JUSTYNA ŻEJMO

5 pigułek na motywację

BEZ RECEPTY

NIEAUTORYZOWANE
ROZPOWSZECHNIANIE I KOPIOWANIE
TEGO E-BOOKA JEST ZABRONIONE

NAJDROŻSZY CZYTELNIKU

PROSZĘ CIĘ Z CAŁEGO SERCA,
ABY Z SZACUNKU DO MOJEJ PRACY I WIEDZY,
NIE ROZSYŁAĆ DALEJ TEGO E-BOOKA
TYLKO POLECAĆ GO,
INSPIRUJĄC DO ZAPISANIA SIĘ NA NEWSLETTER
NA STRONIE WWW.JUSTINBRAIN.PL

KAŻDY, KTO SIĘ ZAPISZE, OTRZYMA GO GRATIS.
Z WDZIĘCZNOŚCIĄ WIELKĄ

AUTORKA

justInBrain

SZYBKIE SPOTKANIE Z AUTORKĄ

Cześć Czytelniku

Witam Cię gorąco uczestniku moich warsztatów, szkoleń lub sesji, a może nowy Podróżniku, który poszukujesz odpowiedzi na pytania:

1. Jak odnajdywać motywację każdego dnia?
2. Jak samodzielnie wpłynąć na własny mózg, aby chciało się chcieć?
3. Co robić, aby chciało się wstawać, działać, żyć?

Do tego przecież jesteś stworzony. Twoim celem na tej planecie jest żyć i doświadczać tego, kim i czym w istocie jesteś. A jesteś miłością, szczęściem, myślą, oddechem i piękną energią.

Zapraszam Cię w krótką podróż o neuroautomotywacji.
Będę Twoim przewodnikiem w tej krótkiej wyprawie.

Słów kilka o przewodniku :)

Od urodzenia moge powiedzieć, że jestem psycholożką. Zachwycają mnie ludzie, ich zachowania i sposób reagowania na emocje. Od kilku lat fascynuje mnie ludzki mózg. Zgłębiam jego tajniki, łączę psychologię z duchowością. Odkrywam i doświadczam, jak wykorzystać tę wiedzę na co dzień, aby żyło się Tobie i mi szczęśliwiej i efektywniej.
Od 12 lat pracuję rozwojowo i psychologicznie ze sobą a także z drugim człowiekiem. Szkolę, psychoedukuję poprzez warsztaty w Polsce i za granicą (www.coachingtrip.pl).
Staram się w ludziach budzić życie, podgrzewać krew i mobilizować mózg do produkcji biochemii wspierającej równowagę ale i stan wewnętrznego szczęścia.
Dużo medytuję, "walę w bęben" (gram na djembe) i tańczę swój własny, autorski "brain dance" - uodparniający taniec szczęśliwego mózgu :) Może niedługo Ci go pokażę :).
Bądź ze mną w Social Mediach. → →

CO TU ZNAJDZIESZ?

0 MÓZG A MOTYWACJA STR 7

1P PAUZA STR 11

2P PASJA STR 14

3P PLEMIĘ STR 17

4P PORAŻKA STR 20

5P PIERWSZY KROK STR 21

ZAKOŃCZENIE STR 22

TWOJE INSPIRACJE STR 23

MOJE WSPARCIE STR 24

justInBrain

wstęp

Pozwól, że zacznę od kilku pytań.
A Ty proszę, szczerze na nie odpowiedz. Wówczas przekonasz się, czy warto czytać dalej.

1. Czy w ciągu ostatniego roku zdarzył Ci się stan, w którym okrutnie Ci się nie chciało...?
2. Czy często czujesz zmęczenie ciągłymi, napotykanymi trudnościami i masz ochotę wszystko zostawić?
3. Czy zdarza Ci się czuć, jakby wyładował Ci się akumulator?
4. Czy często zamartwiasz się tym, co się wydarzyło?
5. Czy często niepokoi Cię to, co się może wydarzyć lub co może nadejść?

Jeśli przynajmniej na 2 pytania odpowiedziałeś TAK, ten ebook jest zdecydowanie dla Ciebie.

Te myśli zdarzają się każdemu. Wynika to z wielu przyczyn: nadmiar obowiązków, towarzyszący temu stres, kilka po drodze problemów, wiele zadań na tzw. „wczoraj" i organizm mówi: **DOŚĆ!**

Wtedy czujesz, jak nic się nie chce. Wtedy nadchodzi ten czas, kiedy chcesz mieć tzw. „święty spokój". Często też wtedy zdarza się, że rezygnujesz z wielu postanowień, celów, marzeń. **Nie musi tak być.**
Jeśli odrobinę wiesz o mózgu, choćby to, jak funkcjonuje i co go pobudza, jesteś w stanie kontrolować swój poziom motywacji. Przyjrzyjmy się temu, zanim zdradzę Ci ten skuteczny sposób, jakim są pigułki motywacyjne.

Kiedy je poznasz, możesz je zażywać każdego dnia ile tylko zechcesz. Myślę, że nawet będziesz chciał to robić, kiedy po pierwszym użyciu zobaczysz, jak zmienia się biochemia Twojego mózgu, Twoje samopoczucie i jak zmieniasz się Ty sam.
Cudowana wiadomość jest taka, że masz te pigułki na wyciągnięcie ręki i **BEZ RECEPTY!**

wstęp

Chcąc zrozumieć dlaczego te pigułki działają bardziej niż jakiekolwiek inne, zacznijmy od punktu 0, czyli od tego czym jest motywacja, skąd się bierze, jaki hormon jest najbardziej za nią odpowiedzialny i kiedy mózg go aktywuje.

Kiedy poznasz ten mechanizm, znacznie łatwiej będzie Ci zrozumieć, co tak szczególnego jest w tych pigułkach, które "na pierwszy rzut oka", nie wydają się być jakimś spektakularnym odkryciem. Jednak efekt z zażywania ich taki właśnie jest. Mam też nadzieję, że będzie Ci znacznie trudniej znaleźć wymówki, aby ich nie zażywać.

