

## ИДЕЯТА:

Мозъкът  
може да се  
лекува сам

стр. 16

## СПЕЦИАЛИСТЪТ:

Невро-  
тренингът ни  
прави по-умни

стр. 20

## ПРИМЕРЪТ:

Най-  
щастливият  
човек

стр. 24

# Кибер медитация

Компютърни игри без клавиатура и мишка са западната алтернатива за развиване на мозъка

Компютърните игри са опасна мания, която ни кара да губим часове от живота си, натоварват зрението, отчуждават ни от приятелите и изнервят. Така мислят много хора. Но не и за тези игри. На следващите страници ще ви разкажем за нещо наистина необикновено. Човек застава пред компютъра и само с мисълта си, или по-точно с работата на мозъка си, задвижва фигурките на екрана. Това е възможно благодарение на електроди, сложени на главата, които улавят мозъчните вълни с определена

честота и ги преобразуват в динамични картинки. Човек се научава да ги управлява, да контролира играта, с което променя и начина на работа на мозъка си. Звучи мистично, а става дума за съвсем сериозна наука. Методът, наречен неврофийдбек, помага при редица психически и неврологични проблеми, пред които до момента медицината беше безсилна. Нещо повече, той е достъпна медитация за всеки, тъй като не изисква специални качества, а единственият му минус е... че ни прави по-умни. Добре дошли в света на неврофийдбек!



Невротерапията, наричана още неврофийдбек, е умението на мозъка да се регулира сам и да се справя с тежки болести със собствените си възможности. Методът е открит преди повече от 40 години, но едва сега набира сили благодарение на компютърните технологии.

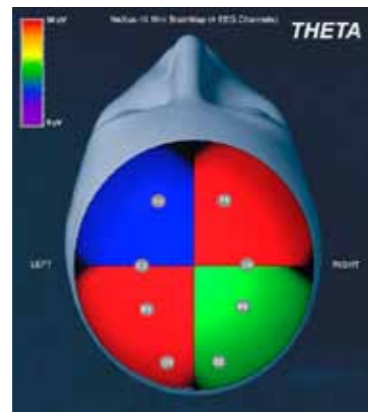
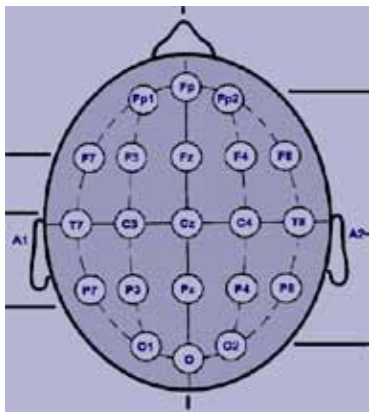
Когато човек наблюдава на монитор биоелектричната активност на своя мозък в реално време, той може сам да повиши или намали активността на дадени участъци, като

по този начин си помага. Без никакви лекарства! Неврофийдбекът е нещо като рожба на биофийдбека - биологичната обратна връзка. Тя е добре известна на всеки, когато придобива ново умение в живота. Детето се учи да пише благодарение на обратната връзка, която получава чрез очите си. Музикантът се учи да свири благодарение на такава от ушите си... Ние се научаваме ежедневно на най-различни неща благодарение на обратната връзка от всяко наше действие.

## Мозъкът се лекува сам

Невротерапията е успешна при депресии, хиперактивност и дефицит на вниманието, зависимости, заекване. Помага при епилепсия и аутизъм

гл.ас. д-р Стоян Везенков



Позиции на ЕЕГ електродите върху скалпа на човек. При класическо ЕЕГ (вляво) и при невротерапия (вдясно) (ЕЕГ, или електроенцефалография – неврофизиологичен метод за измерване на сумарната биоелектрична активност на мозъка с електроди, поставени на различни места върху скалпа на човека)

Принципът на неврофийдбека (или невротерапията) е прост - посредством гледане и участие в мултимедийни презентации на биоелектричната активност на мозъка в реално време човек може да подобри функциите и дори структурите му. Без медикаменти и операции! Този елегантен, ефективен и евтин лечебен метод е в разрез с действията от много време скъпи медицински и научни доктрини. Новата (всъщност стара) парадигма е била изтласквана непрекъснато до наши дни. И въпреки че тя официално е на повече от 40 г., все още е на етап на признаване като равноправен партньор сред науките, грижещи се за общественото здраве. Но за щастие на първите пионери в областта, наречени „биофийдбекъри“, с колосалния скок на компютърните технологии, както и на методите на приложната статистика, неврофийдбекът изживява ренесанс. Днес много водещи лекари по



Ива Тодорова от екипа на Списание 8 остана очарована от възможностите на метода.

