

# Нейроастрология стресса

Анна Андросова

18+

# **Анна Андросова**

# **Нейроастрология стресса**

*<https://litres.ru/74180612>*

*SelfPub; 2026*

## **Аннотация**

Эта книга - не про то, как избавиться от стресса. Эта книга - про то, как его понять.

Автор отходит от универсальных советов вроде "будьте позитивнее" и "просто расслабьтесь". Это авторский метод на стыке науки и эзотерики. Показано, почему Овен не может сидеть на месте, Дева перебирает носки, когда тревожно, Рыбы уходят в фантазии, а Скорпион копается в себе, когда больно.

В книге стресс разобран на пяти уровнях: физиологическом - что происходит с телом; нейрохимическом - что происходит с мозгом; психологическом - что происходит с психикой; астрологическом - какой канал задействован; практическом - что с этим делать. Показано, как дофамин, серотонин, кортизол и окситоцин связаны со знаком. Объяснено, почему одному помогает спорт, другому - объятия, третьему - одиночество, четвертому - слезы.

Эта книга - для астрологов, которые хотят работать глубже, для психологов, которые ищут новые инструменты, для людей в стрессе, которые устали от стресса. И для всех, кто ищет новые знания.

# Содержание

|                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| Введение                          | 4 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 5 |

# **Анна Андросова**

# **Нейроастрология стресса**

## **Введение**

Когда я читала книгу, посвященную стрессу, то испытывала не самые приятные чувства. Чем больше я читала, тем отчетливее становились признаки стресса: учащалось сердцебиение, появлялась одышка, холодели конечности. Не самое приятное состояние, скажу я вам. А все потому, что авторы писали в ассоциативном ключе — использовали местоимения "мы" и "вы", слова "представьте", "вообразите" и другие.

Это прекрасно работает, когда вы читаете о чем-то действительно приятном: "Представьте, как ваше тело расслабляется, и вы чувствуете себя наполненным жизненной энергией". Хочешь не хочешь — через пару глав вы действительно почувствуете себя лучше. Другое дело, когда вы читаете: "Представьте, как у вас бешено колотится сердце, сосуды расширяются, вы испытываете стресс". Или: "Представьте, что чувствуют больные раком". И вот через пару глав вы уже ощущаете бессилие и тревожность.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.