



kalipsoknjiga.rs

**DEJVID DŽ. P. FILIPS** je međunarodni predavač sa englesko-švedskim korenima, koji je sproveo pravu revoluciju na polju javnih nastupa i na korak je od toga da postigne isto sa samoliderstvom iliti vladanja sobom. Radio je u SAD za neke od najuticajnijih svetskih kompanija kao što su Google, Microsoft, Dell, Oracle, HP i mnoge druge kompanije s liste „Fortune 500”. Njegova 3 TEDx razgovora neki su od apsolutno najvećih u tim domenima s 10 miliona pregleda i sa platformom na društvenim medijima koja ima više od 100 miliona pregleda. Posедуje jednu od najsveobuhvatnijih svetskih digitalnih platformi za obuku u komunikaciji HeadGain.com. Takođe poseduje najveći svetski domen za pripovedanje: Storytelling.com.

Jedinstveni ugao koji Dejvid ima u „istinskom vladanju sobom” jeste njegova 19-godišnja depresija, koje se oslobodio pomoću dubinskog znanja o sposobnosti čoveka da komunicira sa samim sobom. Taj proboj je postao osnova za WOW kurs, u Švedskoj daleko najposećeniji kurs sa ovom temom. David živi i radi u Švedskoj. Više informacija o njemu može se naći na njegovoj veb-stranici [www.davidjpphillips.com](http://www.davidjpphillips.com).

# K

Dejvid Dž. P. Filips

## 6 SUPSTANCI

*koje će vam promeniti život*

**knjiga br. 18**

*izdavač*

Kalipso knjiga

*prevod*

Miloš Mitić

*uredništvo*

Tijana Petković

Tamara Krstić

Aleksandar Šurbatović

*lektura i korektura*

Bonus liber

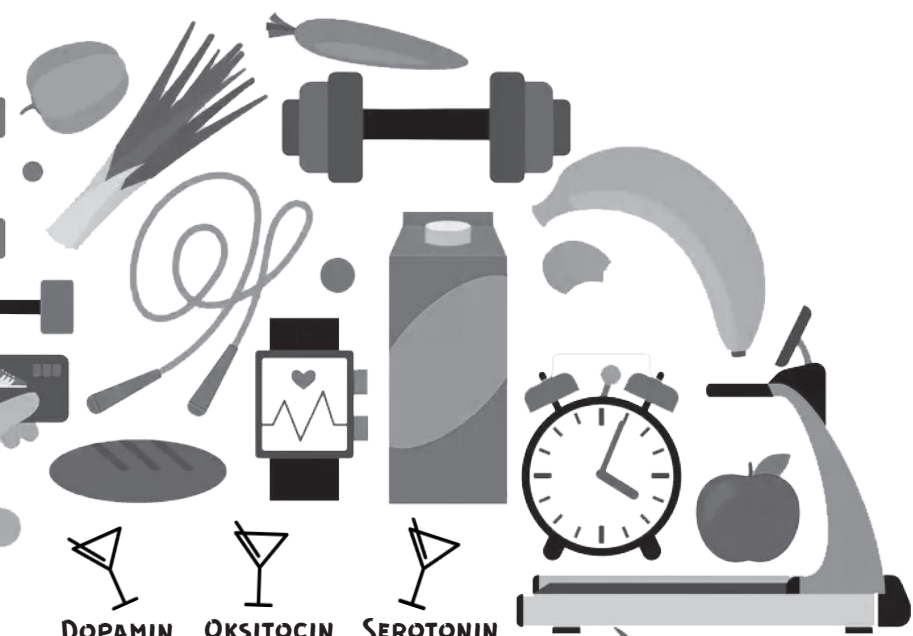
*naslov originala*

SEX SUBSTANSER SOM FÖRÄNDRAR DITT

LIV © David JP Phillips by Agreement with

Enberg Agency





DOPAMIN

OKSITOCIN

SEROTONIN

KORTIZOL

ENDORFINI

TESTOSTERON



# SADRŽAJ

UVOD:	7
1. Anđeoski koktel, molim vas!	15
2. Dopamin – podstrek i zadovoljstvo	23
3. Oksitocin – povezanost i dobrotu	57
4. Serotonin – društveni status, zadovoljstvo i raspoloženje	89
5. Kortizol – usredsređenost, uzbuđenje ili panika?	115
6. Endorfini – euforija	151
7. Testosteron – samopouzdanje i uspjesi	165
8. Baza vašeg anđeoskog koktela	179
9. Đavolji koktel	211
10. Stvaranje sopstvene budućnosti	217
HVALA	227
LITERATURA	229

## UVOD

Ponekad nešto tražite, a onda to i dobijete – samo ne onako kako ste očekivali.

