМАЦІЙНОЮ АВТОМАГІСТРАЛЛЮ</b> .....	117
Розділ 4. <b>НАШІ ТРИ МОЗКИ — І НЕ ЛИШЕ</b> .....	152
Розділ 5. <b>ЗАПРОГРАМОВАНІ ПРИРОДОЮ, ПЕРЕПРОГРАМОВАНІ ВИХОВАННЯМ</b> .....	204
Розділ 6. <b>НЕЙРОПЛАСТИЧНІСТЬ: ЯК ЗНАННЯ ТА ДОСВІД ЗМІНЮЮТЬ І РОЗВИВАЮТЬ МОЗОК</b> .....	249
Розділ 7. <b>ЗАСТОСОВУЄМО ЗНАННЯ ТА ДОСВІД НА ПРАКТИЦІ</b> .....	304
Розділ 8. <b>ХІМІЯ ВИЖИВАННЯ</b> .....	339
Розділ 9. <b>ХІМІЯ ЕМОЦІЙНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ</b> .....	396
Розділ 10. <b>КОНТРОЛЮЄМО СВІЙ МОЗОК: ЛОБОВА ЧАСТКА В МИСЛЕННІ Й ДІЇ</b> .....	451

[Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

## Зміст

Розділ 11. Мистецтво й наука мисленнєвої РЕПЕТИЦІЇ .....	509
Розділ 12. Еволюція нашого буття .....	560
Епілог. Квантова зміна .....	627
Про автора .....	640
Самопоміч. Ступіть свій перший крок назустріч справжній еволюції .....	642
Примітки .....	644

ВІДГУКИ НА КНИГУ  
«РОЗВИВАЙ СВІЙ МОЗОК»



«Доктор Джо Диспенза дуже глибоко занурюється у неймовірний потенціал людського розуму. Прочитайте цю книгу та надихніться назавжди змінити своє життя».

*Лін Мактагарт, авторка книг «Поле»  
та «Експеримент з наміру»*

«Чудово написана книга, що дає потужне наукове обґрунтування того, як сила людського духу може зцілити наші тіла та життя».

*Говард Мартін, виконавчий віце-президент  
Інституту математики серця та співавтор  
книги «Рішення серцевої математики»*

«Джо Диспенза дає нам усі потрібні інструменти, щоб реально змінити своє життя».

*Уільям Арнтц, продюсер/режисер фільму «То  
що ж ми знаємо!?»*

«Революційна робота з теми, що я називаю “йогою розуму”. Проникливий та змістовний погляд на те, як функціонують наші ментальні та емоційні тіла і як ми можемо створити здоровіше та цілісніше життя».

*Бікрам Чудхурі, автор «Бікрам-йоги».*

[Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

«Об'єднавши особистий досвід, західні наукові вчення та східну мудрість, доктор Джо створює яскраву та надихаючу історію, яка змінить ваше життя».

*Майкл Т. Лардон, доктор медицини, консультуючий психіатр у Олімпійському тренувальному центрі Сан-Дієго та флагманському турі.*

«“Розвивай свій мозок” — це не просто книга; це можливість для кожного, хто всерйоз бажає досягти більшого та готовий дізнатися дещо нове про те, як саме досягти цих змін зсередини».

*Джон Асараф, автор книги «Як отримати все» та засновник товариства Опесоаш*

«Зрозуміла, доступна та надихаюча книга, в якій Джо Диспенза допомагає нам побачити сенс у цьому шаленому світі з назвою «реальність».

*Бетсі Чес, сценаристка/режисерка/продюсерка фільму «То що ж ми знаємо!?»*



Творчість — це неймовірно захопливе явище. Творчий процес чимось нагадує похід у далекі гори, де на тебе чекають складні маршрути та купа небезпечних підйомів. Бувають миті, коли ми відчуваємо натхнення, особливо здолавши чергову вершину, з якої нам відкрилися нові вражаючі краєвиди. Та потім, усвідомивши усі ті труднощі, що чекають на нас попереду, ми починаємо сумніватися, а чи дійсно підкорили ту вершину та чи варто усе те було наших зусиль. Як і пологи, акт творчості супроводжується болем, ускладненнями, нудотою, втомою, безсонними ночами та навіть тяжкими митями роздумів про примарне та непевне майбутнє. Ми починаємо сумніватися у власних можливостях, у тому, що знаємо, а чого не знаємо, згадуємо про своїх критиків, про тих, для кого ми взагалі усе це робимо і найголовніше — навіщо. Усі ці душевні муки я пережив особисто, поки писав книгу.