Ten krótki ale konkretny ebook podzielony jest na 6 krótkich rozdziałów, zaczynając od 0 a kończąc na 5.

Podejrzewam, że to jedyny ebook, który ma rozdział 0.

Tylko jak nazwać rozdział, który jest początkowym punktem przygody?
Zaczynając tę podróż od naszego punktu 0, łatwiej będzie zrozumieć, po co zażywać te pigułki i w czym one Ci pomogą.
Kolejne rozdziały opisują je po kolei. Jest to podróż tak zaplanowana, abyś w każdym momencie, wracając do tego ebooka, mógł od razu przejść do tej pigułki, którą będziesz chciał zażyć.

No to co? Gotowy?

Poznaj je, obudź w sobie ten ogień i ....

....zaŻYJ NA MAKSA!

0

MÓZG A MOTYWACJA

Motywacja to słowo, które pochodzi z języka łacińskiego (łac. moveo, movere) i oznacza wprawiać w ruch, popychać, poruszać i dźwigać. Termin ten zauważ, jest połączeniem dwóch wyrazów: motyw + akcja, a więc, aby podjąć jakieś działanie, trzeba mieć tzw. „motyw do akcji".

Za formalnego twórcę koncepcji motywacji uznaje się amerykańskiego psychologa Roberta Woodwortha. Nie istnieje jednak jednoznaczna definicja motywacji. W psychologii istnieje cała masa różnych ujęć teoretycznych tego pojęcia.
Najogólniej rzecz ujmując, motywowanie to uaktywnienie procesów inicjowania, a także utrzymywania fizycznych oraz psychicznych aktywności człowieka. Motywacja jest często tym, co pozwala być wytrwałym mimo przeciwności losu.

Mówiąc po mojemu - psychoenergetycznemu – motywacja to rodzaj energii wewnętrznej pobudzającej do działania z powodu określonego motywu.

To ogień, który zapala się w sercu, kiedy myślisz o czymś dla Ciebie ważnym, o czymś, na czym Ci zależy.

Ten ogień wzmacnia Twoją cierpliwość, konsekwencję, odporność na trudności. Aby ten ogień wzniecać, budzić go – potrzebna Ci samoświadomość. Im więcej siebie znasz, obserwujesz, jesteś w kontakcie ze sobą to wiesz, co jest dla Ciebie naprawdę ważne.
Jesteś wówczas w stanie budzić swój wewnętrzny motyw do akcji.

MÓZG A MOTYWACJA

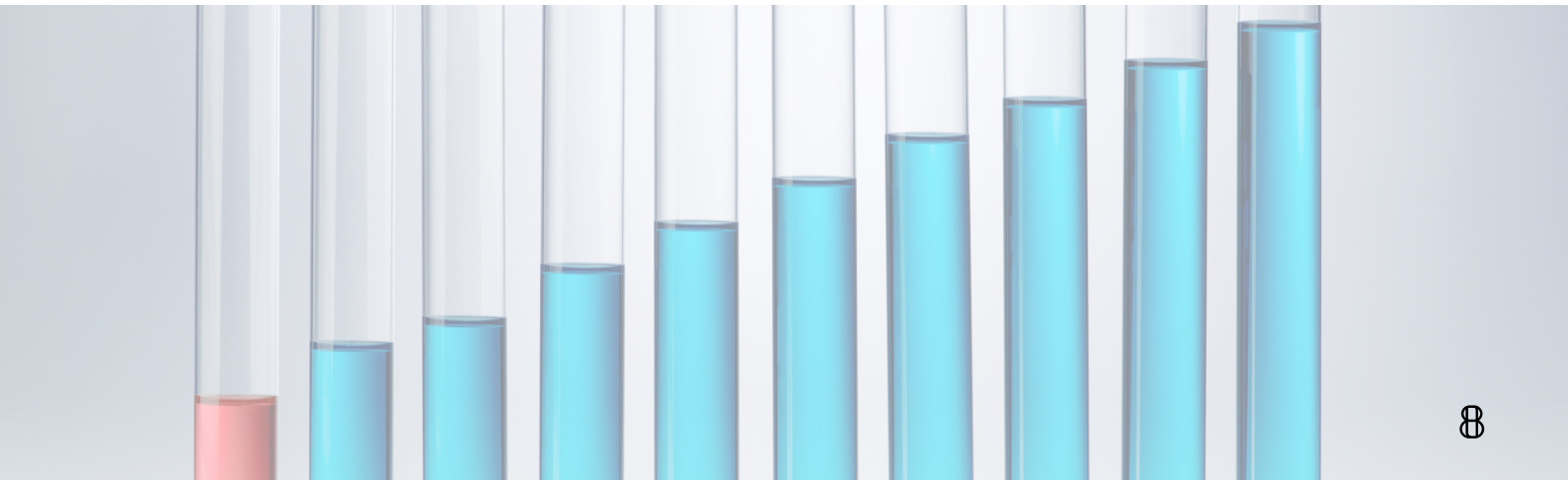
Wiesz, która część mózgu odpowiedzialna jest za Twoją motywację?
... albo inaczej ....
Z którą częścią mózgu trzeba współpracować, żeby dotrzeć do ognia wewnętrznego?

Jedne z badań psychologicznych wykazały, że szczury, którym podawano mniejsze dawki **dopaminy** (tzw. **hormonu motywacji**) wybierały pożywienie w mniejszej ilości tylko dlatego, że było łatwiej dostępne. Szczury, którym podawano większe dawki dopaminy decydowały się na pokonanie przeszkody w zdobyciu większej ilości pożywienia. Podobne badania przeprowadzono na ludziach cierpiących z powodu depresji. Wykazały one, że zwiększenie poziomu dopaminy powoduje u nich wzrost motywacji do działania.

A teraz trochę naukowo...

