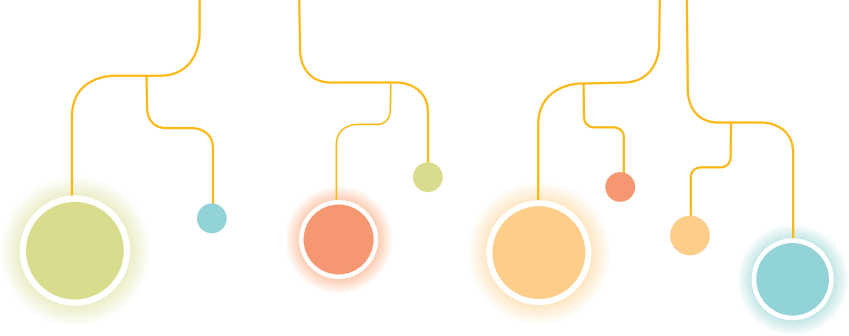


LORETTA GRAZIANO BREUNING

MUTLU BEYİN



Mutluluk Hormonlarınızı Yönetin

Serotonin

Dopamin

Oksitosin

Endorfin

LORETTA GRAZIANO BREUNING

California State Üniversitesi'nde öğretim görevlisi, Inner Mammal Enstitüsü'nün kurucusu ve Oakland Hayvanat Bahçesi'nde gönüllü rehber olan Breuning, insan motivasyonu hakkındaki genel geçer kuramları reddediyor ve memeli beyni üstüne yaptığı çalışmalarıyla tanınıyor. İnsanların kendi hormonlarını tanıyarak ve içindeki memeliyi anlayarak mutluluğa ulaşabileceğine inanıyor. ABD'de yaşayan Breuning'in kitapları İspanyolca, Rusça, Çince, Fransızca, Arapça dahil pek çok dile çevrildi. Yayımlanmış öteki kitapları: *The Science of Positivity: Stop Negative Thought Patterns By Changing Your Brain Chemistry* (2016), *Beyond Cynical: Transcend Your Mammalian Negativity* (2013), *I, Mammal: How to Make Peace With the Animal Urge for Social Power* (2011), *Greaseless: How to Thrive without Bribes in Developing Countries* (2004).



MUTLU BEYİN

AGANTA KİTAP

008

Mutlu Beyin

Özgün adı: Habits of a Happy Brain: Retrain Your Brain to Boost Your Serotonin, Dopamine, Oxytocin, & Endorphin Levels

© Loretta Graziona Breuning, 2016

© Aganta Kitap Yayınevi, 2017

Bu kitabın Türkçe yayın hakları Adams Media (F+W Media, Inc Company, 57 Littlefield Street, Avon, MA 02322) ve Akcalı Ajans aracılığıyla alınmıştır. Tüm hakları saklıdır.

Birinci Basım Eylül 2017

ISBN 978-605-2389-19-5

Sertifika 16343

İngilizceden çeviren: Ebrar Güldemler

Editör: Derya Yağmur

Kapak tasarımı: Sylvia McArdle

Uygulama: M. Tila Sadık

Aganta Kitap

Notos Kitap Yayıncılık Eğitim Danışmanlık

ve Sanal Hizmetler Tic. Ltd. Şti.'nin tescilli markasıdır.

Ömer Avni Mahallesi, Prof. Dr. Tarık Zafer Tunaya Sokak

No: 11/6 Gümüşsuyu Beyoğlu İstanbul

0212 243 49 07

facebook.com/AgantaKitap

twitter.com/AgantaKitap

Baskı ve Cilt

Pasifik Ofset Ltd. Şti.

