

Inner Mammal Institute	Inner Mammal Institute
building power over your mammalian brain chemistry	Aumentando o poder da química cerebral dos mamíferos

Books	Help	FreeStuff	Praise	FAQ	Blog	About	Contact
Livros	Ajuda	Coisas grátis	Elogio	Perguntas frequentes	Blog	Sobre	Contato
Habits of a Happy Brain: serotonin, dopamine, oxytocin, endorphin	Happy Habits	Video: You Have Power Over Your Happy Brain Chemicals					
Hábitos de um cérebro feliz: serotonina, dopamina, oxitocina, endorfina	Hábitos felizes	Vídeo: Você tem controle sobre a química cerebral da felicidade					
The Science of Positivity	One-to-One Guided Neuroplasticity	Infographics					
A Ciência da Positividade	Neuroplasticidade personalizada	Infográficos					
I, Mammal	Anxiety	Slide Presentations					
Eu, mamífero	Ansiedade	Apresentações de slides					
Grease-less	Addiction and Recovery	Español					
Sem lustre	Adicção e recuperação	Espanhol					

Meet Your Happy Chemicals re-issued w new title	For Parents and Teachers	Français					
Conheça a sua química feliz (re-editado com novo título)	Para Pais e Professores	Francês					
	Relationships and Dating	Mammals at the Movies					
	Relacionamentos e Encontros	Mamíferos no cinema					
	For Wellness Professionals	Habits of a Happy Brain					
	Para profissionais do bem-estar	Hábitos do Cérebro feliz					
	Media	Positivity					
	Mídia	Positividades					
	Empirical Research	Greaseless					
	Pesquisa empírica	Sem lustre					
	Positivity Cartoons	Reading List					
	Desenhos positivos	Lista de leitura					
		Training Certification					
		Certificação					

Happiness comes from brain chemicals we've inherited from earlier mammals

A felicidade vem de substâncias químicas cerebrais que herdamos de mamíferos ancestrais

Dopamine "I can get it"	Dopamina "Eu posso"
Serotonin "I'm top dog"	Serotonina "Eu que mando aqui"
Oxytocin "I trust you"	Oxitocina "Eu confio em você"
Endorphin "I'm feeling no pain"	Endorfina "Eu não sinto dor"

You can rewire yourself to turn on your happy chemicals in healthy new ways

Você pode reconectar o seu cérebro para ativar a química da felicidade de novas formas saudáveis

Want a 5-day happy chemical jumpstart guide?	NAME	E-MAIL	SEND IT!
Quer um guia de inicialização de 5 dias na química da felicidade?	NOME	E-MAIL	ENVIAR

Habits of a Happy Brain	The Science of Positivity	I, Mammal
Hábitos de um Cérebro Feliz	A Ciência da Positividade	Eu, Mamífero
Retrain your brain to boost your serotonin, dopamine, oxytocin	Stop negative thought patterns by changing your brain chemistry	How to make peace with the animal urge for social power
Treine o seu cérebro para aumentar sua serotonina, dopamina, oxitocina	Pare padrões de pensamentos negativos alterando a química do seu cérebro	Como alcançar a paz com o desejo animal de poder social
Your happy chemicals are meant to do a job, not to be on all the time for no reason. When you know what they do in the state of nature, your ups and downs make sense. You can turn on your happy chemicals in new and natural ways when you know how your brain works. Here's a plan to do it in 45 days, with step-by-step exercises!	Negativity is natural because our brains evolved to look for problems. This book explains how cynical thought habits get built in our brains, and how you can replace them with new habits. In just minutes a day for six weeks, you will build new neural pathways that find the good in your world as skillfully as you can now find the bad.	High-status animals get better mating opportunity & foraging spots. We have inherited a brain that rewards you with the good feeling of serotonin when you get respect. But the serotonin is soon metabolized so your brain is always looking for ways to get more. You can avoid "junk status" & enjoy more serotonin when you understand your inner mammal.

Sua química da felicidade existe com o propósito de realizar um trabalho específico e não para ficar ligada o tempo todo sem motivo. Quando você sabe o que ela faz na natureza, seus altos e baixos passam a fazer sentido. Quando você sabe como o seu cérebro funciona, você pode ativar sua química da felicidade de maneiras novas e naturais. Aqui está um plano com exercícios passo a passo para ativá-la em 45 dias!	A negatividade é natural porque nossos cérebros evoluíram para procurar problemas. Este livro explica como os hábitos de pensamento cínicos são construídos em nossos cérebros e como você pode substituí-los por outros. Em apenas alguns minutos por dia durante seis semanas, você construirá novos caminhos neurais que veem o bom no seu mundo tão costumeiramente como você pode hoje encontrar o ruim.	Os animais com alto status no grupo obtêm as melhores oportunidades de acasalamento e melhores locais de forragem. Nós herdamos um cérebro que o recompensa com a boa sensação da serotonina quando você recebe respeito. Mas a serotonina é logo metabolizada e então o seu cérebro está sempre procurando maneiras de obtê-la. Você pode evitar a sensação de "ser um lixo" e desfrutar de mais serotonina quando você entende o seu mamífero interno.
READ MORE	READ MORE	READ MORE
Leia mais	Leia mais	Leia mais
BUY NOW	BUY NOW	BUY NOW
COMPRE AGORA	COMPRE AGORA	COMPRE AGORA