© Тодорова Зареба

света прилагат новия подход поради простата причина, че

**дава удивително добър резултат**

Ефективен е при заболявания като хронична болка, депресия, хиперактивност и дефицит на вниманието, епилепсия, дори при аутизъм, алкохолна и различни фармакологични зависимости и др. Списъкът със заболявания и нарушения, при които невротерапията ефективно се прилага, расте непрекъснато и тя постепенно се превръща в рутинна практика в редица водещи клиники по света.

Много от традиционните учени и лекари ще си останат скептични към тази нова област, свикнали с конвенционалното възприемане на човешкото поведение чрез опростенческото „стимул-реакция“ - изграждане на условни рефлексии след външно стимулиране. Но те вероятно несъзнателно пропускат да се фокусират върху една от

основните характеристики не само на мозъка, но и на живота като цяло – саморегулацията.

**Животът, в частност мозъкът, може да се регулира сам**

Човешкото поведение не е само приспособяване към околната среда с цел оцеляване. Мозъкът има способността да се саморегулира, т.е. сам да модулира поведенческите си реакции, да генерира собствени акции и да ги променя в желана посока.

### История на невротерапията

По ирония на съдбата точно от конвенционалната физиологична школа на Павлов (в началото на XX век в Санкт Петербург) се ражда новата парадигма. Условните рефлексии на Павлов са обективната научна основа на невротерапията. В края на 40-те години на миналия

век ученикът на Павлов Петър Купалов открива методологията на ситуационния условен рефлекс. Според нея реакциите на животното, а не външна стимулация, служат като единствени стимули при класическото изграждане на условни рефлексии.

През 1930 г. американският математик Норбърт Вийнър заедно с мексиканския психолог Артуро Розенблум въвеждат

**концепцията за обратна връзка при биологични системи**

– т. нар. биофийдбек. По същото време Пьотър Анохин, ученик на Павлов и Бехтерев, развива теория за функционалните системи. Основен ключ е нервната обратна връзка или взаимодействието между „акцептор на действия“ и поведенческо приспособяване.

В края на 60-те и началото на 70-те години на XX век Николай Василевски изследва клетъчните механизми на невронната обратна връзка като принцип на регулация.



Биоелектричната активност на мозъка. В ЕЕГ се откриват различни ритми или вълни, отговарящи на различни режими на работа на мозъка и на различни функционални системи: бета-ритми – генерирани по време на будно състояние; алфа-ритми – синхронизирана активност на мозъка при отсъствие на сетивна информация от вън; СМР – сензомоторни ритми при изпълнението на волеви мускулни движения; тета-ритми – свързани с дълготрайната памет; делта-ритми – генерирани при дълбок сън без сънища.



Наталия Чернигоровская от същия институт пък започва да прилага метода на биологичната обратна връзка (биофийдбек) за лекуване на неврологични и психиатрични заболявания. Идеята е да се тренира мозъкът или мускулите (при случаи с церебрална парализа), използвайки физиологични параметри като обратна връзка (ЕЕГ ритми, електрична активност на мускули, бавни метаболитни процеси).

ЕЕГ методът е открит от

Бергер през 1929 г. През 1968 г. Джо Камия, американски учен, забелязва, че хората могат да се научат

### Волево да контролират своите алфа-вълни

За да постигне целта, ученият уведомявал гласно всеки път субекта, когато генерирал алфа-ритъм.

Въпреки че Виунър и Анохин формулират идеята за обра-

тната връзка през 40-те, едва в края на 60-те години на ХХ век за първи път се показва, че ЕЕГ параметрите могат да служат като обратна връзка за саморегулация на мозъка.

Почти по същото време, през 1958 г., Бари Щерман с опити с котки въвежда ЕЕГ ритъм, свързан със сензомоторна система. Затова го нарекол сензомоторен ритъм (СМР). Чрез изграждане на условен рефлекс котките се учели да генерират този СМР ритъм, за да бъдат наградени с храна.