Cihangir Mahallesi, Güvercin Caddesi, No: 3/1 Baha İş Merkezi

A Blok Kat:2 34310 Haramidere Avcılar İstanbul

0212 412 17 77

Sertifika 12027

LORETTA GRAZIANA BREUNING

MUTLU BEYİN

Mutluluk Hormonlarınızı Yönetin

Serotonin

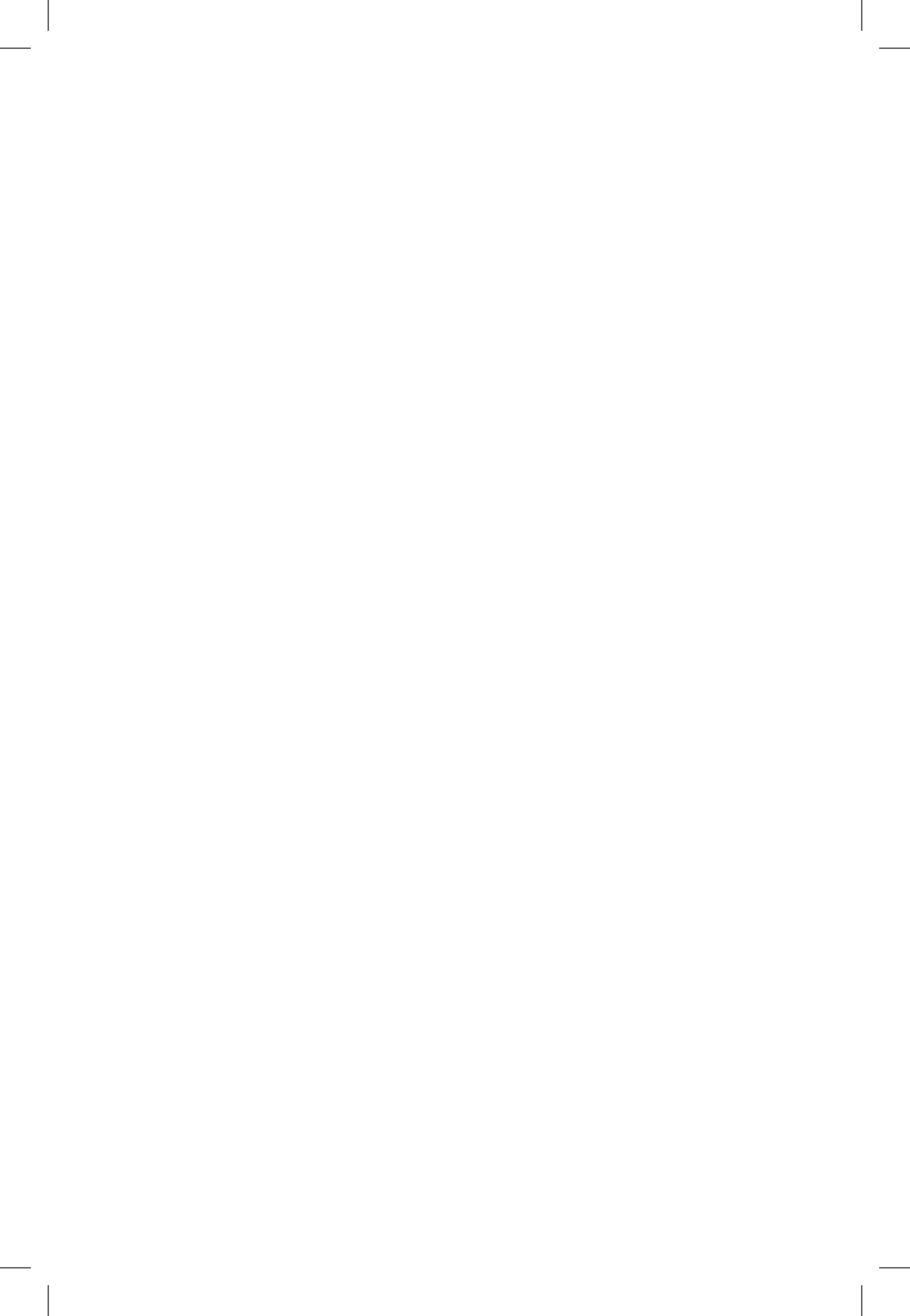
Dopamin

Oksitosin

Endorfin

İNGİLİZCEDEN ÇEVİREN
Ebrar Güldemler





Doğadaki çelişkilerle ilgili gerçeği anlatan
David Attenborough'a
ve harika eşim Bill'e...