Проте подібні труднощі на нашому шляху цілком природні, оскільки десь у глибині душі ми усвідомлюємо: єдина перешкода, котру ми мусимо подолати, — це наші власні обмежені уявлення про самих себе. Можете бути впевнені, що на такому шляху вам трапиться не один бар'єр, однак, маю сказати, що ця книга стала для мене великим та мудрим вчителем. Сьогодні я інша людина, оскільки я продовжував працювати над собою, хоча в мене й була купа причин полишити цю справу. Тепер я набагато глибше розумію, навіщо написав цю книгу. Моєю єдиною метою,

єдиним наміром було зробити свій внесок та допомогти людям, які намагаються змінити власне життя. Якщо ця книга допоможе змінити життя хоча б однієї людини, то всі мої зусилля того варті. Книгу «Розвивай свій мозок» я написав не для вчених, не для дослідників чи науковців, а для звичайних людей, які бажають усвідомити, що наша здатність змінитися підкріплена науковими даними і що ми, як людські створіння, наділені величезним потенціалом.

Певна річ, я не можу знати про мозок абсолютно все. Усі знання, що я наразі засвоїв, випробував, дослідив та отримав із власного досвіду, є лише дверима до ще глибшого розуміння. Хтось, напевне, спитає в мене: а чому ти не порушив ту чи іншу тему у своїй книзі? Відповідь проста: я вирішив розкрити в цій книзі одну єдину тему — науку про зміну нашого розуму і того, яке значення це має для нашого здоров'я та благополуччя. Звісно, я міг би підняти ще дуже багато тем: енергія, розум, квантова фізика та розширення наших можливостей. Однак тоді книга стала б занадто пістрявою та принесла б вам набагато менше користі. В епілозі я стисло розповідаю про усі ці неймовірні перспективи.

Я хотів би висловити подяку деяким людям, котрі підтримували мене, спонукали та надихали на завершення цієї книги. По-перше, дякую своїй команді видавців з HCI, Пітеру Вегзо та Тому Сенду, які повірили у мене. Особливу подяку висловлюю моїй редакторці, Мішель Матрисьяні. Також хочу подякувати Керол Розенберг за її ретельне редагування та Доун фон Стролі Гроув і Лоуні Патерсон Олдфілд за їхній прекрасний дизайн.

Також дякую Тер Стуфер, моїй редакторці-коректорці, яка дозволяла мені поглянути на все під іншим кутом. До того ж, висловлюю подяку Сарі Стайнберг, моїй контент-редакторці, яка розповіла мені історію про черепаху та кролика і ставилася до мене з такою

[Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

любов'ю та турботою... Я неймовірно вдячний тобі. Хочу також сказати спасибі Гарі Брожеку — твій внесок у мою роботу неможливо переоцінити. А ще моїй художниці-оформлювачці, Ларисі Гайс Генох, яка в цій книзі розкрила увесь свій дивовижний талант.

Висловлюю подяку усій моїй команді, яка пододала зі мною цей нелегкий шлях. Дякую Білу Гарелу, мануальному терапевту, Джекі Гобс, Дайан Бейкер, Паті Кер, Чарлі Девідсону та Бренді Сарерас. Ваш внесок безцінний для мене. Особливу подяку висловлюю Габріелі Сагона за її підтримку, допомогу та нескінченну енергію. Спасибі тобі за все. А ще Джоані Тванінг, доктору філософії. Твої навички, знання та терплячість розкрили мені нові горизонти. Щиро вдячний Уільяму Арнтцу, Джеймсу Капецію та Ребеці Капецію за їхні важливі відгуки на мій рукопис. Дякую Марджорі Лейден, Генрі Шимбергу, Лінді Еванс, Ен Мері Бенстром, Кену Вайсу, Бетсі Шасе та Гордону Дж. Гробелні, мануальному терапевту, за їхню величезну підтримку та віру в мене. Висловлюю глибоку подяку Полу Бьорнсу, доктору юриспруденції та мануальному терапевту, який допомагав мені усіма мислимыми й немислимими способами.

Також хочу висловити подяку Джей Зі Найт, яка присвятила своє життя боротьбі за благополуччя людства. Дякую тобі, Рамто, за те, що надихнула мене написати цю книгу та дала мені стільки знань, осмислювати які не вистачило б і сотні життів. Спасибі студентам з RSE, сповненим пристрасті до пригод та любові до Бога. Мене завжди надихає їхня відданість великій справі.

