

JUSTYNA ŻEJMO



ODPORNÓŚĆ PSYCHICZNA

WEŹ MÓZG W SVOJE RĘCE I ZADBAJ O RÓWNOWAGĘ

NIEAUTORYZOWANE
ROZPOWSZECHNIANIE I KOPIOWANIE
TEGO E-BOOKA JEST ZABRONIONE

NAJDRÓŻSZY CZYTELNIKU

MIMO, ŻE KAŻDY ZAKUPIONY E-BOOK JEST ZABEZPIECZONY,
PROSZĘ CIĘ Z CAŁEGO SERCA, ABYŚ
Z SZACUNKU DO MOJEJ PRACY I WIEDZY,
NIE ROZSYŁAŁ GO DALEJ, TYLKO POLECAŁ DO ZAKUPIENIA
NA STRONIE WWW.JUSTINBRAIN.PL
W [SKLEPIE, KTÓRY WSPIERA](#).
KAŻDY JEGO ZAKUP POMAGA
HOSPICJUM DLA DZIECI I DOROSŁYCH,
A TAKŻE FUNDACJI "DZIECI AFRYKI".
POMAGAJMY RAZEM.



Z WDZIĘCZNOŚCIĄ WIELKĄ

AUTORKA

CO TU ZDOBEDZIESZ?

ODPOWIEDZI NA 7 WAŻNYCH PYTAŃ

P 1

CZYM JEST
ODPORNOŚĆ
PSYCHICZNA?

STR 6

P 2

DLACZEGO TRACIMY
RÓWNOWAGĘ?

STR 15

P 3

CO ZAGRAŻA
ODPORNOŚCI?

STR 20

P 4

JAKIE SPOSOBY NA
ODPORNOŚĆ POLECAJĄ
NEURONAUKOWCY?

STR 31

P 5

JAKIE NAWYKI
BUDUJĄ RÓWNOWAGĘ
WEWNĘTRZNĄ?

STR 43

P 6

JAK POMÓC MÓZGOWI
ZŁAPAĆ ODDECH?
SZYBKIE SPOSOBY NA
USPOKOJENIE

STR 56

P 7

JAK DBANIE O ODPORNOŚĆ WPŁYWA NA
ZDROWIE PSYCHICZNE I FIZYCZNE?

STR 66

ZAPRASZAM CIĘ NA KRÓTKĄ, PIĘKNĄ I INTENSYWNĄ PODRÓŻ PO ODPORNOŚĆ.
POWODZENIA!



SPOTKANIE Z AUTORKĄ

O EBOOKU

Cześć Czytelniku

Witaj uczestniku moich warsztatów, szkoleń lub sesji, a może nowy Podróżniku, który poszukujesz odpowiedzi na pytania dotyczące siły psychicznej?

Często słyszę od wielu osób, których spotykam na swojej drodze:

"Czy Ciebie nic nie wyprowadza z równowagi?"

"Jak to robisz, że trudności Cię wzmacniają?"

"Czy Ty jakoś ćwiczysz odporność?"

Dzielę się z Tobą w tym ebooku tym, co mówi moja ukochana neuronauka o odporności psychicznej. Opisuję co działa u mnie, a także u tych, którym towarzyszę podczas ich rozwojowej pracy. Wszystko to odnajdziesz w odpowiedziach na 7 kluczowych pytań, które ludzie zadają mi odkąd zajmuję się psychoneuroimmunologią i pracą nad spokojem wewnętrznym.

Te pytania będą rozdziałami niniejszego ebooka.

Jak pracować z tym ebookiem?

Pracuj jak chcesz.

Możesz czytać całość po kolei lub skupiać się na rozdziałach, które odpowiadają na najbardziej interesujące Cię pytanie.

Jeśli chcesz wziąć mózg w swoje ręce i poznać go bardziej, skup swoją uwagę na fragmentach oznaczonych jego różowym symbolem.

Zachęcam Cię do poszukiwania odpowiedzi na ważne pytania. Tak bowiem pracuje się z samoświadomością.

Zadbaj o zeszyt i coś do pisania. Notuj swoje przemyślenia. Napotkasz tutaj zadania dla siebie oznaczone napisem:

Przetestuj..

Będzie to niezwykle spotkanie z wiedzą, ale przede wszystkim ze sobą oraz z własną świadomością.





SPOTKANIE Z AUTORKĄ

ODROBINA O MNIE

Śmiało mogę powiedzieć, że od urodzenia jestem psycholożką. Od dziecka fascynują mnie ludzie, ich zachowania i sposób reagowania na emocje.

Od 12 lat pracuję rozwojowo i psychologicznie ze sobą, a także z drugim człowiekiem.

Szkolę, psychoedukuję i pracuję indywidualnie w formie sesji 1:1 oraz grupowo poprzez warsztaty w Polsce i za granicą (www.coachingtrip.pl).

W mojej pracy robię wszystko, aby zainspirować drugiego człowieka do budowania i wzmacniania odporności psychicznej, aby żyło się nam wszystkim spokojniej i szczęśliwiej.

Pomagam radzić sobie z lękiem, stresem, depresją, a także wypaleniem zawodowym i prywatnym (bo i takie się zdarza). Staram się wówczas w tej pięknej istocie obudzić życie, podgrzać krew i zmobilizować mózg do produkcji biochemii wspierającej harmonię wewnętrzną.

Ponadto dużo medytuję i tańczę swój tzw. "brain dance"-świetny na odporność psychiczną. Może niedługo Ci go pokażę :). Odwiedzaj mnie na blogu i w social mediach.

Od kilku ostatnich lat fascynuje mnie mózg. Budzę się i zasypiam zgłębiając jego tajniki, przede wszystkim jego niezmiernie możliwości, z których nie do końca zdajemy sobie sprawę.

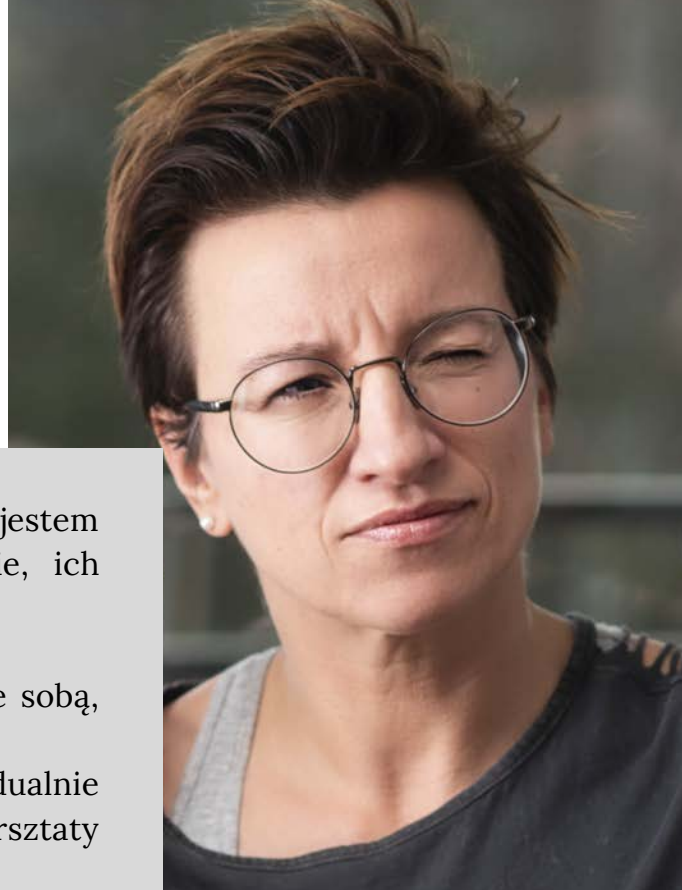
Dzięki wiedzy i umiejętności pracy z własnym mózgiem możesz poczuć niezwykłą moc kreacji zamiast frustracji. To właśnie robię.

TO JEST ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA.

Czy można się tego nauczyć?

O tym właśnie dowiesz się czytając dalej.

Zapraszam Cię na wspólną podróż po odporność.



OPRÓCZ MOJEGO SERCA, WIEDZY
I DOŚWIADCZENIA,
INSPIROWAŁAM SIĘ TAKŻE W TEJ
E-BOOKOWEJ PODRÓŻY PIĘKNYMI
KSIĄŻKAMI, BLOGAMI NAUKOWYMI,
ARTYKUŁAMI I PODCASTAMI.

NIE MA TUTAJ PRZYPISÓW.

WSZYSTKIE ŹRÓDŁA WYPISANE
ZOSTAŁY NA KOŃCU TEGO EBOOKA.
JEŚLI ZECHCESZ JAKIEŚ
ZAGADNIENIE POZNAĆ GŁĘBIEJ,
POLECAM CI JE Z CAŁEGO SERCA
DO PRZECZYTANIA.

FZ



PYTANIE 01

CZYM JEST ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA?

Obecnie to niewątpliwie niezwykła i niezbędna umiejętność, która pozwala człowiekowi odnaleźć się i funkcjonować w korporacyjnym świecie dążenia do realizacji celów. Niestety często pod wpływem presji czasu, wyniku, rywalizacji, lęku o pracę, pieniądze, status itp.

