

Il Cervello Felice

Come si innamora, si sbaglia, si stressa e sogna.

AUTRICE: ANAÏS ROUX

L'Autrice: **Anaïs Roux**

Neuroscienziata & Psicologa

Anaïs Roux è una psicologa clinica specializzata in neuroscienze cognitive. È la creatrice di **Neurosapiens**, uno dei podcast scientifici più ascoltati in Francia.

Con il suo lavoro, si impegna a rendere accessibili le scoperte del cervello per migliorare il benessere quotidiano e le relazioni umane.



Un Motore da 300 Milioni di Anni

Il nostro cervello non è stato progettato per la felicità moderna, ma per la sopravvivenza in un mondo selvaggio. Conoscerlo è la chiave per farlo funzionare bene.

La Chimica dell'Amore



Ossitocina

L'ormone del legame. Favorisce l'attaccamento e la fiducia profonda tra le persone.



Dopamina

Il carburante dell'attrazione. Crea quella sensazione di euforia e dipendenza iniziale.



Vasopressina

Essenziale per la fedeltà e la protezione del legame a lungo termine.

Quando il Cervello si **Sbaglia**

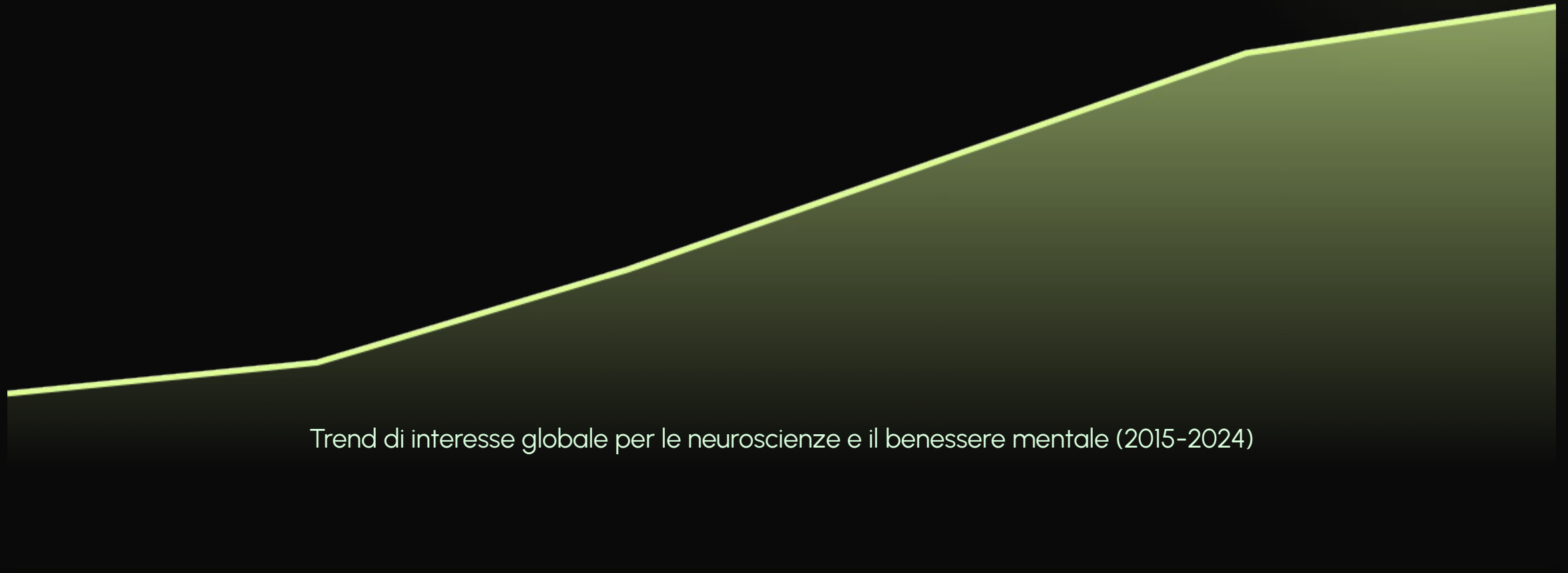
Bias Cognitivi

Il nostro cervello usa scorciatoie mentali che spesso distorcono la realtà. Non vediamo il mondo com'è, ma come il nostro cervello ha bisogno di interpretarlo.

Intuizioni e Sogni

Anaïs Roux spiega come l'inconscio lavori costantemente dietro le quinte per risolvere problemi e consolidare memorie durante il sonno.

L'Evoluzione della Consapevolezza



Lo **Stress** può essere Utile?

Anais Roux smonta il mito che lo stress sia sempre negativo. Esiste l'**Eustress**: lo stress positivo che ci dà l'energia per superare sfide e compiti difficili.

Il segreto risiede nella gestione: quando lo stress diventa cronico, danneggia i neuroni; quando è breve e finalizzato, ci rende più forti.