W mózgu mamy pewien układ. Nazywa się on **mózgowym układem nagrody**.
Został on odkryty przypadkiem w 1954 roku. Dwójka naukowców – Olds i Milner prowadzili badania nad tworem siatkowatym. Pobudzali tę strukturę elektrycznie u szczura. Pomylili się jednak i początkowo umieścili elektrody zamiast w strukturach tworu siatkowatego to w pęczku przyśrodkowym przodomózgowia. Spodziewali się, że zamierzona pierwotnie stymulacja sprawi, że szczur będzie uciekał. Zaskoczył ich jednak fakt, że szczur zamiast uciekać, przejawiał ogromne zadowolenie i pobudzenie.
Wszystko dlatego, że badacze trafili elektrodą w **neurony szlaku mezolimbicznego**, biegnącego do mózgowego centrum przyjemności. Jest to jedna z dróg dopaminowych, a jej rolą jest kontrola zachowań motywacyjnych związanych z działaniem zewnętrznych bodźców wzmacniających.

Odczuwanie przyjemności jest efektem wydzielania dużych ilości **dopaminy** w strukturze zwanej jądrem półleżącym przegrody, znajdującym się na wspomnianym wyżej szlaku mezolimbicznym.



MÓZG A MOTYWACJA

Ten neuroprzekaźnik odpowiada za subiektywne odczucia przyjemności i satysfakcji, towarzyszące zażywaniu substancji i wykonywaniu niektórych czynności. Potwierdzono doświadczalnie, że uczucie zadowolenia podczas jedzenia, zakochania, a także w momencie przyjmowania substancji psychoaktywnych wiąże się ze wzrostem wydzielania dopaminy właśnie w tej strukturze mózgu.

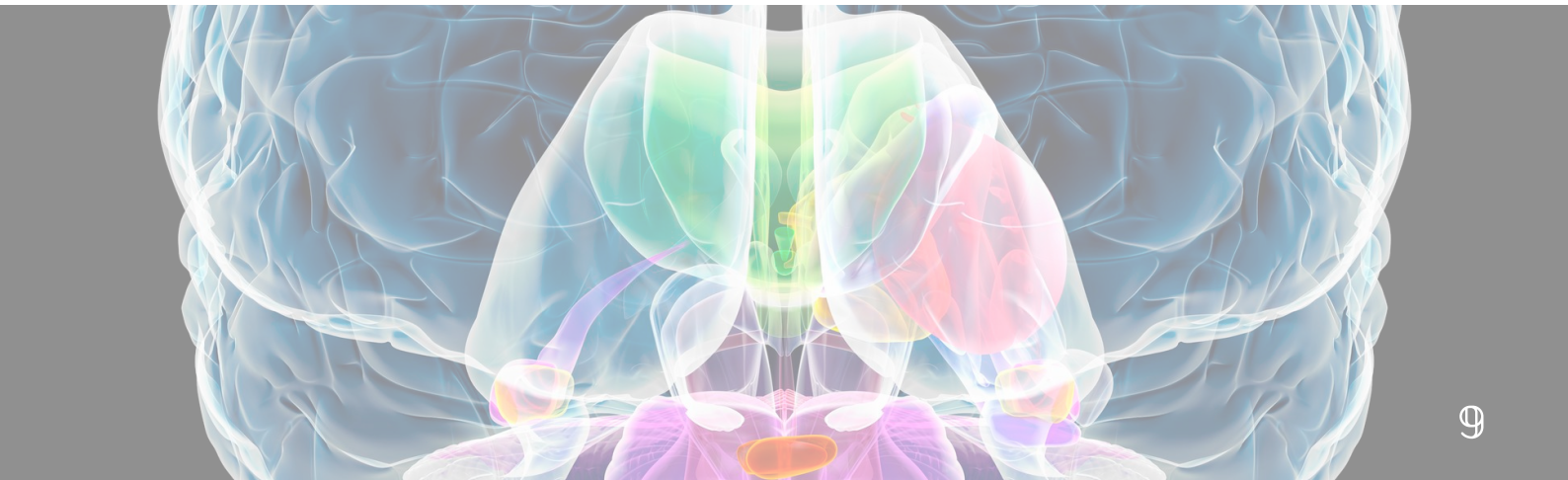
Badania sugerują, że działa ona już przed doświadczeniem przyjemności, kiedy wiemy, jakiego stanu czy samopoczucia się spodziewamy i odgrywa wówczas kluczową rolę w „zachęcaniu" do podjęcia aktywności. Dopamina pojawia się w naszym mózgu także wtedy, gdy koncentrujemy się na nowym bodźcu i uczymy się.

Co możemy zrobić z tą wiedzą?

Zauważono, że po spożyciu amfetaminy wzrasta koncentracja i motywacja, ale aby uzyskać podobny, a nawet zdecydowanie lepszy efekt, naprawdę nie trzeba ryzykować uzależnienia i zdrowia. Wystarczy wyćwiczyć mózg w autonagradzaniu się.

Systematyczne wykonywanie zadań w podziale na mniejsze części i nagradzanie się po każdej z nich sprzyja „wyćwiczeniu mózgu", gdyż powoduje wyrzut dopaminy. Badania udowodniły, że sam fakt ukończenia zadania skutkuje wzrostem tego hormonu.
Jak sama nazwa wskazuje – **układ nagrody w mózgu** odpowiada za motywację wtedy, kiedy mózg otrzymuje nagrodę.
Możemy się doceniać materialnie i niematerialnie za zrealizowane zadania, ale też możemy zwiększać poziom motywacji wewnętrznej stosując **5 pigułek**, które pomagają w obudzeniu "wewnętrznego ognia". Ja je zażywam codziennie.

Jest dobrze ..., a nawet genialnie.



MÓZG A MOTYWACJA

Przyznam Ci się, że wiele uczestników moich szkoleń, sesji indywidualnych pyta mnie:
- „Justin co Ty bierzesz?
- Co Ty łykasz za piguły, że masz tyle energii i nieustającą motywację, niezależnie od tego, co się w życiu dzieje?

No więc tylko tu i tylko teraz, w tym ebooku zdradzę, co zażywam każdego dnia.
Już wiesz, że są to **pigułki.**

Nazywają się 5P.

Każda z nich zaczyna się na P.