W dzisiejszym świecie, który bezlitośnie i bez skrupułów atakuje nasz mózg milionem informacji, przychodzących do nas z licznych źródeł, takich jak: wszelkiego rodzaju social media, telewizja, kanały online, prasa czy inni ludzie, zaczynamy funkcjonować jak w Matrixie. Głowa "mieli" zdobyte informacje, zużywa bezcenną energię na przetwarzanie i selekcjonowanie ich, aż mózg niczym chomik zaczyna swój wyścig w kołowrotku myśli.

Odporność Psychiczna stanowi cechę osobowości, determinującą w znacznym stopniu sposób, w jaki ludzie reagują na wyzwania, stres i presję, niezależnie od okoliczności”.

“

Clough& Strycharczyk

kompetencja XXI wieku

Odporność psychiczna to obecnie jedna z najważniejszych obok inteligencji emocjonalnej kompetencji przyszłości. Powinniśmy ją wzmacniać już dziś, aby lepiej radzić sobie z wyzwaniami jutra. To umiejętność skutecznego radzenia sobie z przeciwnościami losu, priorytetami, czasem, stresem, lękiem i presją.

ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA

Pewien wybitny gość – Peter Clough – profesor psychologii stosowanej na Uniwersytecie Manchester Metropolitan zajmuje się zagadnieniem osiągnięć w warunkach wysokiej presji psychicznej. Wspólnie z Keithem Earlem opracował on koncepcję i model odporności psychicznej oraz test MTQ48 (psychometryczny kwestionariusz MTQ48 (Mental Toughness Questionnaire), zawierający 48 pytań. Test ten mierzy poziom mentalnej siły.

Nie będziemy się jednak koncentrować na teście. Można go zrobić z psychologiem lub coachem, który ma licencję uprawniającą do posługiwania się tym kwestionariuszem.

Zajmijmy się materiały zbadaną przez tych dwóch Panów, którą można odnieść do życia codziennego.

Otóż, profesor Clough, pracując w ścisłej współpracy z Dougiem Strycharczykiem, przeprowadził badania na szeroką skalę, wykazując możliwość zastosowania koncepcji odporności psychicznej w różnych dziedzinach życia. Dziś stanowią oni jeden z największych na świecie autorytetów w kwestii odporności psychicznej.

Wnioski z ich badań, a także weryfikacja i przejście przez wszystkie powstałe do tej pory koncepcje siły psychicznej można szerzej poznać w ich wspólnym dziele **"Odporność psychiczna. Strategie i narzędzia rozwoju"**. Z wieloma z ich poglądów i koncepcji mocno się utożsamiam, dlatego przytaczam je w tym ebooku. Dorzucam także własne przemyślenia, badania oraz doświadczenia z wieloletniej pracy z moimi cudownymi klientami i uczestnikami warsztatów.

Według obu Panów, jak również według mnie **odporność psychiczna to cecha osobowości, która odpowiada za naszą efektywność w działaniu. Warunkuje to, na ile skutecznie radzimy sobie z wyzwaniami, presją i zmianą, a także to, w jaki sposób reagujemy na stres i na ile skutecznie umiemy powrócić do stanu równowagi emocjonalnej po trudnej dla nas sytuacji.**

Odporność psychiczna to w dobie kryzysów kompetencja przyszłości. Ma ona szczególne znaczenie w dzisiejszych czasach, gdzie ludzie działają w obliczu wyzwań, często nieprzewidywalnych zmian, lęku czy niepewności jutra. To jednoznacznie wiąże się z tym, że ludzie narażeni są na odczuwanie stresu i presji.



ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA

Odporność psychiczna jest przez naukowców uważana za cechę osobowości, do której predyspozycje są uwarunkowane genetycznie, aczkolwiek wszelkie przeprowadzone do tej pory badania pokazują, że możemy ją rozwijać, wzmacniać poprzez doświadczenie, zdrowe nawyki i pozytywne wzorce w każdym wieku. Ważne by mieć świadomość, jakie czynniki mogą ją osłabić, a jakie będą ją wzmacniać.

Często słyszę pytania:

Na czym się skupić, żeby tę odporność zwiększyć? "Czy są jakieś elementy, które ją budują?" Odpowiedź brzmi: **tak**.

Doug Stycharczyk i prof. Peter Clough, na podstawie badań i analiz naukowych, jak również wyciągniętych wniosków, wyodrębnili 4 główne czynniki odporności psychicznej, składające się na tzw. **MODEL 4C**. Ja, bazując na własnym doświadczeniu, śmiało dokładam **piąte C**.

Przyjrzyjmy się jednak temu zagadnieniu nieco dokładniej.

Badania w Instytucie Psychologii na Uniwersytecie Hull w Wielkiej Brytanii pozwoliły na identyfikację 4 komponentów odpowiedzialnych za kształtowanie odporności psychicznej:

C-ONTROL

(KONTROLA/POCZUCIE SPRAWCZOŚCI I WPŁYWU)

C-HALLENGE

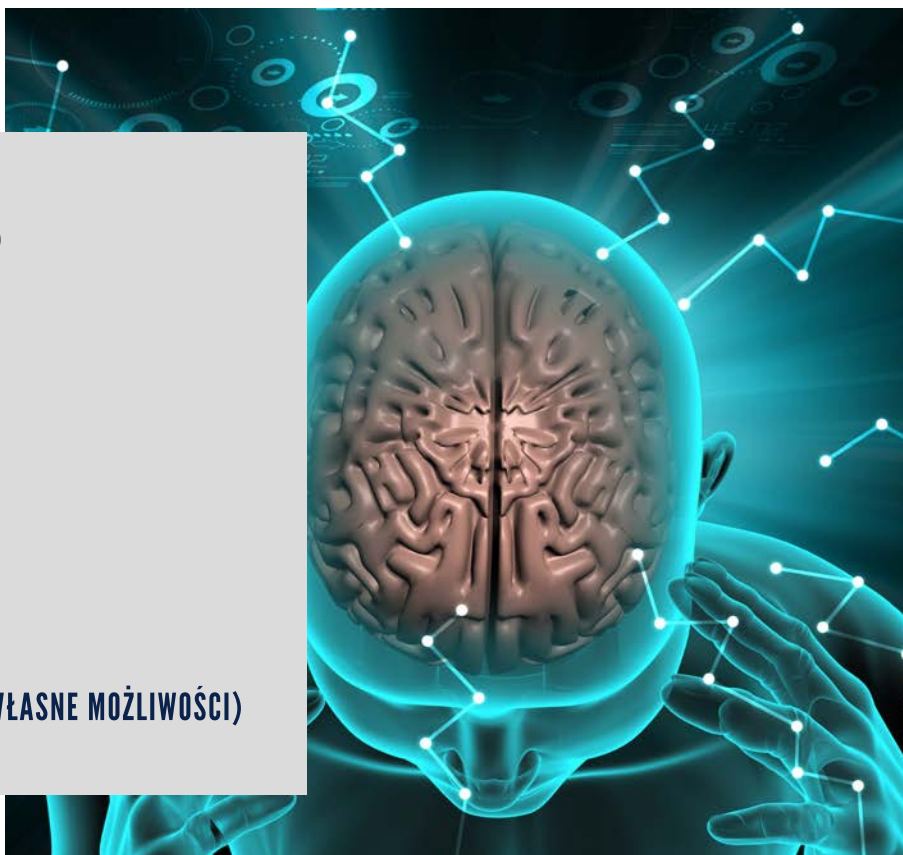
(WYZWANIA POSTRZEGANE JAKO SZANSE)

C-OMMITMENT

(ZAANGAŻOWANIE W REALIZOWANIE ZADAŃ)

C-ONFIDENCE

(PEWNOŚĆ SIEBIE - WYSOKI POZIOM WIARY WE WŁASNE MOŻLIWOŚCI)



ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA

Odporność zgodnie z koncepcją Petera Clough i Douga Strycharczyka, jest umiejętnością skutecznego radzenia sobie z wyzwaniami, ze stresem i z presją. Przede wszystkim jednak jest to **zdolność do zarządzania sobą, umiejętność radzenia sobie z emocjami, kontrolowania własnych odczuć i reakcji w określonych sytuacjach. Determinuje ona sposób reagowania na trudności zarówno w życiu zawodowym, jak i prywatnym.**

Kiedy wszelkie trudności, wyzwania traktujesz jako szanse do rozwoju wtedy bardziej jesteś skłonny do zaangażowania w realizację zadań wynikających z tego wyzwania. Kiedy zaś angażujesz się, to zwiększasz poczucie sprawczości. Kiedy masz poczucie wpływu, rośnie w Tobie wiara we własne możliwości.

Tak właśnie rodzi się odporność psychiczna.

Tylko jeśli, nie zdajesz sobie sprawy z tego co masz, czego Ci brakuje... a zatem nie dasz sobie szansy na zatrzymanie i pracę z wiedzą o sobie, to nie ruszysz do przodu z powyższymi elementami. Z tego właśnie powodu pozwoliłam sobie na dodanie piątego elementu do tego modelu, dla jaśniejszego zobrazowania tego, jak pracować nad odpornością. Zatem zobacz jak to wygląda.

Postaram się wyjaśnić to jak najprościej.