Il Secondo Cervello

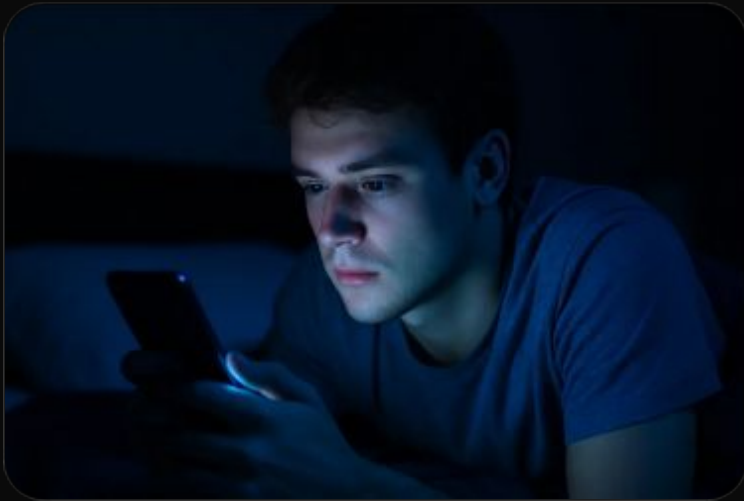
95%

della Serotonina è prodotta nell'intestino.

L'asse Intestino-Cervello

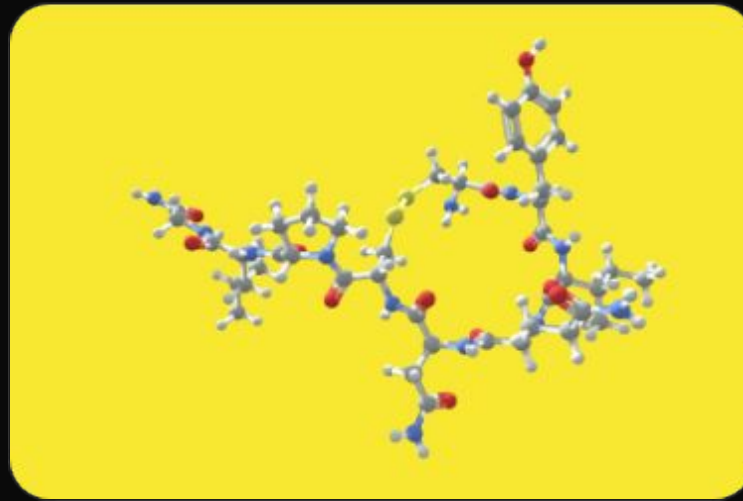
C'è un dialogo costante tra il nostro apparato digerente e la nostra mente. Quello che mangiamo influenza direttamente il nostro umore e la nostra capacità di sognare.

Sfide del Mondo Digitale



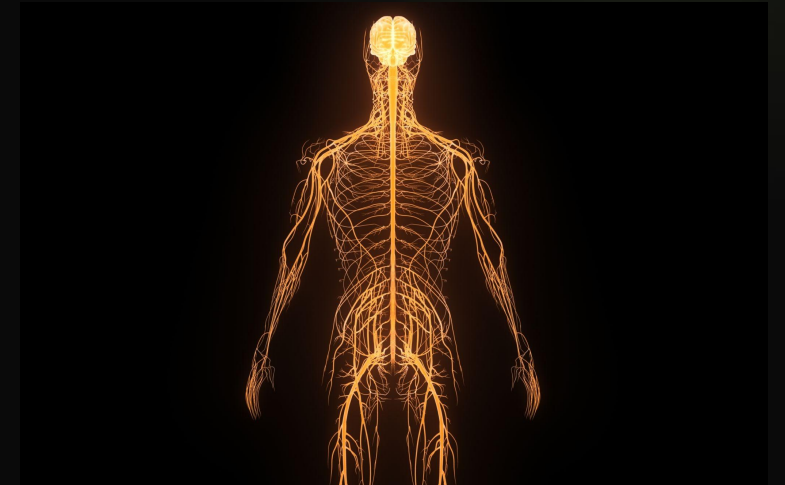
Dopamina Digitale

I social media sfruttano il nostro sistema di ricompensa per tenerci incollati allo schermo.



Eccesso di Stimoli

Un cervello sovra-stimolato fatica a entrare nello stato di "Default Mode", essenziale per la creatività.



Neuro-Benessere

Ripristinare il contatto con il corpo e la natura aiuta a bilanciare la chimica cerebrale.

Sfatiamo Miti

Luogo Comune

Usiamo solo il 10% del cervello.

Cervello destro vs sinistro.

Lo stress uccide sempre i neuroni.

Verità Scientifica

Usiamo il 100% del cervello ogni giorno.

I due emisferi lavorano sempre in sinergia.

Lo stress acuto può migliorare la plasticità.

*"Il benessere del nostro cervello è il **nostro benessere**. Conoscerlo è il primo passo per farlo funzionare bene."*

— ANAÏS ROUX
