

Myśl zdrowo i bez stresu

S P O K O J N A
G Ł O W A



www.fitspirit.pl

Marzena Kud

SPIIS TREŚCI

Wprowadzenie

Program Spokojna Głowa

Dysk
zewnątrzny
Sprzątanie
umysłu
Odchudzanie
głowy
Stretching głowy
Siłownia umysłu
Higiena umysłu
Lifting umysłu

Podsumowanie

Dzisiejsze czasy są bardzo niehigieniczne dla naszej głowy. Ciągłe jesteśmy przeciążeni natłokiem informacji, bombardowani milionem obowiązków, pobudzani elektroniką i nastawieni na realizację wszystkich zadań. Nasz umysł pracuje na najwyższych obrotach, a kiedy udajemy się na spoczynek, męczymy go niebieskim światłem komórki, przez co nasz mózg nie śpi jeszcze godzinę po tym, jak my zamkniemy oczy.

Pozwól, że zadam Ci kilka pytań.

- Rano po przebudzeniu, zanim zjesz śniadanie i wykonasz poranną toaletę, sprawdzasz media społecznościowe.
- Wieczorem, przed zaśnięciem, z Twojego łóżka można zauważyć błysk niebieskiego światła. Przed ustawieniem budzika, czytasz jeszcze wiadomości i sprawdzasz facebooka.
- W ciągu dnia uprawiasz multitasking. Robisz kilka rzeczy na raz, np. bawisz się z dzieckiem, a kątem oka sprawdzasz w telefonie, co się dzieje na portalach rozrywkowych.
- Zdarza Ci się jeść, patrząc w tablet, telefon, komputer.
- Kawę lub herbatę wypijasz przed jakimkolwiek urządzeniem elektronicznym.
- W samochodzie słuchasz tylko wiadomości.
- W czasie wolnym, kiedy wychodzisz z rodziną lub przyjaciółmi, zastanawiasz się, kiedy i gdzie zrobić dobre zdjęcie na Instagrama.
- Kiedy wyjeżdżasz, zaraz po wejściu do hotelu meldujesz się na facebooku.
- W ciągu dnia sprawdzasz kilkakrotnie ilość lajków przy Twoich postach.
- Śledzisz ruchy Twoich znajomych w mediach społecznościowych.
- Zapisujesz się na każdy newsletter, do każdej grupy, w której jest ktoś, kogo znasz.
- Obawiasz się, że coś Cię ominie, po całym dniu bycia offline wiesz, że wieczorem siądziesz do facebooka i przejrzysz wszystkie powiadomienia, wiadomości, żeby nie mieć zaległości.

Jeśli na większość pytań udzieliłeś pozytywnej odpowiedzi, możliwe, że wpadłeś w sidła FOMO.

FEAR OF MISSING OUT

Strach przed przegapieniem jakiejś informacji, zdjęcia, posta. Strach, że coś Cię ominie, wydarzy się bez Ciebie. Żadna informacja nie może ująć Ci płazem.

Kręcisz z niedowierzaniem głową i myślisz: to nie o mnie?

Dziennie wchłaniamy 34 gigabajty danych – to odpowiednik 100 tysięcy słów. Mnóstwo z tych informacji podnosi nam ciśnienie i poziom cukru we krwi. To tak, jakby ktoś przez 12 godzin mówił do nas bez przerwy. Prof. Ryszard Tadeusiewicz, cybernetyk i trzykrotny rektor AGH, mówi wręcz o „smogu informacyjnym”. Szkodzi nie tylko ilość informacji, ale też ich charakter. 500 trupów, 2 tys. scen przemocy, 60 ostrych scen erotycznych, 500 wulgarnych słów to wynik tygodniowego monitoringu największych polskich stacji telewizyjnych.¹

I tak przeładowani gigabajtami niepotrzebnych informacji staramy się żyć zdrowo i bezstresowo. Umiejętnie komponujemy posiłki, kupujemy zdrową żywność, chodzimy na siłownię, biegamy, spacerujemy, a mimo to nie potrafimy wypocząć, boli nas głowa i czujemy się źle.

Zdarza Ci się czasem budzić zmęczonym mimo przespanych kilku dobrych godzin? A może patrzysz na listę zakupów i nie dociera do Ciebie, co masz kupić? Najdrobniejszy odchył od przyjętego planu dnia doprowadza Cię do furii, a uczucie, że nie masz nad niczym kontroli i Twoja codzienność rozpełza się jak robactwo po niezrealizowanej liście „to do” rozsadza Cię od środka?

Jeśli tak, to podaję Ci rękę, bo miałam tak nie raz. Czułam chaos w głowie, widziałam chaos w mieszkaniu, nawet w samochodzie czułam się jak we własnej torebce. Szminka, portfel, papier, chusteczki, gdzie są klucze? Boże, jak ja tu weszłam w ogóle?!

Mówi się, że to jak wygląda nasze otoczenie, ilustruje stan naszego umysłu. Doprowadzałam się kiedyś do stanu, w którym moja głowa przypominała Stajnię Augiasza. Nie to, żebym krzątała się w odchodach, ale stosie niezakończonych spraw, papierków, napoczętych książek, kursów i lakierów do paznokci już tak.

Były sytuacje, w których patrzyłam na rząd wyprasowanych koszul i nie potrafiłam podjąć decyzji, którą założyć. Tak byłam zmęczona. Wiedziałam, że mam przed sobą zadanie do zrobienia i tępo patrzyłam w notatki, klawiaturę, siłac się na

jakąkolwiek myśl. Bolało mnie myślenie. Czułam w głowie szklany sufit, o który rozbijał się mój wyczerpany umysł. Wracałam do domu i nie miałam siły na nic. Widziałam piętujące się rzeczy wokół mnie, które zaczynały mnie wchłaniać, porastać moje obłe ciało, zmęczone, niezdolne do walki z rzeczywistością.

Byłe do weekendu – myślałam, odgarniając ręką walające się papierki w samochodzie. Przyjdzie sobota, to się tym zajmę, mówiłam do przebierającego kubła. W niedzielę rano Was uprasuję, uspokojałam stertę wypranych bluzek, wiedząc, że na sobotę to jednak mam już sporo zadań. Ale przecież niedziela! W niedzielę można wstać wcześnieutko, raniutko, tak rześko i się fajnie przygotować na następny tydzień, żeby już cały dzień mieć dla siebie i tylko wypoczywać.

Myślicie, że tak robiłam? W porywach raz czy dwa razy. Doceniałam możliwość skupienia się na przyjemnościach i wypoczynku po uprzednim ogarnięciu mieszkania, prania, obowiązków i zadań służbowych. Nie miałam jednak siły być ciągle zorganizowana.

Nie miałam siły być zorganizowana.

Czujecie ten paradoks? Tu się pojawia odwieczne pytanie, co było pierwsze, jajko czy kura. Dobra organizacja na pewno odjęłaby mi sporo ciężaru z głowy, ale ja się już zagalopowałam w chaosie i ten chaos krzyżował mnie do łóżka, fotela, wanny na długie godziny, mamiąc: jeden dzień i to ogarniesz.

Można w jeden dzień uprzątnąć mieszkanie, można zrobić pranie, pojechać do myjni samochodowej, ale z bałaganem w głowie nigdzie nie pojedziesz. No, jest takie jedno miejsce, jak już się zabałaganisz na śmierć, ale tam jechać nie chcemy, prawda?

Czy coś z tych rzeczy wydaje Ci się znajome? Jak sobie z tym poradziłeś? A może tkwisz w tym dalej i nosisz swoją stajenkę na głowie, udając, że nic nie śmierdzi?

Jednym z najważniejszy składników zdrowego życie jest ZDROWIE W GŁOWIE.

Bez dbałości o swój umysł i intelekt nie osiągniemy pełni równowagi i dobrego samopoczucia. Co więcej – nasze ciało nierzadko jest odzwierciedleniem stanu naszego umysłu. Porządek w głowie równa się uporządkowanej przestrzeni wokół nas, dobrym relacjom i zdrowemu ciału.

Jak o to zadbać?

Przetestuj mój program 🍄 **SPOKOJNA GŁOWA** 🍄 i zmień komfort swojego życia.

Jeśli marzy Ci się:

☑zасыpianie bez przewijających się problemów przed oczami

☑zdrowy sen

☑energiczne poranki

☑sprawne podejmowanie decyzji

☑porządek w głowie i wartościach

☑pozytywne myślenie

☑działanie bez ograniczających przekonań

☑zniwelowanie napięcia i stresu

Przetestuj go!

Co będziemy robić?

→ Znajdziemy dla Ciebie dysk zewnętrzny

→ Wysprzątamy i odchudzimy głowę

→ Namówimy Twój umysł na stretching

→ Pójdziemy na siłownię i pogimnastykujemy umysł

→ Nauczymy się dbać o higienę umysłu

→ Wyślemy Twój mózg na lifting

→ Opracujemy plan żywieniowy Twojej głowy

DYSK ZEWNĘTRZNY

Co robisz, kiedy Twój komputer spowalnia? Sprawdzasz ilość wolnego miejsca. Kasujesz pliki, robisz restart, dokupujesz dysk zewnętrzny. A co z Twoją głową? Jaki tuning jej zaaplikować, żeby pojemność była większa, a myślenie sprawniejsze?