При спонтанна поява на този ритъм котката се храни, а мозъкът запомня, че бива възнаграден, когато го излъчва. Така при многократно повторение на процеса мозъкът на котката се научава да излъчва СМР ритъма с по-голяма и стабилна във времето амплитуда.

Малко след това откритие модулирането на СМР се прилага на пациенти с епилепсия. Пристъпите им значително намаляват!

През 1969 г. методът на мозъчна саморегулация (чрез ЕЕГ и други параметри) е официално признат за биологична обратна връзка (биофийдбек). ЕЕГ фийдбекът се прилага при лечение на неврози и епилепсия, както и

### за антистрес възстановяване на ветераните от войната във Виетнам

През 70-те Нийлс Биърмбаум и колектив в Германия започват да ползват бавните ритми (тета и делта) за биофийдбек при лечение на епилепсия и шизофрения.

Работата на Джоел Лубар в САЩ през 70-те и 80-те години придвижва невротерапията още една крачка напред, показвайки че с нея успешно се редуцира хиперактивността и се подобрява вниманието на пациенти с хиперактивност и дефицит на вниманието. Джоел Лубар провежда

тренировки за увеличаване на амплитудата на бета-ритмите и намаляване на амплитудата на тета-ритмите.

През 70-те Рой Джон от Мегицинския център на Нюйоркския университет развива нов подход, наречен невротрика. Той сравнява количествено параметрите на индивидуалното ЕЕГ с изчислено ЕЕГ за група в норма. По този начин се слага край на визуалното определяне на компонентите в ЕЕГ записа като „златно правило“. Така в средата на 80-те двата подхода - ЕЕГ фийдбекът и невротриката, се сливат и формират новото направление, което днес е известно като невротерапия.

## Основни принципи на невротерапията

Два са основните научни факти, предпоставящи неврофийдбека. Първият е, че мозъчната активност, включително и дисфункциите, се отразяват обективно в параметрите на ЕЕГ.

И второ - човешкият мозък има способността да запомня желана собствена активност.

Някои параметри на регистрираната от човека ЕЕГ, например амплитуда при определен честотен обхват, се представят обратно на човека, като се поставя задача за волево повлияване на тези параметри в желана посока. Целта е по-ефективен режим на активност на мозъка.

Какво всъщност се случва? На пациента се показват някои от параметрите на ЕЕГ във вид на

### мултимедийна игра, в която той има за задача волево да промени тези параметри,

наблюдавайки монитора без ин-



На пръв поглед игрите не се отличават от останалите - те могат да бъдат най-разнообразни и доста забавни.

терфейс (мишка, джойстик или клавиатура). В зависимост от целите на невротерапията се избира позицията на електродите, както и параметър извън норма, който трябва да бъде повлиян.

Ако той има по-високи стойности, в определена зона на мозъка се избира потискач („НАДОЛУ“) за този параметър протокол. Респективно, ако има по-ниски стойности на този параметър от нормата, се избира поощряващ („НАГОРЕ“) протокол.

Пациентът не следи графики и стойности. Всички амплитуди са преобразувани в картинки и за да постигне желаните параметри, човек трябва само да играе.

Една от игрите например е човече, което бута топка по нагорнище. Наклонът на пътя дава яснота за бета-вълните. Целта е пътят да стане хоризонтален, тогава бета-вълните са в норма. Размерът на топката е груб показател. Колкото по-малка стане тя по време на невротерапията, толкова по-добре. При постигане на успех освен визуално компютърът възнагражда играча и звуково. По този начин пациентът се поощрява, мозъкът му запомня състоянието на

успех и започва да се стреми да го поддържа.

Освен за корекция на различни нарушения невротренировката може да се използва за подобряване на концентрацията, вниманието, оперативната памет, а биофийдбек тренировката - за осъзнаване и контрол върху нивото на стрес, абдоминално дишане, периферно кръвообращение и при спортисти – за допълнителни (биофийдбек) тренировки.