Висловлюю подяку Аміту Госвами, доктору філософії, за його блискучий інтелект, здатність щиро співчувати та яскраву особистість. Ти дійсно унікалом. Також дякую Ніку Папасу, доктору медицини, Марджі Папас, дипломованій медсестрі та магістру наук, і Джону Кухарчику, доктору філософії, який виконав



важливу роль у моєму просвітленні з теми мозку, розуму та тіла.

Хочу висловити особисту подяку Джону та Катіні Диспенза, а також моїй матері, Френ Диспенза, за те, що завжди міг в усьому покластися на вас. І, нарешті, хочу написати величезними літерами через усе небо безкінечну подяку моїй коханій Роберті Бритінгем, яка втілює в собі усе те, що я хотів висловити через цю книгу. Мене завжди надихала твоя скромність і водночас твоя велич.



Оскільки ви тримаєте в руках цю книгу, то вам, ймовірно, вже відомо про зміну парадигми у сучасній науці. За старою парадигмою ваша свідомість — тобто ви самі — вважається явищем вторинним, супутнім мозку. Натомість у новій парадигмі саме свідомість є основою буття, а мозок — супутнім явищем. Якщо таке вам прийнятне, то ви готові до того, аби отримати максимальний зиск від цієї книги.

За умови, що свідомість є основою буття, а мозок вторинний, тоді виникає цілком логічне запитання: а як же найефективніше використовувати мозок, аби у повній мірі забезпечити потреби свідомості та її еволюції? Деякі дослідження з нової парадигми вже проводяться, однак у цій книзі ви зможете не лише дослідити це питання, а й отримати вичерпні відповіді на нього. Доктор Джо Диспенза написав практичний посібник з використання мозку під кутом зору нової парадигми, яка на чільне місце ставить свідомість.

Доктор Диспенза, який хоч і не є квантовим фізиком, до самого кінця книги відводить перше місце свідомості, однак діє неявно, ненав'язливо. А оскільки очевидний пріоритет свідомості над мозком базується на засадах квантової фізики, вам, любі читачі, може бути корисно отримати деякі загальні відомості від квантового фізика. Саме для того й з'явилася ця передмова.

Повертаючись до витоків нової революційної парадигми, слід зазначити, що у квантовій фізиці

[Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

є фундаментальна проблема тлумачення. Квантова фізика представляє об'єкти не як певні «речі», а як хвилі можливостей. Однак як ці можливості стають реальними «речами» з нашого життя, коли ми бачимо або «вимірємо» їх? Якщо ви вважаєте, що наш мозок (основний вузол зв'язку для нас або для нашої свідомості) має здатність втілювати можливість у реальність, то поміркуйте ще раз. За законами квантової фізики мозок представляє собою скупчення квантових можливостей ще до того, як ми виміряємо його, до того, як ми зможемо побачити ці можливості. Якби ми (тобто наша свідомість) були продуктом роботи мозку, ми теж були б можливостями, і наше «з'єднання» з об'єктом не дало б змоги перевтілитися з можливості у дійсність ані тому об'єкту, ані нам самим (нашому мозку). Лише усвідомте це: можливість, поєднана з іншою можливістю, породжує лише більшу можливість.

Якщо ви сприймаєте себе з точки погляду — тобто як нематеріальну двоєдину істоту, що не обмежена квантовими законами та існує окремо від вашого мозку, — то цей парадокс тільки посилиться. Однак якщо ви нематеріальні, то яким чином ви взаємодієте з власним мозком, з яким у вас немає нічого спільного? Саме в цьому й полягає дуалізм. Це філософія, непідвладна науці.

Та є й третій спосіб трактування цього явища, що веде до зміни парадигми. Ваша свідомість — первинна структура реальності, а матерія (включаючи мозок і об'єкти, котрі ви бачите) існує всередині цієї структури як квантові можливості. Ви обираєте з нескінченної кількості можливостей, і цей вибір стає вашим реальним досвідом. Фізики називають цей процес колапсом або згортанням квантової хвилі можливостей.

Щойно ви збагнете, що ваша свідомість не є вашим мозком, що вона вища за мозок, щойно ви

визнаєте, що у вас є можливість обирати з безлічі можливостей, ви будете готові до того, щоб втілити ідеї та пропозиції Джо Диспензи. Також спробуйте зрозуміти й те, що той «ви», який вибирає, є вашою космічною сутністю, станом свідомості, що виникає в неординарних ситуаціях. Таких станів ви досягаєте, коли переживаєте миті творчого осяяння, і саме в такі миті ви готові творити зміни у власних мозкових схемах. А доктор Диспенза показує вам, як саме це здійснити.

