

Habitos de un Cerebro Feliz

Ideas Importantes

1. Los químicos que nos hacen feliz no están hechos por fluir siempre sin razón. Están hechos por tareas específicas.
2. Las tareas de tu serotonina, dopamina, endorfina, y oxytocina son claras en el mundo de los animales por que los animales no enmascaran sus motivos como los humanos.
3. La dopamina crea alegría cuando espere algo más- ya sea algo serio como un aumento de salario, o poco serio, como el próximo capitulo de su programa tu diversión preferido. (Ejemplo sencillo en el mundo animal: la búsqueda de presas o frutos deliciosos.)
4. La oxitocina es descargada cuando usted disfruta lazos sociales confiables. Crea la buena sentimiento de confianza. (Ejemplo sencillo en el mundo animal: el esfuerzo de quedarse con la manada.)
5. La serotonina es descargada cuando te veas en una posición de importancia entre otros. (Animales siempre buscan el posición de fuerza mientras evitando riesgo de daño.)
6. La endorfina enmasca dolor y es estimulado por daños físicos- y un poquito por esfuerzos vigorosos como ejercicio, reírse, y llorar. (Lo que permite un animal herido a escapar una depredadora.)
7. Tu cerebro descarga un poquito de un químico de felicidad cuando ve algo bueno por tu supervivencia (en el sentido mas ancho). Esta buena sensación esta metabolizada en unos minutos y pues necesitas hacer algo mas para estimular mas. :(Además, el cerebro es fácilmente habituado, necesitando mas y mas. Frustrante!

A

8. Estos químicos pavimentan caminos en tu cerebro, que serán activados más fácilmente cuando se presenten estímulos similares en un futuro. Por lo tanto, cada humano tiene la tendencia a repetir las sensaciones y situaciones de su pasado individual.

9. Las malas sensaciones son una descarga de cortisol, que provoca la sensación animal que tu vida está amenazada. El cortisol crea grandes caminos neuronales que estimulan más sensaciones amenazadas en futuras situaciones similares.

Por eso, la vida es tan difícil para todos!