**Клас**  
Различни, да  
бъдем заедно!  
052 63 70 68  
0895 729 296  
www.klasvarna.com

## Агниешка Дейнович:

# Единственият минус: по-високо IQ

### Пациент, страдащ от социална фобия, се превърна в управител на ресторант

За Агниешка Дейнович неврофизиологията е хоби, интерес и работа. Попада на невротренинга случайно, по покана на полски производител на апаратура, който търси хора за дистрибуция в България. По това време организира курсове по бързо четене и други нови за страната техники. Но след като се запознава с терапията, решава, че не иска да се занимава с нищо друго.

Повече за нея и останалите терапевти можете да научите от [www.elmiko.bg](http://www.elmiko.bg) и сайта на Българската асоциация по биофийдбек [www.bulgaria-biofeedback.com](http://www.bulgaria-biofeedback.com).

#### Теодора Зарева

**- Г-жо Дейнович, всеки ли може да се подложи на невротренинг?**

- Както казва Щерман, създателят на съвременния биофийдбек, невротренингът има само единствен отрицателен ефект – повишеното IQ. Всеки може да се подложи на терапията, но има случаи, в които е хубаво това да стане в специализираните медицински центрове. Например при хора със силна шизофрения, тежки зависимости като булимия, наркомания, алкохолизъм, при паранои и много силни депресии. В такива случаи пациентите трябва да се следят отблизо, докато се случват промените в моделите на мислене. Ако имаме човек със силна депресия напри-

мер, който е без енергия и желание за действие поради неактивни центрове в мозъка, когато го стимулираме и си възвърне желанието за действие, може да реши да се самоубие.

**- За какво търсят хората помощта на невротренинга?**

- Методът е много млад, особено в България. В момента има около 40 апарата и 8 ресурсни центъра. Там се занимават с децата със специални образователни потребности и различни заболявания.

**- Как точно минава едната процедура?**

- Първо се прави диагностичен запис, при който се вижда къде

има нарушения в мозъчната активност. Работата на невротерапевта е, докато пациентът играе игра, чрез променяне сложността на нивата да се стимулира активността по начин, който ще генерира амплитуди, близки до нормата. При всеки е различно, защото няма двама души с еднаква мозъчна дейност.

**- На какъв принцип работи методът?**

- Мозъкът приема информацията, която идва от всички сетива и органи, обработва я и след това я декодира, давайки ни обратна връзка. Например, когато някой те боцне, това трябва да се анализира и разбере от мозъка, за да се гръпнеш. Биофийдбекът просто дава възможност на пациента да получи обратна връзка за това как работи мозъкът му, след което всеки пациент може да го промени. Например в една игра има аквариум с вода и рибки, а всеки елемент - броят рибки или чистотата на водата, отговаря на определен параметър мозъчна активност. Ако водата е мръсна, това означава, че мозъкът на пациента генерира някакъв вид напрежение, било то мускулно или психично. Невротренингът е като ученето, защото се работи с изграждане на нови синаптични връзки.

**- Колко време продължава терапията на хора със силни зависимости?**

- Нужни са минимум 15-20 сесии, за да се регулира мозъчната активност. Това е основата. Смятам, че е най-добре да се прави два пъти седмично по едно и също време в продължение на 20 поредни срещи. Един сеанс е 30 минути активна работа с обратна връзка - 10 игри от по 3 минути.

**- Веднъж постигнато това състояние, то остава ли за постоянно?**

- В Америка е имало експериментална група с деца с хиперактивност. На половината две го-

дини им се прилага биофийдбек, а на другите се дава лекарство. Пет години след като терапията е спряна, при групата с медикаментите всички пристъпи се връщат, а при тази с невротренинга състоянието се задържа. Така че ефектите са трайни, но трябва да се има предвид, че мозъкът е много чувствителен и при травмиращи ситуации или силен стрес някой груг център може да се увреди.

**- При всичките си пациенти ли сте постигнали напредък?**

- Нямам случай без резултати, освен когато хората се откажат рано, на 7-ия-8-ия сеанс. Имала съм пациент със социална фобия,

който след години наред изолация и страх от хора и общуване започна работа в ресторант като управител. Една майка дойде с момче на 5 г., което не говореше въобще. След 40 сесии проговори и дори четеше на два езика. Просто беше блокиран центърът за говор, както се получава и при хора, прекарвали инсулт. Полски колеги са имали случай, при който след отстраняване на почти половината мозък на пациент след катастрофа, за година и половина всекидневен биофийдбек човекът успява да възстанови абсолютно всички функции на мозъка. Връща се на работа, кара кола. Мозъкът е нещо пластично и може да се възстановява.