İÇİNDEKİLER

Giriş 13

1. İçinizdeki Memeli 15

Hayatta Kalma Odaklı Beynimiz 15
Kimyasallar Bizi Nasıl Mutlu Eder? 16
Mutlu Kimyasallar Nasıl Çalışır? 17
Beyniniz Dürtülere Karşı Nasıl Farklı Hareket Eder? 19
Deneyimleriniz Nasıl Sinir Yolları Yaratır? 22
Mutluluğu Aramanın Kısırdöngüsü 24
Beyninizin Veremeyeceği Bir Şeyi Ondan İstemeyin 29
Peki Ya Aşk? 30

2. Mutlu Kimyasallarınızla Tanışın 35

Eşsizsiniz... Ama İnsansınız 35
Dopaminle Tanışın 35
Endorfinle Tanışın 42
Oksitosinle Tanışın 45
Serotoninle Tanışın 51

3. Beyniniz Neden Mutsuzluk Yaratır 59

Mutsuz Kimyasallar Doğanın Güvenlik Alarmıdır 59
Kortizol Nasıl Çalışır? 60
Kortizol Acıdan Önce Hareket Ederek
Bağlantı Kurar 61

Acı Hatıranın Bir Sebebi Var	62
Sosyal Acı ve Memeli Beyni	65
Peki Ya Ayna Nöronlar?	67
Gruplar ve Bireysellik	68
Neden Beyniniz Dikkat Çekmeyi Hayatta Kalmayla Eş Tutar?	70
Bastırılmaz Statü Arzusu	73
Tehdit Arayışında Korteksin Rolü	78
Mutsuzluktaki Değeri Kabul Etmek	82
<hr/>	
4. Mutluluğun Kısırdöngüsü	84
<hr/>	
Mutluluktan Hayal Kırıklığına Geçiş	84
Dopamin Hüsranı	86
Endorfin Hüsranı	92
Oksitosin Hüsranı	94
Serotonin Hüsranı	100
Mutlu Alışkanlıklar Hüsrarla Başa Çıkmanıza Yardımcı Olur	105
Alışkanlıkların Yan Etkileri	107
Verimli Bir Döngü Kurmak	108
<hr/>	
5. Beyniniz Nasıl Devre Kurar	110
<hr/>	
Sinir Ağlarını Yeniden Kurmak	110
Beyninizin Devreleri Kurmasının Beş Yolu	111
Özgür İradenizi Bulmak	117
Küçük Deneyimler Nasıl Büyük Devreler Oluşturur?	119
Mutlu Kimyasalları Neyin Çalıştırdığını Keşfetmek	122
Sosyal Öğrenmede Mutlu Kimyasalların Rolü	126
Sinir Yollarınızı Yeniden Oluşturmak	129

6. Her Mutlu Kimyasal İçin Yeni Alışkanlıklar	132
Başlamanızı Sağlayacak Özel Öneriler	132
Yeni Dopamin Alışkanlıkları	132
Yeni Endorfin Alışkanlıkları	137
Yeni Oksitosin Devreleri Kurmak	141
Yeni Serotonin Devreleri Kurmak	145
Kontrol Edemediğinizle Barışın	149
Bir Alışkanlık Oluşturmanın Zorlukları	151
Önce Tek Bir Yola Sadık Kalın	153
7. Hareket Planı	154
İşinize Yarayan Bir Plan Oluşturmak	154
Karşılaşacağınız İçsel Çatışmaların Üstesinden Gelmek	155
Seçimin Yüğü	159
8. Mutluluğa Giden Engelleri Aşmak	161
Neden Mutsuzlukta Takılı Kalırız?	161
Neden #1: "Standartlarımı Düşüremem."	161
Neden #2: "Bunu Yapmak Zorunda Olmamalıyım."	163
Neden #3: "Kendi Mutluluğuna Odaklanmak Bencilliktir."	165
Neden #4: "Kendimi En Kötüsüne Hazırlamalıyım."	168
Neden #5: "Yapamayacağım."	170
Neden #6: "Bu Kadar Sorunlu Bir Toplumda Kim Mutlu Olabilir Ki?"	171
Neden #7: "Şu Olduğunda Mutlu Olacağım..."	174
Mutluluğu Seçin	177