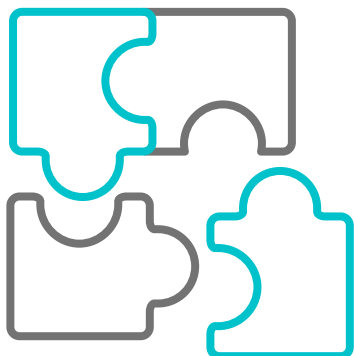
Poczucie wpływu (CONTROL)



Poczucie kontroli sprawia, że ludzie czują, że mają wpływ na własne życie. Nawet, jeśli nie wszystko zależy od nich, to i tak mogą na to zareagować. W trudnych sytuacjach zachowują spokój. Panują w stopniu wystarczającym nad czynnikami wpływającymi na ich zachowanie, emocje, a tym samym na ich efektywność. Potrafią tym zarządzić. Badania Panów potwierdzają, że „im mniej jesteśmy przekonani o swoim wpływie na sytuację, tym większe jest prawdopodobieństwo, że będziemy odczuwać stres prowadzący do negatywnych skutków”.

Poczucie kontroli według autorów ma dwa wymiary:

- **Zarządzanie emocjami** – termin odnosi się do odczuwania i wpływania na poziom emocji. Można to nazwać Inteligencją Emocjonalną. Osoby cechujące się wysokim poziomem tej umiejętności potrafią decydować ile informacji o swoim stanie emocjonalnym ujawnia światu, potrafią także szybko ocenić sens i intensywność odczuwanej emocji.
- **Poczucie wpływu na własne życie** – wymiar odnoszący się do poczucia sensu, że to, co robimy ma realny wpływ na nasze życie. Osoby cechujące się silnym poczuciem wpływu potrafią lepiej zarządzać sobą w czasie, zarządzać priorytetami, zadaniami, tak aby przybliżały one do zrealizowania celu.



Zaangażowanie (COMMITMENT)

Zaangażowanie w tej koncepcji oznacza skupienie na celu i efektywne, aktywne działanie. Pokazuje w jaki sposób postrzegamy nasze marzenia i zadania, ile jesteśmy w stanie obiecać i do jakiego stopnia jesteśmy zaangażowani w spełnianie tych obietnic. Osoba, która cechuje się wysokim zaangażowaniem potrafi wyznaczyć priorytety i konsekwentnie je realizować, nawet jeśli będą one trudne. Zaangażowanie to także umiejętność powstrzymywania się od pokus na rzecz wykonywania czynności ważnych.

Wyznaczanie celu jest jednym z najważniejszych czynników motywacyjnych człowieka. To bardzo ważne narzędzie, które buduje naszą siłę psychiczną.

Zaangażowanie autorzy rozdzielili na dwa elementy:

- **Zorientowanie na ukończenie zadania** - nastawienie na akcję. Zamiast deklaracji ważne jest działanie. Osoby wykazujące się wysokim poziomem tej cechy organizują z dużą sumiennością swoje zadania i unikają wszystkiego, co mogłoby je rozpraszać. Potrafią zachować samodyscyplinę i wysoką koncentrację na zadaniu.
- **Zorientowanie na osiągnięcie celów** - nastawienie na cele. Wyznaczanie ich i konsekwentna realizacja. Osoby z wysokim poziomem tej cechy z dużą łatwością i przyjemnością wyznaczają cele, a sam proces ich realizacji jest dla nich motywujący.



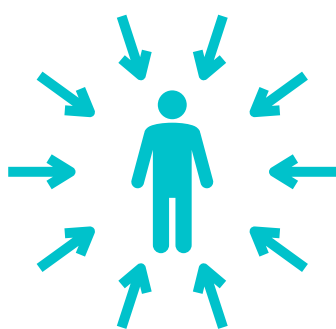
Wyzwanie (CHALLENGE)

Ten element opisuje jak dana osoba postrzega oraz jak reaguje na wyzwania, zmiany czy szanse. Ludzie z wysoką odpornością psychiczną częściej postrzegają wyzwania jako szanse, a przeszkody jako chwilowe trudności. Z tego właśnie powodu aktywnie poszukują nowych możliwości, są elastyczni i potrafią się dopasować. W przypadku niepowodzeń szybko wstają na nogi i działają dalej. Nie wyolbrzymiają ich, tylko traktują jak chwilowe niepowodzenia. Kluczem do tego, jak radzimy sobie z wyzwaniami jest nasze ich postrzeganie.

ODPORNÓŚĆ PSYCHICZNA

Ten element podzielono na dwa podejścia:

- **Podejście do podejmowania ryzyka** – chęć do doświadczania, poszukiwanie wyzwań w celu rozwoju. Osoby z wysokim poziomem tej cechy nie boją się zmian i ryzyka. Chętnie je podejmują, uważając to za ekscytujące i widząc w tym szansę do zdobywania wiedzy i kolejnych doświadczeń.
- **Podejście do nauki przez doświadczenie** – nastawienie na rozwój, także poprzez pokonywanie wyzwań, niezależnie od tego czy coś się udało czy nie. Osoby o wysokim poziomie tej cechy z każdego sukcesu, czy porażki wyciągają lekcję i traktują to wydarzenie jako okazję do rozwoju.



Pewność siebie (CONFIDENCE)

Ten czynnik opisuje to, jak bardzo ludzie wierzą, że są w stanie ukończyć zadania, które stanowią wyzwanie oraz ile mają w sobie siły wewnętrznej, aby stać na straży swoich racji. Są to jednostki, które mają wysoką samoocenę i ufają sobie a przede wszystkim swoim możliwościom i umiejętnościom. Błędy postrzegają jako element drogi do wygranej, bo wierzą w swoje zwycięstwo.

Pewność siebie autorzy rozpatrują również w dwóch wymiarach:

- **Wiara we własne umiejętności** – określa to, jak bardzo człowiek wierzy, że sobie poradzi bazując na swoich zasobach, takich jak: wiedza, umiejętności, doświadczenie, wykształcenie itp. Osoba o wysokim poziomie tej cechy nie boi się porażki, bo wie, że z każdej trudności jest w stanie wyciągnąć wnioski, wykorzystać swoje dotychczasowe doświadczenie i wiedzę, aby znaleźć odpowiednie rozwiązania i iść dalej w stronę swojego celu.
- **Pewność siebie w kontaktach interpersonalnych** – definiuje jak bardzo dana osoba jest w stanie poradzić sobie z wyzwaniami werbalnymi w relacjach interpersonalnych (np. z krytyką, feedbackiem, innymi opiniami itp.). Pokazuje na ile ktoś czuje, że ma wpływ na innych, jak również na ile potrafi przekonywać i wyrażać własne zdanie. Osoby o wysokim poziomie tej cechy pewnie prezentują własny punkt widzenia, nawet jeśli różni się on od większości ludzi w danej społeczności. Potrafią wytrwać przy własnym zdaniu kiedy wiedzą, że mają rację. Radzą sobie z nieprzychylnymi informacjami zwrotnymi czy krytyką.

Czas na punkt C ode mnie



Świadomość (CONSCIOUSNESS)

To niezbędny czynnik, aby cała reszta miała miejsce. Świadomość daje człowiekowi wiedzę o swoich potrzebach, emocjach, wartościach, trudnościach, przeżyciach itp.

Jest także tym, co pozwala nam orientować się w sytuacji, w środowisku, w którym funkcjonujemy czy w relacjach z innymi. Aby zacząć pracować nad odpornością psychiczną niezbędna jest świadomość, że tego właśnie potrzebuję, że moja siła wewnętrzna wymaga mojej uwagi. Każda zmiana determinowana jest przez świadomość jakiejś trudności.

Idąc torem dwuwymiarowości Panów Strycharczyka i Clougha, świadomość można by rozpatrywać w dwóch podejściach

- **Świadomość siebie (wewnętrzna)** – określa poziom wiedzy o sobie. Określa częstotliwość bycia ze sobą w kontakcie, badania co o sobie wiem, czy wiem jak się czuję, jakie są we mnie emocje, jakie doświadczenia wywołały określone odczucia, określone podejście, jakie są moje wartości życiowe, przekonania, jakie czuję w sobie potrzeby, o które trzeba zadbać, a jakie potrzeby już realizuję. Osoba o dużej samoświadomości doskonale zna swoje zasoby, wie co czuje, potrafi to nazwać i zidentyfikować własne potrzeby.
- **Świadomość otoczenia (zewnętrzna)** – określa poziom wiedzy o tym, co dzieje się wokół mnie. Pokazuje na ile znam swoje środowisko, swoją rodzinę, ich przekonania, wierzenia, powielane schematy, na ile identyfikuję różnice, a także cechy wspólne między sobą, a środowiskiem. Osoba o wysokim poziomie tej świadomości potrafi znaleźć punkt wspólny między potrzebami własnymi, a potrzebami grupy. Jest świadoma spójności przekonań i wartości środowiska z prezentowanymi przez siebie. Potrafi zidentyfikować obszary w swoim otoczeniu wymagające zmiany, aby zadbać o balans wewnętrzny i o harmonię ze światem.

Mam nadzieję, że autorzy modelu 4C odporności psychicznej nie będą mieli mi tego za złe. Jeśli to opracowanie dotrze do ich rąk, a raczej oczu, to może uda się ich zainspirować do dalszych badań moim piątym elementem. Jeśli tak, chętnie wezmę w nich udział.

Krótkie podsumowanie.....