You can manage your happy brain chemicals when you know how they work in the state of nature	Você pode gerenciar sua química cerebral da felicidade quando você sabe como ela funciona no estado da natureza
As seen in:	Como visto em:
VIDEO : You Have Power Over Your Happy Brain Chemicals!	VIDEO: Você tem controle sobre a química cerebral da felicidade
A fast, fun intro to your brain chemicals and a concrete plan to wire in a new happy habit!	Uma rápida e divertida introdução a queima do seu cérebro e um plano concreto para conectar um novo hábito feliz!
Watch now	Assista agora
Cool resources for your inner mammal - Guided Neuroplasticity build happy circuits now - 5 Ways to Boost Your Happy Chemicals blog post - The Curse of Social Comparison pdf slides - You Have Power Over Your Brain infographics - Training Certification online quizzes	Dicas legais para o seu mamífero interno - Neuroplasticidade guiada: construa circuitos felizes agora - 5 maneiras de aumentar a publicação no blog do "Sua Química da Felicidade" - A Maldição da Comparação Social (slides em pdf) - Você tem o controle sobre o seu cérebro (infografia) - Testes online de certificação

A Brief History of Neurochemicals
by Loretta Graziano Breuning

Uma Breve História de Neuroquímicos
por Loretta Graziano Breuning

Dopamine	Dopamina
<p>Dopamine energizes you when you find a new way to meet a need. It's the brain's signal that a reward is at hand. The great feeling motivates the body to invest effort in pursuit. Dopamine is triggered by things that promote survival in the state of nature (food, mating opportunity), and anything associated with rewards you've experienced before. Neurons connect when dopamine surges, which wires you to expect a reward in similar settings. These connections trigger the good feeling with each step closer to a reward. This motivates us to do what it takes to meet our needs.</p>	<p>A dopamina energiza você quando uma nova maneira de atender a uma necessidade é encontrada. É o sinal do cérebro que uma recompensa está à mão. Esta grande sensação motiva o corpo a investir esforço na busca. No estado de natureza, a dopamina é desencadeada por coisas que promovem a sobrevivência no (comida, oportunidade de acasalamento) e qualquer coisa associada a recompensas que se experimentou antes. Os neurônios se conectam quando a dopamina surge, o que faz com que você espere uma recompensa em situações semelhantes. Essas conexões desencadeiam uma sensação gostosa com cada passo que se aproxima da recompensa. Isso nos motiva a fazer o que é necessário para atender às nossas necessidades.</p>
Serotonin	Serotonina
<p>Serotonin rewards you with a good feeling when you gain a social advantage. Mammals compare themselves to others to avoid conflict. They make careful decisions about when to assert and when to defer. Serotonin is released when a mammal sees itself in the one-up position. Serotonin is not aggression but a nice calm sense that "I will get the reward." The good feeling motivates a mammal to seek social advantage again. We can easily see this in our social rivals, though we tend to overlook it in ourselves and our allies. Each experience of social dominance connects neuron that tell you where to expect more.</p>	<p>A serotonina recompensa você com uma boa sensação quando há uma vantagem social. Os mamíferos se comparam a outros para evitar conflitos. Eles tomam decisões cuidadosas sobre quando reivindicar e quando submeter-se. A serotonina é liberada quando um mamífero se vê em uma posição única. A serotonina não é agressão, mas uma tranquila sensação de que "Eu receberei a recompensa". Esta boa sensação motiva um mamífero a buscar vantagem social novamente. Podemos ver isso facilmente em nossos rivais sociais, embora tenhamos a tendência a ter esta atenção em nós mesmos e em nossos aliados. Cada experiência de dominância social conecta neurônios que lhe dizem onde esperar mais</p>
Oxytocin	Oxitocina