Jednog tmurnog novembarskog dana život mi se okrenuo naglavce. Moja supruga Marija i ja uživali smo u šetnji kada me je kao grom iz vedra neba pogodilo sasvim nepoznato osećanje. Zastao sam, skamenjen od zaprepašćenja. Marija me je pogledala, nagla glavu u stranu kao što često čini, i upitala: „Ljubavi, šta ti je?” Svojski sam se potrudio da joj objasnim kako se osećam. Iznenadeno se zakikotala i rekla: „Meni to zvuči kao sreća.” Posle pet minuta osećanje je minulo i povratila se mračna praznina na koju sam bio navikao. Istog trenu shvatio sam kako ne pamtim da sam nekada u životu osetio nešto slično. Naša priča, međutim, počinje malo ranije.

Nekoliko meseci pre toga bio sam, kao i obično, u Geteborgu, gde držim predavanja. Ovoga puta tema je bila komunikacija, što događaj čini još neprijatnijim. Završivši polovinu predavanja, najavio sam pauzu. Dokono sam sedeo za kompjuterom. Tom potezu mi predavači

ponekad tokom pauze pribegavamo u nadi da će nam neko prići i potapšati nas po ramenu ili pohvaliti. Bio bi to lep podstrek za drugu polovinu predavanja. I stvarno, krajičkom oka opazio sam ženu koja mi je prilazila. Ipak, po neodlučnom hodu i ustručavanju s kojim se nagla prema meni bilo je jasno da ono što ću dobiti zasigurno nije kompliment. Umesto toga, rekla mi je: „Samo sam pomislila kako bi trebalo da znate da u primerima koje navodite sve vreme, umesto našeg imena, koristite ime našeg konkurenta.” Došlo mi je u zemlju da propadnem... Kako je to moguće? Govornik sam. Pažljivo vagam svaku reč pre nego što je izgovorim. Međutim, nije bio prvi put da mi se to desilo u poslednje vreme.

U vozu na povratku kući pomislio sam: „Moja karijera je gotova! Ako ne znam šta govorim, kako uopšte da govorim?” Ovaj geteborški događaj bio je kap koja je prelila čašu, i zakazao sam pregled kod porodičnog lekara. Opet.

„Dejvide, šta sam vam prošli put rekao?“, reči su mu prekorno odzvanjale. „Dakle, došli ste pre dve godine žaleći se na tikove na licu. Rekao sam vam da ih je izazvao stres i da je nužno da usporite, smanjite rad, a povećate odmor. Onda ste prošle godine došli ponovo, žaleći se na probleme sa stomakom i srcem. I tada sam vam rekao istu stvar, a sada ste *opet* tu i pričate mi kako su vaši neurološki problemi izazvani *stresom*! Šta još da učinim kako bi ovo doprlo do vas? Ako odmah ne promenite način života, stres bi mogao da stvori nerešive probleme. Mislim da će vam biti potrebne najmanje tri godine za oporavak – i nema načina da to ubrzate, stoga i ne pomišljajte da pokušate!”

Izašao sam pokunjen, lica oblivenog suzama, i svoje nekada nepobedivo ja odvuкао sam kući da se stropošta u krevet. Na kraju iz njega nisam ustao dva meseca. Depresija me je lupila svom silinom, i nikada se nisam osećao tako loše. Preplakao sam svaki dan leta 2016. Svaki novi dan bio je besmisleniji od prethodnog. Sve mi je dojadilo. Sećam se da je jedina navika koje sam se pridržavao bila večernja molitva da se ujutru ne probudim, već da nastavim da spavam doveka. Mnogim ljudima bilo je stalo do mene, mnogi su hteli da pomognu, ali ništa nije vredelo. Odnosno, sve do jednog dana poznog leta. Ono što mi je Marija tada rekla promeniće mi život i postaviti temelj za prvo i najvažnije sredstvo na čije sam stvaranje prionuo kako bih ovladao sobom, kao i za ovu knjigu: „Grafikon stresa.”