Zamykając ten rozdział Drogi Czytelniku; **Odporność** to siła psychiczna budowana i wspierana poprzez zmianę sposobu myślenia.

To znaczy, że zamiast szukania przeszkód, znajdujesz rozwiązania. Na sytuację trudną zaczynasz patrzeć jak na **wyzwanie**, a nie jak na porażkę. Wyznaczasz cele, nadajesz priorytety zadaniom i **angażujesz się** w ich realizację. Niezależnie od tego, co po drodze się dzieje, ufasz, że życie proponuje Ci każde zdarzenia po to, abyś jeszcze bardziej rozwinął skrzydła. Porażkę zaczynasz traktować jak lekcję otrzymaną od mądrego życia, której odrobienie, przybliży Cię tam, dokąd zmierzasz. Analizujesz swoje zasoby, wyciągasz wnioski z doświadczeń i wiedząc co już masz, z **pewnością siebie** podejmujesz decyzje. To daje Ci **poczucie kontroli**.

Duży wpływ na odporność mentalną ma podejście do myśli i emocji, związanych z danym wydarzeniem.

Czegokolwiek byś nie przeżył, przyznasz, że czegoś Cię to uczy prawda?

Emocje mają swój ładunek zarówno dodatni, jak i ujemny i zdarzają Ci się w konkretnym celu. Radzić sobie z nimi oznacza mieć tego **świadomość**, że to nie świat, polityka, drugi człowiek tworzy je albo je wywołuje tylko Twoja interpretacja na temat zdarzenia, które przeżywasz czy słów, które słyszysz.

Osoby odporne psychicznie to istoty, które mają wysoką samoświadomość; mają o sobie olbrzymią wiedzę, wciąż z otwartością dowiadują się czegoś nowego, przyglądają się swoim emocjom i zadają sobie pytanie:

O czym informuje mnie ten stan?

Co mam jeszcze do odkrycia, kiedy odczuwam taką, a nie inną emocję?

Co już mam mocnego, co pomoże mi znów wejść na właściwą drogę?

Jeśli potrafisz zatrzymać się w codziennym zabieganiu, zaobserwować daną emocję w ciele, poczuć ją, zaakceptować, poszukać odpowiedzi na powyższe pytania - wiesz, że to działa. Czujesz wówczas, że masz siłę i niezbyt łatwo wytrącić Cię z równowagi. Jesteś pełen zrozumienia do tego, co Cię spotyka. To daje niewiarygodny spokój wewnętrzny. Dlatego właśnie świadomość (tego na co masz wpływ, a na co nie, tego, jakie są Twoje mocne cechy, które mogą pomóc Ci w rozwiązaniu trudnej sytuacji) jest moim zdaniem kluczowa w budowaniu odporności psychicznej i nie wypada jej tutaj pominąć. Wszystko, co spotkasz w kolejnych rozdziałach będzie zwiększać Twoją świadomość, da Ci praktyczne ćwiczenia i sposoby na wzmacnianie odporności, a przede wszystkim będzie wpływać na poszczególne jej komponenty, opisane w niniejszym rozdziale: poczucie wpływu, pewność siebie, zaangażowanie, podejście do wyzwań i samoświadomość. **Poczujesz to.**

ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA

Przetestuj...

MODEL 5C (4C+ 1C by Justyna Żejmo)

CZAS NA CIEBIE.

Spójrz teraz na ten model odporności w całości.
Przenieś świadomość na swoją osobę.
Przypatrz się sobie z uważnością.

①

Zastanów się i odpowiedz, który komponent jest u Ciebie najmocniejszy?

.....

.....

Podaj przykład zachowania, które to potwierdza:

.....

.....

②

Który z nich wymaga Twojej większej uwagi?

.....

.....

Co jest powodem, że tak uważasz?

.....

③

Spójrz na dwuwymiarowość komponentu, który wybrałeś do pracy.

Który wymiar jest mocniejszy, a którym trzeba się zaopiekować?

.....

.....

④

Kiedy już wiesz, zaczynasz mieć ŚWIADOMOŚĆ.

BRAWO! Teraz pomyśl i zapisz swoje pomysły:

Co małego możesz zrobić dziś, aby wzmocnić ten obszar?

.....

.....

Jaki zwyczaj/rytuał/nawyk wprowadzisz w ciąg tego tygodnia lub miesiąca, aby poczuć, że jesteś w tym obszarze mocniejsza/mocniejszy?

.....

MODEL 4C ODPORNOŚCI PSYCHICZNEJ WG AQR INTERNATIONAL
PIĄTY ELEMENT DODANY PRZEZ JUSTINBRAIN.PL

MODEL 5C (4C+ 1)

ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA

1



POCZUCIE WPŁYWU (CONTROL)

Poczucie kontroli dzieli się na dwa wymiary:

Zarządzanie emocjami

Poczucie wpływu na własne życie

2

ZAANGAŻOWANIE (COMMITMENT)

Zaangażowanie dzielimy na dwa mniejsze komponenty:



Zorientowanie na ukończenie zadania

Zorientowanie na osiągnięcie celów

3



WYZWANIE (CHALLENGE)

Wyzwanie dzielimy na dwa podejścia:

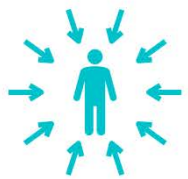
Podejście do podejmowania ryzyka

Podejście do nauki przez doświadczenie

4

PEWNOŚĆ SIEBIE (CONFIDENCE)

Rozpatrujemy ją w dwóch wymiarach:



Wiara we własne umiejętności

Pewność siebie w kontaktach interpersonalnych

5



ŚWIADOMOŚĆ (CONSCIOUSNESS)

by Justyna Żejmo

Rozgraniczamy ją poprzez dwa poziomy:

Świadomość siebie (wewnętrzna)

Świadomość otoczenia (zewnętrzna)

MODEL 4C W OPARCIU O KONCEPCJĘ ODPORNOŚCI PSYCHICZNEJ WG DOUG'A STRYCHARCZYKA I PETERA CLOUGH A 5C TO DODATEK I DOŚWIADCZENIE WŁASNE

JUSTINBRAIN.PL

ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA

ZROBIONE? SUPER!

W DALSZEJ CZĘŚCI DOWIESZ SIĘ JAK TO WSZYSTKO "DOSZLIFOWAĆ". ŚMIAŁO!



PYTANIE 02

DLACZEGO TRACIMY RÓWNOWAGĘ?

Czujesz czasami ciśnienie w głowie, pulsowanie skroni?
Masz wrażenie, że mózg "przemienia" tony informacji, miliony myśli jak to mówią w niektórych zakamarkach Polski: "dymi Ci czacha", albo "głowa pęka"?
A może czasem masz wrażenie, że tracisz grunt pod nogami?

DLACZEGO TAK SIĘ DZIEJE?

W artykule czasopisma "Focus" wyczytałam niedawno, że dziennie wchłaniamy 34 gigabajty danych – to odpowiednik 100 tysięcy słów. Wyobrażasz sobie ile to jest? Ciekawe jak ciężkie by to było, gdybyśmy zważyli taką liczbę słów? Mnóstwo z tych informacji podnosi nam ciśnienie i poziom cukru we krwi.

A teraz przyjrzyjmy się bliżej naszemu podwórku:

150 e-maili wymagających natychmiastowej odpowiedzi, SMS-y, wiadomości na Facebooku, Twitterze, sprawdzanie, co u znajomych, wiadomości z kraju i ze świata, codzienna porcja memów, do tego 24 godziny na dobę nadająca telewizja, prasa czy bodźce z korporacyjnej dżungli (tabelki, prezentacje, raporty itd.).

Jest tego mnóstwo.

Pojemność pamięci masowej mózgu jest uważana za praktycznie nieograniczoną. Nie „zużywa się” tak, jak pamięć RAM w komputerze. Najnowsze badania pokazują, że pojemność pamięci mózgu mogłaby mniej więcej przechować cały internet.

Ale uwaga..... Nie ma rzeczy, która się nie zużywa.

Odporność Psychiczna jest plastyczną cechą osobowości.

Kiedy sięgamy po coś z górnej półki, używamy drabinki,
nie próbujemy stać się wyżsi.

Tymczasem, jak dowodzą badania,
pod względem odporności psychicznej możemy urosnąć!

Doug Strycharczyk

“

”

DLACZEGO TRACIMY RÓWNOWAGĘ?

Każdy silnik może się jednak przegrzać, a dysk zawiesić od ciągłego "mielenia", przetwarzania i selekcjonowania danych ze świata.

Znasz to chyba prawda?

Z tego samego miesięcznika "Focus", wspomnianego na poprzedniej stronie dowiedziałam się, że jedną z najbardziej wyrafinowanych starożytnych chińskich tortur było obciążenie skazańcowi powiek. Człowiek, który nie mógł zamknąć oczu i przez całą dobę odbierał bodźce ze świata zewnętrznego, szybko zaczynał chorować i umierał.

Naukowcy dziś porównują współczesnych ludzi do tych chińskich skazańców: ilość bodźców i informacji, które codziennie wchłaniamy, zaczyna przekraczać możliwości adaptacyjne naszego organizmu.

Ile razy w ciągu tygodnia zdarzyło Ci się przed snem świecić komórką w oczy?

Nie przypomina Ci to skazańca bez powiek?

Brutalne? Możliwe, ale niestety prawdziwe.