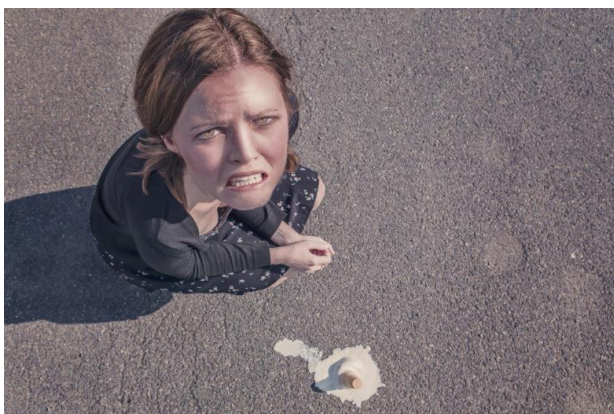
Zanim przejdziemy do dysku zewnętrznego Twojego umysłu, sprawdź, czy nie chodzisz z czymś usb. Dobrze czytasz – usb. Wiesz, ilu ludzi chce się codziennie do Ciebie podłączyć, żebyś za nich pamiętał ważne sprawy?

Sprawdź, czy to do Ciebie pasuje:

Wsiadam do samochodu i przypominam sobie, że nie wzięłam książeczki zdrowia, a że podróż była w kierunku przychodni, to tak jakby jechać na lotnisko bez biletu. Choć na lotnisku może by się udało. Wychodzę z powrotem do domu i słyszę pomrukiwanie Męża. I nagle olśnienie. Dlaczego Ty nie wzięłeś tej książeczki? - Bo Ty zawsze wszystko pakujesz.

Bo ja zawsze

I faktycznie. Ja zawsze wszystko pakuję. Przygotowuję. Zapisuję. Organizuję. Planuję. Więc najłatwiej się pode mnie podpiąć, prawda? Wracam z książeczką i myślę o tych wszystkich – zapisz mi Kochanie na kartce, co mam kupić. To o której mamy jutro tego lekarza? Kiedy Zdzisiu ma te urodziny? Na którą tam mieliśmy być? To jak to widzisz, o której wyjedziemy? Mamy te ciasteczka? To co mieliśmy dzisiaj robić? Sprawdzałaś w google maps, gdzie to dokładnie jest? I moje ulubione: gdzie jest moja koszulka? Nie wiesz, gdzie położyłem telefon? Widziałaś kluczyki z auta?



Nie będę Twoim usb

Nie będę Twoją przenośną pamięcią – mówię zdziwionemu Mężowi. Choć bardziej sobie, bo czyja to wina, że wpakowałam się w rolę paru gigabajtów czyjegoś komfortu? Oczywiście moja. Moja zapobiegliwość, moja rzetelność, moja umiejętność planowania – bo Ty to przecież zrobisz lepiej.

moja rzetelność, moja umiejętność planowania – bo Ty to przecież zrobisz lepiej.

Zdarza Ci się tak robić? Przejmować czyjeś obowiązki, pamiętać za męża, żonę, dzieci, uczniów, pracowników? **Odłącz się!** Będzie to korzystne nie tylko dla Ciebie, ale u ludzi, za których pamiętasz. Pozwól im na samodzielność i rozwój, a swojej głowie podaruj więcej przestrzeni.

Jak zadbać o swoją przestrzeń?

1. **Zadbaj o swoje granice**, ustal, co chcesz przechowywać w swoim umyśle i czy na pewno chcesz pamiętać coś za kogoś?
2. **Wszystko, co musisz zrobić, zapisuj na kartce**. Niech będzie Twoim zewnętrznym dyskiem. Szczególnie ważne przed snem, bo zdejmuje z nas ciężar myślenia o tym, co trzeba zrobić i pomaga się zrelaksować.
3. **Dbaj o higienę umysłu** – nie zaśmiecaj niepotrzebnymi informacjami, staraj się wieczorem nie przeciążać mózgu urządzeniami, wybierz książkę, gazetę.
4. **Rób w ciągu dnia krótkie przerwy** pamiętając o zbawiennym wpływie świeżego powietrza i zielonych drzew!
5. **Nie bądź niczym usb**. Ani w pracy ani w domu.

Nie służy to nie tylko Tobie. Notoryczne wyręczanie kogoś odziera go z samodzielności, możliwości rozwoju i nie usprawnia jego działania, a wręcz odwrotnie!

Sprzątanie głowy

Co robimy wiosną? Myjemy samochody, odgruzowujemy z nadmiaru biletów parkingowych, pustych butelek po napojach izotonicznych,

drobnych pieniędzy, próbujących dostać się pod skrzynię biegów. Wyciągamy wszelkiej maści sprzęt ogrodowy, wybieramy nowe poduszki na wiklinowe siedziska, czyścimy żeliwne kociołki, oblizując wargi na samą myśl o pieczonych ziemniakach i kiełbasie z ogniska. Sadzimy pomidory, sałatę, szczypiorek, przycinamy gałęzie, wymieniamy olej w kosiarce. Sprawdzamy ogród różany, czyścimy pasiaste markizy, zamykamy



taras, szykując się na pierwsze promienie słońca. Obserwujemy stan swojej sylwetki po zimowym śnie, przygotowujemy skórę na pieśczęty nieba, zwiększamy filtry przeciwsłoneczne. Zmieniamy jadłospis z myślą o zbliżającym się otwarciu wszelkiej maści kąpielisk. Planujemy wyjazd

wakacyjny, zmieniamy kolor włosów, w naszej kosmetyczce pojawia się więcej błyszczących rzeczy, nieśmiało na łazienkową półkę wypełzają brokatowe mazidła. Wyciągamy rowery, rolki, hulajnogi. Częściej biegamy. Uśmiechamy się na myśl o zbliżającym się lecie. Jeszcze parę kg i będziemy gotowi.

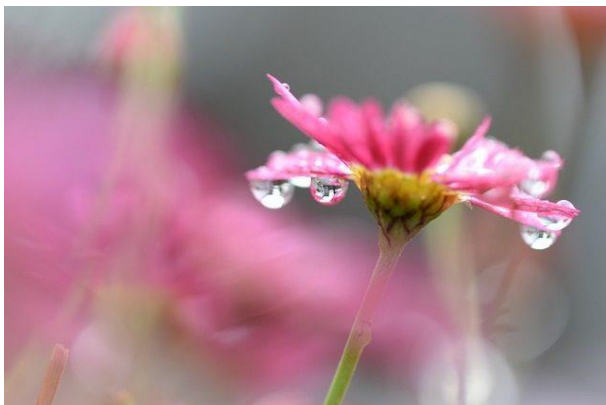
A gdyby tak zadbać również o przestrzeń wewnątrz nas?

Zadać sobie kilka pytań o to, jak czujemy się sami ze sobą, czy nasze życie jest spójne z naszymi zasadami, na ile zadowoleni jesteśmy z miejsca, w którym jesteśmy?

Na ile satysfakcjonuje nas nasze samopoczucie po przebudzeniu i przed zaśnięciem?

Najczęściej takie pytania pojawiają się wraz ze zbliżającym końcem roku i **postanowieniami noworocznymi**. Ja lubię zrobić sobie taki remanent głowy wraz z wiosennym odkurzaniem dywanów.

Uważam, że wszystkie cele, jakie sobie stawiamy – nawet coroczną walkę z zimowymi kilogramami – łatwiej nam osiągnąć, kiedy zdajemy sobie sprawę, w jakim miejscu są nasze emocje, umysł i serce. Bo to w tych miejscach rodzą się nasze wewnętrzne konflikty, stąd pochodzą nasze wartości i przekonania, które bezpośrednio wpływają na nasze zachowania i działania.



Trzymając się metaforyki dochodzenia do upragnionej sylwetki (jeden z najczęściej podawanych celów w okresie wiosennym) uznaję, że bez zrozumienia, co w naszej głowie i odczuwaniu powoduje, że jeszcze jej nie mamy (pomijając kwestie zdrowotne), nie osiągniemy trwałej

zmiany.

Nawilż umysł

Bez zatrzymania się, umycia okien naszego umysłu – trudniej będzie nam dostrzec, dlaczego wciąż mamy pracę, której nie chcemy (a o zmianie której prorokujemy z każdym nadchodzącym rokiem), związek, który nas rani, otoczenie, w którym nie czujemy się komfortowo itp.

ĆWICZENIE:

Zorganizuj sobie jeden dzień z samym sobą. Wyciszający bez zbędnych rozpraszaczy, pozwalający na pobycie ze swoim nastrojem, myślami, emocjami. Zadaj sobie kilka pytań obejmujących 5 sfer:

1.Kodeks moralny

Jaki jest mój kodeks? Jakimi zasadami chcę się kierować w życiu? Jakimi się kieruję? Czy moje codzienne postępowanie jest spójne z tym, jak sama bym chciała się widzieć?

W tej części sporo ludzi uświadamia sobie, że nie ma jasno sprecyzowanych zasad. Ustalenie swojego kodeksu moralnego pozwala na swobodne podejmowanie

codziennych decyzji zarówno prywatnych i zawodowych i wzmacnia w nas poczucie życia w harmonii.

Myślę, że od tego należy zacząć, że ta część jest środkiem ciężkości naszego wewnętrznego uporządkowania.

2. Wartości i priorytety

Odpowiedz sobie na pytanie, jakie **wartości** są dla Ciebie obecnie najważniejsze? Czy to jest autentyczność, prawda, lojalność, czy może szczęście, spokój, zadowolenie, a może twórczość, zdrowie, entuzjazm, radość? Jak one wyglądają u Ciebie na co dzień? **W jaki sposób je rozwijasz? Czego możesz robić więcej lub mniej, aby Twoje wartości wypełniały dzień?**

Co jest dla Ciebie priorytetem? Rodzina, przyjaciele, praca, kariera, rozwój? Na ile oceniasz w skali od 1-10 swoją satysfakcję z tego obszaru? Co możesz zrobić by była większa? Jak zadowolenie z realizacji priorytetów wpłynie na pozostałe obszary Twojego życia?

