

Лоретта Грациано Бройнинг

Новые привычки, которые помогут вырабатывать дофамин¹

Мы живем в удачное время, когда все больше узнаем о нашем мозге. Сегодня вы можете научиться «по-новому» задействовать «гормоны радости». Никто не может сделать этого за вас, и вы не можете сделать этого для дрзтих. В этой главе даются советы по формированию дофаминовых, эндорфиновых, окситоциновых и серотониновых нейронных путей. Множественность выбора позволит подобрать такой баланс «хороших» гормонов, который обеспечит вам ощущение счастья. Вы сможете сформировать новые привычки, основывающиеся на том или ином гормоне, за 45 дней. Создав одну такую привычку, вы будете настолько впечатлены своей властью над мозгом, что обязательно захотите создать и другие.

Отмечайте маленькие победы

Вы добиваетесь каких-то успехов каждый день. Поэтому старайтесь видеть их и говорить себе: «Я сделал это!»

Разумеется, вы не будете каждый день дирижировать оркестром в Карнеги-холл. Вы не будете водить толпы страждущих людей по пустыне в поисках Земли Обетованной. Приспосабливайте свои ожидания к тому, что можете сделать на самом деле, чтобы получать от этого хотя бы маленькие радости.

Это не значит, что вы должны занижать свои ожидания, что вы себе надоели или что вы теряете связь с реальностью. Это просто означает, что вы будете замечать ваши маленькие победы точно так же, как вы привыкли замечать свои неудачи.

Празднование маленьких побед стимулирует выработку большего количества дофамина, чем если копить его для ощущения радости по поводу одного большого достижения. Удовольствие от большого достижения длится недолго. Поэтому если вы связываете счастье с достижением отдаленной цели, то дело может кончиться разочарованием. Вместо этого зшитесь находить радость в продвижении к цели. Конечно, каждый день вы не будете отмечать этот процесс с икрой и шампанским. Просто вы позволите себе ежедневно испытывать ощущение чего-то сделанного. Это внутреннее ощущение приносит вам большее удовлетворение, чем поощрения извне. Оно бесплатно, от него не толстеют, и оно не препятствует вождению автомобиля. Каждый день победа с вами. Так почему же не насладиться ею?

Успех не может быть слишком маленьким

¹ Глава 6 из книги: Лоретта Грациано Бройнинг Гормоны счастья. Как приучить мозг вырабатывать серотонин, дофамин, эндорфин и окситоцин/ Лоретта Грайиано Бройнинг; пер с англ. М.Попова.- 5 изд.- М.: Манн, Иванов и Фербер, 2020. 2020. -320 с.

Никогда не разрушайте свои позитивные эмоции, извиняясь перед собой за радость по поводу самого малого успеха. Просто наслаждайтесь даже мгновением триумфа и двигайтесь дальше вперед. Это просто искра. Но если вы будете генерировать такие искры каждый день, вы станете для самих себя самой лучшей свечой зажигания.

На первых порах вам может показаться глупым поиск причин для того, чтобы одобрительно похлопывать себя по плечу. И все же продолжайте так поступать независимо от своих ощущений. Вы сами можете решить для себя, что заслуживаете аплодисментов даже в том случае, когда это будет длиться всего долю секунды. Даже если ваше хорошее настроение покажется вам неестественным и натянутым, это нормально, поскольку нервные связи, призванные умалять ваши достижения, еще сильны.

Умение радоваться маленьким достижениям — это очень ценный навык, потому что большие дела складываются из маленьких шагов. И вы не сможете предпринимать очередных таких шагов, если будете почивать на лаврах прошлых крупных успехов.

И еще. Ежедневные победы принесут вам большее чувство удовлетворения, если не будут связаны со стремлением взять над кем-то верх. Вы должны праздновать то, что удалось создать и чего достигнуть, а не то, что вам посчастливилось нанести кому-то поражение.

Двигайтесь к новой цели небольшими шагами

Для того чтобы начать двигаться к новой цели, не надо так уж много времени или денег. Просто уделите этому десять минут в день, и вы почувствуете радость движения вместо унылости инерции. Десяти минут в день, конечно, мало для того, чтобы сдвинуть горы, но вполне достаточно для того, чтобы приблизиться к ним и реально оценить их величину. Вместо грез о достижении цели издалека вы можете собрать нужную вам информацию, чтобы на деле приступить к реализации вашей мечты. Цели могут меняться по мере накопления вами информации. Вы можете даже выяснить, что достижение цели всей вашей жизни вовсе не сделает вас счастливым. Ежедневная трата десяти минут времени может спасти вас от ненужных расстройств и указать на тот холм, на который вы реально можете взобраться. Эти ежедневные десять минут могут помочь определить ваши соразмерные шаги, что освободит вас от пустых ожиданий сказочных прорывов вперед, которые могут никогда и не реализоваться.