Є й інша причина, чому я вважаю цю книгу доктора Джо Диспензи корисним внеском у літературу про нову наукову парадигму, що наразі лише набирає обертів: він наголошує, наскільки важливо уважно ставитися до емоцій. Можливо, ви вже чули словосполучення «емоційний інтелект». Що означає це поняття? Перш за все, воно означає, що людина не повинна бути жертвою власних емоцій. Ми стаємо жертвами емоцій, оскільки тісно пов'язані з ними; або, як висловлюється Джо Диспенза, «ми залежимо від мозкових нейронних мереж, пов'язаних з емоціями».

Одного разу, коли Альберт Ейнштейн переїжджав з нацистської Німеччини до США, його дружина була дуже занепокоєна тим, що їй доведеться залишити стільки меблів та інших домашніх речей. «Я так сильно прив'язалася до них», — поскаржилася вона подрузі. Але Ейнштейн на це відповів жартом: «Але ж, любя моя, вони до тебе не прив'язалися».

У тому й річ: емоції не прив'язані до нас. Оскільки ми — це не наш мозок, ми не маємо ідентифікувати себе зі своїми нейронними мережами.

Стосовно концепції емоційного інтелекту, відчувається, що деякі автори, описуючи його у своїх книгах, трохи спантеличені. Вони пишуть про емоційний інтелект і про те, як його розвинути, наполягаючи, однак, при цьому, що людина — це її мозок. Пробле-

ма такого типу мислення полягає в тому, що мозок вважається елементом ієрархічних стосунків з емоціями. Емоційний інтелект можна розвинути тільки в тому разі, якщо ви в змозі змінити цю існуючу ієрархію, лише тоді, якщо ви не є її частиною. Джо Диспенза визнає першість особистості, пріоритет свідомості над мозком і тим самим дає вам корисну пораду щодо емоційного інтелекту, розповідаючи про те, як змінити існуючі нейронні мережі та ієрархії.

Одного разу журналіст запитав дружину Ганді, як йому вдалося досягти таких неймовірних висот. «Усе дуже просто, — відповіла дружина. — Ганді послідовний у своїх словах, думках та діях».

Усі ми прагнемо досягти більшого; усі ми хочемо втілити в життя свої мрії та реалізувати своє призначення. Та основна проблема полягає в тому, як нам досягти послідовності у своїх словах, думках і діях. Іншими словами, для цього ми маємо об'єднати свої думки та емоції. Я переконаний, що еволюція свідомості саме до цього нас і закликає. Визнаючи це, Джо Диспенза надає нам ключову інформацію про те, як об'єднати почуття та думки.

Вперше я зустрів доктора Джо на конференції, присвяченій фільму «То що ж ми знаємо!?». Ця стрічка, як вам вже, напевне, відомо, розповідає про молоду жінку, котра понад усе прагне змінити свою емоційну поведінку. У сцені катарсису (її незрівнянно зіграла акторка Марлі Метлін) жінка дивиться на своє відображення у дзеркалі та каже: «Я ненавиджу тебе». І в цю мить вона стає вільною і може обирати з нескінченної кількості квантових можливостей. Вона змінює свої нейронні мережі, створюючи новий стан буття та нове життя.

Ви теж здатні змінити свої мозкові схеми. Ви теж можете обрати з безлічі квантових можливостей. У нас завжди були інструменти для цього, однак лише зараз ми дійсно збагнули, як ними користуватися.

[Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Книга доктора Джо Диспензи «Розвивай свій мозок» допоможе вам використати цю можливість вибору та змінитися. Прочитайте цю книгу, застосуйте її ідеї у власному житті та реалізуйте власний потенціал.