W tym miejscu zaskoczeniem może być fakt, jak wiele można osiągnąć poprawiając ten obszar życia, który określimy dla siebie jako najważniejszy. Gwarantuję, że poczujecie moc tzw. **dźwigni zmiany – popracuj nad priorytetami, a dźwigniesz jakość i poziom życia w pozostałych aspektach.**

3. Otoczenie zewnętrzne

Pracując nad porządkiem wewnątrz nas, ważne jest by zdawać sobie sprawę czy otoczenie, w którym funkcjonuję, jest dla mnie odpowiednie.

Na ile zadowolona/y jestem z rzeczywistości, która mnie otacza – dom, praca, przyjaciele, znajomi? Co lub kto z mojego otoczenia powoduje mój rozwój i wzrost, co lub kto trzyma mnie w miejscu?

Często sprawdza się minimalizm towarzyski – zdarzają się w naszym otoczeniu ludzie toksyczni dla nas. Hamujący. Manipulujący. Albo najzwyczajniej w świecie niepodzielający naszych zasad, wartości, priorytetów, co powoduje zgrzyty i wewnętrzne konflikty. Zakończ to. Odetchnij.

4. Stan umysłu

Wyobraź sobie swój umysł na kształt pokoju. Zobacz, co w nim jest. Czy jest umeblowany? Co stoi na półkach? Przeczytane książki, pamiątki z wakacji? A może setki wycinków z kolorowych gazet? Ciemne rolety? Zasłony? A może duże przestronne okna? Bibeloty, pośpieszne rozmowy, dzwoniący telefon, włączony telewizor? A może gramofon ze spokojną muzyką? Obrazy na ścianie? Reprodukcja Van Gogha? Ikea? Zdjęcia?

Od Ciebie zależy, co chcesz trzymać w swojej głowie. Pozbądź się szumu informacyjnego. Ogranicz czytanie portali rozrywkowych, bo te informacje, chcąc nie chcąc, obciążają Twój umysł, zostają tam niewidoczne i zbierają kurz. Albo robią jeszcze coś gorszego.

„Przytłoczony nadmiarem informacji, których nie jest w stanie przeanalizować, mózg przechodzi w tryb awaryjny i skraca obieg informacji. Odłączony zostaje najmłodszy ewolucyjnie płąt przedczołowy, który odpowiada za typowo ludzkie cechy – empatię, altruizm, tolerancję. W rezultacie człowiek obojętnieje na wszystko, co nie dotyczy go osobiście. Rezultaty są przerażające.”¹¹

Łatwiej sprzątać swój umysł po przeczytanych konkretnych pozycjach książkowych, niż codziennych wiadomościach. **Ale nie zawsze chcesz mieć Van Gogha na ścianie.** Czasem kosztuje za dużo myśli, czasem wolisz skandynawski wzór z Ikei. Wybierz, co jest dla Ciebie dobre, by myśli mogły swobodnie przepływać przez Twój mózg, a Ty będziesz mógł bez problemu zasypiać i nie budzić się z ciężką głową. Są ludzie, którzy lubią mieć na półkach mieszkania mnóstwo małych gadżetów, bibelotów i uwielbiają cotygodniowy rytuał wycierania spod nich kurzu i ustawiania na miejsce. Są tacy, którzy nie lubią tego ani w mieszkaniu ani w głowie. **Czyste okna umysłu pozwolą Ci więcej widzieć.**



5. Emocje/serce

Co teraz czujesz? Spokój? Zdenerwowanie? Co czujesz po bilansie swojej przestrzeni metafizycznej? Chęć do działania? Satisfakcję, że wszystko jest jak należy?

Jak bardzo jesteś spójna/y w tym, co robię, z tym co chcesz czuć? Jak się chcesz czuć przed zaśnięciem? Co chcesz czuć po przebudzeniu?

Działanie zgodne ze swoimi wartościami, priorytetami, w otoczeniu sprzyjającym naszemu rozwojowi, pozwala nam cieszyć się codziennością w harmonii i radości. Zaburzenie choć jednego z wyżej wymienionych obszarów powoduje wewnętrzny konflikt objawiający się frustracją, niezadowoleniem, brakiem poczucia szczęścia, mimo pozornie poukładanego życia.

Zachęcam Was do tego ćwiczenia i regularnego sprzątania głowy. Efekty Was zaskoczą!

ODCHUDZANIE GŁOWY

Kolejnym krokiem do sprawnie działającego umysłu jest pozbycie się ograniczających przekonań. Ograniczające przekonania to fałszywe przekonania, jakie nosimy w sobie na swój lub czyjś temat, na temat różnych wartości i sytuacji, np. wszyscy bogaci ludzie są nieszczęśliwi, żeby zarobić trzeba ciężko pracować, piękne kobiety są próżne itp.

Sprawdź czy odnajdujesz się w którejś lub podobnej sytuacji:

Karolina stanęła na czerwonym świetle. Włączyła radio. W lusterku zobaczyła dużego Land Rovera. Zaczęła nerwowo ścisnąć kierownicę, wrzuciła jedynkę gotowa do startu. Jeszcze tylko zielone. Oby mi nie zgasł. Zawsze w takich sytuacjach mi gaśnie. Nie jestem dobrym kierowcą.

Mariusz kupił czerwone róże. Chciał jej zrobić przyjemność. Czuł jednak niepokój, bo nie wiedział, jak zareaguje. Róże zbierały rześisty deszcz, kiedy przemykał między samochodami. Pewność siebie malała w nim z każdym pokonywanym schodem. To dopiero początek, nie schrzań tego – zganiał się w myślach. Otworzyła ze zdziwieniem – nie spodziewałam się Ciebie. Wiedziałem, pomyślał i zaczął nerwowo rozglądać się po pokoju.

Kasia spojrzała w lustro. Wyglądała dziś pięknie. Wyspana, jasna cera, błyszczące oczy. Starannie wytuszone rzęsy, koralowa pomadka, współpracujące włosy. To jeden z tych dni, kiedy wygląda się olśniewająco przy małym nakładzie pracy. Jeszcze tylko rurki, koszulka i możemy iść na spacer. Spojrzała na rozkosznie bawiącego się Michasia z zadowoleniem. Dostrzegła plamy na policzkach. Czyżby alergia? Włożyła Michasia do wózka i posępnym wzrokiem omiotła wiosenną aurę. No tak, matka odpicowana, dziecko zaniedbane, pomyślała. Ruszyła przed siebie w kiepskim nastroju.

Paweł wszedł na salę ostatni. Zebranie trwało w najlepsze. Przepraszam, na autostradzie był wypadek, stałem 2h w korku. W porządku, dopiero zaczęliśmy. To niemożliwe, że tak gładko poszło, na pewno mnie na czymś przygwoździ. Kara musi być.

Ola spojrzała na nową koleżankę. Dziwna ta Marlena. Niepytana zaproponowała pomoc. Ciekawe czego chce. Widziałam jak łąpała na Roberta. Niedoczekanie. Sama sobie poradzę! Jeszcze by potem chciała czego w podziękowaniu. Tylko, jak z tego wyjść? Powiem jej, że już mam pracę, a potem się coś wymyśli.

Czy któryś z bohaterów tych krótkich historyjek wzbudził Twoją sympatię? A może awersję, współczucie? Jak myślisz, co się działo wcześniej lub później?

Opowiem Ci.

Pewnie myślisz, że **Karolina** przed kimś uciekała? Nic bardziej mylnego. Karolina myśli o sobie, że jest złym kierowcą i za każdym razem, kiedy wsiada do samochodu, jest przekonana, że spowoduje wypadek. Kiedy ktoś zatrąbi nawet z drugiego końca ulicy, jest pewna, że na nią. Kiedy zaparkuje samochód, cały dzień się zastanawia, czy aby na pewno komuś nie tarasuje drogi, mimo, że sprawdzała 5 razy. Czuje się lepiej, kiedy nikt za nią nie jedzie i nie stoi na światłach. Ma wrażenie, że każdy ocenia jej ruch. Refleks, dynamikę, zdolność prowadzenia pojazdu. A zgrzyt sprzęgła powoduje kręcenie z politowaniem głową każdego możliwego kierowcy w promieniu 2km.

Mariusz. Myślisz, że postanowił się oświadczyć? Że pokłócił się ze swoją dziewczyną? Że przyszedł przeprosić? Nie. Dzień wcześniej spędził wieczór na wspaniałej randce i chciał jej spontanicznie podarować kwiaty. Kiedy zaskoczył swoją dziewczynę, był przekonany, że zaraz z pokoju wyjdzie inny facet. Mariusz myśli o sobie, że jest nieudacznikiem i że nie zasługuje na tak wspaniałą dziewczynę. Jest przekonany, że prędzej czy później go zostawi.

Kasia. Myślisz, że sporo czasu spędza w łazience przed lustrem? W ogóle. Zanedbuje siebie na rzecz dziecka. Ten jeden raz chciała lepiej się poczuć, ładnie wyglądać i wyjść na wiosenny spacer. Cieszyła się, że dobry wygląd osiągnęła zaledwie w kilka minut, lekko muskając twarz paroma kosmetykami. Kasia uważa, że dobra matka całkowicie poświęca się dziecku. Czuje się winna, poświęcając sobie jakąkolwiek chwilę. Czuje się w porządku wobec dziecka, kiedy jest zanedbana, bo wtedy widać, że poświęca mu cały czas.

Paweł. Myślisz, że zmyślił historię o wypadku i spóźnił się do pracy z innego powodu? Nie! Był wypadek a Paweł pomagał udzielać pierwszej pomocy. Musiał

jeszcze skoczyć do najbliższego centrum handlowego po nową koszulę, bo swoją ubrudził. Paweł myśli, że za każde przewinienie należy się kara. Że spóźnienie jest niedopuszczalne. Myśli, że szef mu nie wierzy i że prędzej czy później, spotka go nagana.

Ola. Woli skłamać niż przyjąć ofertę pracy. Ola nie wierzy w bezinteresowną pomoc. Ola myśli, że każdy kto jej chce pomóc, chce czegoś w zamian i nie kieruje się czystymi intencjami.