Biorę ich, ile się da, gdyż nie ma możliwości, aby je przedawkować, a wręcz im więcej ich zażyjesz tym większa jest w Tobie motywacja wewnętrzna.

Czy wystarczająco Cię zaciekawiłam? :)
Gotowa? Gotowy?

Kiedy dopada Cię ciężki dzień, spotykają Cię jakieś trudności, zaczynasz mieć wątpliwości i czujesz, że gaśnie Twoja motywacja – sięgnij po jedną z poniższych pigułek z zestawu 5P.
Na początek wybierz jedną i stosuj regularnie. Z czasem wprowadź kolejną, aż przetestujesz i wprowadzisz do życia wszystkie. Poczujesz wówczas Drogi Czytelniku, że nic nie jest w stanie Cię zatrzymać, a każda przeszkoda stanie się kolejnym krokiem w stronę, w którą zmierzasz.

Zaczynamy!

1P

PAUZA

Jak często pytasz się siebie:

„Hej (tu wstaw swoje imię)
Co u Ciebie słychać?
Jak się czujesz?
Jak mija Ci dzień?”

Wiele spraw dnia oddala nas od głosu wewnętrznego. Praca, zakupy, obowiązki, dzieci, rodzina, pies, kot itd. Zaczynamy gonić swój własny ogon i zapędzamy się w stałe tempo maratonu spraw niczym chomik w kołowrotku.

To niezmiernie ważne, żeby w lawinie informacji, którą jesteśmy bodźcowani, czy ogromnej masie oczekiwań, które są na nas nakładane, nie zapominać o tym, żeby mieć kontakt ze sobą, swoją głową, swoim stanem psychicznym i fizycznym.

Zatrzymaj się. Włącz PAUZĘ.

Nie bój się zatrzymywać w życiu. Rób to często i zapytaj siebie, **po co tak biegniesz?** Do czego? Za czym?

To, co jest dla Ciebie w życiu przeznaczone poczeka na Ciebie, albo w odpowiednim momencie samo przyjdzie. Nie martw się.

PAUZA

Jeśli zatrzymuje Cię korek, nie denerwuj się, nie przeklinaj na zbyt długie światła, na „jeżdżących w innych autach ....(wstaw to, co zwykle mówisz :))".

Życie jest mądre – zaufaj mu.

Skoro Cię zatrzymało, to z psychoenergetycznego punktu widzenia oznacza, że tak miało być. Ten korek, być może, uchronił Cię przed czymś, co Ci nie służy (wypadek, stłuczka lub inne zdarzenie). A może energia życia zatrzymała Cię w tym korku przed kimś, przed czymś... **Rozejrzyj się dookoła.**

Co widzisz?
Kogo widzisz?
Może obok stoi Twój dawno zapomniany znajomy?
Może jedzie ktoś, z kim zaczniesz rozmawiać i okaże się osobą, która przybliży Cię do realizacji Twojego marzenia?
A może od kilkunastu kilometrów jedzie obok Ciebie mężczyzna, kobieta, który okaże się Twoim Partnerem na całe życie?

Pomyśl, ile cudownych związków byłoby na świecie, gdyby ludzie z uwagą, spokojem i uśmiechem rozglądali się podczas korków. :) Ile osób by siebie zauważyło, swoje iskry w oczach, poczułoby chemię do siebie, nawet przez szybę.
Piekne prawda?
A my pędzimy, krzyczymy, obgryzamy paznokcie, wlepieni w jeden punkt w szybie, przeklinając na cały świat, który jest powodem tego, że spóźnimy się w jakieś miejsce.

Skoro wiesz już, że korek spowoduje, że się spóźnisz to zadzwoń tam, gdzie jedziesz i powiedz o tym fakcie. Jeden stres od razu zrzucasz z głowy. Potem skup się na rozbudzaniu ognia wewnątrz i porozglądaj się, dlaczego życie czy energia Cię zatrzymała... Może znajdziesz **miłość swojego życia?**
To podejście jest bardzo ekscytujące, bo jest ciągłą przygodą.

PAUZA

A może billboard, przed którym się zatrzymasz, powie Ci, gdzie masz się udać?
Może informuje Cię o miejscu, koncercie, wydarzeniu, gdzie możesz odnaleźć wyjątkowego przyjaciela lub partnera? A może podsuwa Ci pomysł na najbliższe wakacje?
Czasem napis, który zobaczysz, przełączy w Twojej głowie jeden guzik i zmienisz swoje dotychczasowe życie.

Nie musisz mi wierzyć. Sam przetestuj.
Mogę Ci opowiedzieć o setce sytuacji, ludzi, zdarzeń, które zaistniały w moim życiu przez **ZATRZYMANIE SIĘ i UWAŻNOŚĆ W CZASIE TEJ PAUZY**.
Gdyby nie ten sposób myślenia i zaufanie do życia, że nie ma przypadków, a wszystko, co się wydarza, dzieje się dla Ciebie w określonym celu, nie byłabym tym kim jestem i tu, gdzie jestem dziś.

Nie przekonasz się, dopóki nie sprawdzisz.
Od dziś rób tak. Zobaczysz, jak szybko każdy dzień stanie się dla Ciebie inspirujący i motywujący. Tylko PAUZA w codziennym zabieganiu pomoże Ci złapać dystans.

To trening uważności, który uczy Cię czerpać energię z życia, cieszyć się z prostych rzeczy, jakie przynosi ze sobą każda chwila. Wprowadzanie uważności w swojej codzienności uczy także, jak prowadzić spokojne życie, w harmonii ze sobą, innymi ludźmi i ze środowiskiem.

Jeśli jednak nie zatrzymają Cię korki, ani żadne inne zdarzenia to sam się zatrzymaj, złap oddech i...

PAUZA

Zapytaj się siebie:
HEJ (tu wstaw swoje imię)
Co u Ciebie słychać? Jak się dziś czujesz? Wszystko ok?
Co dziś mędrzec o imieniu "życie" chce Ci przekazać?

Życzę Ci wielkich inspiracji podczas PAUZ.