*Аміт Госвами, доктор філософії, професор фізики в Університеті штату Орегон та автор книги «Самосвідомий всесвіт».*



*Шкода, та я тоді не знав,  
Як Бог майстерно поєднав  
Пекельний вир і рай земний  
В крихкій обгортці кістяній.*

ОСКАР УАЙЛЬД

**П**ропоную вам про щось подумати — про щось, згодиться будь-яка думка. Не має значення, з чим була пов'язана ця ваша думка — з відчуттям злості, смутку, натхнення, радості чи навіть сексуального збудження: подумавши про це, ви змінюєте своє тіло. Ви змінюєте себе. Усі думки, якими вони не були б («Я не можу», «Я можу», «Мені бракує тих чи інших якостей» чи «Я люблю тебе»), спричиняють одні й ті ж відчутні наслідки. Поки ви сидите та спокійно читаете ці рядки, ані пальцем не ворушачи, майте на увазі, що ваше тіло зазнає багатьох динамічних змін. Чи відомо вам, що внаслідок тієї вашої нещодавньої думки підшлункова та надниркова залози вже почали стрімко виробляти кілька нових гормонів? Згадайте, як зненацька іноді починається гроза — так само й різні ділянки вашого мозку починають пропускати сильніший електричний струм та виділяти безліч різних хімічних речовин, називати які можна дуже й дуже довго. Селезінка та зобна залоза масово розсилають сигнали вашій імунній системі, спонукаючи до низки модифікацій. У шлунку починають виділятися кілька різних шлункових соків. Печінка тепер продукує ферменти, котрих ще

кілька секунд тому взагалі не було. Пульс прискорюється, легені розширюються, кровотік до капілярів у ваших руках та ногах теж змінюється. І усе це лише від однієї єдиної думки. Ось наскільки ми сильні.

Та як саме ви здатні виконувати усі ці дії? За логікою, усі ми розуміємо, що мозок регулює та керує низкою різноманітних функцій у всьому нашому тілі, однак яку роль ми виконуємо у роботі мозку, що виступає виконавчим директором нашого тіла? Подобається нам це чи ні, та варто лише одній думці виникнути в нашому мозку, як процес запускається. Усі реакції тіла, що відбуваються як внаслідок умисних, так і неумисних думок, розгортаються за лаштунками нашої свідомості. Коли ви це усвідомлюєте, вас просто приголомшує те, наскільки потужним та масштабним може бути вплив однієї або двох свідомих чи несвідомих думок.

Наприклад, чи можливо, щоб, здавалося б, несвідомі думки, котрі постійно виникають у нас день у день, викликали низку хімічних реакцій, що зумовлюють не тільки наші емоції, а й те, як ми почувасямося? Чи можемо ми прийняти той факт, коли довготривалий вплив наших повсякденних, звичних думок може стати причиною того, що наше тіло втрачає рівновагу — тобто починає хворіти? Чи можливо, що ми своїми повторюваними думками та реакціями цілеспрямовано привчаємо власне тіло бути нездоровим? А що, коли одними лише думками ми порушуємо наші внутрішні хімічні процеси так часто, аж система внутрішньої регуляції тіла починає сприймати ці порушення як норму, як звичний стан? Цей процес непомітний, тому досі ми не надавали йому достатньої уваги. Мені хотілося б, аби ця книга допомогла вам навчитися керувати вашим власним внутрішнім всесвітом.

Оскільки ми вже порушили тему уважності, спробуйте зараз уважно сприйняти навколишній світ та

[Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)



прислухатися. Ви чуєте монотонний гул холодильника? Чуєте звук автівки, що проїхала повз ваш будинок? Чи як гавкає собака десь у сусідньому дворі? А можливо, ви навіть чуєте стукіт власного серця? Просто зміщуючи фокус вашої уваги, ви викликаєте потужний сплеск енергії та електричної напруги в мільйонах мозкових клітин своєї голови. Змінюючи об'єкт уваги, ви змінюєте свій мозок. Ви не лише змінюєте режим роботи вашого мозку за кілька секунд, а й змінюєте його роботу наступної миті, а можливо, і на все ваше подальше життя.

Коли ж ви знову звертаєте увагу на слова на цій сторінці, ви змінюєте кровотік до різних відділів мозку. Ви також запускаєте низку імпульсів, змінюючи керунок та модифікуючи електричні струми до різних ділянок мозку. На мікроскопічному рівні безліч різноманітних нервових клітин ніби беруться за руки, згуртовуючись, та спілкуються між собою, щоб встановити тісніші та триваліші стосунки. Змістивши фокус уваги, мерехтлива тривимірна мережа складного сплетіння нейронних зв'язків, що і є вашим мозком, запускає нові комбінації та послідовності. І ви діяли з власної волі, просто змінивши фокус своєї уваги. Ви в буквальному розумінні змінюєте свій розум.