9. Daima Sizinle Olan Araçlara Güvenin	178
Beyniniz İçin Devre Çalışması	178
Ayna	178
Denge	179
Ekleme	180
Enerji	181
Miras	182
Eğlence	183
Parçalar	183
Yapabildiğinizle Tatmin Olmak	184
Planlamak	184
Gözünüzde Canlandırın	185
İyiye İzin Verin	186
Beklentiler ve Bir Kutu Çikolata	188
Dizin	191

GİRİŞ

Kendinizi iyi hissettiğinizde beyniniz dopamin, serotonin, oksitosin ya da endorfin salgılar. Bu şahane duyguların daha fazlasını istersiniz, çünkü beyniniz onları aramak üzere tasarlanmıştır. Fakat her zaman bulamazsınız, bu da oldukça doğal. Beynimiz gıda, güvenlik ya da sosyalleşme gibi yaşamsal bir ihtiyacı karşılayıncaya kadar bizi mutlu edecek bir kimyasal salgılamaz. Ardından beyniniz bir “hayatta kalma fırsatı”yla karşılaştığında hızlı bir salgılama olur. Bu yüzden inişler ve çıkışlar hissedersiniz. Doğanızın işleyişi böyle!

Çoğu insan yaşamını olumsuz etkileyen alışkanlıklara sahiptir. Peki beyin sadece hayatta kalmaya yarayan davranışları ödüllendiriyorsa, bu nasıl oluyor? Mutlu bir kimyasalın salgılanışı sona erdiğinde bir şeyler ters gidiyormuş gibi hissedersiniz. Hızla yeniden iyi hissetmek için güvenilir bir yol ararsınız. Daha önce işe yaradığı herhangi bir şey devreye girer. Hepimizin böyle mutlu alışkanlıkları vardır: abur cubur yemek, egzersiz yapmak, para harcamak ya da biriktirmek, parti yapmak ya da yalnız kalmak, kavga etmek ya da barışmak. Fakat bu alışkanlıkların hiçbiri sizi sürekli mutlu kılmaz, çünkü beyniniz bu şekilde çalışmaz. Her mutlu kimyasal metabolizmada çabucak yok olur ve daha fazlası için bir şeyler yapmanız gerekir. Bu yüzden mutluluk veren bir alışkanlığı mutsuzluk getirecek noktaya kadar tekrar ettiğiniz olur.

Mutlu kimyasalları yeni yöntemlerle salgılamayı başarsanız harika olmaz mıydı? Bunları, kendiniz için yararlı şeyler yaparken salgılamak iyi olmaz mıydı? İçinizdeki memelinin beynini anladığınızda bunu da yapabilirsiniz. O zaman doğal olarak mutlu kimyasalları neyin çalıştırdığını ve beyninizin eski alışkanlıkları yenileriyle nasıl değiştireceğini öğreneceksiniz. Yeni mutlu bir alışkanlık geliştirerek bunu nöronlarınıza yerleştirebilirsiniz. Bu kitap bunu 45 günde gerçekleştirmenize yardımcı oluyor.

Yeni bir sinir yolu inşa etmek için çok fazla para ya da zaman gerekmiyor. Sadece cesaret ve odaklanmayla, bu yeni davranışı kendinizi iyi ya da kötü hissetseniz de tekrarlamak yeterli.

Peki yeni bir alışkanlık kazanmak neden iyi hissettirmez? Eski alışkanlıklar beyninizin asfalt anayolları gibidir. Yeni davranışları işleme sokmak zordur, çünkü onlar nöron ormanındaki dar patikelerdir. Bilinmeyen yollar tehlikeli ve yorucudur, bu yüzden genelde bildiğimiz yollardan gideriz. Fakat cesaret ve azimle yepyeni bir yol yaratabilirsiniz. Ve 46. günde o kadar iyi hissedersiniz ki başka bir alışkanlığa daha el atarsınız.

