О книге Лоретты Грациано Брофмминг "Гормоны счастья"

- Выбор решения мозгом
  - Неокортекс
    - Анализирует окружающую реальность и ищет те проявления, с которыми вы уже познакомились в прошлом, сравнивая их друг с другом
  - Лимбическая система
    - Производит нейромедиаторы, которые подсказывают: "это для тебя хорошо", "этого избегай"
    - "Гормоны счастья"
      - Дофамин
        - ожидание и поиск награды
        - Выработка стимулируется эффектом достижения цели
        - Пополняет ресурсы энергии, когда виден путь к удовлетворению жизненных потребностей
      - Эндорфин
        - игнорирует физическую боль, вызывает чувство эйфории
        - Стимулируется физической болью, а также смехом, плачем и физическими нагрузками
      - Окситоцин
        - строит социальные связи
        - Стимулируется прикосновениями и чувством доверия
        - Дарит удовольствие не быть таким настороженным, рядом с теми, кому доверяете, испытываете чувство безопасности
      - Серотонин
        - зарабатывает уважение окружения
        - Стимулируется вашим социальным статусом и статусом ваших партнеров
        - Дарит чувство собственной важности, т.к. мозг стремится к социальному доминированию
    - Гормоны стресса
      - Кортизол
        - Вызывает ощущение дискомфорта, если человек утрачивает радость или любовь.
        - Дает возможность превозмочь боль утраты и двигаться вперед
        - Настраивает наш мозг на фиксацию всего, что предшествует боли
        - Создает нейронную связь, чтобы уберечь от неприятностей сегодня
      - Адреналин
        - Мобилизует организм в предвкушении физической боли (ожидание физической боли)
        - Возбуждение, подобное тому, как организм "нажал на газ"
  - Рептильный мозг
    - Основные жизненные инстинкты
- Бизнес-ассоциация ТРИЗ
- Выработка новых привычек - 45 дней
  - С помощью дофамина
    - Отмечать маленькие победы
    - Совершать шаги в сторону движения к цели
    - Разделять трудные и неприятные задачи на части
    - Корректировать высоту планки по себе
  - С помощью эндорфина
    - Смех
    - Плач
    - Физические упражнения
      - Растяжка
      - Спорт - развлечение
  - С помощью окситоцина
    - Доверие через посредников, например, соц. сети
    - Доверия через небольшие действия - опорные точки доверия
    - Делаем так, чтобы нам доверяли - быть достойными доверия
    - Система верификации (проверки) доверия
    - Используем массаж
  - С помощью серотонина
    - Испытываем чувства гордости, хвалим себя за достижения
    - Наслаждаемся своим положением
    - отмечаем факты влияния на окружающих
    - Миримся с тем, что не можем контролировать все