Не витайте в облаках, а предпринимайте реальные действия

Уделяйте свое время прежде всего конкретным действиям. Не витайте в облаках, представляя, что вы покинете надоевшую работу или что другие помогут вам сделать это. У них такой задачи не стоит. Вместо этого вгрызайтесь в практическую реальность. Упорно делайте это в течение 45 дней, и у вас сформируется привычка к движению вперед.

Если вы думаете, что не можете уделить этому десять минут в день,

просто вспомните, сколько времени вы тратите на пустые мечты о том, чем могли бы заняться. А ведь его можно было бы использовать на поиск необходимой информации. С каждым шагом каждый день вы будете ощущать прилив дофамина. Вы начнете ожидать этих приливов и добиваться их. Вы поймете, что при приложении постоянных усилий мечту можно превратить в реальность.

Когда закончатся те самые десять минут для выработки полезной привычки, возвращайтесь в свою обычную жизнь. Не привыкайте к тому, чтобы постоянно думать только о будущем.

Разделяйте неприятные задачи на несколько частей

У каждого из нас есть какие-то проблемы, о существовании которых мы предпочли бы забыть. Это может быть беспорядок в ящике стола или неполадки в отношениях с кем-то важным для вас. Заставьте себя уделять десять минут в день решению самых ненавистных задач. Не обязательно с самого начала иметь уже готовое их решение. Достаточно одного желания предпринимать шаги в правильном направлении.

Может показаться, что невозможно разобрать завалы в ваших ящиках или отношениях с людьми за десять минут. Однако если вы сразу же поставите перед собой грандиозные цели, то и выработка решений по ним займет много времени. Вместо этого подойдите к вашему шкафу или ящику стола, достаньте часть лежащих там в беспорядке вещей и потратьте десять минут на их разборку. Обратитесь к отношениям с конкретным человеком, которые доставляют вам переживания, и потратьте десять минут на какие-то действия, которые заложили в них добрую волю. Не допускайте того, чтобы любой ваш день прошел без затраты десяти минут на решение ваших проблем. Продолжайте так в течение 45 дней, и вы приобретете чувство комфорта оттого, что боретесь с раздражителями, которые мешают вам сделать жизнь лучше. Конечно, вы не можете воздействовать на поведение других людей с той же определенностью, с которой вы воздействуете на содержимое своих шкафов и ящиков. Но все равно, пытаясь что-то предпринять, вы заменяете свои отрицательные эмоции на положительные. И вы определенно продолжите эти свои усилия, потому что ваши позитивные ожидания будут стимулировать выработку дофамина.

И ненавистная вам проблема может решиться даже меньше чем за 45 дней! Если это произойдет, не останавливайтесь. Обратитесь к другой мучительной задаче, которую вы также могли бы решить за 45 дней. Именно такой подход формирует привычку решать сложные проблемы по частям, вместо того чтобы просто бояться приступить к их решению. Помните, что вы должны радоваться своим маленьким каждодневным достижениям. И через некоторое время у вас выработается привычка смело преодолевать стоящие на вашем пути препятствия и ощущать себя вознагражденным за это.

Корректируйте высоту планки по себе

Позитивные эмоции охватывают вас тогда, когда стоящая перед вами задача или проблема является для вас «в самый раз». Если баскетбольное кольцо висит слишком низко, вы не получите особого удовольствия от попадания в него мячом. Если оно находится слишком высоко, не будет смысла даже пытаться забросить мяч в корзину. Попытка в жизни приносит удовольствие, когда вы ожидаете за нее вознаграждения или поощрения, но уверенности в их получении нет. Вы можете корректировать высоту кольца в своей жизни и более гарантированно достигать цели.

В течение 45 дней экспериментируйте с тем, чтобы понизить планку там, где вы поставили себе труднодостижимые цели, и повысите ее там, где при осуществлении каких-то действий вы не испытываете чувства вознаграждения. Если вам не нравятся ни замороженные продукты, ни сложные деликатесы, определите себе целью среднюю домашнюю кухню и начните вашу 45-дневную кухонную вахту сегодня. Если вам не подходит ни домашнее времяпрепровождение, ни модные тусовки, выберите что-то среднее, а потом что-нибудь другое.

Упражнение:

что нового вы делаете для того, чтобы стимулировать выработку дофамина?