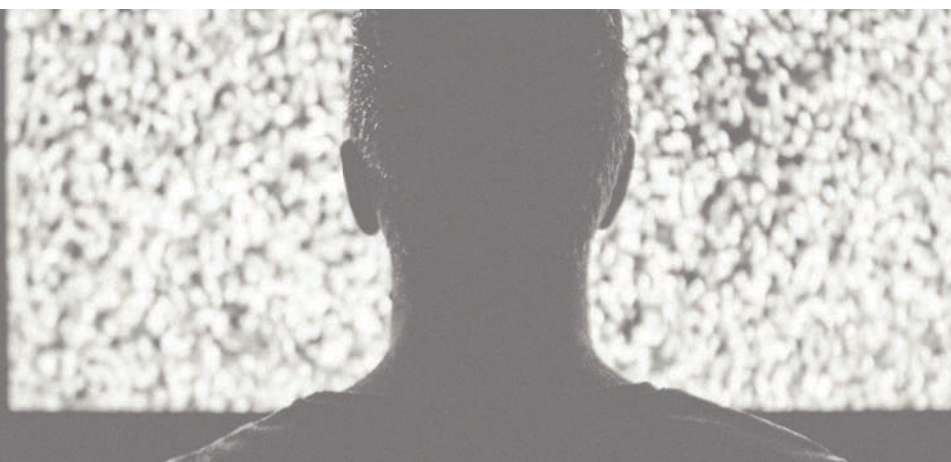
Jeden z polskich profesorów, kilkakrotny rektor AGH mówi wręcz o zjawisku „smogu informacyjnego”, które jest produktem prymitywnego procesu przetwarzania byle czego i byle jak. Nie tylko ilość informacji zaczyna szkodzić – szkodzi także ich charakter.

Zainspirowana tym artykułem a także pomysłem na analizę, zrobiłam monitoring w listopadzie 2020 i oto, co naliczyłam:

- **1750 trupów,**
- **3,2 tys. scen przemocy,**
- **70 ostrych scen erotycznych,**
- **3900 wulgarnych słów**

To wynik tygodniowego monitoringu 3 największych polskich stacji telewizyjnych.

Wszystkie osoby zaangażowane w siedmiodniowe przeliczanie wskazanych wyżej wskaźników, na końcu eksperymentu odnotowały duży poziom frustracji. Kolega miał w sobie dość duży poziom agresji i chodził roztrzęsiony. Niestety, jego zadaniem nie było liczenie scen erotycznych tylko sceny przemocy. W kolejnym tygodniu przydzieliłam mu sumowanie gestów miłosnych i tylko na tym miał się skupiać. Pomimo, że było ich mniej aniżeli aktów przemocy to mózg skoncentrowany tylko na miłości wyprodukował hormon przywiązania i obudził w nim wrażliwość.



DLACZEGO TRACIMY RÓWNOWAGĘ?

Jak reaguje poddany takiej obróbce człowiek?

Co się dzieje, gdy mózg zostanie przeładowany danymi?

Pierwsze efekty już znasz – z powyższego doświadczenia.

My ludzie, wciągamy niczym silne narkotyki zbyt dużą ilość informacji, nie dbając o ich jakość. Ich nadmiar, a także mnóstwo silnych bodźców odbieranych z zewnątrz zabija naszą zdolność do analizy i refleksji. Osłabia w konsekwencji naszą psychikę i w efekcie cały organizm.



Przyjrzyjmy się teraz naszemu **układowi nerwowemu**.

Więcej będzie o nim w ostatnim rozdziale, jednak kilka podstawowych informacji jest nam potrzebnych, abyśmy mogli pójść dalej.

Układ nerwowy człowieka działa na zasadzie mobilizacji i demobilizacji.

Za mobilizację odpowiada układ współczulny, który skupia energię na tzw. z angielskiego „**zachowaniach na f**”: zebraniu sił do walki (**fight**), ucieczki (**flight**) lub przerażenia (**fright**) (to ten układ, który w dawnych czasach naszym przodkom pozwalał przeżyć w warunkach zagrożenia życia). Mobilizuje on organizm do reakcji na różne bodźce. Robi to po to, aby zaadaptować Cię do warunków, w których funkcjonujesz w danym momencie.

Za demobilizację z kolei, czyli za uspokojenie, wyciszenie, przywracanie harmonii organizmu i wprowadzenie go w stan relaksu odpowiada układ przywspółczulny.

Jak myślisz, który układ działa w nadmiarze, kiedy atakowany przez wszystkie informacjoproduktory, przetwarzasz miliony słów w głowie, a do tego większość ma podłoże negatywne?

Oczywiście, że współczulny lub inaczej układ sympatyczny. Napina mięśnie w reakcji na odczuwane zagrożenie, podwyższa poziom ciśnienia we krwi, przyspiesza i spłyca oddech, zwiększa rytm bicia serca, zwalnia pracę jelit. Wszystko to pod wpływem zwiększonej ilości wydzielanego kortyzolu, zwanego inaczej "**hormonem stresu**", a także epinefryny, zwanej "adrenaliną" i noradrenaliny.



DLACZEGO TRACIMY RÓWNOWAGĘ?

Długotrwałe napięcie, stres, strach, lęk obniża odporność psychiczną i niekorzystnie działa na układ immunologiczny. Jest najczęstszym źródłem większości współcześnie atakujących nas dolegliwości i chorób.

Czy wiesz, że ...

Poznaj kilka faktów ze świata badań:

1

Na sceny przemocy oglądane w telewizji lub grach komputerowych odpowiedź organizmu jest niemal taka sama jak w wypadku realnego zagrożenia życia – wzrost ciśnienia i stężenia cukru we krwi, zahamowanie trawienia, odporności i funkcji związanych z rozmnażaniem: popędu seksualnego, wytwarzania plemników i owulacji.

2

Australijscy naukowcy z ośrodka badawczego w Victorii dowiedli, że każda godzina spędzona przed odbiornikiem powoduje wzrost ryzyka chorób serca o 18 proc. a ryzyka wcześniejszej śmierci o 11 proc. Grupą badawczą było 8800 osób, które nie miały wcześniej problemów z krążeniem. Jedna grupa oglądała telewizję przez dwie godziny dziennie, druga zaś przez cztery lub więcej. Liczba przypadków chorób serca była w drugiej grupie aż o 80 proc. większa, a innych dolegliwości o 46 proc. Zabójcą okazała się ogromna ilość bodźców przyswajanych w bezruchu. Spowodowało to rozregulowanie metabolizmu komórkowego w organizmach nałogowych oglądaczy, komputerowych pracoholików i doprowadziło do chorób.

3

Długotrwałe życie pod presją czasu, oczekiwań i w przewlekłym stresie jest źródłem 85% chorób (badania naukowe potwierdzają, że ponad 85% wizyt u lekarza spowodowanych jest dolegliwościami, których przyczyną jest stres, a zaledwie 1% chorób ma podłoże genetyczne).

STOP
BRAINWASH

DLACZEGO TRACIMY RÓWNOWAGĘ?

Krótkie podsumowanie

A więc od czego – tak najprościej ujmując – tracimy równowagę wewnętrzną?

Współczesny człowiek żyje szybciej. Żyje w ciągłym napięciu: presji czasu, zadań zawodowych, obowiązków domowych, oczekiwań w każdym obszarze. Żyje w codziennie napływającej kilkadziesiąt, a nawet kilkaset razy w ciągu dnia fali informacji: radio, internet, social media w smartfonach czy też telewizja włączona w domu od wejścia.

Często słyszę:

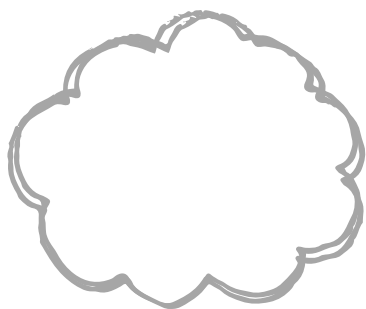
„Nieee – ja nie oglądam telewizji ... leci w tle żeby coś gadało”.

Jednakże Drogi Czytelniku, nawet jak "gdzieś coś gada" – wiedz, że Twój mózg odbiera i przetwarza miliony bodźców słuchowych, wzrokowych i wiele innych. Żyjąc w ciągłym kołowrotku napięcia, myśli i informacji Twój układ współczulny przygotowuje Cię kilka, a nawet kilkanaście razy dziennie na walkę lub ucieczkę, zaś układ przywspółczulny próbuje Cię przywrócić do rytmu naturalnego.



**Mózg zaczyna gubić się, które sytuacje naprawdę są poważne i zagrażają życiu,
a które z nich są nieistotne.**

DLACZEGO TRACIMY RÓWNOWAGĘ?



Wyprowadzają Cię z równowagi już coraz częściej drobne, mało znaczące rzeczy jak np. wolno jadący samochód, zbyt szybko wchodzący pieszy na ulicę, korki, uwaga przyjaciół, dzwoniący telefon, nieodpowiadający na wiadomość tekstową partner, kolejny, setny mail itd. Masz miliony obowiązków w pracy i w domu, a zero czasu dla siebie.

Głowa non stop przetwarza, co jeszcze i ile masz do zrobienia. Słyszysz miliony pytań i myśli:

Czy zdążę?