Людина володіє природною здатністю зосереджувати увагу на будь-якому об'єкті. І, як ви дізнаєтеся з наступних сторінок, те, як, куди, на що і як надовго ми спрямовуємо свою увагу, зрештою визначає нас на неврологічному рівні. Однак якщо наша свідомість така гнучка, чому нам буває так важко зосереджувати увагу на думках, що можуть нам знадобитися? Поки ви уважно читаете цю сторінку, то могли геть забути про біль у спині, про ранкову сварку з начальником — і навіть те, якої ви статі. Саме те, куди і на що ми спрямовуємо свою увагу, й зумовлює подальший курс, в якому рухатиметься стан нашого буття.

[Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Наприклад, варто нам будь-якої миті згадати про якусь неприємну подію з минулого, котра, наче татування, викарбувалася на поверхні нашої сірої речовини — і неначебто за помахом чарівної палички ця подія оживає. Ми також можемо подумати про якісь майбутні тривоги та переживання, яких не існує доти, доки ми не створимо їх у своїй уяві. Тепер вони стали для нас реальними. Наша увага вдихає життя практично в усе і втілює в реальність те, що ми раніше не помічали чи вважали нереальним.

Хочете — вірте, хочете — ні, однак нейробіологи стверджують: спрямовуючи свою увагу на біль у тілі, ви даєте цьому болю право на існування, адже нервові ланцюги у вашому мозку, котрі сприймають біль, активізуються на електричному рівні. Якщо ж ми потім перемкнемо увагу на щось інше, нейронні мережі, котрі обробляють біль та тілесні відчуття, можуть у буквальному розумінні вимкнутися — і вуаля! — болю більше немає. Однак якщо ми вирішимо переконатися, чи дійсно біль зник назавжди, то відповідні нейронні мережі знову активуються, і відчуття дискомфорту повертається. Якщо ці мозкові ланцюги активуються знову й знову, зв'язок між ними посилюється. Таким чином, день у день приділяючи увагу болю, ми самі програмуємо себе гостріше сприймати біль, тому що укріплюємо відповідні нейронні мережі. Ось наскільки потужною силою може володіти увага. Саме цим можна пояснити, чому біль або навіть далекі спогади про біль характеризують нас. На неврологічному рівні ми стаємо тим, про що постійно думаємо та на чому постійно зосереджуємося. Нарешті нейробіологія збагнула, що ми здатні самостійно створювати неврологічну структуру своєї особистості, коли спрямовуємо увагу на той чи інший аспект свого життя.

Усе, що зумовлює нашу особистість, все, що творить вас вами, а мене мною — наші думки, наші мрії,

[Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

наші спогади та сподівання, наші почуття, приховані фантазії та страхи, наші вміння та звички, біль та радість — усе це закарбовано на живій матерії зі ста мільярдів мозкових клітин. Дочитавши до цих рядків, ви вже змінили свій мозок. Якщо ви засвоїли хоча б крихту інформації, мікроскопічні клітини мозку утворили нові зв'язки, змінивши вашу особистість. Образи, що ці слова створили у вашій голові, залишили відбитки на нескінченних, безмежних полях неврологічного ландшафту, що і є вашою особистістю, вашим «я». Це відбувається тому, що ваше «я», наділене свідомістю, існує всередині взаємозалежної електричної мережі клітинної тканини мозку. Вашу особистість визначає те, як організовані нервові клітини, яка нейронна мережа запрограмована у мозку на основі усіх ваших знань, спогадів, особистого досвіду, роботи, вашої думки про самого себе та про власне життя.

Ви постійно змінюєтеся та доповнюєте себе. Організація клітин мозку, які визначають вашу особистість, перебуває у безперервному русі. Забудьте концепцію про те, що мозок є статичним, фіксованим та незмінним. Це не так, оскільки клітини мозку постійно змінюються та реорганізуються під дією наших думок та відчуттів. З неврологічної погляду, ми зазнаємо постійних змін під тиском нескінченних стимулів із зовнішнього світу. Нервові клітини — це не тверді, негнучкі крихітні палички, що в сукупності формують сіру речовину. Це мінливі, неймовірно рухливі електричні волокна, що постійно з'єднуються і роз'єднуються, вплетені у живу тканину. Саме так слід сприймати свою особистість.

Те, що ви здатні читати та розуміти слова на цій сторінці, можна пояснити низкою подій, що трапилися у вашому житті. Інші люди вчили вас, давали вам інструкції і зрештою змінили ваш мозок на мікроскопічному рівні. Якщо ви приймаєте ідею про те,