2P

PASJA

Drogi Czytelniku
Co ostatnio robiłeś, co sprawiało Ci taką radość, że zapomniałeś o całym świecie?
Co sprawiło, że czułeś ekscytację, szczęście... wręcz podniecenie?

Taaaak... **Podniecenie**. To odczucie najbardziej budzi ogień wewnętrzny.

Jeśli przyszła Ci jakaś czynność do głowy, to rób to częściej. To nie musi być nic spektakularnego. To może być mała czynność, która najzwyczajniej w świecie napawa Cię olbrzymią radością.

Oglądaj filmy, które Cię fascynują, czytaj książki, które Cię interesują, spaceruj, biegaj, maluj, oddychaj, cokolwiek to jest - **rób tego więcej**.

Jeśli nie przyszło Ci nic do głowy to sięgnij pamięcią do przeszłości, wspomnień.
Pomyśl, jakie kiedyś czynności wprawiały Cię w zachwyt?

Jeśli wciąż nie przychodzi Ci nic do głowy, to czas na to, aby sobie tego poszukać.
Jak?

Testuj, spaceruj, obserwuj, ćwicz.
Poproś znajomych, aby w prezencie np. urodzinowym, zamiast kolejnych rzeczy do domu, szkoły, pracy, dawali Ci pojedyncze wejściówki (inaczej vouchery) na różne aktywności: wrotki, łyżwy, tenis ziemny, squash, basen, spadochron, taniec przy rurze, taniec latino, tango, lekcja gotowania itp. Jest tego miliony.
Ja właśnie tak rozkochałam się po uszy w squashu, "waleniu w bęben" (gra na djembe), off roadzie i najdroższej memu sercu psychologii.

PASJA

Idź na wszystko, co dostaniesz, nawet, jeśli na pierwszy rzut oka, wydaje Ci się , że to nie dla Ciebie. Dopóki nie spróbujesz, nie wiesz, czy to Twoja energia. Nie masz pojęcia, od czego Twój mózg może aktywować wydzielanie dopaminy. Naprawdę możesz się nieźle zaskoczyć.

Moja mała historia:

Chodziłam a nawet trenowałam tenis ziemny kika dobrych lat. Jeden z moich znajomych powiedział mi:

- Justin, Ty powinnaś iść na squasha - zakochałabyś się.
- Jaaaaa na squasha? - zdziwiłam się - uganianie się za piłką w czterech ścianach małej kanciapki, która śmie nazywać się kortem? Nie ma takiej opcji.

Ten sam znajomy wręczył mi na urodziny **voucher** - jak się już pewnie domyślasz - **na 1 grę w squasha**. Wtedy to już pomyślałam:

"Co za koleś? Szkoda kasy. Przecież ja mu mówiłam, że to nie moja bajka."

Karnet przeleżał tak aż do ostatniego dnia i ów kolega zadzwonił i zapytał:

- Wykorzystałaś karnet? Przyznałam się, że nie.
- Idziemy - powiedział.

I tak zjawiłam się na "nędznym, małym kawałku przestrzeni", otoczonym szklanymi szybami, która to śmie nazywać się kortem i latałam za małą, wielkości rzepki w kolanie piłeczką z uwieszonym językiem i sercem wyskakującym z klatki piersiowej.

Moment, w którym zeszłam z tego kortu i poczułam jak miliony endorfin mnie zalewa, a poziom dopaminy skacze do takiego, jakiego nigdy nie czułam po tenisie ziemnym, wiedziałam, że jest pierwszym dniem mojego miłosnego związku z tym sportem.

PASJA

Otwórz się i pozwól sobie na testowanie siebie, poszukiwanie jednej z najważniejszych przygód Twojego życia – pasji.

Samo szukanie będzie budziło Twój ogień, motywację, chęć do życia, działania, wstawania z łóżka. Każde zajęcie będzie stymulowało Twój **układ nagrody w mózgu**. Za każdym razem odczujesz "strzał" dopaminy, który zamieni się w świetne samopoczucie i chęć do życia.

Na układ nagrody składają się struktury mózgu, które związane są z kontrolą zachowań o znaczeniu motywacyjnym. Dzięki temu układowi jesteś w stanie zwiększać prawdopodobieństwo osiągania celów. Uczysz się bowiem wykonywania sprzyjających Ci aktywności tak długo, aż stają się rytuałem czy mówiąc powszechnie - nawykiem.

Pamiętaj, że to nie musi być tylko sport. Możesz zakochać się w haftowaniu, czytaniu, dziedzinie nauki, w języku obcym, szyciu, astronomii, kolekcjonowaniu, garncarstwie, balecie, teatrze, w pomaganiu chorym, bezdomnym, w pakowaniu prezentów, chlapaniu pędzlem po płótnie, brzdękoleniu na cymbałkach i mnóstwie innych, fascynujących rzeczy.

Sam poczujesz, która z tych lub innych aktywności budzi Cię do życia, powoduje, że jak to robisz, jesteś tylko w tym i tylko teraz. Nie ma Cię nigdzie indziej. Masz tzw. FLOW.
Jesteś w przepływie energetycznym.

Jak znajdziesz swoją pasję, będziesz czuć podekscytowanie cały czas. Wtedy naprawdę poczujesz, jak to jest mieć na full naładowane baterie.

Nie musisz mi wierzyć. Najlepiej zrobisz jak przetestujesz.

POSZUKUJ!

3P

PLEMIĘ

Czym jest Twoje plemię? Każdy kto był choć raz na moich warsztatach lub pracował ze mną, wie, że zawsze o tym mówię. Budowanie własnego plemienia jest jak budowanie własnej elektrowni energetycznej. Duży wpływ, w przypadku Twojego samopoczucia ale i motywacji do realizowania marzeń, mają ludzie, którymi się otaczasz. Wielkie znaczenie ma ich energia. To niezwykle istotne, czy jest ona wspierająca, uskrzydlająca, niosąca wyjątkową moc, czy jednak podcina Ci ona skrzydła.

Twoje plemię ma duży wpływ na Twoją motywację, poziom naładowania baterii i jakość Twojej energii.

Plemię czyli kto?
Twoi ludzie: znajomi, przyjaciele, otoczenie, partnerzy.

