

MARIAN ROJAS ESTAPÉ

WIE DU BEWIRKST, DASS DIR GUTES GESCHIEHT

Verstehe dein Gehirn, **steuere** deine Gefühle und **verbessere** dein Leben

Aus dem Spanischen
von Birgit Irgang

YES

INHALT

EINE REISE BEGINNT	11
1. DAS ZIEL: GLÜCK	17
Selbstachtung und Glück	23
Glück und Leid	24
Das Trauma	26
Die Haltung des Arztes erleichtert das Leid	31
Leiden hat einen Sinn	32
2. DAS BESTE MITTEL GEGEN DAS LEID: DIE LIEBE	35
Die Liebe zu einem anderen Menschen	35
Die Liebe zu anderen	36
Die Liebe zu Idealen und Überzeugungen	60
Die Liebe zu Erinnerungen	61
3. CORTISOL	65
Seinen Reisegefährten kennen	65
Was passiert bei der Rückkehr an den Ort eines traumatischen Ereignisses?	68
Was geschieht, wenn man sich permanent sorgt?	69

Das Nervensystem verstehen	71
Die durch »toxisches Cortisol« bedingten Symptome	72
Körper und Seele unterscheiden nicht zwischen Realität und Fiktion	76
Ernährung, Entzündung und Cortisol	78
Welche Rolle spielt der Verdauungsapparat bei einer Entzündung?	79
Kann die Depression als Entzündungserkrankung des Gehirns bezeichnet werden?	81
4. FREI VON VERGANGENHEIT UND ZUKUNFT	87
Die Verletzungen der Vergangenheit überwinden und mit Freude in die Zukunft blicken	87
Schuld	89
Wie man Schuldgefühle mindert	92
Depression	94
Vergebung	99
Was ist Mitgefühl?	109
Angst vor der Zukunft. Sorgen und Angststörungen	110
Emotional aufgeladene Erinnerungen	115
Wie stellt man sich einer »Amygdala-Entführung«?	117
5. IN DER GEGENWART LEBEN	125
Eine grundlegende Entdeckung	128
Das Glaubenssystem	132
Das Befinden	134
Die Aufmerksamkeit und das aufsteigende retikuläre Aktivierungssystem (ARAS)	146
Lernen, wieder die Wirklichkeit zu sehen	154
Neuronale Plastizität und Aufmerksamkeit	158

6. EMOTIONEN UND IHRE AUSWIRKUNGEN AUF DIE GESUNDHEIT	161
Was sind Emotionen?	161
Die positive Psychologie	161
Eine Studie mit überraschenden Teilnehmern	162
Die Basisemotionen	164
Die Moleküle der Emotion	164
Wer Emotionen herunterschluckt, erstickt	165
Wir müssen lernen, unsere Emotionen auszudrücken	167
Was geschieht mit unterdrückten Emotionen?	170
Was geschieht beim Weinen?	172
Die wichtigsten psychosomatischen Symptome bei unterdrückten Emotionen	172
Die Einstellung als entscheidender Faktor für die Gesundheit	176
Und wie ist es mit Krebs?	178
Was passiert bei Metastasen?	182
Einfache Regeln zum richtigen Umgang mit Emotionen ...	183
Telomere	185
7. WELCHE FAKTOREN ODER EINSTELLUNGEN ERHÖHEN DEN CORTISOLSPIEGEL?	189
Angst vor Kontrollverlust	190
Perfektionismus	199
Chronopathie – von der Besessenheit, die Zeit zu nutzen	204
Das digitale Zeitalter	209
8. WIE MAN DEN CORTISOLSPIEGEL SENKT	217
Bewegung	217
Der Umgang mit toxischen Menschen	219

Sechs Tipps im Umgang mit toxischen Menschen	222
Positiv denken	224
Ein paar »einfache« Ideen, wie man sich weniger Sorgen macht ...	225
Meditation und Achtsamkeit	228
Omega-3	232
9. MEIN BESTES ICH	235
Wer bin ich?	235
MBI: <i>Mein bestes Ich</i>	239
Wissen	240
Der Wille	241
Ziele setzen und Pläne machen	242
Die Leidenschaft	243
ES IST NIE ZU SPÄT, UM VON VORNE ANZUFANGEN. DER FALL DER PORNODARSTELLERIN JUDITH	245
Anmerkungen der Autorin zur 10. spanischen Auflage ...	249
Danksagung	250
Bibliografie	251