Отмечаете свои маленькие победы _____

Совершаете шаги в сторону достижения новой цели _____

Разделяете трудные или неприятные задачи на части _____

Корректируете высоту планки по себе _____

Новые привычки, которые помогает создавать эндорфин

Смех

Смех стимулирует синтез эндорфина, потому что он вызывает спонтанные напряжения вашей внутренней гладкой мускулатуры. Заметьте то, что вызывает у вас смех, и не скупитесь на него. Искренний смех необходим для того, чтобы запустить механизм выработки эндорфина. Смешки в сторону людей, которые вам несимпатичны, такого эффекта не дают. Иногда трудно определить, что именно вызывает у вас смех, но выяснять это — ваша задача.

Смех — средство для избавления от страха. Представьте себе, с каким облегчением вы смеетесь после того, как едва разминулись со змеей. В современной жизни социальные угрозы гораздо более актуальны, чем угрозы, исходившие от хищных животных, с которыми сталкивались наши предки. Поэтому мы часто опасаемся демонстрации социально неприемлемых эмоций. Отторжение группой или стадом в природе несет в себе реальную угрозу выживанию отдельной особи. Поэтому мы запрограммированы на серьезное отношение к таким вещам. Сатирики и юмористы часто озвучивают весьма рискованные для общества мысли и эмоции. Когда вы видите, что они спокойно переносят это, та ваша часть, которая опасается социального отторжения, с облегчением и удовольствием смеется. Вы воспринимаете смех как средство создания безопасного существования и совсем не думаете о фривольности шуток артистов.

Вы можете ощутить в себе еще большую легкость, если поставите смех в число своих приоритетов в ваши тренировочные 45 дней. Не сдавайтесь, если попытки заставить себя хорошо посмеяться потребуют от вас проб и ошибок. Я часто нахожу многие шутки, звучащие в эфире, несмешными. Поэтому я нашла одну местную группу сатириков-импровизаторов, которые кажутся мне великолепными. Я часто посещаю их выступления и с удовольствием трачу на них свое время.

Иногда не грех и поплакать

Плач вызывает прилив эндорфина в связи с испытываемым нами физическим напряжением. Я не призываю ввести плач в привычку — когда люди плачут, у них также выделяется и кортизол. Однако большинство взрослых обычно сдерживают в себе желание поплакать, а это создает у них

внутреннее напряжение. Его снимает прекращение насильственного контроля за своими эмоциями. Несколько минут плача могут снять негативные эмоции, которые вы копили годами.

Не следует плакать намеренно или преследуя какую-то цель. Но в течение 45 дней нашего эксперимента вы можете позволить себе не слишком сдерживаться, когда вами завладеет желание поплакать. Первым шагом является обнаружение напряженности в груди, спине, диафрагме и горле в те моменты, когда вы упорно сопротивляетесь тому, чтобы заплакать. Эта напряженность уменьшится, если вы обратите на нее внимание. Неприятные чувства или воспоминания могут посетить вас, когда вы оказываетесь не готовы к ним. Иногда это какая-то информация, а иногда — затянувшиеся реакции на прежние события, которые вы держали в себе на протяжении многих лет. Если вам захотелось поплакать, не сдерживайте себя, думая, что это глупо или является проявлением слабости. Неприятные ощущения скоро развеются, а с вами останется чувство облегчения.

Еще раз повторяю, что привычка изредка поплакать не должна становиться вашей целью. Ваша каждодневная цель должна состоять в том, чтобы ясно чувствовать противоречие между рефлексорным позывом поплакать и мыслью о том, что «не нужно уподобляться ребенку-плаксе». В течение 45 дней вы можете спокойнее смотреть на это противоречие, вместо того чтобы обязательно подавлять в себе естественные импульсы. А они могут появиться тогда, когда это даже трудно заметить. Например, просмотр грустных фильмов может активировать нейронные цепочки, вызывающие слезы. Трагедии и беды других людей могут «включить» зеркальные нейроны, и переживания незнакомых вам

людей могут отозваться в вас более остро, чем собственные невзгоды.

Плач — это главный врожденный навык выживания у только появившихся на свет малышей. Но со временем мы привыкаем к мысли, что плач может и навредить. Мы учимся переключаться на альтернативные варианты, но иногда ничего не помогает. В мозгу зашкаливает кортизол, и мы чувствуем себя как животное, попавшее в западню. Кора головного мозга может отвлечь человека от таких ощущений, но его мышцы непроизвольно напрягаются, как в минуту опасности. И тогда нам просто необходимо снять напряжение с нашего тела. Вот здесь-то плач и может стать тем терапевтическим средством, которое ослабит конвульсивное сокращение нашей диафрагмы.