© Теодора Зарева

- Някои твърдят, че тази пластичност е възможна само до определени години. Вярно ли е това? Имате ли и възрастни пациенти?

- 70-годишна жена, прекарала инсулт, само за 10 сеанса започна да артикулира основни фонемни и стана на крака. Според невро-

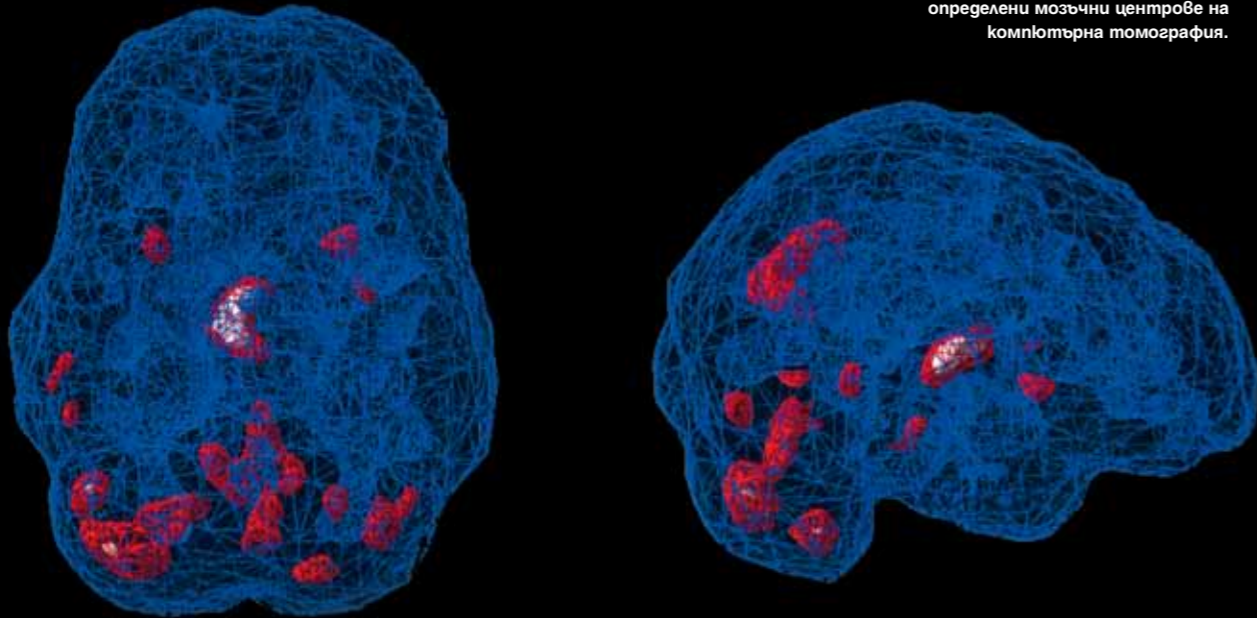
физиологията мозъчната активност намалява след 70-ата година, но само ако водим рутинен, скучен, несоциален живот.

- Възможно ли е да се лекуват и по-тежки болести, които не са свързани с неврологията, например рак?

- В Полша прилагат ЕЕГ биофидбек при лечението на онкоболни за повишаване на имунната система. Когато тя е в добро състояние, организмът се справя по-успешно по време на лечение.

- Може ли човек да прави го-

Така изглежда активирането на определени мозъчни центрове на компютърна томография.



**Александра Семерджиева,**  
Юрист:

## Победих безсънието

През пролетта на миналата година имах изключително тежък период, в който бях подложена на сериозен стрес, нервно напрежение и безсъние. Една приятелка ми препоръча да се опитам да си помогна с неврофидбека и само след 6-7 сесии започнах да забелязвам положителни промени. Горещо-долу толкова отнема, за да разбереш какво всъщност правиш, защото в началото не е много лесно. Направихме петнайсет сеанса и оттогава не съм имала проблеми. Разликата е голяма и бих препоръчала терапията на всеки.