A jak nie zdążę?



Jeszcze raport, jeszcze telefon; odebrać, oddzwonić, umówić spotkanie, dziecko na basen zawieźć, później z basenu odebrać, zarejestrować wizytę u lekarza, zrobić pranie, obiad, przygotować ofertę, setki wiadomości na messengerze, powiadomienia na WhatsAppie.

"Jezu jeszcze ten/ta dzwoni teraz!!!!"

(na wyświetlaczu telefonu widzisz napis „mąż”/”żona”).

Jeszcze pies czeka na spacer, jakiś "palant" trąbi w korku, trzeba zadzwonić do mamy, zrobić zakupy... aaaaaaaa!!!

Czujesz to narastające uczucie przytłoczenia?

Zaczyna pękać Ci głowa, tracisz grunt pod nogami a tym samym i równowagę psychiczną.

Już wiesz dlaczego?





PYTANIE 03

CO ZAGRAŻA ODPORNOŚCI?

Ten rozdział będzie krótki, bo nie opisuję w nim, jakie są czynniki ryzyka słabej odporności psychicznej, skupiam się na tym, co dziś może zagrozić aktualnemu jej poziomowi, jaki już wypracowałaś/wypracowałeś.

Jesteśmy różni, mamy swoje historie i doświadczenia, które wpłynęły na poziom odporności psychicznej jaki dziś prezentujemy. Jedni są bardziej odporni, a inni bardziej wrażliwi.

Ważne, abyśmy wiedzieli jakie dziś czyhają na nas zagrożenia, żebyśmy mogli temu skutecznie stawić czoła.

Kilka rzeczy, które w dzisiejszych czasach skutecznie osłabiają odporność psychiczną poznałeś już Czytelniku w poprzednim rozdziale. Jednak przypomnę Ci o nich na kolejnych stronach, dorzucając kilka ważnych, brakujących elementów.

Poznaj **6 największych zagrożeń odporności psychicznej**, ale i Twojej kondycji zdrowotnej. Zmierz się z nimi.

Zapraszam Cię do tego, aby przejść przez te punkty dokładnie i wziąć udział w części: *Przetestuj...*

Ćwicz, analizuj, bądź ze sobą w kontakcie. To uodparnia.

Zwiększanie samoświadomości
to jedna z ważniejszych prac, jaką możesz wykonać,
aby wzmocnić odporność psychiczną.

“

Justyna Żejmo

”

6 NAJWIĘKSZYCH WROGÓW ODPORNOŚCI PSYCHICZNEJ

Oczywiście wszystko jest dla ludzi, jednak – jak we wszystkim – liczy się umiar. Jeśli zgubisz granicę w wydatkowaniu swojej cennej energii życia na krótkotrwałe przyjemności, możesz ją zatracić bezpowrotnie. Kiedy przestajesz tę energię czerpać, a tylko ją wydatkujesz – Twój zbiornik "wysiada".

Zobacz, jakie nawyki Cię osłabiają.

1. GRZEBANIE W SIECI PRZED SNEM

Zbyt długie surfowanie i przetwarzanie masy niepotrzebnych informacji przez mózg: YouTube, Facebook, Instagram, TikTok, Twitter, przeglądanie stron internetowych, czytanie informacji ze świata, to dziś nagminnie zdarzający się nawyk po położeniu się do łóżka. Tuż przed zaśnięciem świecisz ekranem telefonu we własne oczy, jakby coś spektakularnego jeszcze miało się wydarzyć albo z powodu wymówki, że wcześniej nie miałam/łem czasu. **Znasz to?**

W ten sposób mówisz do mózgu: „Hej Stary budzimy się! Świeci światło, a to oznacza, że nadeszła pora mobilizacji do działania a nie do snu! ŁEJKAP!” ...

Nie możesz zasnąć albo budzisz się w nocy i myślisz „Co jest do cholery?!”

A co ma być skoro "naparzasz" tym światłem z komórki prosto w źrenice? To bodziec dla Twojego mózgu, że czas się spać do działania.

Kiedy jesteś niewyspany Drogi Czytelniku to słabnie Twój układ immunologiczny, wpadasz w stan rozdrażnienia, zmęczenia. Jeśli ten stan utrzymuje się dłużej to zmniejsza się Twoja zdolność do radzenia sobie ze stresem, zwiększa się natomiast ryzyko dolegliwości somatycznych i psychosomatycznych.



CO ZAGRAŻA ODPORNOŚCI?

2. WYBÓR INFORMACJI O UJEMNEJ ENERGII

Twoja głowa codziennie bodźcowana jest słabej jakości informacjami dźwiękowymi i wizualnymi płynącymi z telewizora czy komputera. W większości są one pełne przestępczości, lęku, chorób, nieradzenia sobie ludzi z sytuacjami życiowymi, nieczystej polityki, biedy, wojen czy katastrof.

Kończysz to oglądać i nie zdając sobie z tego sprawy, długo rozmyślasz po fakcie: "Jak tak można?! Ale tragedia! Biedni Ci ludzie...."

Zgadza się?

Rozwiązań wielu swoich problemów szukasz u "wujka GOOGLA" – czytasz jedną opinię, później kolejną, diagnozujesz wszelkie swoje dolegliwości i czytasz o skutkach ubocznych lekarstwa (nie mówiąc o tym, że niekiedy zaczniesz odczuwać te wszystkie objawy).

Twój mózg w podświadomości przetwarza te informacje, Twoja interpretacja tych myśli rodzi w Tobie masę emocji, a najczęściej; smutek, żal, rozczarowanie, złość itp.

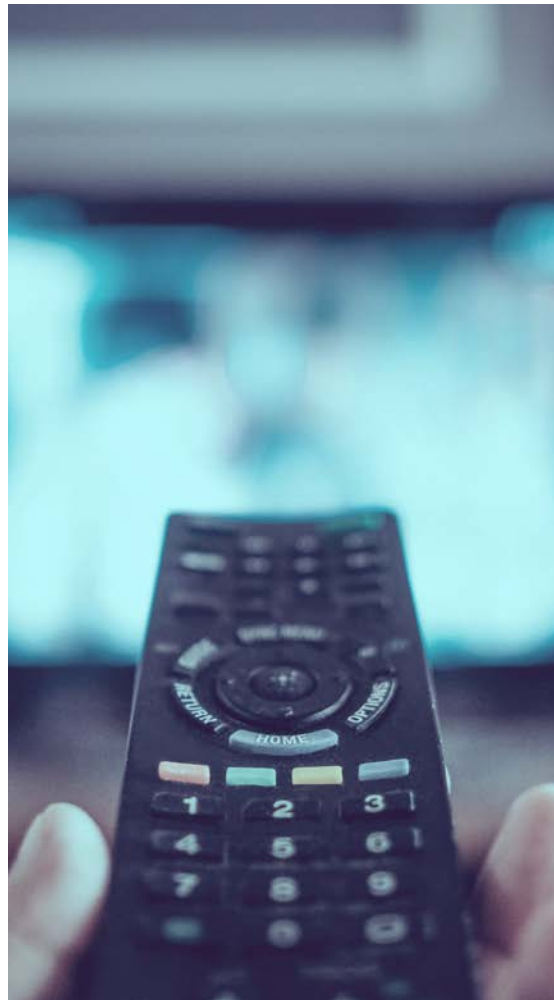
Zaczyna koncentrować uwagę na tym, co przeczytałaś/przeczytałeś. Na tych właśnie emocjach zaczyna się skupiać.

Pamiętaj, że wraz z uwagą Twojego mózgu podąża Twoja energia życia.

Czy warto ją inwestować w te doznania?

Co otrzymasz w zamian?

Jak Twój mózg ma dać Ci dawkę motywacji (dopaminę), radości (endorfiny), kiedy tu nie ma miejsca na wyciszenie, wytchnienie i wdzięczność?



Pamiętaj

**Taka energia z jaką idziesz spać,
z Tobą też się budzi.**

Wybieraj jakość informacji.

Oglądaj to, co Cię inspiruje, bawi.

Szukaj w mediach tego,
co porusza Twoje serce.

Po co robić odwrotnie?

3. BRAK UWAŻNOŚCI W RELACJACH

To niewiarygodne do jakiego momentu dopuściliśmy. Odkąd rozwijają się social media i życie online, to "spada na łeb" jakość naszych relacji partnerskich. Mniej ze sobą jesteśmy mentalnie, mniej rozmawiamy, rzadko jemy posiłki wspólnie, mniej rzeczy robimy razem.

Dziś to bardzo często spotykany obraz, kiedy widzisz rodzinę na obiedzie w restauracji i wszyscy mają nosy w telefonach.

Widzisz parę na romantycznej kolacji i każde z partnerów w jednym ręku trzyma wino, a drugą przesuwają po ekranie telefonu. Czasem chociaż sobie coś na tych telefonach pokazują, ale są i tacy, co siedzą w milczeniu i każdy "scrolluje" życie swoich znajomych.

Takie sytuacje powodują, że przestajemy rozmawiać, patrzeć na siebie, wymieniać spojrzenia, podziwiać tę iskrę w oku bliskiej Ci osoby. Nie wymieniamy uśmiechów, dobrych emocji, pozytywnej energii.

Zapominamy, że życie toczy się teraz.

Skąd wiesz, ile jeszcze takich pięknych chwil czeka Cię z tą czy inną bliską osobą?