<p>Oxytocin is the good feeling of social trust. A mammal can relax and lower its guard in the presence of trusted others. Touch and trust go together because those close enough to touch you are close enough to hurt you. The mammal brain makes careful decisions about when to release the good feeling of trust. If you step away from your trust bonds, oxytocin falls and you feel unsafe. We mammals are born into a surge of oxytocin, which creates attachment. Neurons connect, so the good feeling turns on when you see things related to past trust. Mammals build in-group trust through awareness of common threats.</p>	<p>A oxitocina é o bom sentimento da confiança social. Um mamífero pode relaxar e diminuir a guarda na presença de outros que lhe sejam confiáveis. O contato e a confiança andam juntos porque aqueles que estão muito próximos o para também estão perto o suficiente para machucá-lo. O cérebro de mamíferos toma decisões cuidadosas sobre quando liberar a boa sensação de confiança. Se você se afastar dos seus limites de confiança, a oxitocina cai e você se sente inseguro. Nós, mamíferos, nascemos em uma onda de oxitocina, que cria apego. Os neurônios se conectam, então a boa sensação se acende quando você vê coisas relacionadas à confiança passada. Os mamíferos criam confiança no grupo pela a conscientização de ameaças comuns.</p>
<p>Endorphin</p>	<p>Endorfina</p>
<p>Endorphin masks pain with euphoria. This allows an injured mammal to do what it takes to protect itself. Endorphin evolved for emergencies, not to flow all the time. The good feeling soon passes because pain is vital survival information. Pain tells you not to touch fire or run on a broken leg. Fortunately, small endorphin releases are stimulated by the exertions of laughing and exercise. "Runner's high" only happens if you run to the point of pain. We are designed to laugh, not to inflict pain on ourselves.</p>	<p>A endorfina mascara a dor com euforia. Isso permite que um mamífero machucado faça o que é necessário para se proteger. Endorfina é para emergências e não para fluir o tempo todo. A boa sensação logo passa porque a dor é uma informação vital de sobrevivência. A dor diz para não tocar o fogo ou pata não correr com uma perna quebrada. Felizmente, pequenos lançamentos de endorfina são estimulados pelos risos e exercícios físicos. O bem-estar do corredor só acontece se ele correr até o ponto de dor. Nós rimos em certas situações, para não infligir dor a nós mesmos.</p>

<p>But it's complicated</p>	
<p>Mas é complicado</p>	
<p>Habituation</p>	<p>Habituação</p>
<p>The brain saves its happy chemicals for new rewards, and habituates quickly to old rewards. This is why we're often disappointed by the same-old thing, and why we're always seeking. Natural selection built a brain that rewards you for meeting survival needs, not for just sitting around. Survival is defined in a quirky way, alas: your mammal brain cares about the survival of your genes, and it relies on neural pathways built in youth.</p>	<p>O cérebro guarda sua química da felicidade para novas recompensas, e habitua-se rapidamente as antigas. É por isso que muitas vezes ficamos desapontados com o mesmo assunto e por que sempre estamos procurando o novo. A seleção natural criou um cérebro que o recompensa para atender às necessidades de sobrevivência, não para trabalhar pouco. A sobrevivência é definida de forma peculiar, infelizmente: seu cérebro de mamífero se preocupa com a sobrevivência de seus genes, e depende de caminhos neuronais construídos na juventude.</p>

Cortisol	Cortisol
Cortisol commands attention when a threat is perceived (internal or external). It creates the feeling that you will die if you don't make it stop. Each cortisol spurt connects neurons that turn on the bad feeling when similar circumstances are met. Disappointment triggers cortisol. This promotes survival by alerting a mammal when expectations are not met, so it stops investing energy in an unrewarding pursuit.	Cortisol comanda a atenção quando uma ameaça é percebida (interna ou externa). Ele cria a sensação de que você vai morrer se você não fizer algo. Cada descarga de cortisol conecta os neurônios que provocam essa sensação desagradável quando encontradas circunstâncias semelhantes. Decepção desencadeia cortisol. Isso promove a sobrevivência ao alertar um mamífero que suas expectativas não estão sendo atendidas, assim ele deixa de investir energia em uma busca sem recompensa.
Myelin	Mielina
Some neural pathways become superhighways thanks to myelin. It coats neurons, so they're super-efficient conductors of electricity. Myelin is abundant in the brain before age eight, and during puberty, so the experiences of those years become your brain's infrastructure. When electricity flows effortlessly down your myelinated neurons, you feel like you know what's going on. Leaving your myelinated pathways can feel like a survival threat, despite your best intentions.	Alguns caminhos neuronais se tornam super vias graças a mielina. Ele recobre os neurônios tornando-os condutores super eficientes de eletricidade. A mielina é abundante no cérebro antes dos oito anos e durante a puberdade, de modo que as experiências desses anos se tornam a infra-estrutura do seu cérebro. Quando a eletricidade flui facilmente nos seus neurônios mielinizados, você sente que sabe o que está acontecendo. Não percorrer os caminhos mielinizados pode ser sentido como uma ameaça a sobrevivência, apesar das suas melhores intenções.
Mirror Neurons	Neurônios espelho
When you see another mammal get a reward or risk pain, mirror neurons fire in the same pattern as if you were having the experience yourself. These special neurons mirror what you observe in others. Repetition build neural pathways, so without effort or intent, a young mammal wires itself to seek rewards and avoid pain in the ways it observes in those around it.	Quando você vê outro mamífero obter uma recompensa ou em risco de dor, os neurônios espelhos disparam no mesmo padrão caso você mesmo estivesse tendo a experiência. Esses neurônios especiais refletem o que você observa nos outros. A repetição cria caminhos neurais, portanto, sem esforço ou intenção, um jovem mamífero conecta seu cérebro para buscar recompensas e evitar a dor ao observar aqueles que o rodeiam.