Želeo bih sada da vas vratim na rečenicu kojom ova knjiga počinje: „*Ponekad nešto tražite, a onda to i dobijete – samo ne onako kako ste očekivali!*” Radim kao međunarodni predavač, savetnik i pedagog. Čitav dosadašnji život posvetio sam oblasti kojom se bavim, a to je komunikacija zasnovana na neuronauci, biologiji i psihologiji. Zajedno sa svojim timom proveo sam sedam godina proučavajući 5.000 predavača, prezentera i moderatora, i identifikovao 110 različitih načina na koje komuniciramo. Proveo sam dve godine pišući govor o *pripovedanju*, koji je postao najgledaniji TEDx govor svih vremena, a zahvaljujući tome postao sam jedan od prvih ljudi koji je, pričajući razne priče, kod publike pokrenuo specifične neurotransmitere i hormone. Nije mi namera da iznosim svoju biografiju do sitnica, već da naglasim kako, uprkos svim

tim sredstvima, tehnikama i metodama, svoje klijente do sada nisam uspeo da dovedem do nivoa višeg nego što je sedmi od deset. Šta je nedostajalo da se dostigne deseti? Davao sam se bez ostatka! Sve je to bilo strahovito frustrirajuće. Skoro deset godina lutao sam u potrazi za ključem koji bi mi omogućio da ljudima kojima sam predavao, ili ih obučavao, pomognem da u potpunosti ostvare svoj potencijal. Uprkos tome, mimoilazio me je uspeh za koji sam znao da je moguć. Bar dok taj ključ nisam pronašao tamo gde sam ga najmanje očekivao.

Nije bio skriven ni u kakvoj knjizi, niti u posedu nekog specijaliste – bio je u meni. Dobro, ne tvrdim da je bio tu sve vreme, niti da sam se stvarno zatekao na pravom mestu kako bih ga pronašao. U mom slučaju, bilo je nužno da proživim više od decenije očajanja, recidivnih samoubilačkih nagona, preplačem celo jedno leto u totalnom mraku, i potom provedem pet minuta sreće na mostu pre nego što će mi se ukazati – izranjajući iz vode poput Ekskalibura.

U tom trenutku nisam ni shvatio da sam ga stvarno pronašao. Vratimo se, dakle, na taj most i tih pet minuta sreće. Bilo je to kao da prvi put vidim boje ili raspoznajem mirise. Svakako možete zamisliti koliko sam bio željan da, pošto je minulo, ponovo doživim to osećanje. Zapalilo je u meni iskru ili, tačnije, izazvalo je vulkansku erupciju. Posle toga naprosto ništa nije moglo da me zaustavi! Sećam se kako sam, kada smo se vratili iz šetnje, odjurio u kancelariju da zapišem šta sam sve radio u poslednje vreme što je moglo da izazove taj doživljaj. Otvorio sam program koji može da reši svaki problem na svetu – eksel – i zabeležio svaku stvar koju sam uradio, koliko sam



od svake pojedinačno uradio, i kada. Očekivano, ta je iskra pobudila moju energičnu, maničnu stranu, i pet dana skoro da nisam ni trenuo. Za to vreme iščitao sam bezbroj studija i knjiga na tu temu, kačio ideje na tablu, hvatao beleške i pravio detaljne tabele u ekselu. Kada mi je povremeno uspevalo da odremam, mahom sam se budio oko sat kasnije samo da bih nastavio s mahnitim izučavanjem kako ovladati sobom. Nakon pet dana stvorio sam ono što će postati moje spasenje, recept za moj „život 2.0”.

Sledećih nekoliko meseci nastavio sam da primenjujem to do čega sam došao, a onda je, oko mesec dana kasnije, grom ponovo udario i doživeo sam 10 minuta sreće, da bi uskoro usledilo 20, 40, pa čak i 60 minuta. Minuti su se pretvorili u sate, sati u dane, i sledećeg januara, otprilike šest meseci nakon epifanije na mostu, ravnoteža se pomerila i doživeo sam onoliko srećnih trenutaka koliko sam ranije imao mračnih. Bila je to najbolja godina u mom životu. Kao da mi je neko uručio ključeve čarobne zemlje čuda. Sve je delovalo kao neki beskrajni mimohod krajnjeg oduševljenja i suza radosnica.