Co myślisz o naszych bohaterach?

Chcesz wiedzieć, jak było naprawdę?

Tak naprawdę kierowca z Land Rovera nie widział nawet, że zapaliło się zielone światło. Pochłonięty był rozmową z żoną.

Tak naprawdę dziewczyna Mariusza dopiero co wstała i była zaskoczona wizytą ukochanego. Zastanawiała się, czy ma coś w lodówce, by zrobić śniadanie.

Tak naprawdę Michaś miał czerwone policzki, bo zaczął ząbkować.

Tak naprawdę szef Pawła był z niego bardzo zadowolony i nie przywiązał wielkiej wagi do 5 minutowego spóźnienia. Wypadki się zdarzają, a Paweł nigdy nie nadużył jego zaufania.

Tak naprawdę Marlena chciała pomóc Oli w znalezieniu pracy, bo ją polubiła, a jej koleżanka szukała kogoś zaufanego do sklepu.

Myślisz, że głównymi bohaterami naszych historyjek są Karolina, Mariusz, Kasia, Paweł i Ola? Nie.

Głównymi bohaterami są **Przekonania**.

Przekonanie nr 1: Jestem złym kierowcą.

To przekonanie zaszczepiła w Kasi jej ciotka, którą wozila codziennie na rehabilitację i słyszała: uważaj, pozabijasz nas, co tak szybko, jak tak dalej pójdzie to wpędzisz nas do grobu! Adaś zawsze mnie umiał podwieźć pod same drzwi, a

Ty jak zwykle musisz mnie wysadzać kilometr od przychodni! Uważaj na ludzi na pasach! Dziewczyno, masz więcej szczęścia niż rozumu, mówię Ci, narobisz głupot.

Przekonanie nr 2: Jestem nieudacznikiem, nie zasługuję na nic wartościowego.

To przekonanie zaszczepiła w Mariuszu pierwsza żona. Codziennie słyszał: Inni potrafią jakoś więcej zarobić, Ty przynosisz do domu same ochłapy. Inni jakoś potrafią kobietę oczarować, a Ty mi wyjeżdżasz z jakimiś badyłami. Ty jak zwykle wróciłeś z niczym. Ty się ciesz, że ja z Tobą jestem, bo żadna by Cię nie chciała. Ty masz szczęście, że mnie masz, bo kto by się obejrzał za takim nieudacznikiem.

Przekonanie nr 3: Dobra matka całkowicie poświęca się dziecku.

To przekonanie zaszczepiła w Kasi jej mama. Kasia codziennie słyszała: ja się dla Ciebie tak poświęcam, nic z tego życia nie mam, ale zobaczysz, jak będziesz miała własne dzieci! Kto to widział tyle spać przy małym dziecku! Godzina 7, a ona jeszcze w łóżku, nie masz co robić? Prać, prasować, zawsze się coś znajdzie. Kto to widział tyle w łazience siedzieć, jak małe dziecko na staniu! Dobre czasy minęły, Ty się chwyć gotowania, nie malowania! Ja całe życie stałam przy desce do prasowania, ale jakoś wyglądaliście, nie to, co teraz, chodzą takie umalowane, odpicowane, a dzieci uszy brudne.

Przekonanie nr 4: Każde potknięcie zasługuje na naganę.

To przekonanie zaszczepił w Pawle jego ojciec, który wymagał od niego całkowitego posłuszeństwa i karał za najdrobniejsze przewinienie. Nie wybaczał. Mówił: zawsze spotka Cię zasłużona kara. Nie toleruję spóźniałstwa. Masz robić tak, żeby zawsze być na obiad na czas. Nie myśl, że cokolwiek ujdzie Ci w życiu płazem, wszystko zawsze wychodzi.

Przekonanie nr 5: Ludzie nie działają bezinteresownie.

Ludzie nie działają bezinteresownie. Zawsze czegoś od Ciebie chcą. To przekonanie zaszczepiła w Oli matka. Mawiała: uważaj na niego, jak Ci przynosi kwiaty, to znaczy, że czegoś chce, na pewno Cię wykorzysta! Ja bym jej nie ufała, źle jej z oczu patrzy, na pewno poluje na Twojego chłopaka. Nie wierz nikomu, że za darmo Ci coś da, zawsze to potem trzeba spłacić!

To jak, lubisz naszych bohaterów? A wiesz, że każdy z nas takich ma?

Pozwalamy im grać główne role i odbierać swoje szczęście i marzenia. Nie robimy wielu rzeczy, bo nasze przekonania i myśli sabotują naszą głowę! Ale wiesz co? To nie są nasze myśli, to nie są Twoje myśli. To są myśli Twoich rodziców, dziadków, nauczycieli, znajomych, które zaimpregnowali je w Twojej głowie dawno temu i wzięłeś je jako swoje. Czas powiedzieć stop!

WSPÓLNICY W NERWICY

Powiedz **NIE** wdrukom z przeszłości, bo to są nasi wspólnicy w nerwicy. Czas wyeliminować z głowy myśli sabotujące nasze działania, zamykające nas w klatce fałszywych stwierdzeń.

Od czego zaczynamy? Od znalezienia przekonań, które gnieźdzą się w naszym umyśle od lat, a jakby się im przyjrzeć bliżej, to nie są nasze.

Są jak pasożyty, czyhające na nasze marzenia, cele i piękne życie. Przestańmy je karmić.

Nie wiesz, jak zacząć szukać? Podam Ci przykłady **ograniczających przekonań**:

- Bogaci dorobili się na krzywdzie innych.
- Piękne kobiety nie są wierne.
- Pierwszy milion trzeba ukraść.
- Wszyscy mężczyźni zdradzają.

To przykłady stereotypów, jakie być może słyszałeś od małego i które krążą w Twojej głowie, nakazując Ci takie samo myślenie i usprawiedliwiając Cię przed nicnierobieniem, żeby poprawić np swój status finansowy (bogaci dorobili się na krzywdzie innych).

Następne są **etykiety**, jakie przykleili Ci rodzice, nauczyciele, koledzy:

- Ty to zawsze byłeś ciamajdą.
- Z Ciebie geniusza nie będzie.

- Taki z Ciebie bałaganiarz, że na starość Cię nie odwiedzę, bo się potknę o coś.
- Ty się módl o bogatego męża, bo sama się nie utrzymasz.
- Dużo czytaj, bo na urodę nikogo nie złapiesz.
- Musisz dużo zarabiać, inaczej żadna Cię nie zechce.
- Pamiętaj, nie bierz zbyt ładnej żony, bo to tylko kłopoty.

Jeśli bierzesz udział w naszym wyzwaniu lub chcesz dołączyć, znajdź wolny wieczór i poszukaj w sobie przekonań, które nie są Twoje. Pomyśl:

- Kto Ci je mógł zaszcześcić?
- Co Ci one dają?
- Ile razy pojawiają się w Twojej głowie w ciągu dnia?
- Ile razy z ich powodu nie odważyłeś się na coś, nie zrobiłeś czegoś?

Nie ukrywam, że to trudne zadanie. Możesz być zaskoczony, jak wiele myśli, które uważałeś za własne, wcale nie są Twoje! Możesz być zasmucony, kiedy odkryjesz, ile razy rezygnowałeś z czegoś na rzecz tych pasożytów!

Ale warto. Warto zrobić taki rekonesans, a później popracować nad zmianą przekonań. Żadna zmiana nie będzie trwała, jeśli nie oprze się właśnie o Twoje przekonania.

Odchudzamy głowę



Chcesz stracić kilogramy fałszywych obrazów samego siebie, przekonań, które nie są Twoimi przekonaniem, myśli sabotujących nasze działania?

Znajdź je wszystkie. Zapisuj. Jeśli będziesz prowadził zebranie, a w Twojej

głowie pojawi się myśl – na pewno coś pomylę – zapisz ją. Sprawdź, czy naprawdę tak myślisz. A może to głos Twojego rodzica?

STRETCHING GŁOWY

Znalazłeś swoje umysłowe pasożyty? Świetnie! Teraz namówię Cię na pozbycie się ograniczających przekonań. Wyzwoli Cię to z myślenia o sobie i świecie w kategoriach, jakie zaszczepili w Tobie rodzice, szkoła, znajomi. Otworzysz się na swoje możliwości, a Twój umysł poszerzy horyzonty. Poczujesz, że świat jest dla Ciebie. To ten stan, o którym szumnie się mówi:

Wszystko jest w zasięgu Twojej ręki.

A ja Ci mówię: **wszystko jest w Twojej głowie.**

Zaczynamy?

Rozciągnij swój umysł metodą Edwarda de Bono. To metoda 6 kapeluszy. Polega na myśleniu o danej rzeczy, sytuacji, problemie na 6 sposobów. Mamy 6 kolorów kapeluszy, będziesz zakładał każdy po kolei i przyglądał się swojemu przekonaniu za każdym razem inaczej.

Kapelusz Czerwony – emocje

Czerwony kapelusz związany jest z emocjami. Za najważniejszy aspekt problemu uznaje wrażenia, intuicje, przeczucia. Zakładając ten kapelusz, spójrz na swoje przekonania i pomyśl: jakie uczucia Ci towarzyszą. Mogą być irracjonalne, pozbawione obiektywizmu – tutaj nie myślisz analitycznie.

Np. wszyscy bogaci kradną.

Co czujesz, kiedy tak myślisz? Złość? Frustrację? A może zadowolenie, bo to rekompensuje Ci brak pieniędzy? Poczucie, że nie kradniesz?

Kapelusz Biały – obiektywizm

Biały kapelusz jest przeciwieństwem czerwonego. Tutaj myślisz faktami i liczbami. Postaw na logikę.

Przekonanie: Bogaci ludzie kradną.