Разнообразие физических нагрузок

Смена выполняемых физических упражнений хорошо помогает правильной выработке у вас эндорфина. Для того чтобы этот нейромедиатор начал вырабатываться у вас в мозгу, необходимо физическое напряжение. Но если напрягать одну и ту же группу мышц, то можно нанести им вред. При разумной смене физических упражнений, которые задействовали бы разные группы мышц, даже при средней интенсивности занятий можно обеспечить

устойчивое поступление эндорфина в ваш организм.

В нашем теле мышцы имеют три слоя. При перемене физических упражнений мы можем уделить внимание подзабытым и зажатым слоям. Поскольку такие мышцы у нас.

как правило, слабы, мы должны прилагать больше усилий к их стимуляции. Это спасает наиболее часто работающую мускулатуру от ненужных перегрузок. Погоня за высоким уровнем эндорфина не стоит того, чтобы изнашивать какие-то наши мышцы. Разнообразие физических упражнений создает альтернативные возможности для гармоничного развития всей нашей мускулатуры.

Если вы относитесь к разряду людей, которые вообще не занимаются физкультурой, упражнения принесут вам совершенно новые ощущения. Если же раньше вы уделяли внимание спорту, вам может не понравиться чувство неловкости и нескоординированности. Возможно, вы расцените это как неудачу, тогда как на самом деле будете работать над развитием самого слабого вашего звена. Освободитесь от переживаний по поводу того, как у вас все пойдет, и спокойно занимайтесь в свое удовольствие в течение 45 дней. Может случиться, что занятия понравятся вам настолько, что возникнет желание попробовать новые упражнения в течение других 45 дней.

Растяжка

Эндорфин активно вырабатывается при выполнении упражнений на растяжку. Включить эти упражнения в свой режим дня может каждый, потому что заниматься растяжкой вы можете глядя телевизор, стоя в очереди или разговаривая по телефону. Умеренная растяжка хорошо способствует приливу крови к занемевшим или затекшим органам. Остерегайтесь доставлять себе боль. Излишнее напряжение не означает получение

большей пользы. Если вы будете растягиваться каждый день в течение 45 дней, то привыкнете к получаемому от этого удовольствию и станете заниматься растяжкой и дальше.

Растяжка не подразумевает упражнения только для рук и ног. Попробуйте позаниматься в группах, в которых учат более глубоким методам растягивания без нанесения организму занимающихся вреда. Идея состоит не в том, чтобы сильнее нагружать известные вам точки растяжки, а растягивать те точки, о существовании которых вы не знали, например межреберных мышц. Не забывайте растягивать ваши пальцы на руках и ногах и даже уши.

Здесь же следует сказать несколько слов о «медленных» гимнастике. К таковым относятся тайцзи и цигун. Движения в этих гимнастике настолько медленны, что вы можете даже не поверить, что это настоящие физические упражнения. Однако замедленные движения могут дать организму более сильную нагрузку, чем кажется. Они заставляют вас напрягать все мышцы вашего тела, в том числе и слабые, а не

эксплуатировать только те, что находятся на поверхности. Постарайтесь ежедневно заниматься этими гимнастическими упражнениями в течение 45 дней, и вы сразу же почувствуете пользу от этого.

Пусть спорт приносит удовольствие

Подумайте над тем, чтобы на ближайшие 45 дней подобрать себе такие упражнения, которые приносили бы радость. Способствуя выработке «гормонов радости», такие занятия будут подвигать вас на новые свершения, которые требуют значительных усилий. Способов превратить рутину в развлечение много. Я посещала танцевальные классы и была поражена, насколько сильно нагружались мышцы во время занятий. Многие с удовольствием и радостью занимаются коллективными формами деятельности, от командных видов спорта, до массовых подъемов в горы. Физические упражнения хорошо делать под музыку или звучание вашей любимой аудиокниги. Разнообразие придает интерес занятиям: мой инструктор по йоге меняет задания каждую неделю. Хорошо стимулируют работу организма и мозга пешие или велосипедные путешествия по новым местам. Наконец, садоводство доставляет людям подсознательное удовольствие, поэтому многие из нас с радостью занимаются этим делом. Если вам удастся соединить свои физические упражнения с удовольствием, вам легко будет продолжать их в течение длительного времени.

Упражнение:

что нового вы можете предпринять для того, чтобы стимулировать выработку эндорфина?

Изменяем имеющийся арсенал средств:

Смех _____

А _____

А _____

а _____

Плач _____

А _____

А _____

а _____

Разные физические упражнения _____

А _____

А _____

а _____

Растяжка _____

A

A

A

Спорт — развлечение

A

A

A
