

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	3
Благодарности	8
Введение	10
Как пользоваться этой книгой	11
Глава 1. Мозг, изменяющий себя	14
Беспрецедентная возможность	18
Пробуждающийся мозг	21
Причины страдания	25
Добродетель, осознанность и мудрость	26
Пробудить разум	30
Быть на своей стороне	32
Мир на лезвии меча	34
ЧАСТЬ 1. ПРИЧИНЫ СТРАДАНИЯ	37
Глава 2. Эволюция страдания	38
Три стратегии выживания	41
Не такие уж отдельные	43
Не такие уж неизменные	46

Не так уж приятно или больно	53
В симуляторе	67
Сострадание к самим себе	71
Глава 3. Первые стрелы, вторые стрелы	76
Стрелы, которые мы сами пускаем в себя	77
Разогрев	79
Жизнь на медленном огне	85
Парасимпатическая нервная система	90
Общая картина	91
Путь практики	92
ЧАСТЬ 2. СЧАСТЬЕ	97
Глава 4. Принимая хорошее	98
Негативные искажения памяти	99
Интернализация позитивного опыта	100
Излечить боль	102
Почему так полезно принимать хорошее	110
Глава 5. Затушить огонь	115
Активируем парасимпатическую нервную систему	116
Чувствовать себя в большей безопасности	127
Найти убежище	136

Глава 6. Сила намерения 140

Ось нервной системы 140

Макросистема мотивации 144

Чувствовать силу 150

Глава 7. Самообладание 157

Хладнокровный мозг 160

Развитие самообладания 164

ЧАСТЬ 3. ЛЮБОВЬ 171

Глава 8. Два волка в сердце 172

Эволюция отношений 173

Нервные цепи сочувствия 178

Любовь и привязанность 181

Волк ненависти 184

Глава 9. Сочувствие и асертивность 194

Эмпатия 195

Комфорт в близости 202

Пусть ты больше не будешь страдать 205

Отстаивайте собственные интересы 207

Эффективное общение 213

Глава 10. Безграничная доброта 222

Доброжелательность
по отношению к другим 223

Превращаем недоброжелательность
в доброжелательность 227

Любящая доброта в отношении
всего мира 239

ЧАСТЬ 4. МУДРОСТЬ.....246

Глава 11. Основа осознанности 247

Ваш осознанный мозг. 248

Неврологическое разнообразие. 251

Определите намерения 256

Сохраняйте бодрость и внимание. 258

Успокойте разум. 259

Ждите самую осознанность 262

Глава 12. Блаженная концентрация 267

Сила медитации. 267

Удержание внимания на объекте 271

Отсеивание отвлекающих факторов. 273

Управление желанием стимуляции 275

Восторг и радость	276
Единство разума	279
Медитация сосредоточения	280
Глава 13. Расслабить самое себя	287
«Я», выраженное в вашем мозге	291
(Мнимое) «Я» может быть полезным	301
Освободитесь от идентификации	302
Щедрость	304
Здоровое смирение	305
В единстве с миром	309
В единстве с жизнью	311
Приложение	317
Пищевая нейрохимия	317
Основа диеты	318
Основные добавки для вашего мозга	320
Питательная поддержка для нейромедиаторов	323
Изменения снизу вверх	328
Список литературы	329