Kako sam po prirodi znatiželjan, počeo sam da obučavam klijente da primenjuju tehnike koje sam primenjivao na sebi, i onda se to dogodilo: ovoga puta krajnje svesno shvatio sam da sam konačno pronašao ključ za kojim sam tragao veći deo života. Klijenti koje sam uvežbavao i obučavao brže su napredovali i dostigli su svoj puni potencijal kao lideri, nastavnici, doktori, govornici ili trgovci. Ali to nije bilo sve. Primetio sam da se i u privatnom životu razvijaju kao ličnosti i ljudska bića. Zapravo su dostizali deseti nivo. Pokazalo se da su moji sopstveni uvidi i

iskustva primenjivi na druge! Ovaj ključ ili, bolje rečeno, ove ključeve nameravam da vam pokažem u ovoj knjizi. Čitaćete o mojim iskustvima, lekcijama koje sam naučio od desetina hiljada ljudi koje sam obučavao i podučavao ovladavanju sobom u svim delovima sveta, kao i o istraživačkim studijama na kojima je zasnovan najveći deo ovog putovanja. Obećanje koje upućujem vama, dragi čitaocze, jeste da ćete, ukoliko koristite najvažnije tehnike i sredstva iz ove knjige i svakodnevno odvajate vreme neophodno za njihovo uvežbavanje i primenu, za šest meseci doživeti sebe i svet onako kako dugo ili nikada niste.

Na stranicama koje slede pominjaću koncept vladanja sobom priličan broj puta, i ova knjiga suštinski jeste o tome: učenje da ovladate sobom. Učenje da birate sopstvena osećanja i stanja kad god to poželite ili kada vam je potrebno. Primera radi, ako se spremate za sastanak na kome morate da pokažete odlučnost, njegov ishod umnogome može da zavisi od toga koliko samouverenosti uspevate da u njega unesete. U pogledu naših šest supstanci, ovo bi značilo da ishod zavisi od toga da li ste rešili da povicite ili snizite nivo testosterona i dopamina pre nego što dođete na sastanak.

Moguće je da se sada pitate u kakvoj je vezi vladanje sobom s običnim vladanjem. Da li ste ikada sreli nekoga ko odista impresivno vlada sobom, odnosno nekog ko je uvek u najboljem izdanju, u svakoj situaciji, za vas, za bilo koga drugog u blizini, za sebe? Neko s takvim stepenom samospoznaje i vladanja sobom gotovo spontano postaje prirodni vođa u svakoj grupi. Takve osobe ljudi prate zato što žele, a ne zato što moraju. Suprotnost ovome je osoba

*uvod*

kojoj nedostaje umeće vladanja sobom i čija su osećanja zbrkana. Osoba koja pre *reaguje*, nego što *delo*. Takav tip osobe često kod drugih stvara veliku anksioznost, i ljudi koji je slede ne čine to zato što žele, već zato što moraju.



## I deo

### andeoski koktel, molim vas!

Sedite u barskoj stolici. Njena izlizana koža svedoči o mnogim mislima koje su razne osobe godinama pokušavale da utope u alkoholu, kao i možda jednakom, ali verovatno manjem broju proslava. Miris je isti kao i u mnoštvu drugih barova: pomalo kiselkast, pomalo ustajao. Naginjete se preko pulta i ubrzo privlačite šankerkinu pažnju. „Andeoski koktel, molim vas!” Šankerka vas radoznalo pogleda. „Uzbudljivo! Znači, i vas je uhvatila ova najnovija pomama? Nema problema, s čime želite?” Objasnjavate joj da biste nešto motivacije i poboljšanja raspoloženja. „Molio bih dopamin i serotonin.” Posle izvesnog vremena ona se vraća sa čašom koju je svečano stavila na zlatni poslužavnik. To je neobično lepa čaša za martini s koktelom i drvenim štapićem koji nije proboden kroz zelenu maslinu koju ste možda očekivali, već kroz krišku svežeg žutog ananasa. „Uživajte u piću!”

Zamislite kako bi bilo kad bismo mogli tako lako da promenimo svoja osećanja! Da je dovoljno samo da izađete iz kuće i skoknete do obližnjeg bara, naručite posebno osećanje po želji, platite izvesnu sumu, nazdravite i onda odšetate kući s novim osećanjem u telu! Zamislite da bi to moglo biti još jednostavnije!

Zamislite da u mozgu imate hemijsko postrojenje sposobno da proizvede šest supstanci koje možete da koristite po nađenju kako biste proizveli specifično osećanje kako i kada poželite – i sve to besplatno! To je baš ono što imate. To je takođe i posebno znanje koje želim da vam prenesem ovom knjigom; želim da vas pretvorim u sopstvenog šankera, tako da kad god poželite sami možete da odlučite kako ćete se osećati. Kada želite da budete stimulisani i puni dopamina i noradrenalina? Kada želite da budete potpuno fokusirani i puni oksitocina? Kada želite da se opustite i budete puni serotonina? Kada želite da budete euforični i puni endorfina, a kada samouvereni i puni testosterona?

