

Life Unlocked



7 Revolutionary Lessons
to Overcome Fear

Srinivasan S. Pillay, MD

Life Unlocked: 7 Revolutionary Lessons to Overcome Fear

Srinivasan S. Pillay

Download now

Read Online ➔

Life Unlocked: 7 Revolutionary Lessons to Overcome Fear

Srinivasan S. Pillay

Life Unlocked: 7 Revolutionary Lessons to Overcome Fear Srinivasan S. Pillay
Winner of a Books for a Better Life Award

Everyone experiences some level of apprehension about major life decisions—from wedding day jitters to new job nerves. But what about the quieter, less noticeable fears that inform everyday choices and disrupt relationships? Fearing intimacy, change, or failure may sound cliché, but for most people, deeply embedded anxieties such as these can act as subconscious saboteurs.

In *Life Unlocked*, Harvard psychotherapist Dr. Srinivasan Pillay draws from cutting-edge research in psychology and neuroscience to show that the biggest roadblock to happiness is fear. Brain imaging studies reveal that when fear is reframed, a person can become less fearful. In fact, fear itself doesn't cause anxiety—*fear* of fear is what causes anxiety and dread. Recognizing and understanding fear is the first step toward overcoming it.

Based on his research and extensive clinical experience, Dr. Pillay addresses specific, common problems such as fear of success, economic worries, and relationship anxieties, and also explores broader subjects such as the biology of prejudice and the science of positive thinking. With helpful exercises and proven techniques, *Life Unlocked* shows how to move past fear and unlock the happiness you deserve.

Life Unlocked: 7 Revolutionary Lessons to Overcome Fear Details

Date : Published August 17th 2010 by Rodale Books

ISBN : 9781605298528

Author : Srinivasan S. Pillay

Format : Hardcover 304 pages

Genre : Self Help, Nonfiction, Psychology, Personal Development, Health, Mental Health, Neuroscience, Brain

 [Download Life Unlocked: 7 Revolutionary Lessons to Overcome Fear ...pdf](#)

 [Read Online Life Unlocked: 7 Revolutionary Lessons to Overcome Fe ...pdf](#)

Download and Read Free Online Life Unlocked: 7 Revolutionary Lessons to Overcome Fear
Srinivasan S. Pillay

From Reader Review Life Unlocked: 7 Revolutionary Lessons to Overcome Fear for online ebook

Υπ?τιος Βαρελ?ς says

Ενδιαφ?ρον βιβλ?ο. Π?ρα πολ? ενδιαφ?ρον. Ιδ?ως για ?σους δεν γνωρ?ζουν π?ς λειτουργε? ο εγκ?φαλος, μπορε? να ε?ναι εξαιρετικ? αποκαλυπτικ?, αλλ? και βοηθητικ?. Για μ?να που γνωρ?ζω ?δη αρκετ?, και π?λι μου ?δωσε κ?ποιες προοπτικ?ς πολ? ενδιαφ?ρουσε.

?μω... ε?ναι και αυτ? ?να βιβλ?ο στη λογικ? της "υποχρεωτικ?ς θετικ?ς σκ?ψης", του να προσπαθο?με να καταπολεμ?σουμε τα αρνητικ? συναισθηματα με θετικ?ς σκ?ψεις και συναισθηματα. Διαβ?ζουμε π.χ. ?τι "?ταν τα θετικ? συναισθηματα ανταγων?ζονται τα αρνητικ?, πα?ρνουν το κουμ?ντο της αμυγδαλ?ς" ?στε να μει?σουν την ανησυχ?α και το φ?βο. Μ?νο συχν? αυτ? ΔΕΝ συμβα?νει και μπορο?με να καταλ?ξουμε ?τσι πιο ε?κολα σε μ?α εσωτερικ? σ?γκρουση σκ?ψεων και συναισθημ?των ? συναισθημ?των και συναισθημ?των! Παρ?λο που ο συγγραφ?ας ιατρ?ς φα?νεται να ?χει αρκετ? γν?ση νευροεπιστ?μης, δυστυχ?ς αγνοε? πολλ? απ? τα πιο σ?γχρονα ευρ?ματ? της που αναδεικν?ουν την αναποτελεσματικ?τητα του νεοφλοιο? στη ρ?θμιση των αρνητικ?ν συναισθημ?των σε πολλ?ς περιπτ?σεις.

