

СЪДЪРЖАНИЕ

ВЪВЕДЕНИЕ	15
ЧАСТ I	
ЗАЩО ЧОВЕШКИЯТ МОЗЪК Е В КРИЗА	29
ГЛАВА 1	
Нашата скрита интелигентност	31
ГЛАВА 2	
Прекомерен стрес	59
ГЛАВА 3	
Невидими белези	93
ЧАСТ II	
ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ НА ЗДРАВЕТО НА МОЗЪКА	125
ГЛАВА 4	
Кръгът на жизнеността	127
ГЛАВА 5	
Трите стълба на изпълнения с жизненост живот	159
ГЛАВА 6	
Вашият устойчив ум	202
ГЛАВА 7	
По-добре заедно	239

Г Л А В А 8

Вашият мозък на работното място	264
------------------------------------	-----

ЧАСТ III

ДРЕВНИТЕ ПРАКТИКИ СРЕЩАТ СЪВРЕМЕННИТЕ ТЕХНОЛОГИИ	303
---	-----

Г Л А В А 9

Силата на вътрешната трансформация	305
---------------------------------------	-----

Г Л А В А 10

Наследството на миналото	338
--------------------------	-----

Г Л А В А 11

Невротехнологичната революция	380
-------------------------------	-----

Г Л А В А 12

Следващата граница	416
--------------------	-----

ЧАСТ IV

30-ДНЕВЕН ПЛАН ЗА ИЗГРАЖДАНЕ НА МОЗЪК ВЪВ ВЪРХОВА ФОРМА	445
--	-----

ЗАКЛЮЧЕНИЕ	480
------------	-----

БЛАГОДАРНОСТИ	481
---------------	-----

БЕЛЕЖКИ	489
---------	-----

Въведение

Човешкият мозък е забележителен орган, който служи като команден център за всички функции на тялото ни – от поддържането на биенето на сърцето ни и дишането ни чрез белите дробове до регулирането на емоциите, мислите, поведението и общото ни благосъстояние. И все пак, колкото и незаменим да е мозъкът за ежедневноното ни функциониране и дългосрочното ни оцеляване, мнозина от нас пренебрегват здравето му. Приемаме за даденост, че мозъкът ни ще функционира оптимално толкова дълго, колкото ни е необходимо. Но невинаги е така.

Живеем в епоха на информационно претоварване и постоянна свързаност, което предизвиква криза във функционирането на мозъците ни. Постоянният поток от информация, който всеки от нас поема ежедневно, поставя на изпитание неврологичните ни граници и допринася за редица психически и физически здравни проблеми. Днес хора от всички възрасти преживяват безпрецедентни нива на стрес, изтощение, тревожност, самота и депресия. Световната здравна организация (СЗО) съобщава, че 1 от 8 души (или 1 млрд. души) на нашата планета се бори с психично разстройство и 70% от хората в зони с висока степен на кризисни явления (географски райони, засегнати от политическа нестабилност, тежки икономически затруднения

или социални вълнения) не получават навременна помощ. Проучване на комисията *Лансет* от 2018 г. разкрива, че до 2030 г. предизвикателствата, свързани с психичното здраве, се очаква да струват на световната икономика колосалната сума от 16 трлн. долара. Това е 50 пъти повече от сумата, необходима за решаване на проблема с глада в света до 2030 г.

За щастие, технологиите ни дават възможност, която предишните поколения никога не са имали – способността да подобрим и защитим здравето на мозъка си по начини, които някога хората не са могли дори да си представят. Когато се използват разумно, те могат да ни помогнат да намерим баланс в забързания свят, като предотвратяват претоварването и поддържат когнитивното благосъстояние. Вместо да бъдат бремене, технологиите могат да влязат в ролята на наш съюзник, давайки ни възможност да оптимизираме състоянието на мозъка си и да се справяме с живота в съвременния свят с яснота и устойчивост.

Някога се смяташе, че фитнесът за мозъка се изразява в редене на пъзели и игри, предназначени да изострят когнитивните способности. Днес обаче осъзнаваме, че истинските мозъчни тренировки са много повече от това. Методът за мозъчен фитнес, който двамата разработихме заедно, обхваща когнитивните функции, емоционалната регулация и психологическата устойчивост, като гарантира, че мозъкът е не само по-бистър, но и по-балансиран, адаптивен и устойчив.

Здравият мозък работи като добре настроен двигател – ефикасен, гъвкав и способен да се адаптира към изискванията на живота с по-остър фокус, по-добра памет, емоционална стабилност и капацитет за по-

бързо решаване на проблеми. Хората, чийто мозък не е здрав, може да се затрудняват да вземат решения, да забравят, да страдат от промени в настроението и да изпитват постоянно умствено изтощение.