Čudno je, ali možda ne previše, da u našem društvu ima mnogo više ljudi sklonih da umesto toga smučkaju i poloču Đavolji koktel, koji u kontekstu ove metafore znači izlaganje produženom, intenzivnom stresu kojem uobičajeno prethode anksioznost, razočaranje i rumina-cija. Ovo stanje često se opisuje kao življenje u jednoličnim nijansama sive – kao da nastanjujete irealan balon u kojem je svaki dan sličan prethodnom, a život naprosto protiče bez većih erupcija radosti. Ipak, konzumiranje previše Đavoljih koktela tokom predugog perioda može

*anđeoski koktel, molim vas!*

uzrokovati da ovo stanje eskalira u disforiju, anksioznost i produžene depresije. Čovek bi se opravdano mogao zapitati zašto se ljudi opredeljuju za Đavolje koktele. Kako ja gledam na ovu stvar, tri su osnovna razloga za to (mada, naravno, ima i drugih):

- Prvi i osnovni jeste neodgovarajuće obrazovanje. Izgleda da škole ne posvećuju nikakvu pažnju temama koje su možda najvažnije lekcije koje možemo naučiti o životu: šta je osećanje, kakva osećanja doživljavam, kako ona funkcionišu, i najvažnije, kako da naučim da utičem na njih? Osećanja utiču na sve što radimo, što znanje o tome čini daleko značajnijim od bilo kog predmeta koji učimo u školi.
- Drugi razlog jeste društvo koje smo zajedno stvorili, u kojem se uspeh meri novcem, a neprestana jurnjava za još više novca odnosi prevagu nad spokojnim zadovoljstvom.
- Treći je to što postajemo slični ljudima kojima se okružujemo. Ako vaši prijatelji svakodnevno „obaraју“ Đavolje koktele izlažući se stresu, pritisku, lošim vestima, poređenju s drugima, neprestanoj jurnjavi za novcem, i doživljavaju tek retke trenutke zadovoljstva – nemojte da vas čudi ako završite u situaciji sličnoj njihovoj. To donekle podseća na pasivno pušenje.

Kada sam uspeo da prevaziđem potištenost, novo saznanje koje sam stekao o svojim osećanjima i njihovim korenima u čovekovoј biologiji i neuronauci bilo je

apsolutno od ključnog značaja za moj napredak. Ali makar se osećali OK ili čak sjajno, znanje iz ove knjige ipak će vam pružiti koristan i prosvetljujući pogled na život koji će vas informisati o vašim ulogama kao ljudskog bića, vođe, partnera, prijatelja ili roditelja. Na svakoj obuci koju držim bar jedan od učesnika kao po pravilu kaže nešto što se slaže s ovim istinitim citatom: „Zamislite da morate proživeti pola života pre nego što uopšte naučite šta su osećanja, i da zapravo možemo sami da ih biramo!” Tom prilikom neko drugi je rekao: „To je kao da prvi put gledaš TV u boji.” Obojica su to izgovorila kroz plač. Ipak, čini se da me najviše pogađaju komentari koje dobijam od roditelja. Najnoviji sam dobio od oca šestogodišnjeg Teodora, koji je doživeo izliv besa s kojim se veoma teško izborio. Otac mu je objasnio da se osećanja mogu dočarati mislima i da smo u stanju da biramo svoje misli, a onda mu predložio da zajedno probaju s drugačijim mislima. Teodor ga je ushićeno pogledao i pristao. Samo nekoliko minuta kasnije lice mu je ozario najveći osmeh koji možete zamisliti i rekao je ocu: „Pogledaj, uspelo mi je, tata, pogledaj! Vidi koliko sam srećan!” Slobodno crpite inspiraciju od Teodora i njegovog tate Joakima, i učite svoje klince i tinejdžere stvarima koje saznate iz ove knjige.

Zamislite kakav bi svet bio samo kad bismo svi mogli da shvatimo da mi nismo naša osećanja, nego da su ona samo naše privremene predstave o nama i o svetu koje zapravo možemo slobodno da biramo!



