

Как я бросил курить, или Как пользоваться своим мозгом <i>(Вместо предисловия)</i>	11
--	----

Глава 1. **Как пользоваться мозгом?**

Можно ли похудеть, не вставая с дивана?	17
Почему хорошие дети плохо учатся?	23
Желудок — второй мозг	25
Мозг и обжорство	27
Почему желанных женщин называют «сладкими»?	36

Глава 2. **Алкоголь в моей голове**

Сколько граммов для мозга безопасны?	45
Зачем в рекламе рюмка водки?	55
Когда пью, почему полнею?	60
Хочешь пива — сходи к врачу	62
Почему я напиваюсь?	64

Глава 3. **Мозг, который мы не знаем**

Нужно ли мозгу бегать?	73
Умные женщины и старость	78

Оглавление

Почему меня все бесят?	84
Мозг и мобильники	86

Глава 4. **Кем вы были в прошлой жизни**

Реинкарнация без мистики	95
Что такое регрессивный гипноз?	99
Подтвержденные примеры реинкарнации	105
Откуда дежавю?	109
Плацебо. Если мозг верит	110

Глава 5. **Мозг и гипноз**

Гипноз и реальность	115
Криминальный гипноз	117
Как внушить чужие мысли?	126
Технология ложных воспоминаний	128
Гипноз и спецслужбы	133
Вреден ли гипноз для мозга?	135
Обезболивание под гипнозом. Чушь или чудо?	139

Глава 6. **Новые возможности нашего мозга**

Где рождаются мысли	150
Зачем нужно смотреть кино?	154
Почему в магазине люди ссорятся?	157

Оглавление

Как научиться принимать правильные решения?	162
Нужна ли детям в школе математика?	163
Если ваш ребенок — левша?	166
Прокрастинация. Почему я все делаю в последнюю очередь?	167

Глава 7. **Мозг во сне**

Почему надо спать?	171
Страшный сон	173
Откуда берутся сны?	174
Как во сне сделать открытие?	177
Откуда лунатики?	178
Можно ли увидеть вещий сон?	189
Как учиться во сне?	194
Почему мозг за нас решает?	197
Закажи себе во сне море, яхту и девчонку	200

Глава 8. **Что может мозг, когда он в стрессе?**

Мозг меняет цвет волос	208
Усилители нашего мозга	210
Чипы в мозг	217
Жизнь без мозгов	220
Как рождается мысль?	222
Необычные способности детского мозга	225

Оглавление

Глава 9. **Секреты гениального мозга**

Мозги вчерашних вундеркиндов	231
В чем секрет талантливых мозгов?	234
Чем кормить гениальные мозги?	236
Как включается мозг?	237
Почему английский проще китайского?	242
Мозг и мертвые языки	246
Кто такие «Дети индиго»?	248
Почему особенным детям трудно?	251
Правда ли, что новорожденные имеют сверхспособности?	254

Глава 10. **Битва мозгов**

Экстрасенсы без романтики	259
Что такое аура?	260
Экзамен на экстрасенса	264
Хилеры и мозг	271
Экстрасенсы и шизофрения	273
Верить ли экстрасенсам?	277
Что известно о слиперах	278
Операция «выпотрошенный мозг»	284
Мысли после смерти	288
Смотрим мозгами	291
Чем рискуют люди с необычными способностями?	294

Глава 11. **Спорные возможности
нашего мозга**

Ванга без мистики	299
Эдгар Кейси. Только факты	306
Черные мысли мозга	312
Послесловие	317

Как я бросил курить, или Как пользоваться своим мозгом (Вместо предисловия)

...Я много лет хотел бросить курить, и много лет у меня не получалось. Я давал слово, терпел, выбрасывал сигареты, а потом срывался и, махнув на гордость, шел и выковыривал вчерашние бычки... Однажды я даже всерьез отчаялся... Глядя на свое отражение в прозрачном обезьяннике курилки, я с тоской подумал: *«Вот так, Игорёк... Похоже, вся жизнь твоя так и пройдет с сигаретой в зубах...»* Первый раз тогда я почувствовал, что в жизни я могу почти всё. А вот бросить курить — не могу... Это осознание бессилия было неожиданным и неприятным...

С самого начала я решил, что не буду прибегать к «костылям». Я не пойду кодироваться, не буду лепить пластыри, сосать леденцы, считать до ста, пока перехочется... Я хотел бросить курить сам. И я — бросил... Я курил тридцать лет, а бросил — за одну секунду... Я курил по две пачки в день, я не мог без сигареты написать строчки, выпить чашку кофе. Да что там, я приходил утром с зарядки и закуривал. А тут — как отрезало! Будто я никогда в жизни не держал сигарету в руках...

Как я бросил курить...

Я победил и скажу честно: на такую легкую победу я не рассчитывал...

С тех пор прошло десять лет. Вы спросите, как я это сделал? Я вам скажу. Я с собой договорился! И я вычислил главное: во-первых, **нельзя бросить, когда бросил и терпишь...** Это путь в никуда. Можно терпеть годами и все равно сорваться. И второе — **чтобы не терпеть, надо не хотеть...** И тогда я себе сказал: **Мне надоело!** Я не хочу курить в кабинете, бегать в курилку... Не хочу — когда не выпьешь кофе без сигареты и не напишешь строчки... не хочу — запах никотинового перегара изо рта... не хочу кашлять по утрам, не хочу, наконец, вредить здоровью... Надоело! И вот это «надоело» — к моему огромному изумлению — как будто выключило во мне тумблер, который отвечал за тягу к сигарете. Я и сейчас не курю. Не потому, что вредно, а потому что — не хочу!

Что я вам хочу сказать дорогие мои читатели и зрители!

Эту историю я рассказал, потому что на собственном примере я понял: **резервы наших возможностей — безграничны.** Если вы сами с собой сможете договориться и придумать свои «не хочу» и «надоело» — любые задачи будут по плечу... И неважно, хотите ли вы похудеть или научиться получать удовольствие от жизни... построить карьеру или пробежать марафон... простить обидчика или научиться не бояться «короны»... Важно только понять, как работают эти механизмы. Где искать тумблеры, отключающие вредные привычки, неуверенность, робость, лень?

Как я бросил курить...

Собственно, книга, которую я вам предлагаю, — о том как, с точки зрения практической науки, устроен наш мозг и наше сознание... На что мы можем рассчитывать, договариваясь с собой о решении важных и неотложных задач в эпоху глобальных перемен?

Дорогие читатели! Здесь и далее на страницах книги вас ждут qr-коды, в которых зашиты ссылки на мои видеозаписи с самыми интересными материалами о работе мозга. Чтобы перейти к видео, наведите камеру своего смартфона на этот рисунок — большинство современных устройств автоматически распознают qr-коды¹.

С уважением,
Игорь Прокопенко

¹ Если ничего не происходит, вам необходимо установить на свой смартфон специальное приложение QR-code Scanner. Найдите его в магазине приложений, либо обратитесь за помощью к родным, которые на «ты» с новыми технологиями. Кроме того, вы можете найти на сайте Youtube канал «Территория без заблуждений» с Игорем Прокопенко. Все видео вы найдете там.



Глава 1

**Как пользоваться
мозгом?**