Когато съзнателно изберем да се фокусираме върху фитнеса за мозъка, ние сме в състояние да подобрим функционирането на ума си и начина, по който се оправяме в живота. Можем да изберем да излезем от режима на автопилот и да дадем приоритет на начин на живот, който ни носи лекота, благополучие, добро здраве, дълголетие и дълбоки взаимоотношения. Ползите от поддържането на ежедневна практика за фитнес на мозъка включват:

- подобрена концентрация, продуктивност, вземане на решения и разрешаване на проблеми;
- намалена вероятност от психически проблеми, като тревожност и депресия, по-високо ниво на емоционално благосъстояние и устойчивост;
- по-малък риск от невродегенеративни разстройства, включително деменция, болестта на Алцхаймер и болестта на Паркинсон.

Истинският мозъчен фитнес означава да увеличим капацитета си за емоционална осъзнатост и регулация, като даваме на сивото си вещество честни периоди на почивка, за да може да се рестартира, и да изграждаме устойчивост, за да преодоляваме постоянните предизвикателства, пред които сме изправени като човешки същества. Когато мозъкът ни е в най-добрата си форма, той може да решава сложни проблеми, да съхранява ценни спомени, да взема добри решения и

да позволява навлизането в състояние на оптимална концентрация. По същия начин, по който спортистите тренират, за да развият сила и издръжливост, ние можем да тренираме и подхранваме мозъка си, за да постигнем максимална функционалност чрез умствени упражнения, емоционална осъзнатост и регулация и когнитивна стимулация. Сивото вещество и тялото ни са дълбоко свързани. Мозъкът е диригентът, който оркестрира симфонията на физическото здраве. Пример за връзката между мозъка и тялото е нашата стойка. За момент отпуснете раменете си напред, наведете брадичката и се намръщете. Сега опитайте да се почувствате щастливи и оптимистично настроени. След това се отървете от това чувство, като сегнете изправени на стола, изпънете раменете назад, вдигнете брадичката и се усмихнете. В тази стойка пробвайте да се почувствате тъжни или депресирани. Това елементарно упражнение демонстрира силното влияние на физиологията върху психологията ни.

Тази връзка между мозъка и тялото е в основата на оптималното представяне и жизненост. Независимо дали сте студент, който се стреми към академично съвършенство, професионалист, търсещ начини да повиши ефективността си, или просто човек, който иска да подобри общото си благосъстояние, тази книга предоставя план за подхранване на връзката между мозъка и тялото, което естествено води до максимална мозъчна форма.

Древната мъдрост среща съвременните технологии

Древните традиции на йогата и медитацията отдавна признават дълбоката връзка между ума, тялото и духа. Практиките, предавани от поколение на поколение, предлагат прозрения за постигане на умствена яснота, емоционален баланс и духовна връзка. В днешната дигитална ера започнахме да използваме мъдростта на древните практики чрез съвременните технологии. Например приложенията за осъзнатост и медитация осигуряват достъп и възможност за възприемане на тези практики от широката публика, докато преди десетилетия те бяха ограничени до хората в обкръжението на уважавани учители и гурута.

Чрез съчетаването на древните практики със съвременните инструменти можем да подобрим психическото здраве и когнитивните функции по по-целенасочен и ефективен начин.

Среща на умовете

Историята на създаването на *Мозък във върхова форма* започна с първата ни среща в Google през 2019 г. По това време Ручика беше ръководител на отдела за развиване на умения за грижа за себе си в Google, където Патрик, пионер в областта на синхронизирането на мозъчните вълни и основател на BrainTap, беше поканен да направи презентация на създаденото от него едноименно устройство. То оптимизира мозъчните вълни, като използва светлина и звук, за да имитира

мозъчната активност на напреднали медитиращи, което има редица неврологични ползи.

Патрик покани доброволец от публиката, с когото да демонстрира как работи BrainTap, и Ручика вдигна ръка. Патрик първо свърза Ручика с устройството за оценка NeuralChek на BrainTap, което използва сензори на китката, за да получи базови показания от 9 параметра на нервната система, показващи нивата ѝ на стрес и ефективността на регулацията на тялото ѝ. След това ѝ даде да си сложи слушалките BrainTap, които осигуряват *аудиовизуално увеличаване на мозъчните вълни* (AVBE), подпомагайки релаксацията, управлението на стреса и концентрацията. Чрез използване на естествената реакция на мозъка да следва честотата, т.е. *неговата склонност да следва ритми и модели*, BrainTap щеше да преведе мозъка ѝ в спокойно и балансирано състояние.

Когато започна 10-минутната въвеждаща сесия, Ручика първоначално беше напрегната от светлините, тоновете, множеството гласове и нежната топлина, излъчвани от слушалките. В рамките на няколко минути обаче тя се отпусна в състояние на дълбок покой и тишина. Последователните тонове и светлини в слушалките BrainTap симулират отпуснатите мозъчни вълни с честота алфа и тета, които мозъкът на Ручика естествено следваше. В същото време тя беше насочвана през процеса на релаксираща визуализация.