*anđeoski koktel, molim vas!*

Ova osećanja, koja najčešće možemo da biramo posredstvom misli, prvenstveno su proizvod procesa u kojem supstance po nazivu neuromodulatori „gurkaju” određene neurone u raznim pravcima, što nam zauzvat stvara doživljaj različitih osećanja. Međutim, pored neuromodulatora, u taj proces uključeno je još štošta. Sve skupa, u vašem telu deluje oko 50 hormona i 100 neurotransmitera, i postoji mnoštvo knjiga i članaka koji sve supstance o kojima najviše znamo opisuju do najsitnijih detalja. Svakako preporučujem da duboko uronite u svet biohemije – može biti uzbudljivije čak i od najnovijeg kriminalističkog bestselera! Ipak, ova knjiga nije namenjena ljudima koji očekuju da provedu mnogo vremena nad detaljnim akademskim istraživanjima raznih naučnih otkrića do kojih smo došli. Ova knjiga spada u popularnu nauku i napisana je da pruži pojednostavljeni prikaz koji će svakome pomoći da shvati kako naša hemija može uticati na nas, kao i kako mi možemo da utičemo na nju. Kada dozvolite da se stvari previše zakomplikuju, po pravilu rizikujete da znanje koje želite da prenesete običnim ljudima deluje pre obeshrabrujuće nego primamljivo. O ovoj temi često se diskutovalo na nepristupačan način, ali otkada sam uvideo kakav efekat ovaj materijal ima na desetine hiljada ljudi koje sam obučavao, osećam ohrabrenje da pokušam to da ispravim. Vreme je da ovo znanje postane svima pristupačno. Želim da ovo bude jednostavno, svarljivo štivo o najvažnijoj stvari u vašem životu: osećanjima. Osetite li potrebu da produbite ili proširite znanje o stvarima koje ću razmatrati, na kraju knjige naći ćete veliki spisak preporučene bibliografije.

Ako je u proces uključeno na stotine supstanci, postavlja se pitanje zašto sam onda odabrao da u ovoj knjizi pišem samo o šest, a ne o mnogo većem broju? Imao sam tri jasna uslova koja supstanca mora da ispunjava kako bih je uvrstio u knjigu.

1. Želeo sam da svaka supstanca proizvede neposredno primetna dejstva.
2. Želeo sam da je svaku supstancu moguće proizvesti po nahodjenju, i bilo kad.
3. Želeo sam da svaka supstanca bude dostupna korišćenjem jednostavnog, praktičnog sredstva.

Zato otprilike 144 preostale supstance nisu uspele da uđu u izbor: one ne mogu da proizvedu primetna psihološka dejstva po želji, primenom jednostavnog, praktičnog sredstva. Na primer, supstance koje se nisu kvalifikovale jesu estrogen i progesteron, dva hormona veoma važna svim ljudima, ali koje je mnogo teže efikasno aktivirati jednostavnim metodama.

Ne bih li vam olakšao praktičnu primenu ove knjige, opredelio sam se i da ukažem samo na najvažnija psihološka dejstva šest supstanci za svaku aktivnost. Vidite, za svaku aktivnost gotovo uvek važi da će istovremeno osloboditi više od jedne od pomenutih supstanci. Međutim, one se neće lučiti u istoj meri niti uzrokovati psihološka dejstva istog značaja. Pretpostavimo da poželite da doživite ljudsku bliskost, i pokušate da dobijete zagrljaj od voljene osobe. Ova aktivnost će, na primer, podstaći lučenje i oksitocina i dopamina, ali oksitocin je taj koji vam je konkretno potreban (ljudska bliskost). U tom slučaju

oksitocin će izazvati najvažniji učinak i stoga sam ovu knjigu strukturisao u skladu s tim pravilom.

Na kraju, ali ne manje važno, pre nego što otpočnemo zajedničko putovanje, želeo bih da objasnim zašto je najkraći deo knjige, drugi, možda i najvažniji. Prvi deo obuhvata proučavanje biologije i načina na koje možete iskoristiti ovih šest supstanci da smešate sebi Anđeoski koktel kad god i gde god poželite. Međutim, njegova dejstva biće privremena. Ta privremena dejstva koristiće vam na poslovnim sastancima i randevuima, tokom prezentacija i u drugim životnim situacijama. Uglavnom, u najboljem slučaju dejstvo će potrajati nekoliko sati – ili tek u nekim retkim prilikama, dan-dva. Tu na scenu stupa drugi deo. Iako manjeg obima od prvog, nije za potcenjivanje: njegov sadržaj može predočiti nešto što će vam biti od velike koristi. U njemu obrazlažem kako da iskoristite ponavljanje i neuroplastičnost da biste kod sebe izazvali trajnije promene, i kako da smešate koktel koji neće biti potrebno da dolivate – čije dejstvo neće izvetriti! Ova dva dela, kombinovano, pružiće vam neprocenjivo znanje neophodno da sazrevate i razvijate se kao ličnost tako kako verovatno niste mogli ni da zamislite. Kao ogroman bonus i šlag na torti, podučiću vas i kako da smešate Anđeoski koktel drugima, što je veština koja će vam biti korisna kako u vladanju sobom tako i u najvažnijim međuljudskim odnosima.