Jakie są fakty? Jakie masz na to dowody? Czy istnieją jakieś statystyki? A może fakty są takie, że częściej od bogatych kradną biedni? A może w tym momencie przekonanie już osłabło?

Kapelusz Czarny – pesymizm

Założ czarny kapelusz i oceń wszystkie zagrożenia, wady, poszukaj dziury w całym, dociekaj prawdy, zapytaj: co się stanie gdy?

Co się stanie, kiedy będę bogaty? Czy będę kradł?

Kapelusz Żółty – optymizm

Weź żółty kapelusz i pomyśl pozytywnie. Żółte myślenie to ciekawość, przyjemność i poszukiwanie radości. Zobacz korzyści, niech Twoja głowa napełni się euforią.

Jakie będziesz miał korzyści z tego, że będziesz bogaty? Co się wspaniałego wydarzy?

Kapelusz Zielony – możliwości

Zielony to nowe pomysły, nowe możliwości. Załóż zielony kapelusz i poddaj się burzy mózgu, wypisz wszystkie pomysły, te najbardziej szalone, nietrzymające się logiki. Uwolnij kreatywność, wyjdź poza system, poszukaj alternatywnych rozwiązań.

Dlaczego bogaty miałby być złodziejem?

Kapelusz Niebieski – organizacja

Niebieski to chłodny obserwator, sporządza wnioski, kontroluje tok myślenia. Załóż niebieski kapelusz i pomyśl, do czego potrzebujesz wrócić. Monitoruj cały proces i pomyśl na chłodno, czego jeszcze potrzebujesz.

Jakie wnioski nasunęły Ci się w trakcie tego ćwiczenia? Czy utożsamiasz się jeszcze z opinią na temat bogatych ludzi? Jest ona w Tobie głęboko zakorzeniona czy oddalisz ją jeszcze dzisiaj?ⁱⁱⁱ

Jeśli zrobisz to ćwiczenie sumiennie, będziesz bogatszy we wnioski o swoich opiniach, które wcześniej brałeś za swoje. Może to, że myślisz o sobie, że nie jesteś duszą towarzystwa, wcale nie jest Twoją prawdziwą opinią na Twój temat! Ktoś Ci przykleił w szkole taką łatkę i chodzisz z nią do dzisiaj, przyzwyczajony jak do drugiej skóry. A gdybyś ją zdjął? Co by się stało? Jakie możliwości Ci się ukażą?

Jak już pewnie zauważyłeś, w ciągu całego życia nazbieramy sporo przekonań. Pewnie kiedyś myślałeś, że zawsze będzie taki i owaki, nigdy nie nauczysz się tego i owego, a dzisiaj sprawnie to robisz. Kiedyś chciałeś umrzeć, bo jakaś dziewczyna nie oddała Ci uśmiechu, a dzisiaj nie pamiętasz jej imienia. Twoje dzisiejsze myśli niekoniecznie będą Twoimi za kilka lat. Nie będziesz się z nimi utożsamiał. Czy warto zatem poświęcać im taką uwagę? Zdystansuj się do nich, patrz jak swobodnie przepływają i znikają. Dlaczego właściwie myślisz tak, a nie inaczej? Kiedy zamkniesz się w swoim intelekcie, nie będziesz widział tego, co Cię otacza, tego, jakie masz możliwości. Poszerzaj go, naciągaj, powątpiewaj!

Otwórz szeroko okna umysłu i rozwijaj się! Nie trzymaj się kurczowo tych myśli, że Ty to już jesteś za stara, Ty to już biznesmenem nie zostaniesz. Naprawdę? Kto tak twierdzi? Masz jakieś dane? Załóż niebieski kapelusz i osądź na chłodno, którego użyć w następnej kolejności.

Rozciągnij umysł:

- Nie trzymaj się kurczowo swoich myśli
- Nie od raz wiesz temu, co pomyślisz
- Przeskanuj swój umysł i spojrzysz na niego z boku
- Codziennie go poszerzaj o nowe inspiracje, wyjścia ze strefy komfortu
- Sprawdzaj empirycznie
- Testuj przekonania, zostawiaj te, które otwierają Cię na świat i swoje możliwości, wyrzucaj te, które Cię blokują.

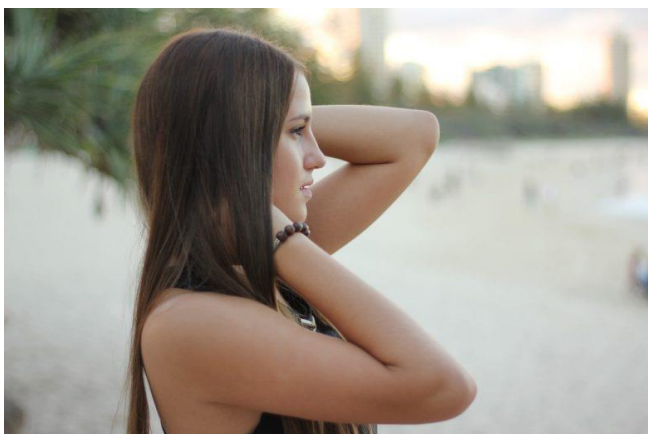
Nie bój się tego procesu. Wystarczy, że zauważysz pasożyta i czmychnie prędzej niż się spodziewasz. Drugi raz nie pomyślisz w ten sam sposób. Używaj intelektu szeroko.

**Umysł nie jest naczyniem, które należy napełnić,
lecz ogniem, który trzeba rozniecić. Plutarch**

i <http://www.focus.pl/czlowiek/mozg-przeladowany-jak-wplywaja-na-nas-gigabajty-danych-ktore-pochlamiamy-kazdego-dnia-8025>

ii Tamże

iii De Bono Edward: Sześć kapeluszy, czyli sześć sposobów myślenia, Wydawnictwo Medium, Warszawa 1997 r.



SIŁOWNIA UMYSŁU

Odchudzony, oczyszczony?
Zapraszam na lekką gimnastykę.

Łapiesz się czasem na tym, że uciekło Ci jakieś słowo? No wiesz, patrzysz na czereśnię i nie możesz sobie przypomnieć, że to czereśnia?

Albo masz coś na końcu języka, chcesz wydusić z siebie tę cholerną nazwę, bo skrobie Cię w język, już już ją masz i nic. Przepada w otchłani umysłu. Próbujesz sobie przypomnieć, co jadłeś wczoraj na obiad i nic. Czarna dziura. Patrzysz w ekran monitora na piętrzące się tabelki Excela i nie możesz zebrać myśli. Zadanie, które wykonujesz normalnie 10 minut, zajmuje Ci 40.

Ja tak mam. A przykład z czereśnią jest mój. I daję Ci głowę, że nie przypominałam sobie wtedy, jak ta czereśnia się nazywa. Czy wiesz, że:

33% Polaków na starość dotknie choroba otępienna

2 mln Europejczyków co roku doznaje udaru

9 mln żyje z jego następstwami

7,3 mln osób w Europie cierpi na chorobę Alzheimera i inne otępienia[i]

Gdzie będzie Twój umysł za kilkanaście lat? Podam Ci dzisiaj kilka patentów na to, by Twój umysł był w dobrej kondycji, a Twoja codzienność sprawniejsza. Wytrenowanie uwagi pozwala szybko przesiewać informację i wyłuskiwać to, co dla nas najważniejsze, bez obciążania głowy niepotrzebnymi informacjami, których w dzisiejszym świecie nie brakuje. W dobie fit, kiedy wszyscy planują nową sylwetkę do wakacji, ja proponuję Ci zrobić to samo z głową.

Jeśli czujesz, że:

- **Jesteś zmęczony zaraz po przebudzeniu**
 - **Masz wrażenie, że głowa eksploduje Ci od nadmiaru rzeczy, które musisz pamiętać**
 - **Trudno Ci się skoncentrować**
 - **Masz problemy z pamięcią**
 - **W ciągu dnia towarzyszy Ci myśłokwik**
 - **Masz problem z zapamiętaniem trasy**
 - **Dopada Cię bezsenność**
-

To znak, że musisz wysłać swój umysł na fitness! Obiecuję dobrą zabawę, odprężenie, relaks i efekty, z których nie będziesz chciał zrezygnować! Powiem Ci jak rozruszać szare komórki, wyzwolić kreatywność i zwiększyć powierzchnię hipokampu. Za sprawność naszego umysłu odpowiada w dużej części rezerwa poznawcza. Cóż to takiego? Można powiedzieć, że magazyn połączeń neuronów. Im więcej, tym lepiej. Dobra wiadomość jest taka, że możemy tworzyć je całe życie, aktywizując mózg na każdej płaszczyźnie: fizycznej, społecznej, intelektualnej, emocjonalnej i poznawczej.

„Osoby posiadające w mózgu dużą rezerwę poznawczą, posiadają więcej „wolnych” neuronów, które pozwalają nadrabiać spadek efektywności pracy mózgu wywołany np. urazami, działaniem alkoholu czy zmianami wywołanymi chorobą Alzheimera”^[ii]

Gimnastyka umysłu

Pewnie spodziewasz się, że zachęcę Cię do rozwiązywania krzyżówek albo sudoku. Nie! To działa tylko na początku, zanim nasz mózg odkryje klucz. Kiedy krzyżówki przestaną być dla nas czymś nowym, mózg będzie wzmacniał połączenia nerwowe, które już ma, ale nie będzie tworzył nowych. Więc co? Nie uwierzysz. **Gry komputerowe.** Jest sporo serwisów, dzięki którym możemy poćwiczyć nasz umysł

MindFit proponuje trening umysłowy na:

- **pamięć**

- **koncentrację**
- **zdolności wizualne i przestrzenne**
- **zdolności kalkulacyjne**
- **zdolności werbalne**
- **rozwiązywanie problemów**

Neurogra proponuje treningi w zależności od umiejętności, jakie chcesz szlifować.