Uyarı: Bu kitap başka insanların beyni değil, sizin beyniniz hakkında. Nörokimyasal iniş çıkışlarınızı yüzünden başkalarını suçlama alışkanlığınız varsa aradığınız destek burada. Kendinizi de suçlamaya gerek yok. Aksine, kusur bulmak yerine memeli nörokimyasıyla barışabilirsiniz. Bu kitap size bunun yolunu gösteriyor.

Bizi mutlu ve mutsuz eden beyin kimyasallarını keşfedeceğiz. Bunların hayvanlarda nasıl çalıştığını ve neye yaradıklarını göreceğiz. Böylece beynin nasıl alışkanlık yarattığını ve kötü alışkanlıklardan vazgeçmenin neden zor olduğunu anlayacağız. Nihayetinde, 45 günlük bir planla yeni bir davranış biçimi geliştirmeyi ve bunu yılmadan tekrar etmek için gereken cesaret ve odaklanmayı nasıl sağlayacağımızı öğreneceğiz. Kitapta her adımda size yardımcı olacak interaktif egzersizler var. Sonuçları seveceksiniz – daha mutlu ve daha sağlıklı olacaksınız!

İçinizdeki Memeli

HAYATTA KALMA ODAKLI BEYNİMİZ

Beyniniz hayatta kalmayı başarmış insanlardan miras. Bu çok basit bir gerçek gibi görünebilir ama geçmişteki devasa yaşamsal mücadelelerine yakından baktığımızda, atalarımızın genlerini hayatta tutması mucize gibi görünür. Size hayatta kalmaya odaklanmış bir beyin miras kaldı. Siz böyle olduğunu düşünmeyebilirsiniz ama bir toplantıya gecikme konusunda endişelendiğinizde ya da yanlış bir şey yediğinizde hayatta kalma odaklı beyniniz devreye girer. Bir partiye davet edildiğinizde ya da her şeyin berbat gittiği bir günle ilgili endişelendiğinizde, hayatta kalma odaklı beyniniz sosyal dışlanma tehlikesi hisseder. Bu atalarınız için de ciddi bir tehditti. Açlık, soğuk ya da yırtıcı hayvan gibi anlık tehlikelerden uzakta olsanız bile beyniniz olası tehditleri tahmin etmeye çalışır. Hayatta kalmak hiç de kolay değil!

Her şeyin berbat gittiği bir günün yaşamsal bir tehdit olmadığını bilinç düzeyinde bilirsiniz. Fakat beyin sosyal fırsat ve aksiliklere göre kendine ince ayar çekmiş ve bildiklerini bu konulara uyarlamış durumda. Doğal seçim, genleriniz için bir fırsat

gördüğünde iyi hisle sizi ödüllendiren ve aynı şekilde bir fırsatı kaçırdığınızda kötü hisle uyarıcı bir beyin yaratmıştır. Küçük bir sosyal aksilikle doğal uyarı sisteminizin teyakkuza geçmesi genlerinizin bilinçle ulaşmaya çalıştığı bir hedef değildir.

Bu tepkiler beyninizin hayatta kalma isteğinde kök salmış durumda ama fiziksel bağlantıları yok. Hayvanlar gibi belli başlı gıdaları aramak ve belli başlı yırtıcı hayvanlardan kaçmak üzere doğmuyoruz. Biz deneyimlerle kendimizi kurgulayacak şekilde doğuyoruz. Bu kurgulama doğum ânında başlıyor. Mutlu kimyasallara giden yollar yaptığımızda, “Bu benim için iyi,” diyorsunuz. Kötü hissettiren yollar yaptığımızda, “Bu benim için kötü,” diyorsunuz. Yedi yaşınıza geldiğinizde temel devreler oluşmuş oluyor. Yedi belki de erken bir yaş, ne de olsa yedi yaşındaki çocuklar uzun vadeli yaşamsal ihtiyaçlar konusunda çok az sezgiye sahip oluyor. Fakat yedi yıl, doğadaki bir canlının tamamen korunmasız kalması için uzun bir süre. Bu yüzden de yaşamsal ihtiyaçlarımızla bağdaşmayan bazı temel nörokimyasal devrelerimiz oluşuyor.