Nie ma sensu utrzymywać takich relacji, które zamiast wymiany, dają spustoszenie energetyczne. Są tacy ludzie, którzy za każdym razem, jak się z nimi spotykasz wypompowują z Ciebie energię prawda? To tzw. **wampiry energetyczne**.

Pytanie po co się z nimi spotykać, skoro relacja polega na wymianie a nie na jednostronnym napełnieniu? Energia utracona jest ciężko odzyskiwalna. Pamiętaj, że Ty potrzebujesz wykonać wysiłek psychiczno – fizyczny, żeby naładować baterie, zmotywować się do działania, obudzić w sobie ogień.
Oddawanie tego za darmo jest nieopłacalne, a do tego nie sprzyja Ci zdrowotnie.
Jednym z najważniejszych dzieł, jakie możesz stworzyć i dzięki temu zadbać o swoje szczęście i spełnienie marzeń to **BUDOWA WŁASNEGO PLEMIENIA**.

PLEMIĘ

Usłyszałam kiedyś mądre według mnie stwierdzenie:

**"Prawdziwych przyjaciół nie poznaje się w biedzie,
ale po tym, jak znoszą Twój sukces".**

Kiedyś to zdanie nie robiło na mnie wrażenia, ale dziś, po kilku większych sukcesach wiem, jak bardzo to zdanie jest prawdziwe. Nie wspiera mnie w życiu energia osób, które widząc mój sukces, porównują do niego siebie i wypadając przy nim blado (w ich subiektywnej ocenie oczywiście) hejtują mnie za plecami, mówiąc prosto w twarz, jak się spotkamy:

"Super Justyna!" Brawo!"

A ja mam **w ...** wiesz gdzie takie BRAWO?
Nie... w dupie nie, bo kiedyś pewna Pani doktor powiedziała mi, że od posiadania zbyt wielu rzeczy w dupie – hemoroidy się robią.

Zatem, to BRAWO mnie już nie obchodzi... jest poza mną.

Nie chcę już tracić cennego czasu, energii i pokładów miłości, które mam na takie osoby. Zostaję z nieliczną grupką starego i nowego grona, ale tych, którzy nie tylko znoszą ten sukces, ale wspólnie ze mną się cieszą, inspirują mnie, ciekawią.
To grupa, w której wzajemnie się sobą interesujemy, wzajemnie się motywujemy. Każdy wspiera to, w co wierzy ten drugi i życząc mu jak najlepiej, zastanawia się przy tym, jak może mu pomóc.

To jest **PLEMIĘ**.

PLEMIĘ

A teraz czas na Ciebie! Przeanalizuj listę swoich znajomych.

Przetestuj..

Kto naprawdę jest wart Twojej energii, uwagi, miłości, czasu? Zapisz ich w swoim rozwojowym zeszycie lub w tym ebooku, jeśli postanowiłeś go wydrukować:

.....

.....

.....

.....

.....

To ludzie, którzy budują Twoje plemię. Dbaj o wzajemną wymianę energii, o Wasze relacje, wspólne inspiracje. To istoty, które wspierają Twoje marzenia, które Cię uskrzydlają.

Kogo energia, zachowanie wobec Ciebie, słowa, nie są dla Ciebie już wsparciem?
Z kim czas się już pożegnać?
Komu czas podziękować za to, co do tej pory wniósł w Twoje życie?

.....

.....

.....

.....

.....

Czas już przestać angażować swój czas i energię na te osoby. To, co miały wnieść do Twojego życia już wniosły. **Dalej idziecie osobno.**

4P

PORAŻKA = LEKCJA

Wszyscy wielcy tego świata nie osiągnęli swojego sukcesu bez mniejszych czy większych problemów. Część z nich wielokrotnie ponosiła porażkę.
Jednak traktując ją jako lekcję, wytrwali w drodze do celu i sięgnęli po to, na czym im zależało.

**Porażka to najpiękniejsza lekcja, jaką może dać Ci mądre życie,
abyś mógł zrobić kolejny krok do Twojego celu.**

Przyjrzyj się jej zawsze, kiedy wydaje Ci się, że nadeszła. Wyciągnij wnioski, przeanalizuj i rób dalej swoje. Może inaczej? Może z kimś innym? Może gdzie indziej? Może odwrotnie? Nigdy się nie poddawaj, tylko szukaj rozwiązań tak, jak robili to znani ludzie sukcesu. Przytaczam poniżej dwójkę, która zawsze przychodzi mi do głowy, kiedy coś nie wychodzi.

EDISON

Jego historia o blisko dziesięciu tysiącach prób zapalenia żarówki jest bardzo znana. Są pewne informacje w świecie naukowym, że pomysł na żarówkę należał do kogoś innego, kto odpuścił po nieudanej próbie jej skonstruowanie. Edison modyfikował ten pomysł kilka tysięcy razy, aż osiągnął swój cel. Żarówka zapaliła, a my dziś cieszymy się światłem. To jest historia o traktowaniu trudności jako lekcji i możliwości wdrożenia innych rozwiązań.

J.K ROWLING

Jej książkę "Harry Potter i kamień filozoficzny" odrzuciło aż 11 wydawnictw. Dotarcie do małego wydawnictwa, które zdecydowało się wydać tylko 500 egzemplarzy zajęło autorce kilka lat. Wiara w cel, wytrwałość w dążeniu do niego, cierpliwość w wyczekiwaniu na odpowiedni moment, wyciąganie wniosków zrodziło spektakularny sukces.

NIGDY PRZENIGDY SIĘ NIE PODDAWAJ! RÓB SWOJE!
JAKAKOLWIEK PORAŻKA NIECH STANIE SIĘ TWOIM PALIWEM, ŻEBY ZROBIĆ TO INACZEJ.

5P

PIERWSZY KROK

To, co mózg lubi najbardziej to plan.
Wiesz dlaczego? Bo mózg to organ zadaniowy. Koncentruje się na celu. Dlatego nie jesteśmy multizadaniowi. Nie możemy zrobić dwóch trudnych rzeczy na raz. Możemy zrobić jedną trudną i ewentualnie kilka prostych, które są już u nas automatycznym zachowaniem.

