

Опоры здорового ума

Нейробиолог Ричард Дэвидсон выделяет 4 проблемы современного мира, которые угрожают общему благополучию людей. Для каждой из этих проблем он предлагает противоядия, способствующие процветанию человека. 4 противоядия - опоры здорового ума. Эти качества могут быть значительно улучшены в любом возрасте благодаря нейропластичности мозга. Путь к здоровому уму - регулярная тренировка мозга с помощью медитации и привнесения осознанности в свою повседневную рутину.

Дефицит внимания

01

Невозможность сосредоточиться на том, что важно. 47 % времени бодрствования наши умы блуждают. А в это время мы чувствуем себя несчастными.



Осознанность



Способность сосредоточить внимание, чтобы сопротивляться отвлечениям. Мета-осознанность - знание того, что делает ум.

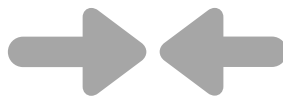
Одиночество

02

Переживание разорванности отношений с окружающим миром, чувство изолированности от него. Негативно не только на психологическое состояние, но и на продолжительность жизни.



Связанность



Благодарность, как доброта как сострадание. Воспитывает гармоничные межличностные отношения.

Негативный внутренний диалог

03

Держать негативные убеждения о себе и вести негативный диалог с собой - это рецепт депрессии.



Инсайт



Изменение отношения к своему внутреннему повествованию. Это просто цепочка мыслей, это - не истина и не руководство к действию.

Утрата смысла и цели в жизни

04

Отсутствие понимания, для чего я живу.

Цель



Чувство, что жизнь идет в определенном направлении, и множество активностей в жизни подчинено чувству цели.