Kısacası, beyninizin bazı acayıplıkları var:

1. Bedeninizi önemseydiği gibi genlerinizin de hayatta kalmasını önemsiyor.
2. Kendini çocuklukta deneyimlerle şekillendiriyor ama yetişkinlerin hayatta kalması için pek de iyi bir rehber değil bu.

Bu yüzden nörokimyasal iniş ve çıkışları anlamlandırmak oldukça zor.

KİMYASALLAR BİZİ NASIL MUTLU EDER?

“Mutluluk” hissi dört özel beyin kimyasalından gelir: *dopamin*, *endorfin*, *oksitosin* ve *serotonin*. Bu “mutlu kimyasallar”, beyin hayatta kalmamıza yarayan bir şey gördüğünde salgılanır. Sonra salgılanma durur ve iyi bir şey yolunuza çıktığında yeniden salgılanmak üzere beklerler.

Her mutlu kimyasal farklı bir iyi hissi tetikler:

- ◆ **Dopamin** ihtiyacınız olan şeyleri bulduğunuzda hissettiğiniz keyfi üretir. “Evreka! Buldum!” hissi.
- ◆ **Endorfin** acıyı fark etmenizi engeller. Öfori ya da coşku, zindelik hissi olarak da bilinir.
- ◆ **Oksitosin** başkalarıyla güvende olma duygusunu üretir. Bağ kurmakla ilişkilidir.
- ◆ **Serotonin** başkaları tarafından saygı görme duygusunu üretir. Gururla ilişkilidir.

“Ben mutluluğu bu şekilde tanımlamıyorum,” diyebilirsiniz. Çünkü nörokimyasallar sözcükler olmaksızın çalışır. Fakat bu güdülenmelerin başka canlılarda ne kadar güçlü olduğunu görebilirsiniz. Araştırmalara göre bu tepkiler hayvanlarda da aynı şekilde. Ve size gelince, içsesiniz tüm düşünce süreciniz gibi gelebilir. Ta ki içinizdeki memelinin kimyasını öğrenene dek.

DÖRT MUTLU KİMYASAL

Dopamin: Aradığınızı bulmanın keyfi
 Endorfin: Acıyı örten coşku
 Oksitosin: Sosyal bağların konforu
 Serotonin: Sosyal önemin güveni

MUTLU KİMYASALLAR NASIL ÇALIŞIR?

Mutlu kimyasallar tüm memelilerde bulunan küçük beyin yapıları tarafından kontrol edilir: hipokampus, amigdala, hipofiz, hipotalamus ve limbik sistem olarak bilinen sistemin diğer parçalarıyla. İnsanların limbik sistemi büyük bir korteksle kaplıdır. Limbik sistem ve korteks, sizi ve DNA'nızı canlı tutmak için birlikte çalışır. İkisinin de kendine ait görevleri vardır:

- ◆ **Korteks**iniz güncel döngüler arar ve onları geçmiştekilerle ilişkilendirir.

- ◆ **Limbik sistem** ise vücudunuza, “Bu senin için iyi, devam et,” ya da “Bu kötü, uzak dur,” diyen nörokimyasalları salgılar. Eğer korteks bir mesajı geçersiz kılsa, bir yenisini üretir ve limbik sistem de ona karşılık verir. Yani korteksiniz limbik sisteminizi anlık olarak kısıtlayabilir. Fakat memeli beyniniz kimliğinizin çekirdeğini oluşturur. Korteksiniz dikkati yönetir ve bilgiyi elekten geçirir, limbik beyninizse hareketi ateşler.