- **Pamięć**
- **Koncentracja**
- **Logika**
- **Szybkość**

Nie wiesz po co Ci umiejętność logicznego myślenia w dzisiejszym zautomatyzowanym świecie? Już Ci mówię:

Będziesz:

- **efektywniej pracować;**
- **unikać porażek i pretensji do siebie o błędne decyzje;**
- **łatwiej planować cele, nawet te odległe i osiągać je;**
- **radzić sobie z wpływem emocji, które często utrudniają lub wręcz uniemożliwiają podejmowanie ważnych życiowych decyzji**
- **zyskasz intelektualną niezależność;**
- **zaczyniesz trafnie odróżniać przyczyny od skutków;**
- **przestaniesz bać się odpowiedzialności za swoje działania;**
- **reagować na nowe sytuacje, kryzysy i problemy ze spokojem i rozważą zamiast popadać w panikę;**
- **zachowywać trzeźwość i świeżość umysłu do późnej starości;**
- **mógł sobie zaufać niezależnie od okoliczności**
- **zdawać sobie sprawę z możliwości popełniania błędów przez siebie i innych i zaakceptujesz ten fakt;**
- **świadomie wybierać**
- **żyć uważniej czerpiąc z życia większą satysfakcję.^[iii]**

Wyspa Gier oferuje gry umysłowe umożliwiające Ci przetestowanie swojego mózgu i zdolności logicznego myślenia.

Brainmax ma w swojej ofercie ponad 40 gier, skierowanych do różnych grup docelowych, w tym uczniów i studentów.

Jeśli nie chcesz spędzać czasu przed ekranem, możesz skorzystać z drewnianych klocków **Puzzlomatic**. Składają się z elementów, które możesz ułożyć na 50 różnych sposobów. Ćwiczą umiejętność skupienia się na wybranym problemie, rozwijają wyobraźnię przestrzenną i zdolność do kreatywnego myślenia.

Jeśli lubicie planszówki, polecam Wam **Ingenious**, najlepszą grę umysłową 2005 wg Stowarzyszenia MENSA. W recenzji czytamy, że jest to najlepsze połączenie Scrabble, Domina i Mastermind.

Żonglowanie

Wiedziałeś, że żonglowanie zmieni Twój mózg już po 7 dniach?! Naukowcy z **Uniwersytetu w Regensburgu** (Niemcy) sprawdzili jak żonglowanie wpływa na mózg. Wzięto 24 ludzi, z czego 12 uczyło się przez 3 miesiące jak żonglować piłeczkami.

"Po 3 miesiącach naukowcy zbadali ich mózgi przy pomocy MRI (obrazowanie rezonansem magnetycznym) i okazało się, że **obszar mózgu odpowiedzialny za przetwarzanie wzrokowe zwiększył objętość o 3-4%! W skali mózgu to ogromny przyrost.**

Co ciekawe nawet, gdy uczestnicy przestali żonglować przez 3 miesiące, obszar wrócił NIE do stanu sprzed nauki żonglowania, tylko zmniejszył się o 1-2%".[iv]

Przekonałam Cię? A może masz dzieci, które mają problemy z nauką czytania? Wiesz, że w 1994 roku w szkole podstawowej Alimacani Elementary School w Jacksonville, Floryda w USA wprowadzono **żonglowanie jako wspomaganie nauki czytania?**

Bardzo szybko zauważono korelację między czytaniem a żonglowaniem. Dzieci, które miały kłopot z nauką żonglowania, miały także kłopot z czytaniem. Czytanie

bowiem opiera się na koordynacji wzrokowo-ruchowej. Gdy poprawi się koordynacja, czytanie poprawia się automatycznie.[v]

Jeśli chcesz nauczyć się żonglowania zapraszam Cię na film **Artura Wójtowicza**.

Zrób coś inaczej

Nasz mózg karmi się zmianami. Za każdym razem, kiedy pomyślimy o czymś nowym, powstaje nowe połączenie. Wybij go z rutyny. Idź do pracy inną drogą. Rób ćwiczenia wzmacniające kreatywność, np. podczas spaceru znajdź wszystkie osoby w berecie. Albo w czapce z pomponem. Znajdź w zasięgu wzroku wszystkie przedmioty, które mają wspólne cechy, np. są miękkie i duże. Przypomnij sobie listę zakupów, nie zerkając na kartkę. Aaaa i mam nadzieję, że lista zakupów jest spisana odręcznie? Nie? To posłuchaj: **odręczne pisanie ćwiczy nasz mózg!** To niezwykle trening dla naszego umysłu. Wymaga uwagi, koncentracji i aktywizuje wiele obszarów. W 2012 roku w badaniach prowadzonych przez Karin James z Indiana University potwierdzono, że w mózгах dzieci, które samodzielnie pisały na czystej kartce, działa się najwięcej. Aktywny był lewy zakręt wrzecionowaty - część mózgu odpowiedzialna za rozpoznawanie twarzy oraz ich wyrazu emocjonalnego i specyficzne przetwarzanie informacji leksykalnej potrzebne przy czytaniu - zakręt czołowy dolny, w którym jest ośrodek ruchowy mowy, oraz tylna kora ciemieniowa odpowiedzialna za orientację przestrzenną.[vi] **Także jak robicie ściagi, to tylko ręcznie.**

„Dzieci uczące się pisać w tradycyjny sposób, mają inną strukturę mózgu, niż te wykorzystujące do tego cyfrowe urządzenia. Jeśli żyją w społeczeństwie, w którym praca rąk i mała motoryka, nie odgrywają już większej roli, to odpowiadające im struktury neuronalne, nie są rozwijane (...) Łatwo dostrzeżemy negatywne skutki braku odpowiednich reprezentacji (neuronalnych, w mózgu) sterujących motoryką. W Niemczech mamy coraz więcej dzieci, które nie potrafią się sprawnie poruszać. Problem jest bardzo poważny, a niemieckie kasy chorych, z roku na rok wydają coraz większe kwoty na leczenie dzieci, które doznały poważnych urazów na skutek upadków. Nie mając odpowiedniej kontroli nad własnym ciałem, przewracają się, bo gdy się potkną, nie potrafią złapać równowagi. Rosnąca ilość złamań i uszkodzeń ciała jest symptomatyczna i pokazuje pewną niekorzystną tendencję w rozwoju dzieci”

W ramach walki z **cyfrową demencją** można zapisać się na **kurs kaligrafii** albo prowadzić osławiony **Boulet Journall** rysując zamasyście swój plan dnia.



Źródło

Relaks

To ta najprzyjemniejsza część walki o piękny umysł. Jest wiele czynności, które zwiększają aktywność naszego mózgu, a jednocześnie nas wyciszają, pozwalają złapać oddech i są świetną rozrywką.

Zacznij tańczyć. **Zmniejsz ryzyko zachorowania na demencję o 76%! [viii]**

Tango poprawia koordynację wzrokowo – ruchową, balans ciała oraz koordynację działań podczas procesów poznawczych.

Słuchaj Mozarta lub chorałów gregoriańskich. Wysokie dźwięki pobudzają i napełniają energią naszą korę mózgową, dzięki czemu łatwiej nam się skupić,

lepiej zapamiętujemy materiał, mamy lepszy nastrój i wyzwalamy naszą kreatywność. Alfred Tomatis, który odkrył tę zależność, zanotował w swoich badaniach, że słuchanie tej muzyki powoduje fizyczne zmiany w naszym organizmie: **puls** staje się **wolniejszy**, a **ciśnienie krwi spada**. Ilość **kortyzolu** (tzw. hormonu stresu) również jest mniejsza[[ix](#)]



Jedz pałeczkami. Poważnie. Manipulując palcami, polepszamy działanie ośrodków odpowiedzialnych za koordynację wzrokowo – ruchową. Namów swoje dzieci na lepienie z plasteliny, szydełkowanie. Warto pójść na zajęcia z ceramiki, rysunku. A może Ty w tym czasie zrobisz sweter na drutach?

"Ludziom wydaje się, że marnują czas swój i dziecka, ucząc je grać na jakimś instrumencie, posyłając na taniec. Myślą: i tak z niego zawodowego muzyka czy tancerza nie będzie. Tylko, że to naprawdę nie jest stracony czas. Bo takie dziecko będzie później lepiej uczyło się też języków, matematyki,

będzie myślało szybciej skuteczniej, logiczniej".[[x](#)]

Medytuj. Medytacja nie tylko pozwoli Ci się wyciszyć i zwiększyć uważność, ale zwiększy również objętość hipokampu.

Neurologzy stwierdzili, że u osób medytujących powiększa się objętość prawego hipokampa, ilość istoty szarej w prawej korze okołoczołowej, prawym wzgórzem i lewym zakręcie skroniowym dolnym.[[xi](#)]

Jeśli nigdy nie medytowałeś, polecam Ci zacząć zgodnie ze wskazówkami [Michała Pasterskiego](#)

Ucz się języków obcych

Wpajanie nowych słów to dla mózgu świetny trening. Uczeni z uniwersytetu w Lund w Szwecji dowiedli, że nauka języków obcych wpływa na rozwój szarych komórek do tego stopnia, że widać zmiany w budowie mózgu. Badanie rezonansem wykazało, że u tych, którzy przez 3 miesiące brali intensywny kurs nauki, powiększył się hipokamp odpowiedzialny za uczenie się i orientację przestrzenną oraz 3 rejony w korze mózgowej, odpowiedzialne za posługiwanie się mową[xii]. O szybkiej nauce języków obcych i korzyściach z tego płynących pisałam **tu**.

Ruszaj nie tylko głową

Aktywność fizyczna dotlenia mózg, a kiedy do pracy umysłowej dołączymy np. spacerowanie po pokoju, zwiększymy swoją wydajność i efektywność.