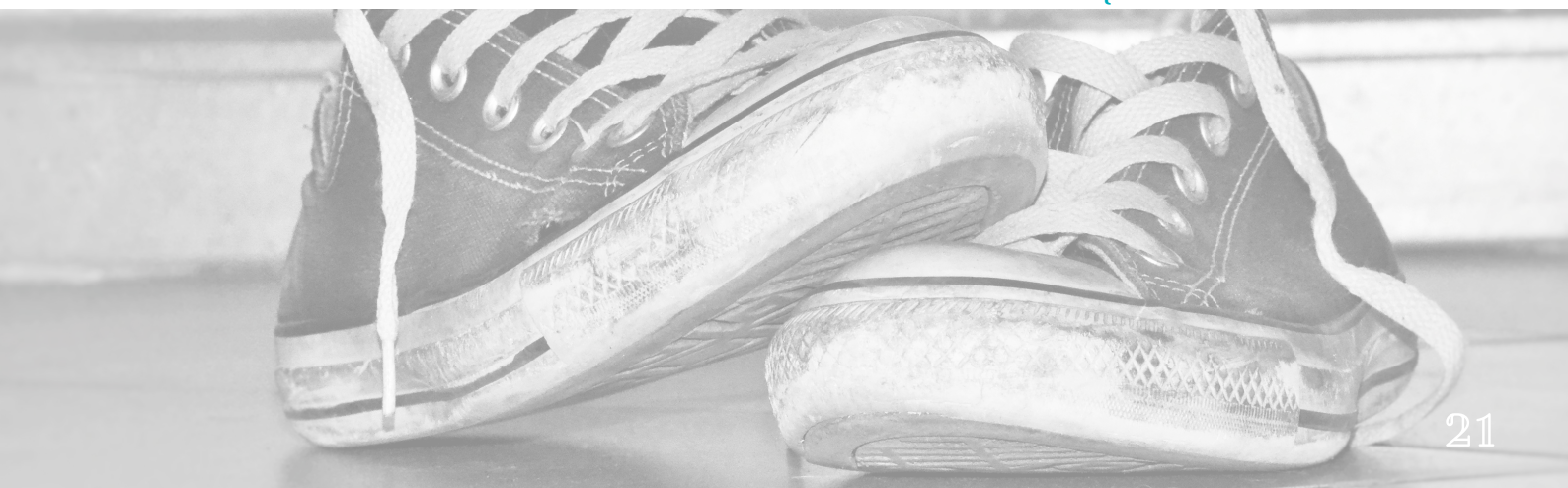
Kiedy uczyłeś się jazdy samochodem, nie do pomyślenia była rozmowa z kimś, odebranie telefonu, przełączenie kanału w radio, myślenie o czymś innym w tym czasie. Dziś, kiedy już swoje przejeździłeś, całą resztę czynności możesz wykonywać prowadząc auto prawda? Właśnie.
Twój mózg nauczył się obsługi samochodu i dzięki pamięci motorycznej wykonujesz ruchy na tzw. autopilocie.

Kiedy np. obcinasz komuś włosy, robiąc to pierwszy raz i w tym samym czasie masz przeprowadzić rozmowę rekrutacyjną, to albo temu komuś zdeformujesz fryzurę lub jej w ogóle pozbawisz, albo totalnie „położysz" tę rozmowę.

Mózg lubi zadanie, ale jedno. Lubi też plan, ale nie ogólny, tylko bardziej precyzyjny. Dlatego ważne, abyś planował poszczególne kroki, rozpisywał cel na mniejsze zadania.
Dziel plan na etapy.

Kiedy spada energia, dopada Cię chandra, demotywacja to **zaplanuj pierwszy krok** w stronę tego, co dla Ciebie ważne, tego, co chcesz osiągnąć. Zacznij od małego kroku, a później zaplanuj kilka kolejnych. Potem skup się na wykonaniu pierwszego ruchu, zadania. Zaobserwuj, jak napływa do Ciebie poczucie sprawczości. To pobudzi Cię do działania, sprawi, że będzie Ci się chciało. Rozniecisz ogień w środku i wyzwolisz dopaminę.

OD WYKONANIA PIERWSZEGO KROKU ZACZYNA SIĘ PODRÓŻ.



zakończenie

Drogi Czytelniku

Dobiegliśmy do końca tej krótkiej, choć mam nadzieję, że inspirującej dla Ciebie podróży. Weź z niej wszystko to, czego potrzebujesz.

Niech te pigułki staną się Twoimi codziennymi rytuałami. Nie musisz ich wszystkich wprowadzać od razu. Wybierz to, co na dziś jest najbardziej potrzebne, aby wprowadzić stan, jaki chcesz czuć.

Kiedy jedna aktywność stanie się nawykiem, wprowadzaj drugą.
Budowanie siły psychicznej, motywacji jest jak budowanie domu. Codziennie potrzebujesz wykonać jakieś prace, żeby za jakiś czas stanął Twój wymarzony, solidny, ukochany dom.

Rób to samo z motywacją, z energią życia. Pielęgnuj te rytuały, a staną się one filarem Twojej wewnętrznej siły. Kiedy będziesz dbać o swoje reakcje na zdarzenia, kiedy będziesz mieć wpływ na energię wokół Ciebie, wybudujesz wewnętrzny dom, pełen spokoju, równowagi i szczęścia. .

Tego Ci życzę z całego serca.

Jeśli trafiłeś tutaj i czytasz tego ebooka, to oznacza, że spotkaliśmy się nie bez powodu. Życie chce, abyśmy sobie coś wzajemnie podarowali.

Ja w budowie motywacji i siły psychicznej będę Cię wspierać na tyle, na ile mi pozwolisz. Dalej zdradzę Ci jak.