Επ?σης με ενοχλε? πολ? η επιμον? του συγγραφ?α στη "λ?ση" της απ?σπασης προσοχ?ς για τη με?ωση του φ?βου. Αυτ? το κ?νουμε ?δη απ? μ?νοι μας, ε?ναι μ?α φυσικ? αντ?δραση και το κ?νουμε ?λοι και ασυνε?δητα, ?μω ΔΕΝ λ?νει το φ?βο στην πηγ? του, απλ?ς παρατε?νει τον "π?λεμο" που κ?νουμε στο φ?βο και την ανησυχ?α μας.

Κ?τι ?λλο που δεν μου ?ρεσε ?ταν η μ?λλον ?στοχη προσ?γγιση του συγγραφ?α στη νευροβιολογ?α του ρατσισμού?. Νε?τερα δεδομ?να μας π?νε σε μ?α κατε?θυνση εντελ?ς διαφορετικ? απ? τις ερμηνε?ες που δ?νει ο συγγραφ?ας.

Στα καλ? του βιβλ?ου ε?ναι η λεπτομερ?ς περιγραφ? και καθοδ?γηση π?ς να ενεργοποι?σουμε το νεοφλοιο? για την επ?τευξη στ?χων. Νομ?ζω ?τι ε?ναι το καλ?τερο τ?τοιο κε?μενο που ?χω διαβ?σει σε δεκ?δες βιβλ?α! Θα ?ταν τ?λειο αν συνδυαζ?ταν με πιο αποτελεσματικ?ς οδηγ?ες εξ?λειψης των υποσυνε?δητων αυτοπεριορισμ?ν, αντ? για καταναγκαστικ? αισιοδοξ?α, επιβολ? θετικ?ν σκ?ψεων και γνωσιακ?ς διαστροφ?ς.

Γενικ?, ο συγγραφ?ας δ?νει πολ? συχν? δικ?ς του ερμηνε?ες ως προς τις συμπεριφορ?ς που παραθ?τει και, απ? τις γν?σεις μου, συχν? π?φτει ?ξω!

Ως βιβλ?ο αυτοβο?θειας νομ?ζω επ?σης ?τι ε?ναι λ?γο "βαρ?". Σ?γουρα δεν ε?ναι για τον καθ?να, απαιτε? ικαν?τητα σκ?ψης και κ?ποιο επ?πεδο ευφυ?ας που δεν διαθ?τουν ?λοι.

Αν?μεικτες εντυπ?σεις λοιπ?ν για αυτ? το βιβλ?ο, ωστ?σο κρατ?ω κ?ποια πραγματικ? καλ? στοιχε?α και απλ?ς αγνο? τα υπ?λοιπα. Αν το διαβ?σετε, χρει?ζεται προσοχ? και κριτικ? σκ?ψη, αλλ? αν ο αναγν?στης δεν ?χει ?λλες σχετικ?ς γν?σεις (π.χ. απ? νευροεπιστ?μη), ε?ναι ε?κολο να π?σει στην παγ?δα της "θετικ?τητας" που προωθε?.

Barbara Ab says

A dispetto del titolo e della copertina (Newton Compton edizione) è un libro scritto da uno psichiatra della Harvard Medical School che mette in risalto le reali modificazioni fisiche nel cervello a causa di traumi subiti. Scritto male, male organizzati i capitoli, e l'edizione Compton ha un carattere piccolissimo che rende la lettura ancora più pesante.

Interessante in alcuni punti ma palloso veramente in altri

Whole And says

An excellent book overall on staying 'awake' to and in life to best navigate ourselves. Specific examples and case studies help the reader understand how to practically and scientifically overcome fears and anxieties, break down trauma into digestible bits and create a new future.

mary says

Μια πολ? ευχ?ριστη ?κκληξη υπ?ρξε για μ?να το συγκεκριμ?νο βιβλ?ο καθ?ς ?ταν επ?λεξα να το διαβ?σω δεν ε?χα ιδια?τερες προσδοκ?ες, ?χοντας ?δη διαβ?σει κ?ποια βιβλ?α αυτοβο?θειας με παρ?μοιους τ?τλους.