Her Kimyasalın Bir Görevi Var

İçinizdeki memeli hayatta kalmaya dair iyi bir şey yaptığınızda sizi iyi duygularla ödüllendirir. Her bir mutlu kimyasal farklı bir yaşamsal davranışı teşvik eder:

- ◆ **Dopamin**, ihtiyacınız olan şey çok çaba gerektirse de ona ulaşmaya teşvik eder.
- ◆ **Endorfin** acıyı yok saymanızı sağlar ve böylece bir yara aldığınızda bulunduğunuz yerden kaçabilirsiniz.
- ◆ **Oksitosin** sizi başkalarına güvenmek ve arkadaşlıklarda güven bulmaya teşvik eder.
- ◆ **Serotonin** saygı kazanmanızı sağlar ve böylece çiftleşme olanaklarınızı artırır, böylece soyunuzu devam ettirebilirsiniz.

Beyninizin sözel fonksiyonları yöneten kısmında çok farklı motivasyonlar bulabilirsiniz ama unutmayın içinizdeki memeli sizi neyin iyi hissettirdiğine karar veriyor.

MUTLU YAŞAMSAL GÜDÜLER

Dopamin: Ödül arar.

Endorfin: Fiziksel acıyı görmezden gelir.

Oksitosin: Sosyal ilişkiler inşa eder.

Serotonin: Diğerlerinden saygı görür.

Memeli beyin bedeninizi mutlu kimyasalları tetikleyen şeylere doğru yönlendirirken, mutsuzları tetikleyenlerden kaçınmanızı ister. Kendinizi bir nörokimyasal güdüye göre hareket etmekten alıkoyabilirsiniz ama beyniniz bir dürtü daha geliştirir. Ya başta istediği şeyi başarmayı dener ya da geçici çözümler bulmaya çalışır. Her zaman hayvani güdülerini kontrol altında tutmanız gerekmediği gibi araştırma verilerine uygun da davranmazsınız, öyle yaptığınızı düşünseniz bile. Daima iyi hissetmenin bir yolunu ararsınız. Harekete geçip geçmemeyi ya da iyi hissetmek için ne yapabileceğinizi düşünürsünüz.

BEYNİNİZ DÜRTÜLERE KARŞI NASIL FARKLI HAREKET EDER?

Hayvanlar nörokimyasal dürtüleri nedene ihtiyaç duymadan kabul eder. Bu yüzden hayvanlar, beyin kimyasallarımızı anlamamızda bize yardımcı olabilir. Burada hedef hayvanları ve ilkel dürtülerini göklere çıkmak değil, mutlu kimyasalları tetikleyen şeyleri bulmak.

Örneğin aç bir aslan av bulduğunda mutlu olur. Bu felsefi bir mutluluk değil, aksine avlanmak için gereken enerjiyi sağlayan fiziksel bir durumdur. Aslanlar avlanırken sıklıkla başarısız olur. Bu yüzden enerjilerini tüketmemek ve açlıktan ölmek için hedeflerini dikkatle seçerler. Bir aslan yakalayabileceği bir ceylan gördüğünde heyecanlanır. Dopamin salgılanır ve üzerine atılıp avlama isteği tetiklenir.

Susamış bir fil su bulduğunda mutlu olur. Susuzluğunu gidecek olma hissi dopamin salgılamasını sağlar ve bu da nöronlar arasında kalıcı bağlantılar kurar. Bu sayede gelecekte de su bulması kolaylaşır. Suyun nerede olduğunu öğrenmeye “çalışması” gerekmez. Dopamin nöronlardan bir yol çizer. Gelecek sefer bir su kuyusuna dair herhangi bir işaret gördüğünde mutlu kimyasallar hareketlenir. İyi his ona, “İşte ihtiyacın olan şey burada,” der. Yorgun ve susuz kaldığında ödüle dair bir işaret iyi hissi tetikleyerek onu harekete geçirir. Mutlu kimyasallar belli bir çaba ya da niyet olmadan da hayatta kalmamıza yardımcı olur.