Da ovu knjigu ne biste doživeli kao nesavladivu, želim da naglasim da ideja nije u tome da svaki trenutak budnog stanja provedete u meditaciji, fizičkoj aktivnosti, zdravoj ishrani, stvaranju endorfina, kupanju hladnom vodom, posmatranju fotografija svoje dece, upražnjavanju

meditacija zahvalnosti, uživanju u dubokom snu tokom minimum 19 posto noći, promenama ishrane radi oplemenjivanja crevne flore i ispoljavanju velikodušnosti prema svakom koga upoznate. Ovoj knjizi bolje je prići kao enciklopediji, priručniku ili švedskom stolu. Preporučio bih vam da s vremena na vreme iz nje odaberete nekoliko predloga i postupate u skladu s njima kako biste ih polako i postepeno uveli u vaš celokupni način života kao činioce koji se podrazumevaju.

Samo da razjasnimo, metode i sredstva u ovoj knjizi pomoći će vam da stvorite bolju verziju sebe. Uvidi i znanja koja ovde prenosim imaju potencijal da vam suštinski promene život. U svakom slučaju – osećate li se krajnje očajno, bilo da se suočavate sa ozbiljnim zdravstvenim problemima ili se rvete s depresijom, obavezno potražite pomoć medicinskog stručnjaka.

Bacimo se na posao!

# DOPAMIN

– podstrek i  
zadovoljstvo

Vreme je da upoznamo prvu čudesnu supstancu – dopamin.

Zamislite da se ujutro probudite s ovakvim osećanjem: „Hoću ovo da uradim, biće sjajno, jedva čekam!” Možete da otrčite pravo pod tuš, a onda da navučete nešto na sebe kako biste što pre započeli dan. Osećanje koje doživljavate jeste osećaj prirodnog protoka dopamina. A svakako *jeste* sjajno osećati se kao neobuzdani divlji konj koji radosno pozdravlja dolazeće proleće!

Zamislite da možete da stvorite to osećanje kad hoćete i kontrolišete ga tako da biste u dužim vremenskim periodima mogli u njemu da uživate više i snažnijim intenzitetom. Upravo to ćete naučiti. Pošto pročitate ovo poglavlje, život vam verovatno nikada više neće biti isti. Kada shvatite kakvu neverovatnu moć pravilno usmereni dopamin

Bass, Jennifer A. Haythornthwaite  
**Godina izdanja:** 2014

**Naslov:** Effects of Tai Chi on Self-Efficacy: A Systematic Review  
**Autor:** Yingge Tong, Ling Chai, Song Lei, Miaomiao Liu, and Lei Yang  
**Godina izdanja:** 2018

**Naslov:** Mindfulness training reduces loneliness and increases social contact in a randomized controlled trial  
**Autor:** Emily K. Lindsay, Shinzen Young, Kirk Warren Brown, Joshua M. Smyth, and J. David Creswelle  
**Godina izdanja:** 2019

**Naslov:** Brief Mindfulness Meditation Improves Attention in Novices: Evidence From ERPs and Moderation by Neuroticism  
**Autor:** Catherine J. Norris, Daniel Creem, Reuben Hendler, Hedy Kober  
**Godina izdanja:** 2018

**Naslov:** Mindful creativity: the influence of mindfulness meditation on creative thinking  
**Autor:** Viviana Capurso, Franco Fabbro, Cristiano Crescentini  
**Godina izdanja:** 2013

**Naslov:** Effect of kindness-based meditation on health and well-being: a systematic review and meta-analysis  
**Autor:** Julieta Galante, Ignacio Galante, Marie-Jet Bekkers, John Gallacher  
**Godina izdanja:** 2014

**Naslov:** The interventional effects of loving-kindness meditation on positive emotions and interpersonal interactions  
**Autor:** Xiaoli He, Wendian Shi, Xiangxiang Han, Nana Wang Ni Zhang, and Xiaoli Wang  
**Godina izdanja:** 2015

**Naslov:** On mind wandering, attention, brain networks, and meditation  
**Autor:** Amit Sood, David T. Jones  
**Godina izdanja:** 2013