Żyj tak, działaj, rozmawiaj, jakbyś robił to ostatni raz. Dbaj, abyś nie miał sobie do zarzucenia braku mentalnej obecności.

To dość bolesne przeżycie.

Kiedy żyjemy blisko siebie, przytulamy się, robimy coś wspólnie, mózg aktywuje wydzielanie hormonu zwanego **oksytocyną**. Dzięki niej czujesz przywiązanie, więź, poczucie bezpieczeństwa, poczucie bycia ważnym.

To **PALIWO** dla odporności psychicznej.
ZATEM **"TANKUJ" CZĘŚCIEJ.**



CO ZAGRAŻA ODPORNOŚCI?

4. BRAK KONTAKTU ZE SOBĄ

Kiedy troszczysz się o kogoś, kto dla Ciebie jest ważny, o co najczęściej go pytasz?

- Co u Ciebie słychać?
- Jak się czujesz?
- Jak zdrówko?

Zgadza się?

Kiedy ostatnio spytałeś/łaś o to samo siebie?
...???

Nie da się zbudować odporności psychicznej i zadbać o spójność wewnętrzną, kiedy nie troszczysz się o siebie, a także wtedy, kiedy nie kontaktujesz się ze sobą.

Zatrzymaj się w pędzie dnia i pytaj się siebie:

Hej ...* (tu wstaw swoje imię)

Co u Ciebie słychać? Jak się czujesz?

Potrzebujesz czegoś ode mnie?

Mogę Ci jakoś pomóc?

Badź ze sobą szczery i odpowiedz prosto z serca. **Pozwól sobie wesprzeć siebie.**

Nie jesteś w stanie pomóc drugiemu, jeśli nie umiesz zatroszczyć się o siebie.

Wciągają Cię sprawy dnia, codzienne zabieganie, po drodze znajdujesz czas na przewertowanie Facebooka i Instagrama, wpadasz do domu, ogarniasz domowe sprawy i już nie masz czasu dla siebie.

Brzmi znajomo?

To Cię niestety nie wspiera, a w dłuższej perspektywie nawet pogrąża. Brak czasu też Cię nie usprawiedliwia, bo **czy znasz kogoś, kto ma dobrą dłuższą niż 24h?**

Hmm.. A może ma tydzień dłuższy niż 7 dni?



Pamiętaj

**Zatrzymaj się w ciągu dnia!
Sprawdź, co u Ciebie słychać
i jak możesz zadbać o siebie.
To zajmie mniej niż minutę
a da Ci wieczność.**

SAMOŚWIADOMOŚĆ

Kontakt i praca ze sobą
to jedyna droga do osiągnięcia
spokoju wewnętrznego

CO ZAGRAŻA ODPORNOŚCI?

5. BRAK RUCHU

Ruch fizyczny nie musi oznaczać uprawiania ekstremalnych czy wyczynowych dyscyplin. To może być spacer, lekki trucht, ćwiczenia, wychodzenie regularne z psem itp.

Obecnie przestajemy mieć na to czas.

Na szczęście wiesz już, że czas nie jest wytłumaczeniem, bo każdy ma tyle samo czasu ile Ty.

I jak wytłumaczyć to, że inni znajdują czas na ruch? Nie. Nie oznacza to, że mają mniej obowiązków. To znaczy, że **mają świadomość**. Wiedzą, że dzięki oddaniu części czasu na rzecz ruchu fizycznego, mają więcej sił, są bardziej wydajni i mają znacznie więcej energii. Zwraca się im to z nadwyżką.

Myśli o wielu zadaniach, które mamy do zrobienia powodują najczęściej, że odkładamy ruch na później. To ogromny błąd. Ruch powinien być regularnym działaniem w Twoim kalendarzu, jeśli masz ochotę na dłuższe i zdrowsze życie.

Powinien stać się Twoim nawykiem, wręcz rytuałem, takim jak, dla niektórych picie kawy.



Ruch powoduje, że mózg pracuje nad aktywowaniem wydzielania hormonów, które pomagają radzić sobie ze stresem, lękiem, trudnościami, a tym samym uodparniają Cię zarówno mentalnie jak i fizycznie.

Są nimi **dopamina** (odpowiedzialna, za to, że nam się chce), **serotonina** (daje nam radość i energię na cały dzień), a także **endorfiny** (dają zadowolenie). Wychodzą one naprzeciw hormonom stresu - katecholaminom, takim jak adrenalina, noradrenalina, stają do walki także z glikokortykoidami, takimi jak **kortyzol**.



Więcej o tym, jak wielki wpływ ma ruch fizyczny na biochemię Twojego organizmu i jak bardzo wzmacnia Twój mózg, przeczytasz w rozdziale **"Jakie nawyki budują równowagę wewnętrzną?"**

CO ZAGRAŻA ODPORNOŚCI?

6. BRAK CELU

Kiedy nie wiesz po co coś robisz, do czego Cię to zbliża, w czym pomaga, tracisz motywację. Kiedy mózg nie ma mobilizacji (czyt. nie ma zadania, kierunku) koncentruje się na negatywnych scenariuszach, na stałych, niesprzyjających Ci nawykach, na lękach przed oceną, przed samotnością, pustką.



Mózg potrzebuje zadań, aby się rozwijać, uczyć, tworzyć nowe komórki, dzięki którym przechodzimy w naszym rozwoju na kolejne poziomy, żyjemy dłużej, a przede wszystkim jesteśmy odporniejsi psychicznie.

Kiedy nie masz celu, nie dostarczasz sobie nowych wyzwań, doświadczeń, dajesz mózgowi sygnał, że nie musi nic robić.

Nie produkuje on wówczas tylu nowych komórek, które potrzebne są do tego, abyś mógł dostosowywać się do nowych sytuacji, czy nowych warunków.

Twój kumpel mózg, kiedy nie ma kierunku, szybciej się starzeje, ulega częściej chorobom neurodegeneracyjnym, sprawia, że stajesz się bardziej podatny na zaburzenia lękowe, stany depresyjne czy choroby psychosomatyczne.

Kiedy przestajesz bodźcować swoją głowę nowymi wyzwaniami, mózg się rozleniwia. Taki jego stan utrudnia Ci przejście przez jakiegokolwiek nowe sytuacje, nie mówiąc o sprawnym radzeniu sobie z wydarzeniami stresogennymi. Nieprzyzwyczajony do zmian, oduczany systematycznie przez Ciebie zdolności adaptacyjnych, koncentruje się na lęku, smutku i strachu zamiast na szukaniu rozwiązań.



Pamiętaj

**Jakość Twojego życia
zależy od tego,
o czym myślisz.**

**Wizja siebie
kieruje energią mózgu
na możliwości**

CO ZAGRAŻA ODPORNOŚCI?

Przetestuj...

A teraz czas na Ciebie Drogi Czytelniku. Sprawdź proszę, co zagraża Twojej odporności. Bądź ze sobą szczery. Pamiętaj, że zwiększenie samoświadomości to już poprawa. W tym ćwiczeniu, w pierwszych trzech punktach wyższy wynik procentowy oznacza, że spędzasz większość czasu na czymś, co nie wspiera Twojej odporności. Ma to na celu wyraźne zobrazowanie samemu sobie, czego robię za dużo i co warto zmniejszyć. W punktach od 4 do 6 większy procent oznacza, że spędzasz więcej czasu na aktywnościach wspierających twoją kondycję psycho-fizyczną.

Zaczynamy.

1. GRZEBANIE W SIECI PRZED SNEM

Zaznacz proszę na poniższej osi lub narysowanej w Twoim notatniku rozwojowym, jak dużo w ciągu tygodnia zajmuje Ci „grzebanie” w sieci przed snem? Pamiętaj, że pierwsza kreska osi to 0% i oznacza, że nie zaglądasz do nich przed snem w ogóle, a na końcu (strzałka) to 100% i oznacza, że robisz to każdego dnia przed snem (przez 7 dni w tygodniu):



Zachęcam Cię do zainstalowania na telefonie aplikacji „cyfrowa równowaga” dla Androida lub „czas przed ekranem” na IOS. Możesz się zdziwić, jak porównasz swój pomiar czasu spędzanego na telefonie z tym, co zaznaczyłeś powyżej. Jeśli jest podobny to znaczy, że jesteś ze sobą szczery i bardzo świadomy tego jak dużo czasu zabierają Ci social media.

2. WYBÓR INFORMACJI O UJEMNEJ ENERGII

Przeanalizuj tematykę, którą najczęściej śledzisz w Internecie oraz to, co oglądasz w telewizji. Zaznacz proszę poniżej jaki procent informacji, które oglądasz, czytasz w sieci czy słuchasz mają wydźwięk negatywny? Pierwsza kreska na osi to 0% i oznacza, że wszystko, co czytasz i oglądasz napawa Cię dobrą energią. 100% na końcu osi (strzałka) oznacza, że wszystko, co oglądasz jest nasycone negatywnymi informacjami.



Ten wynik pokaże Ci na ile kontrolujesz jakość informacji napływających do Twojej głowy lub pokaże Ci jak sam serwujesz sobie dawkę negatywnej energii, którą musi przetworzyć każdego dnia Twój mózg.

CO ZAGRAŻA ODPORNOŚCI?

Przetestuj...