Fakat mutlu kimyasallar sürekli salgılanmaz. Aslan sadece daha fazla av bulduğunda ve fil de ancak ihtiyacının karşılanacağını gördüğünde mutlu kimyasallar salgılar. Doğada bedavaya mutlu kimyasal yok. İyi duygular, bizi hayatta kalmak için yapmamız gerekenlere yönlendirirler, çünkü varlıklarının sebebi budur.

Çeşitli Hayvanların Limbik Sistemini ve Korteksini Kıyaslamak

Hayvanlar küçük bir korteksle yaşamsal kararlar verir. Limbik sistemleri onlar için iyi olana karar vermeye yeter. İyi bir duygu açığa çıktığında devam etmelerini ve kötü bir duygu oluştuğunda kaçınmalarını sağlar. Bu basit sistem hayvan atalarımızın milyonlarca yıldır hayatta kalmasını sağladı ve hâlâ bizim içimizde de yaşıyor.

Yan sayfadaki görsel, beynimizin bazı kısımlarının boyutunun büyük ölçüde değiştiğini ama çatısının aynı kaldığını gösteriyor. Doğa boş bir sayfada sıfırdan başlamak yerine üzerine inşa etmeye yatkındır. Memeliler sürüngen beyni üzerine, insanlarsa memeli beyni üzerine kuruldu. Biz insanlar yeni bir deneyimi şekillendirecek çok fazla nörona sahibiz. Sürüngenler çok az nörona sahip, bu nedenle yeni bir deneyime nadiren uyum sağlayabilirler. Fakat sürüngen beyni dünyadaki tehdit ve fırsatları gözden geçirmekte çok beceriklidir. İki zihniniz olduğunu ya da zihninizin farklı yönlere doğru gittiğini hissettiğiniz oluyorsa, bu tablo sayesinde nedenini anlayabilirsiniz.

İnsanların Limbik Sistemi ve Korteksi Nasıl Birlikte Çalışır?

Büyük korteks sizi diğer hayvanlardan ayıran şeydir. Yeni sinir yolları yaratmaya devam eder ve ihtiyaçlarınızı karşılayacak çabaları sürdürür. Fakat insan sadece korteksle yaşamaz. Sizin için neyin iyi olduğunu bilmek için limbik sisteme ihtiyacınız vardır. Korteksiniz dünyayı kaba ayrıntılarla bir kaos olarak görür. Ta ki limbik sistem bir şey için iyi ya da kötü olduğu hissini yaratana kadar. Limbik sisteminizin kötü, korteksinsen iyi adam olduğunu

MUTLU BEYİN

Mutluluk Hormonlarınızı Yönetin

Serotonin

Dopamin

Oksitosin

Endorfin

Hormonların hayatımızdaki yerinin farkında mıyız?

Serotonin, dopamin, oksitosin ve endorfin hormonlarının her biri ne işe yarıyor? Bu mutluluk kimyasallarını doğal yöntemlerle nasıl salgılayabiliriz? Stres hormonu olarak bilinen kortizolü alt edebilir miyiz? Alışkanlıkları değiştirmek neden bu kadar zor? Beyninizin nasıl çalıştığını öğrenmeye hazır mısınız?

California State Üniversitesi'nde öğretim görevlisi, Inner Mammal Enstitüsü'nün kurucusu Loretta Graziano Breuning, insan motivasyonu hakkındaki genel geçer kuramları reddediyor ve memeli beyni üstüne yaptığı çalışmalarıyla tanınıyor. İnsanların kendi hormonlarını tanıyarak ve içindeki memeliyi anlayarak mutluluğa ulaşabileceğine inanıyor.

Mutluluk... Dört beyin kimyasalından geliyor ve **Mutlu Beyin** size "mucize çözümler" yerine kalıcı bir eylem planı sunuyor. Kendinizi tanımanızı sağlıyor ve 45 günde istediğiniz değişimi yaratmanın yollarını gösteriyor.

İngilizceden çeviren

Ebrar Güldemler



₺ 24

ISBN 978-605-2389-19-5