I jak? Przekonałam Cię do trenowania umysłu? Piękny umysł jest atrakcyjny i potrafi odwdziżyć Ci się komfortem jego używania. Każde nowe połączenie nerwowe zwiększa Twój magazyn, dając Ci szansę na życie w sprawności umysłowej do późnej starości. Wzmacnianie połączeń nerwowych usprawni przesiewanie informacji, co odciąży Twoją głowę i poczucie zmęczenia natłokiem zadań. Umiejętność wyciszania umysłu poprzez medytację, czy jogę, zaprocentuje opanowaniem, pozytywnym nastawieniem do świata i świadomością tego, co się z Tobą dzieje.

Zachęcam Cię do wypróbowania paru sposobów na zwiększenie swojej **wydajności mentalnej**. Sprawdź, jak zmieni się Twoje życie. Odzyskasz kontrolę na wieloma sprawami, które do tej pory Ci się wymykały. Unikniesz bezsenności spowodowanej ciągłym kołataniem niepotrzebnym myśli, Twoja pamięć i koncentracja ułatwią Ci uczenie się nowych rzeczy, a Ty sam poczujesz, że pracujesz wydajniej, odpoczywasz efektywniej.

Oko widzi tylko to, co umysł gotowy jest przyjąć
Henri Bergson

[i] Raport Rzecznika Praw Obywatelskich i Polskiego Towarzystwa Alzheimerowskiego „Sytuacja osób chorych na chorobę Alzheimera w Polsce”, 2014.

[ii] <http://www.szarakomorka.pl/cms/baza-wiedzy/zagadnienia/rezerwa-poznawcza>

[iii] <http://www.neurogra.pl/trening-mozgu/logika/dlaczego-warto-trenowac>

[iv] <http://szybkanauka.pro/zonglowanie-zmienia-mozg/>

[v] Ibidem

[vi]

http://wyborcza.pl/1,75400,16139130,Laptop_wylacza_mozg__czyli_co_tracimy__porzucajac.html

[vii] Cyt za: <http://jarekguc.pl/2015/02/02/dlaczego-musimy-ratowac-nasze-mozgi/>

[viii] Badania opublikowane w New England Journal of Medicine, cyt za: <http://www.polskieradio.pl/5/240/Artykul/1712155,Taniec-chroni-przed-demencja-Dlaczego-jeszcze-warto-tanczyc-Oto-7-powodow>

[ix] <http://www.szare-komorki.pl/?p=1173>

[x] Vetulani J.: „Bez ograniczeń. Jak rządzi nami mózg, PWN, Warszawa 2015

[xi] <http://instytutarete.pl/poczytaj/cialo/na-zdrowie/471-medytacja-silownia-dla-mozgu.html>

[xii] http://www.academia.edu.pl/pods/8325_wielki-mozg-poliglotty-najnowsze-

HIGIENA UMYŚŁU

Po intensywnych ćwiczeniach przyda się orzeźwiający prysznic, prawda? Nasz mózg również wymaga higieny. Jej zaniedbanie prowadzi do groźnej choroby, którą nazywam TYMCZASOWOŚCIĄ.

TYMCZASOWOŚĆ to groźna choroba naszych czasów. Chorowałam na nią, więc coś o tym wiem!

Objawy:

- Chcesz być zawsze tam, gdzie Cię nie ma
- Wykonując jedną czynność, planujesz już drugą
- Pracując, myślisz o zaplanowanym odpoczynku, odpoczywając planujesz pracę
- Planujesz zrobić miły uczynek bliskiej osobie, bo tak ją kochasz, obdarowujesz ją prezentami, ale kiedy jesteś z nią, myślami jesteś gdzie indziej
- W swojej głowie obserwujesz gonitwę myśli, musisz je zapisywać, nie ogarniasz wszystkiego, co Ci przychodzi do Głowy
- Twój umysł jest ciągle standby gotów na burzę mózgu
- Zaliczasz wszystkie możliwe kursy, szkolenia, bo przecież kiedyś to wykorzystasz
- Ciągłe się szkolisz i zdobywasz wiedzę, ale z niej nie korzystasz, masz ją na potem
- Ciągłe chcesz sprawdzać najlepsze możliwości
- Zastanawiasz się, co by było gdyby – nie ta praca, nie ten partner
- Masz permanentne poczucie, że wszystko jeszcze przed Tobą, musisz tylko znaleźć właściwie miejsce
- Uciekasz, kiedy czujesz, że się przywiązujesz
- Ciągłe szukasz lepszych rozwiązań
- Wracasz zmęczony z zakupów, bo przelatujesz po wszystkich sklepach, żeby mieć pewność, że to co kupisz jest najlepsze ze wszystkich możliwości (paraliż decyzyjny)

- Interesuje Cię zdobywanie wszystkiego, czego nie masz, dopóki...tego nie masz

TYMCZASOWOŚĆ – nieumiejętność bycia tu i teraz, niemożność zakotwiczenia się w terażniejszości

Jesteś tymczasowy? Ja zawsze biegłam. Robiąc zupę, myślałam o deserze. Będąc na imprezie, myślałam o tych, na których mnie nie ma. Kończąc jedno studia, rzucałam się w wir poszukiwania kolejnych, nie wykorzystawszy umiejętności z aktualnych! Oglądając film, wertowałam książkę. Zawsze miałam milion pomysłów. Rzucałam nimi na lewo i prawo. Rozdawałam, a ja biegłam dalej. Stan podróży jest bliski memu sercu. W pewien sposób to stan ducha, którego otwieramy na rzeczywistość, kulturę, myśli i emocje niezależnie od miejsca, w którym jesteśmy. Nieumiejętność przycupnięcia na skrawku chodnika, by pooglądać grające w kapsla dzieci to już brak uważności. To wewnętrzne rozedrganie towarzyszyło mi od zawsze. Myślałam, że to temperament, to głód przygód, dopóki nie zaczęłam jeździć po świecie i odkryłam, że będąc na statku, chce porzucić statek, będąc na lądzie, chce na morze. Tymczasowość to bycie w ciągłym rozedrganiu, niepozwalającym na dotknięcie terażniejszości. To tak jakby kosztować potrawy w czasie gotowania i uciec przed nałożeniem do stołu. Zmęczyło mnie to. Największą szkołą uważności nie była dla mnie modlitwa, medytacja, joga. Nie był to trekking w Kalaw, gdzie mogliśmy spać w buddyjskich świątyniach, podziwiając złoto - pomarańczowe sufity. Macierzyństwo nauczyło mnie być tu i teraz. Nauka czasem bolesna, czasem śmieszna. Na pewno skuteczna. Staram się przesuwać swój stan ducha z kategorii Tymczasowości na Terażniejszość. Różnie mi to wychodzi, ale dzisiaj o wiele szybciej wyłapuję sygnały, mówiące o tym, że czas poodkurzać w głowie.

Więc jeśli:

- Jesteś ciągle zmęczony
- Masz ciężką głowę
- Nie możesz się skoncentrować
- Czujesz rosnącą w Tobie agresję
- Dopada Cię frustracja i rozdrażnienie
- Masz wrażenie, że wszystko wymyka Ci się z rąk
- Tracisz poczucie kontroli nad codziennością

- Chwytasz się wielu rzeczy i niczego nie doprowadzasz do końca
- Jesteś nieobecny
- Ciągłe czegoś zapominasz
- W głowie masz kalejdoskop wszystkich rzeczy z listy „to do”
- Nie umiesz odpocząć
- Nie potrafisz się wyluzować

Uff. Ciężko prawda? Kiedy jesteś przejezdzony albo czujesz, że Twoje ciało puchnie od nadmiaru latte i sernika to robisz sobie detoks, przechodzisz na dietę, zmieniasz jadłospis. Kiedy nie możesz nic znaleźć w swojej szafie, robisz porządek. 90% z nas tak robi, nie zastanawiając się nad tym. Nie dzwonisz do koleżanki i nie pytasz: hej, co mam zrobić, piętrzy mi się stos ubrań w garderobie, nigdy nie mogę nic znaleźć. Wiesz, że pora posprzątać. Co robisz, kiedy to samo dopada Twój umysł?

Regularne sprzątanie umysłu jest tak samo ważne. Dbasz o swoje ciało i codziennie bierzesz prysznic, myjesz zęby, szczotkujesz włosy. Wyobrażasz sobie nie robić tego przez tydzień? Proponuję Ci zadbać w ten sam sposób o głowę, a gwarantuję Ci, że Twój umysł Ci się odwdzięczy. Co Ci da higiena umysłu:

- Lepszy nastrój
- Czyste, klarowne myśli
- Sprawna decyzyjność
- Poczucie kontroli nad swoim życiem
- Umiejętność radzenia sobie w trudnych sytuacjach
- Wysoki stopień uważności
- Bycie w terażniejszości
- Umiejętność filtrowania informacji, które chcesz zatrzymać
- Zwiększenie wydajności w pracy
- Przyływ kreatywności
- Poczucie lekkości
- Pozytywne nastawienie do problemów
- Efektywne podejmowanie działań
- Doprowadzanie do końca rozpoczętych zadań
- Przyjazne relacje z otoczeniem
- Poczucie odprężenia
- Umiejętność odpoczywania

- Świadome zasilanie tych emocji, które Ci służą
- Skupianie się na rozwiązaniach, nie problemie

Czy to jest trudne? Jak wszystko, wymaga treningu, czasu i wyrobienia w sobie nawyku. Dobrze jest zadbać o swój umysł całościowo, pamiętać że on także (albo przede wszystkim) potrzebuje odpocząć, dobrze zjeść, poćwiczyć. Świadomie dbam o zdrowie w głowie od paru lat. Wychodzi mi to coraz lepiej i Ciebie również do tego zachęcam! Zmiany w Twoim życiu będą zauważalne gołym okiem.