**Naslov:** Brief, daily meditation enhances attention, memory, mood, and emotional regulation in non-experienced meditators  
**Autor:** Julia C. Basso, Alexandra McHale, Victoria Ende, Douglas J. Oberlin, Wendy A. Suzuki  
**Godina izdanja:** 2019

**Naslov:** The potential effects of meditation on age-related cognitive decline: a systematic review  
**Autor:** Tim Gard, Britta K. Hölzel, Sara W. Lazar  
**Godina izdanja:** 2014

**Naslov:** Positive Emotion Correlates of Meditation Practice: A Comparison of Mindfulness Meditation and Loving-kindness Meditation  
**Autor:** Barbara L. Fredrickson, Aaron J. Boulton, Ann M. Firestine, Patty Van Cappellen, Sara B. Algoe, Mary M. Brantley, Sumi Loundon Kim, Jerrey Brantley, and Sharon Salzberg  
**Godina izdanja:** 2017

**RAZNO**

**Naslov:** 8-week Mindfulness Based Stress Reduction induces brain changes similar to traditional long-term meditation practice – A systematic review

**Autor:** Rinske A. Gotink, Rozanna Meijboom, Meike W. Vernooij, Marion Smits, M. G. Myriam Hunink

**Godina izdanja:** 2016

**Naslov:** Neuroplasticity and Clinical Practice: Building Brain Power for Health

**Autor:** Joyce Shaer

**Godina izdanja:** 2016

**Naslov:** Dynamic Brains and the Changing Rules of Neuroplasticity: Implications for Learning and Recovery

**Autor:** Patrice Voss, Maryse E. Thomas, J. Miguel Cisneros-Franco, and Étienne de Villers-Sidani

**Godina izdanja:** 2017

**Naslov:** Exercise and the Kynurenine pathway: Current state of knowledge and results from a randomized cross-over study comparing acute effects of endurance and resistance training

**Autor:** Niklas Joisten, Felix Kummerhoff, Christina Koliamitra, Alexander Schenk, David Walk, Luca Hardt, Andre Knoop, Mario Thevis, David Kiesel, Alan J. Metcalfe, Wilhelm Bloch, Philipp Zimmer

**Godina izdanja:** 2020

**Naslov:** The kynurenine connection: how exercise shifts muscle tryptophan metabolism and affects energy homeostasis, the immune system, and the brain

**Autor:** Kyle S. Martin, Michele Azzolini, Jorge Lira Ruas

**Godina izdanja:** 2020

**Naslov:** IARC Monographs on the evaluation of carcinogenic risks to humans

**Autor:** International Agency for research on cancer

**Godina izdanja:** 2018

**Naslov:** A Nightly Bedtime Routine: Impact on Sleep in Young Children and Maternal Mood

**Autor:** Jodi A. Mindell, Lorena S. Telofski, Benjamin Wiegand, Ellen S. Kurtz

**Godina izdanja:** 2019

**Naslov:** Interventions to Improve Mental Health, Well-Being, Physical Health, and Lifestyle Behaviors in Physicians and Nurses: A Systematic Review

**Autor:** Bernadette Mazurek Melnyk, Stephanie A. Kelly, Janna Stephens, Kerry Dhakal, Colleen McGovern, Sharon Tucker, Jacqueline Hoying, Kenya McRae, Samantha Ault, Elizabeth Spurlock, Steven B. Bird.

**Godina izdanja:** 2020

Izdavač: Kalipso knjiga, Beograd  
Sedište redakcije: Poručnika Spasića i Mašere 88, Beograd  
Dizajn korica: ÜberCool  
Mejl: redakcija@blumizdavastvo.rs  
ISBN: 978-86-6174-003-9  
Štampa: Caligraph, Beograd, 2023.  
Tiraž: 1000

CIP - Каталогизација у публикацији  
Народна библиотека Србије, Београд

159.947.3

159.913

612.018

ФИЛИПС, Дејвид Џ. П.

6 supstanci koje će vam promeniti život / Dejvid Dž. P. Filips ; prevod  
Miloš Mitić. - Beograd : Kalipso knjiga, 2023 (Beograd : Caligraph). -  
247 str. : tabele ; 20 cm

Prevod dela: Sex substanser som förändrar ditt liv / David JP Phillips ;  
prevedeno sa engl. jezika. - Tiraž 1.000. - Dejvid Dž. P. Filips: str. 2. -  
Bibliografija: str. 229-247.

ISBN 978-86-6174-003-9

а) Психологија успеха б) Самоспознаја в) Хормони

COBISS.SR-ID 124938249