Когато свали слушалките, Ручика се чувстваше будна и нащрек, а нервността ѝ около презентацията, която трябваше да направи по-късно същия ден, беше значително намалена. След преживяването ѝ с BrainTap втората оценка на Ручика с NeuralChek показва 25-про-

центно подобрене на цялостната ѝ неврологична регулация.

Как се пресяхоха пътищата ни

След презентацията двамата останахме заедно в конференцията зала и с външение обсъждахме потенциала за подобряване на живота и здравето чрез прилагане на древни техники с помощта на съвременни технологии и устройства като BrainTap. Уговорихме се да се срещнем отново на конференция в Остин, Тексас, и да разговаряме всяка седмица, за да обсъждаме задълбочено концепцията за мозъчния фитнес и как тя влияе на цялостното качество на живот. В крайна сметка се спряхме на идеята да напишем заедно книга с цел да съчетаем древните практики за благополучие с модерните технологии за постигане на оптимално здраве на мозъка. Но преди да започнем да работим заедно по нея, всеки от нас беше вървял по свой собствен път към подобряване на мозъчното здраве. Предлагаме бърз поглед към уникалните пътища, които ни доведоха до мощните методи и практики, които промениха мозъците и живота ни.

Пътят на Ручика

Ручика израства в Газиабад, Утар Прадеш, Индия, в многолюдно и понякога хаотично домакинство, сблъскващо се с доста предизвикателства. Финансовите затруднения и напрежението у дома били нещо обичайно, но въпреки всичко майка ѝ и баба ѝ били източници на

мъдрост и преподавали на Ручика безценни уроци как да бъде издръжлива и да се грижи за себе си. Като млада Ручика се бори с трайните последици от травмите от ранното си детство. В крайна сметка се свързва отново с традициите на своята култура, намирайки утеха в йога, медитацията, дихателни упражнения и интегрирани практики за пълноосъзнатост. Баба ѝ често говорила за важността на ежедневната грижа за себе си и честите цикли на почивка и възстановяване и по естествен начин интегрирала движения като йога и тай чи в ежедневието си; тези неща оставили трайна следа в съзнанието на Ручика.

В началото на кариерата си в Google тя страдала от изтощение и здравословни проблеми, свързани със стреса. Това я подтикнало да преоткрие мъдростта на древните практики, с които била загубила връзка, като йога, пранаяма и медитация. Давайки почивка на мозъка си от постоянната стимулация, Ручика намерила яснота, повишила продуктивността си и установила по-дълбока връзка със себе си и другите.

Пътят на Патрик

Патрик е имал също толкова трудно детство. Той е едно от деветте деца в семейството и израства в тясно бунгало с две спални, баща алкохолик и майка, претоварена със задължения. Всичко се променя една пролетна вечер, когато свещеници от местната енория неочаквано пристигат в дома на семейството и канят бащата на Патрик да се включи в семинар, който може да го освободи от алкохолизма. За учудване на семейството той се съгласява и се запознава с метода *Силва*, който е нова-

торски подход за отключване на силата на ума и включва водени медитации, комбинирани с тон, известен като *звука Силва*, чиято цел е да помогне на хората да достигнат състояние на алфа мозъчни вълни – ниво на съзнание, свързано с релаксация и повишена креативност. Бащата на Патрик в крайна сметка се освобождава от зависимостта си и става инструктор по метода, който го е променил.

Вдъхновен от трансформацията на баща си, Патрик също възприема метода *Силва*, който трансформира академичните и спортните му резултати, което пък води до изучаване и трупане на опит в областите на електрониката, психологията и невролингвистичното програмиране (НЛП).

Тези занимания водят до сътрудничество с новосъздадена компания, наречена Light & Sound Research, където Патрик и екипът разработват MC² – първото в света преносимо устройство за увеличаване на мозъчните вълни. Иновацията поставя основите за създаването на устройството BrainTap, което продължава да оказва влияние върху живота на хората посредством трансформиращата си сила.

Вашето пътуване към върхова форма на мозъка

Мозък във върхова форма е разделена на 4 части и е замислена като пътека, която вие, читателите, да следвате по време на пътуването си към по-добро мозъчно здраве. В *Част I: Защо нашите мозъци са в криза* ще разберете кои са скритите сили, които оформят ва-

шето когнитивно и емоционално благосъстояние. Тази част разглежда как съвременните стресови фактори – прекомерната употреба на технологии, лошият сън, хроничният стрес и преработените храни – нарушават функциите на мозъка, което води до умствена умора, намалена концентрация и емоционален дисбаланс. Ще придобиете и дълбоко разбиране за три взаимосвързани центъра в мозъка и как те влияят на всичко – от вземането на решения до емоционалната устойчивост.