Gdzie znajdziesz inspirację i wiedzę z zakresu budowania odporności psychicznej, funkcjonowania mózgu, psychologii łączonej z duchowością?

justInBrain

BLOG I SKLEP, KTÓRY WSPIERA
WWW.JUSTINBRAIN.PL

ARTYKUŁY

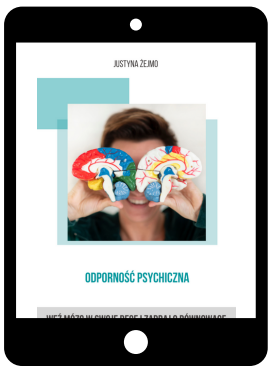
Na blogu pojawiają się dla Ciebie artykuły dotyczące radzenia sobie ze stresem, lękiem, bólem, strachem, wypaleniem. Otrzymasz tam mnóstwo inspiracji dotyczących wzmacniania psychiki i zwiększania odporności. Psychoneuroimmunologia, psychosomatyka, psychologia połączona z duchowością, jak również medycyna energetyczna są na tym blogu głównym tematem z racji mojego doświadczenia zawodowego, prywatnego i wielkiej **psychoneuropasji**.

E-BOOKI I E-WARSZTATY

Oprócz e-booków, które będą Cię wspierać, zapraszam także do nabycia e-warsztatów z budowania odporności, które znajdziesz na stronie bloga -> **w sklepie, który wspiera.**

A może chcesz nauczyć się oddychać tak, aby poczuć "święty spokój"?
A może chcesz nauczyć się medytować, aby wzmacniać swoją odporność?
Idealnie. Już niedługo znajdziesz na tej stronie e-warsztaty z medytacji dla początkujących.

Możesz także nabyć ebook'a, jeśli temat jest dla Ciebie interesujący.
.



**"Odporność psychiczna.
Weź mózg w swoje ręce i zadbaj o równowagę."**

KLIKNIJ W EBOOKA I PRZENIEŚ SIĘ DO SKLEPU →

E-warsztaty to pakiet kilku lekcji audio i video oraz materiałów do pracy indywidualnej. Tak właśnie będziesz wraz ze mną budować samoświadomość i wpływać na wzmocnienie siły psychicznej i motywacji.

Gdzie znajdziesz inspirację i wiedzę z zakresu budowania odporności psychicznej, funkcjonowania mózgu, psychologii łączonej z duchowością?

justInBrain

SKLEP, KTÓRY WSPIERA

Znajdziesz go na blogu. Kiedy w nim kupujesz, wspierasz tych, którzy potrzebują pomocy. Oprócz e-booków, e-warsztatów, sesji indywidualnych, możesz nabyć w sklepie koszulki i kubki. Mają one charakter rozwojowy i ich zadaniem jest przypominać Ci, jak ważny jest kontakt z własnym mózgiem, sercem i z własną duszą, aby uzyskać równowagę i mieć "święty spokój".
Każdy Twój zakup pomaga.
Wszystko, na co się zdecydujesz w sklepie **Just.in Brain** wspiera Fundację "Dzieci Afryki" i Hospicjum dla Dzieci i Dorosłych.

JAK BĘDĘ CIĘ WSPIERAĆ?

SESJE INDYWIDUALNE

Jeśli chcesz coś zmienić, chcesz skutecznie radzić sobie z lękiem, stresem, trudnościami, zarządzać emocjami własnymi ale także umiejętnie i spokojnie reagować na emocje innych, nie chcesz bać się zmian, chcesz pewnie podejmować decyzje i potrzebujesz w tej drodze psychoneuroprzewodnika, **służę Ci pomocą psychologiczno -rozwojową**.

Kontakt do mnie znajdziesz na końcu tego ebooka.
Jest tam też wszystko, czego potrzebujesz, aby złapać mnie w social mediach.

WARSZTATY

Jeśli chcesz zacząć głębszą pracę nad sobą, nad równowagą wewnętrzną, nad budowaniem odporności psychicznej, zapraszam Cię na warszatay zarówno w Polsce jak i za granicą (www.coachingtrip.pl)
Jeśli chcesz być na bieżąco z organizowanymi warsztatami, zapisz się na newsletter na blogu.
Kontakt do mnie znajdziesz na końcu tego ebooka.
Jest tam też wszystko, czego potrzebujesz, aby złapać mnie w social mediach.

“

**Jeśli chcesz stać się silny psychicznie, potrzebujesz stać się innym człowiekiem aniżeli do tej pory.
Aby stać się innym człowiekiem,
potrzebujesz innych zachowań.
Aby mieć inne zachowania, potrzebujesz robić inne, wspierające Twoją kondycję psychofizyczną aktywności.
Potrzebujesz wykonywać te czynności systematycznie i każdego dnia po to, aby stały się Twoim nawykiem.
Kiedy nim się staną - zaczynają być Tobą.
Oznacza to, że nie musisz już siebie pilnować, aby coś robić, staje się to Twoją naturalną reakcją.**

“

Justyna Żejmo
z ebooka
"Odporność Psychiczna.
Weź mózg w swoje ręce i zadbaj o równowagę".

justInBrain

Dziękuję

W social mediach takich jak Facebook czy Instagram znajdziesz moje przemyślenia, kawałek wiedzy, którą się dzielę. Weź, co potrzebujesz. Zostaw mi też komentarz, jeśli zainspiruje Cię coś do ciekawej refleksji. Będę wdzięczna ogromnie.
Zależy mi na kontakcie z Tobą.
Jeśli klikniesz na logo z mózgiem, przeniesie Cię na stronę bloga.

Jeśli klikniesz na logo Facebooka lub Instagrama, przejdziesz do moich profili na social mediach.

Do zobaczenia. Bądźmy w kontakcie!

Jeśli zainspirował Cię ten ebook, napisz proszę o nim na swoich profilach, oznacz autorkę, czyli mnie @just.in_brain i podpisz proszę hasztagami:
#5pigułekmotywacyjnych
#uodpornienizjustin

Będę Ci ogromnie wdzięczna.

NAMASTE!

kontakt@justinbrain.pl
pasja@justynazejmo.pl

www.justinbrain.pl

@just.in_brain

justinbrainpl

ZAŻYJ NA MAKSA