**Елена Малцова,**  
майка на 6-годишния Георги:

## Синът ми проговори

Моят син започна да говори от много малък, но след това преживя стрес в метрото и изведнъж престана. Оттогава в продължение на три години работим с логопед, която впоследствие ни препоръча сесиите на Агнешка. Когато отидохме при нея, той можеше да казва само срички, а след 30-ия сеанс вече образуваше изречения. Аз бях много доволна и даже направих 11 сеанса за себе си, защото имах страхова невроза. Още след 5-ия мъжът ми каза, че намира разлика и смята, че съм станала по-спокойна.

пълнителни упражнения? Медицината например по подобен принцип ли работи?

- Да, бих казала, че биофидбекът е съвременна йога. Ние нямаме генетичната или културна база, за да правим йога като индийците, и за мен това е мястото на биофидбека. Той ни помага да регулираме мозъчната активност в съзнателно състояние. И това е важно, за да се научим да виждаме света реално. Аз обаче не давам упражнения за възрастни.

- А вярно ли е, че човек например когато е влюбен, учи по-бързо?

- Когато я има тази еуфория и радост от влюбването, мозъкът генерира повече допамини и други биохимични вещества, които са основни за създаването на нови синаптични връзки и запаметяване на нова информация. Когато сме влюбени и щастливи, тези процеси се случват по-лесно.

- Колко струва една терапия?

- Всичко е индивидуално. При мен струва доста, защото смятам, че когато една услуга се извършва много добре, когато е ефективна и трайна, трябва да има цена. Освен това се изисква много голяма ангажираност и от невротерапевта. Един български учен, невробиолог, прави експеримент, в който доказва, че мозъците на хората се настройват един към друг. Той поставя двама души, всеки включен с ЕЕГ, на 10 м и бавно ги доближава, без те да знаят. Когато застават един до друг, той показва, че мозъците им започват да работят почти еднакво, а когато са на разстояние, действат по съвсем различен начин. Така че невротерапевтът по време на терапия трябва да помага не само с гуми, не само с обслужване на софтуера, но и със своето състояние.

# Можем да регулираме и болката сами

Александър Паунов



Функционалният ядрено-магнитен резонанс (ФЯМР) е още един начин за приложение на неврофидбека, освен електроенцефалографията (ЕЕГ). С помощта на ФЯМР могат да се определят по-прецизно точните мозъчни центрове. Екипът на Кристофър де Чармс например изследва с ФЯМР възможността за самоконтрол на хроничната болка. Ако в реално време пациентът вижда активността на мозъчната кора в зоната, отговорна за усещането за болка, само за няколко сесии той се научава да я контролира. Така проблемът намалява с между 40 и 60%. Подобни изследвания се правят и за психиатричните заболявания, свързани с регулиране на емоциите, като депресията. Друго приложение на ФЯМР е в диагностицирането на пациенти в кома. Дори и да не показват външни признаци на съзнание, това може да е поради парализа на двигателната нервна система. Впечатляващи са резултатите при 23-годишна пациентка, прекарала 5 месеца в това състояние, без промяна. Изследователите я поставили на ядрено-магнитния скенер и ѝ

дали инструкции да си представи как ходи из дома си или играе тенис. От предишни изследвания се знае, че двете въображаеми действия активират различни части на мозъка и следователно е възможно да се позная дали парализираната жена изпълнява инструкциите. Оказало се, че наистина е така - следователно има някаква степен на съзнание. След това пациентката се научила да комуникира - изследователите я научили да си представя разходка у дома, когато иска да отговори на даден въпрос с „да“, и че играе тенис - за „не“. ФЯМР долавя промени в съдържанието на оксидиран и неоксидиран хемоглобин в кръвта, които дават информация за метаболитната дейност в дадена област на мозъка. ЕЕГ записва директно сумирани електрически сигнали от дейността на милиони неврони. Промените, уловими от ФЯМР, настъпват секунди след началото на даден мозъчен процес, докато при ЕЕГ са незабавни. За сметка на това с ФЯМР активираният център се определя с точност до 1-2 мм.