В *Част II: Възстановяване на здравето на мозъка* ще се запознаете с научнообосновани стратегии за възвръщане на баланса в мозъка и тялото ви. Тази част обхваща практични методи за подобряване на съня, оптимизиране на храненето, усъвършенстване на движението и управление на стреса, които имат пряко влияние върху когнитивните способности. Ще научите също така за силата на дихателните упражнения, медитацията и пълноосъзнатостта за препрограмиране на мозъка за по-голяма устойчивост. Тези техники не изискват драстични промени в начина на живот, а са прости и достъпни стъпки, които помагат за възстановяване на естествения ритъм на мозъка и подобряване на общото благосъстояние.

В *Част III: Древните практики срещат съвременните технологии* пътуването завършва, като се изследва как вечните техники за подобряване на мозъчната дейност – като звукова терапия, визуализация и енергийно балансиране – могат да бъдат подсилвани от съвременната невронаука и технологии. Ще научите как невротехнологичните инструменти като синхронизиране на мозъчните вълни, неврофийдбек (неврологич-

на обратна връзка) и приложения за медитация могат да ускорят ползите от тези гревни практики, улеснявайки интегрирането им в ежедневието.

Основен принцип на тази книга е *Кръгът на жизнеността*, представен в Глава 4. Този модел подчертава осем ключови елемента, които допринасят за дългосрочното благосъстояние: физическо, емоционално, интелектуално, социално, финансово, професионално и духовно здраве, наред с наличието на здравословна среда. Мозъкът ви е в центъра на този кръг, като оформя и от своя страна бива оформян от всяка от тези области. Разбирането на тази взаимносвързана рамка ще ви помогне да си създадете балансиран и пълноценен начин на живот, който поддържа както здравето на мозъка, така и цялостната жизненост.

В сърцевината на мозъчния фитнес е *невропластичността* – способността на мозъка да се адаптира и реструктурира въз основа на вашите навици, мисли и преживявания. Всеки път, когато усвоявате ново умение, промените нагласата си или възприемате по-здравословни форми на поведение, вие укрепвате невронните пътища, които поддържат дългосрочната психическа устойчивост. Но точно както мозъкът може да се адаптира положително, той може и да засили негативните модели, ако не бъде контролиран. По тази причина ние наблягаме на прекъсването на навиците, които не са ни полезни, и на установяването на нови рутинни практики, подпомагащи функционирането на мозъка. Независимо дали става дума за изпробване на нова форма на движение, коригиране на дневния ви режим, или преосмисляне на начина, по който се справяте със стреса, с течение на времето тези малки про-

мени създават кумулативен ефект, което води до по-голяма когнитивна гъвкавост и емоционална стабилност.

В цялата книга ще намерите практични упражнения, предназначени да ви помогнат да предприемете незабавни действия. В края на всяка глава ще откриете *Ключове за силен мозък* – секции, които **предлагат** кратки обобщения, въпроси за самооценка и насоки за изпълнение на упражнения стъпка по стъпка, допринасящи за затвърждаването на ключовите изводи. Това не са просто размишления, мост между знанието и трансформацията в реалния живот. Освен това вплетените в цялата книга прозрения на Патрик и Ручика, вдъхновени от личния им опит, предлагат истории и перспективи, с които можете да се идентифицирате и които вдъхват живот на тези концепции.

Накрая, методът в част IV ви дава възможност да приложите всичко, което сте научили, и да създадете персонализиран *30-дневен план за действие за постигане на върхова форма на мозъка*, който отговаря на вашите цели и начин на живот. Това са вашите бързи победи, така че се възползвайте от тях!

Това пътуване е нещо повече от просто учене – то е *приемане на действия*. Стратегиите, упражненията и идеите в тази книга са създадени, за да ви овластят стъпка по стъпка, помагайки ви да изградите мозък, който е по-силен, по-бистър и по-адаптивен.

Най-добрият начин да подходите към тази книга е с любопитство и желание да направите малки, но значими промени. Не е необходимо да прилагате всяка стратегия, за да постигнете целите си. Нашата цел е да ви помогнем да идентифицирате къде съществуват

дисбаланси – дали в управлението на стреса, подобряването на храненето, поддържането на активен начин на живот, или ориентирането в дигиталния свят – и да ви предложим практични начини да ги преодолеете. Като се стремим да изградим мост между мъдростта от вчера, нуждите на днешния ден и възможностите на утрешния, искаме да превърнем подобряването на формата на мозъка във възможност, достъпна за всички.

Изключително развълнувани сме, че направихте първата стъпка, като взехте в ръце тази книга. Чрез прилагането на различни методики, както древни, така и съвременни, нашата цел е да ви помогнем да изградите силен и устойчив мозък, който ще промени живота ви. Добре дошли и приятно пътуване!