Ουσιαστικ? δεν πρ?κειται για βιβλ?ο ψυχολογ?ας αλλ? για ?να επιστημονικ? αν?γνωσμα που ασχολε?ται κυρ?ως με την νευρολογ?α του εγκεφ?λου και το πως αντιδρ? το μυαλ? μας απ?ναντι σε καταστ?σεις φ?βου.Ο συγγραφ?ας ο οπο?ος ε?ναι πολ? καταξιωμ?νος στο χ?ρο της νευροψυχολογ?ας με ενδελεχ? ?ρευνα σε μια τερ?στια βιβλιογραφ?α και παρουσι?ζοντας μας πολλ?ς επιστημονικ?ς ?ρευνες.

Αν και ?ταν ?να σχετικ? απαιτητικ? βιβλ?ο με αρκετ? εξειδικευμ?νους ?ρους, δεν βαρ?θηκα ο?τε λεπτ?, καθ?ς σε κ?θε κεφ?λαιο ο συγγραφ?ας προσπαθε? μ?σα απ? παραδε?γματα και αναλ?οντας την κ?θε ?ννοια, να απλοποι?σει κ?ποια πρ?γματα για τους απλο?ς ανθρ?πους που δεν ασχοληθε? καθ?λου με αυτ? το τομ?α.

Μπορε? να μην δ?νει πολλ?ς συμβουλ?ς, ο?τε πολλ?ς λ?σεις για το πως μπορε? κ?ποιος να βοηθηθε?, αλλ? προσωπικ? με βο?θησε στο να κατανο?σω καλ?τερα το τι ακριβ?ς συμβα?νει μ?σα στον εγκ?φαλο μου,να κατανο?σω γιατ? αισθ?νομαι ορισμ?να πρ?γματα και κατ? συν?πεια να ξεδιαλ?νω κ?ποιες καταστ?σεις προκειμ?νου να βελτιωθ?.

?πως ε?πα,δεν ε?ναι ?να ε?κολο βιβλ?ο, ο?τε το κλασικ? εγχειρ?διο αυτοβο?θειας, αλλ? ε?ναι πολ? καλογραμμ?νο και πολ? ωρα?α δοσμ?νο για εκε?νους που ψ?χνουν κ?τι διαφορετικ?.

Monica Miller says

Not my kind of self help book, it had way too much science and specific medical language, but it had a lot of good advice.

Lisa says

On my search to help the children with Autism that I treat as well as calm my own anxiety, this book was helpful towards that goal. There was a lot of repetition. The author/doctor could have gotten the same ideas across in a journal article.

Yagnesh says

after self-awareness, you can identify your fear about doing something new. Its is a common behavior. you never can remove fear from your life but you should overcome it.

If you have a fear of something you can do that things just by taking small step to overcome it. when you over come your fear at that moment you feel that you are unstoppable. that emotion leads you towards your next step to overcome other fear. If you haven't any fear you can't enjoy that emotional moment which can be preferred as success.

Take fear as your motivational enzyme and stop thinking and start taking action in your life.

Becky says

This is a great and helpful book. The standout factoid is that the amygdala processed more than just fear but often defaults to it because it is so overwhelming.

Julie says

This isn't the sort of book I usually pick up, but I wanted to hear what he had to say about fear, since I'm always looking for ways to assuage my own invented catastrophes and imagined griefs. The book sounds like (and is?) self-help, but it's based in neuroscience. Pillay explains how brain imaging has allowed us to understand the ways the brain processes fear, and how our fears can be necessary but then also debilitating.

The bulk of his book is about how the pathways carved by repetitive thought can in fact be undone. Although the book stems from neuroscience, it's really an advocate for meditation, since Pillay believes that that kind of purposeful exercise is what eventually changes the way we think.

The book is short, to the point, and practical, with advice on how to begin a meditative practice. And believe me, if I understood the neuroscience, anyone can.

Bridgett says

A very scientific view of fear and how it works and how we can readjust our brains through neuroplasticity to be less fearful and anxious.

Josh says

I liked the book's structure. Within each chapter, concepts are described with theory and anecdotes/examples, and then tools for change are offered in three categories: Meditation, Attention, Psychological tools (MAP).

I found the first couple chapters a slow read--akin to a text book. This may have been due to a difference in the subject material of the chapters.

Beyond summarizing each chapter's MAP-CHANGE, I made two notes for follow-up. First, a book I became curious about when I previously saw it noted or cited: Descartes' Error by Damasio. Second, the Implicit Association Test(s).

Cindy says

Its a little technical, but VERY HELPFUL.