Jak to zrobić? **Poznaj 12 moich sposobów na higienę umysłu:**

1. Rano zacznij od śniadania, nie od mediów społecznościowych. Najpierw skontaktuj się ze sobą, później ze światem.
2. Ogranicz media przed snaniem. Na godzinę przed położeniem się spać nie terroryzuj swojego mózgu niebieskim ekranem, przeczytaj książkę, zrelaksuj się.
„Światło niebieskie najsilniej hamuje uwalnianie melatoniny, a dla mózgu jest sygnałem świtu, początku dnia. Zachód słońca ma barwę żółto-czerwoną, ciepłą, takiego łagodnego światła należy używać wieczorem. Światło do czytania powinno padać zawsze zza głowy.”^{iv}
3. Kładź się spać przed 23, wstawaj wcześniej. Najzdrowszy sen to ten pomiędzy 23 a 1 w nocy. Nie wmawiaj sobie, że jesteś typem sowy. To tylko nawyk.
4. Zrób sobie dysk zewnętrzny, odciąż swoją pamięć. Wszystkie zadania spisz na kartce, dzięki temu nie będą krążyły w Twojej głowie, jak wampiry wysysające z Ciebie energię.
5. Ustal sobie czas, jaki codziennie chcesz spędzić w Internecie. Wyznacz strony, które chcesz odwiedzać. Pamiętaj, że faszerowanie się złymi informacjami ma wpływ na nasz nastrój.
6. Chodź na spacer, uprawiaj aktywność fizyczną, szczególnie kiedy czujesz zbliżającą się chandrę.
7. Medytuj – pomaga trenować uważność, wyciszyć umysł, spojrzeć na swoje myśli z boku.
8. Ćwicz jogę – działa odprężająco, dotleniająco, rozluźniająco (po sesji jogi bajecznie się śpi!)
9. Pij dużo wody.

10. Zdrowo się odżywiaj, od nadmiaru glutenu mózg też potrafi być ociężały.
11. Nie przepracowuj się! Wybierz metodę, które pozwoli Ci zrealizować zadania bez nadwyrężania głowy. Polecam Ci metodę Pomodoro. Metoda pochodzi z Włoch, a jej nazwa wzięła się od kuchennego czasomierza. Polega na intensywnym działaniu i skupieniu się przez 25 min na swoim zadaniu bez odwracania go w czasie. Posortuj swoje zadania na mniejsze części – tak by można je było zrealizować w 25min. Nastaw minutnik i działaj bez odrywania się z pracy do telefonu, Internetu. Zrób 5 przerwy. Odhacz zrealizowane zadanie. Po 4 cyklach zrób dłuższą przerwę. Wypij herbatę i ciesz się wolną głową od zaległych zadań!
12. Wybieraj informacje, które chcesz przechowywać. Myśli, którym chcesz poświęcać uwagę. Pewnie nie raz wyrzucałeś z mieszkania stare, brzydkie rzeczy? Zrób to samo w umyśle, otwórz okna, przewietrz, a wszystkim sabotażystom (link) mówiącym, że to bzdury, powiedz głośno i wyraźnie – a kyszszzsz!

Już po tygodniu takich działań poczujesz różnicę. I nie będziesz chciał wracać do starych przyzwyczajień. Spróbuj przez tydzień nie myć zębów? Umiąłbyś? To dlaczego Twojej głowie pozwalasz pleśnieć? Przepraszam za porównanie, ale gromadzimy w umysłach tyle śmieci, że gnijemy od środka od nadmiaru bezużytecznych odpadków informacyjnych, starych zardzewiałych przekonań, zmęczenia, a to mrowienie od ekranu monitora, które czujesz pod powiekami, kiedy nie możesz zasnąć, to nic innego, jak robale w Twojej głowie, które nie pozwalają Ci wypocząć, tylko pełzają po Twoim umyśle do późnych godzin nocnych. Przesypiasz 7h, wstajesz i myślisz, jaki jesteś zmęczony. Nie biegnij od razu po suplementy. Oczyść głowę. I wiesz co? Dostaniesz jeszcze bonus.

KREATYWNOŚĆ

Wiesz jak to działa? Nowe pomysły potrzebują przestrzeni. Dobrych wiatrów. Stwórz im klimat. Może coś tam próbuje od zeszłej wiosny wykiełkować, ale nie może się przebić przez szum informacyjny.

ⁱ <http://psychiatria.mp.pl/bezsennosc/69683,higiena-snu-jak-zadbac-o-zdrowy-sen>

LIFTING UMYŚŁU

Cukier i kofeina manipulują naszym umysłem. Zaskoczony? Pewnie nie, ale niech zgadnę: wertujesz w pamięci, ile wypieś w tym tygodniu kaw i zjadłeś cukru?

W ostatnich latach powstało mnóstwo publikacji naukowych na temat dobroczynnych wpływów tłuszczów omega-3 na mózg. Ja dzisiaj chcę Ci powiedzieć, co jest ważne, żeby poprawić wydajność nie tylko fizyczną, ale i umysłową. Aby zapewnić sobie zdrowie umysłowe, powinieneś zacząć dzień od śniadania, zawierającego dobrej jakości składniki odżywcze pochodzenia roślinnego. Dobre śniadanie zapewni Ci nie tylko bystrość umysłu, ale i:

- Skuteczniejsze rozwiązywanie problemów
- Lepszą pamięć
- Większą kreatywność
- Zwiększoną płynność językową
- Lepszą koncentrację
- Lepsze nastawienie do świata
- Pozytywny nastrój, mniej objawów depresyjnych
- Spokój wewnętrzny
- Lepsze radzenie sobie ze stresem
- Efektywniejszą naukę
- Zwiększoną wydajność pamięci przestrzennej (*Neil Nedley, Sztuka Zdrowego Myślenia, Mszczonów 2013, s. 73*)

Białko i tłuszcz poprawiają pamięć 15 minut po spożyciu. Węglowodany dają więcej korzyści godzinę po spożyciu, natomiast tłuszcz poprawia uwagę przez dłużej niż godzinę. Śniadanie bogate w węglowodany wydaje się szczególnie skuteczne w

poprawie umiejętności przypominania sobie oraz werbalnego wyrażania wspomnień. Pomaga również zachować spokój w późniejszych godzinach.

POKARM NAJLEPSZY DLA MÓZGU

Najlepszym pożywieniem dla płata czołowego jest duża ilość owoców, warzyw i ziaren. Jeśli chcesz odmłodzić swój umysł, poprawić koncentrację i uwolnić jak najwięcej swoich zasobów, wprowadź do swojej diety:

JAGODY - są najlepszym pokarmem dla mózgu na ziemi, ponieważ pobudzają aktywność sygnałów neuronowych. Chronią mózg przed skutkami stresu oksydacyjnego oraz mogą redukować skutki dolegliwości i chorób związanych z wiekiem, np. Alzheimera.

WARZYWA KAPUSTNE- hamują zaniki pamięci, a nawet poprawiają zdolność zapamiętywania.

CZOSNEK – wywiera ochronny oksydacyjny wpływ na mózg. Może wspomagać ochronę przed wylewem, demencją oraz chorobą Alzheimera.

ZIELONE WARZYWA LIŚCIASTE – należy regularnie spożywać szpinak, kapustę włoską, botwinę, sałatę rzymską i inne zielone warzywa liściaste. Kapusta włoska zawiera związek zwalczający różne rodzaje nowotworów.

ORZECHY- wspomagają jasne myślenie i funkcję poznawczą.

OLIWA ZOLIWEK- zapewnia bystre myślenie, dobrą pamięć i wyważony nastrój.

GRANATY- chronią mózg i pamięć, zawierają sporo antyoksydantów.

ZIARNA – wspomagają walkę ze stresem i pobudzają umysł. Nasiona słonecznika, Inu czy chia mogą polepszyć nastrój.

POMIDORY- zawierają dużo likopenu, a ten może wspomóc ochronę komórek przeciw zniszczeniu ich przez wolne rodniki, pojawiające się podczas rozwoju demencji, a w szczególności choroby Alzheimera.

PEŁNE ZIARNA- pomagają zachować koncentrację, poprawiają pamięć i dostarczają umysłowi dużo energii. (*Neil Nedley, Sztuka Zdrowego Myślenia, Mszczonów 2013, s. 176,177*)

Dobrze odżywiony mózg odwdzięczy nam się pracą na najwyższych obrotach, a stąd już krótsza droga do jasności umysłu.

Podsumowanie

Program 🧠Spokojna Głowa🧠 pozwoli Ci na odzyskanie równowagi, na przyjrzenie się swoim myślom z dystansem i zachowanie spokoju w chwilach stresowych. To kompleksowy program na oczyszczenie i detoks umysłu, poszerzenie horyzontów, gimnastykę mózgu, odmłodzenie szarych komórek.

W dobie bycia fit i dbałości o ciało proponuję Ci to samo zrobić ze swoją głową. Zdrowe myślenie jest podstawą do spokojnego, pełnego możliwości życia.

Umysł nienękany ograniczającymi przekonaniem, nieprzeładowany informacjami może uwolnić Twój potencjał i wpłynąć na jakość codzienności. Oczyszczanie głowy uwolni przestrzeń dla nowych pomysłów, a kreatywność połączona ze sprawnym działaniem może zmienić Twoje życie.

Wyślij swój umysł na spa, a poczujesz się odprężony, rano będziesz wstawał pełen energii, miną bóle głowy, mrowienie pod powiekami, a Tobie wróci dobry nastrój. Brzmi wspaniale, prawda?

Spróbuj!

Zapraszam Cię na mój **fanpage** – będziesz na bieżąco z nowymi treściami.

Zapisz się na newsletter i odbierz 🧠20 pomysłów na kreatywność🧠