# Най-щастливият човек на Земята



## Активността на мозъка расте впечатляващо след медитация, доказва ученият и монах Матю Рикард

Науката и медитацията имат доста общо. Доказателство е съдбата на Матю Рикард, наричан от много хора най-щастливият човек на света. Преди повече от 35 години той завършва докторантура по биохимия в престижния френски институт „Пастьор“, но изоставя обещаващата си кариера, за да търси щастие в Хималаите. Следвайки будистка-

та традиция и техники на медитация, Рикард се превръща в

**един от най-приближените на Далай Лама**

и разбира, че щастие, също като всяко умение, се научава с трениране на ума и самодисциплина.

През 2000 г. Рикард решава да се върне към науката. Включва

се в изследвания за ефекта на медитацията върху мозъка, провеждани в престижни университети като „Принстън“, „Харвард“ и „Бъркли“. Ричард Дейвидсън от Уисконсинския университет с помощта на ЕЕГ започва да записва мозъчната активност на Матю и други ветерани медитатори (монаси, прекарвали между 10 000 и 40 000 часа в медитация).

Откритията му са впечатляващи и потвърждават плас-

>>> Кибермедитация

тичността на мозъка. Неговата активност и структура се променят в отговор на преживяванията ни и мисловни тренировки.

Изследванията са фокусирани върху два от най-популярните видове медитация – на състрадание и фокусирано внимание. При монасите е регистрирана такава мозъчна активност, каквато дотогава никога не е била наблюдавана -

**изключително висока интензивност на гама-вълните,**

както и много по-организирано и координирано движение на тези мозъчни импулси. Гама-вълните са едни от най-високофреkwентните и важни електрични мозъчни импулси. Според учените те отговарят за връзките между коренно различни мозъчни активности. При монасите гама-вълните се оказват много по-мощни, дори и когато не медитират, което показва, че промените са

трайни. Тренираният мозък е физически различен от останалите, както тялото на професионален атлет е различно от това на онези, които не спортуват.

Дори при хора, които се занимават с медитация от няколко месеца, се наблюдават положителни ефекти –

**имунната им система работи по-добре,**

намалява отговорният за стреса кортизол, кръвното се понижава, а също и склонността към депресия. Способността за концентрация расте значително само след 3 месеца медитация.

Според Рикард е важно да сме уверени, че можем да променим отношението си към живота, мислите и впоследствие мозъка си. Няма смисъл непрекъснато да се възбавяме във всяка гребна негативна случка. В будизма има поговорка, че ако проблемът има решение, няма смисъл да се притесняваме, пак не би да се притесняваме, защото така освен товара на проблема трябва да носим и този на нашето притеснение. Голяма част от

**болката е бунт срещу самата болка**

– ако променим отношението към нея, тя също ще намалее.

Можем да научим мозъка си да свири на пиано, но също и да го тренираме на внимание, спокойствие и състрадание. С тази разлика, че неумението да свирим не ни носи кой знае какви последствия, но не се ли научим на алтруизъм и вътрешен мир, това се отразява сериозно върху живота ни и този на околните. Медитацията помага драстично за развитието на конструктивните емоции, които ни помагат да имаме увереност, че може да се справим с трудностите, без да се подга-

ваме на стреса, и да постигнем емоционален баланс.

Тренирането на ума се базира на идеята, че мислите и емоциите възникват на повърхността на съзнанието, но не представляват самата му същност – те винаги са преходни. Тук трябва да отбележим, че

**в будизма няма отделни понятия за мисли и емоции**

Освен това две противоречиви умствени състояния не могат да съществуват по едно и също време. Макар и чувствата ни да се сменят от любов към омраза, не е възможно в едно и също време към един и същи човек да изпитваме желание да навредим и да направим добро. Така откриваме естествените контрапункти на деструктивните емоции, които можем да култивираме и използваме – чувството на

**свобода срещу вманиачаване и алчност, радост срещу ревността**

Друг подход е, вместо непрекъснато да насочваме вниманието си навън, към обектите на нашите емоции, да го насочим навътре - към самите емоции. По този начин тяхната важност намалява, докато не изчезне съвсем, а колкото по-често това се случва, с толкова по-малка сила ще се възвръщат те в бъдеще.

Матю Рикард напомня, че моделите, по които функционира мозъкът ни, са изградени с години и за да бъдат променени, са нужни време и постоянство. Най-важното е да превърнем фитнеса на менталното и емоционалното си състояние във важна част от ежедневието, както правим с физическата форма.

