

Оглавление

Глава 1. Один и тот же мозг не подходит каждому	7
Шесть аспектов	11
Статистические выбросы	14
Разум, идущий из мозга	16
Вы совершенны. А теперь — изменитесь	19
Глава 2. Открытие эмоциональных типов	22
Сладкие сны	24
Эквидриновая головная боль номер один	30
История о записи	35
Мозг младенца	39
Депрессивный мозг	44
Индивидуальные различия	46
Глава 3. Определение вашего эмоционального типа	48
Аспект устойчивости	49
Аспект прогнозирования	54
Аспект социальной интуиции	57
Аспект самосознания	61
Аспект чувствительности к ситуации	64
Аспект внимательности	67
Глава 4. Мозг как основа эмоционального типа	75
Устойчивый к воздействиям мозг	77
Социально-интуитивный мозг	82
Мозг, чувствительный к ситуации	84
Мозг, осознающий себя	89
Прогнозирующий мозг	92
Внимательный мозг	97
Глава 5. Как развивается эмоциональный тип	103
Эмоциональная ДНК	103
Рожденный застенчивым?	106
Глава 6. Связь разум — мозг — тело, или Как эмоциональный тип влияет на здоровье.	109
Поведенческая медицина	111
Не болей, будь счастлив?	113

Астма: модель взаимосвязи разум — мозг — тело	124
Эмоциональный тип и иммунитет	130
Взаимосвязь сердца и мозга	132
Воплощенный разум	135
Глава 7. Норма и отклонения. Когда «другой» становится патологией	137
Психиатрия, опирающаяся на невральные факторы	140
Если вы не посмотрите, вы не увидите	142
Всё в семье	145
Систематика депрессии с точки зрения мозга	147
Депрессия и аспект прогнозирования будущего	149
Путь вперед	153
Глава 8. Пластичный мозг	158
Догма о постоянной связи	159
Видеть гром, слышать молнию	162
Нейропластичность в больнице	166
Разум над материей	169
Глава 9. Выход из чулана	173
В Индию	175
Медитация встречается с наукой	180
Глава 10. Монах в аппарате	190
Снижение стресса на основе практик осознанности	191
Исследование уединения	198
Можно ли научиться состраданию?	205
Ринпоче, сосредоточьтесь, пожалуйста	210
Любящая доброта в трубе МРТ	214
Быстрое сострадание	217
Глава 11. Перенастройка, или Нейронно-обусловленные упражнения для изменения своего эмоционального типа	223
Прогнозирование	228
Самосознание	234
Внимательность	239
Устойчивость	244
Социальная интуиция	248
Чувствительность к ситуации	252
Изменение мозга за счет преобразования сознания	256