3. BRAK UWAGAŃ W RELACJACH

Drogi Czytelniku,

przypomnij sobie spotkanie z kimś bliskim w ciągu ostatniego tygodnia. Być może jadłeś wspólny obiad z mamą, tatą, może spędziłeś czas z córką, synem, babcią, partnerem, przyjaciółką, kolegą, mężem, żoną lub kimś innym z "Twojego plemienia". Zaznacz proszę na poniższej osi, jak często w czasie spędzonym z tą osobą uciekałeś myślami gdzieś indziej: telefon, praca, inna osoba?

W tym przypadku 0% (kreska na początku osi) oznacza, że podczas Waszego wspólnego czasu nie myślałeś o niczym innym ani sekundy, byłeś w pełni z tą osobą w "tu i teraz". 100% (strzałka) oznacza, że przez całe Wasze spotkanie byłeś nieobecny; siedziałeś na telefonie, koncentrowałeś uwagę na innych rzeczach niż wspólne przebywanie.



Jaka pojawia Ci się refleksja, kiedy patrzysz na Twój wynik procentowy? Twój rezultat pokazuje, jak uważnie żyjesz? Wskazuje, co aktualnie jest dla Ciebie ważne, a co mniej istotne.

Wiem, że rezultat powyżej 50% może być przykrą refleksją, gdyż pokazuje, że inne sprawy; Facebook, szef, praca, inni ludzie, okazują się ważniejsze od osoby, którą kochasz.

Może teraz czujesz mały sprzeciw, myśląc, że nie można być bez przerwy w "tu i teraz". W pewnym momencie każdy ma priorytety, którymi trzeba się zająć.

Tak. To prawda. Każdy z nas je ma.

Dlaczego jednak jedni mają czas żeby żyć uważnie, a inni ciągle to życie gonią?

To zawsze jest historia o umiejętnym zarządzaniu priorytetami, o świadomym pokierowaniu energią, tak aby wszystko zostało zrobione we właściwym, przeznaczonym do tego momencie.

Czym właściwie zajmujesz się całymi dniami? Czyż nie priorytetami?

To czy naprawdę wciąż musisz zajmować się nimi, kiedy chwila z ważną dla Ciebie osobą może wpłynąć znacząco na równowagę wewnętrzną, a tym samym na właściwą, sprzyjającą Ci biochemię mózgu?

A teraz pozwól, że przedstawię Ci inną, dość brutalną perspektywę:

A jeśli to Twoje ostatnie spotkanie z Tą osobą?

Spędziłbyś ten czas tak samo Drogi Czytelniku?

CO ZAGRAŻA ODPORNOŚCI?

Przetestuj...

4. BRAK KONTAKTU ZE SOBĄ

Drogi Czytelniku,
przeanalizuj swój ostatni tydzień. Ile czasu dałeś sobie na zatrzymanie i kontakt ze sobą. Jak często świadomie pooddychałeś głębiej niż zazwyczaj lub pomedytowałeś, poszedłeś ze sobą na spacer, dałeś sobie czas na poczytanie książki, odpowiedziałeś na życiowe pytania.

0% oznacza, że nie dałeś sobie ani minuty w żadnym dniu, a 100% oznacza, że każdego dnia przynajmniej raz poświęciłeś uwagę sobie, swoim myślom, swoim emocjom.



Ta refleksja ma na celu zatrzymać Cię, abyś mógł zauważyć, na ile jesteś świadomy, co u Ciebie słychać i czy potrafisz zatrzymać się w tej gonitwie życia.

5. BRAK CELU

Drogi Czytelniku,
zaznacz proszę, ile procent czasu z tygodnia przeznaczasz na realizację swojego celu?

UWAGA! Nie pytam o cele wyznaczone w pracy. Pytam o Twój prywatny cel. Jeśli praca wspiera Cię w realizacji Twoich marzeń – super – możesz wliczyć ten czas. Jeśli praca nie pomaga Ci w realizacji celów prywatnych... to „Huston – mamy problem!”. Policz czas, który poświęcasz poza pracą na ich realizację.



Pewnie znajdą się osoby, które zaznaczą przedział 0-20%, gdyż nie mają jasno sprecyzowanego celu albo są w miejscu, w którym większość wykonywanych działań, nie przybliża ich do realizacji tego, na czym im zależy.

Jeśli to Ty – nie martw się – najważniejsze, że masz już tego świadomość.

Kiedy wiesz w jakim miejscu jesteś i wiesz, czego Ci brakuje, żeby iść dalej, osiągnąłeś już 50% sukcesu.

CO ZAGRAŻA ODPORNOŚCI?

Przetestuj...

6. BRAK RUCHU

Przeanalizuj swój ostatni tydzień. Ile czasu poświęciłeś na ruch fizyczny: ćwiczenia, sport, spacer, itp. 0% oznacza nie ruszałem się kompletnie w tym tygodniu a 100% oznacza, że każdego dnia przez 7 dni min 30 minut poświęciłem na ruch (nie mówimy o ruszaniu się po domu sprząając lub gotując - mówimy o świadomym poświęceniu określonego czasu na konkretną aktywność).



Jaka jest Twoja refleksja?

Jak często mobilizujesz swój mózg do fundowania Ci radości, poczucia szczęścia, spełnienia i siły psychicznej poprzez ruch fizyczny?

Krótkie podsumowanie

To ćwiczenie miało na celu pokazać Ci, **co najbardziej zagraża Twojej odporności psychicznej**. Jeśli w pytaniach 1-3 zaznaczyłeś poniżej 50% a w pytaniach 4-6 powyżej 50%, oznacza to, że dbasz o równowagę. Brawo! Jeśli jednak na większość zaznaczyłeś odwrotnie - nie dziw się, że szybko się frustrujesz, szybko denerwujesz, załamujesz czy czujesz permanentne przemęczenie. Przyglądnij się Twoim zagrożeniom. Ważne, żebyś odnalazł obszar, który najbardziej Cię osłabia.

W kolejnym kroku ustal **minimum jedną rzecz**, która wzmocni tą część.

Pamiętaj, że odporność psychiczna jest konstruktem, który możesz budować, ulepszać, wzmacniać. Najważniejsza w tej budowie jest świadomość.

Kiedy zdajesz sobie sprawę z tego, jakie zasoby już masz a jakich Ci brakuje, wtedy wiesz, co masz robić.

Wspomniane tutaj zagrożenia, w czasach panującego przesytu informacji, są dla mózgu działaniami, które wgrały się nam jak program do autopilota. Robimy te rzeczy automatycznie. Tracimy świadomość tego, co dla nas zdrowe, a co wydaje się zdrowe ale tak naprawdę nie jest. **Kluczem jest zauważenie tego.**

Kiedy widzisz problem, wtedy wiesz, że możesz na to wpłynąć poprzez zmianę nawyku. Zmieniając nawyk, zmienisz zachowanie. Wówczas zmienisz jakość życia.



PYTANIE 04

JAKIE SPOSOBY NA ODPORNOŚĆ POLECAJĄ NEURONAUKOWCY?

W tym rozdziale poznasz **5 sposobów neuronaukowców** na wzmacnianie odporności psychicznej. Oprócz nabywania wiedzy, zapraszam Cię do dalszego doświadczania poprzez wykonywanie ćwiczeń.

Jeśli czytasz ten ebook w wersji drukowanej (znam takich :) – śmiało po nim pisz i traktuj go, jak zeszyt ćwiczeń: podkreślaj, uzupełniaj, zakreślaj i rób z nim co chcesz. Jeśli czytasz w wersji elektronicznej – zapisz w Twoim zeszycie rozwojowym wszystkie refleksje. Zapisz to, co w Tobie wywołało wibracje, emocje, czy to o ładunku ujemnym, czy o ładunku dodatnim, notuj wszystko, co potrzebujesz.

Jeśli takiego notatnika nie masz – zachęcam Cię do jego założenia. Zapisuj w nim wszystkie przemyślenia z warsztatów, szkoleń, książek, filmów, zapisuj cytaty, opisuj emocje a nawet pisz listy do siebie. Dzięki tym zapiskom możesz odkryć za jakiś czas swój mentalny "Mount Everest", który pozwoli Ci podjąć ważne decyzje.

Zacznijmy zatem budować odporność psychiczną. Jesteś gotowy Drogi Czytelniku? No to lecimy.

Odporność psychiczna
dotyczy przede wszystkim bycia sobą.

Doug Strycharczyk & Peter Clough

“

”

JAKIE SPOSOBY NA ODPORNOŚĆ MAJĄ NEURONAUKOWCY?

Wiele osób myśli, że jeśli ktoś miał silnych psychicznie rodziców, łatwiej radzi sobie z kryzysami, a jeśli ktoś miał rodziców, którzy mieli trudności z rozwiązywaniem problemów lub się nadmiernie przejmowali, narzekali, to ich dorosłe dzieci radzą sobie z problemami znacznie ciężiej.

Otóż neuronauka już udowodniła, że dziedziczymy predyspozycje do odporności psychicznej, ale nie potwierdzono zależności tej odporności od tego jak silni psychicznie byli rodzice. Część cech osobowościowych, takich jak: predyspozycje do smucenia się, pesymizmu czy lęku dziedziczymy. Są one naszym wyposażeniem genetycznym, ale pomimo dziedzictwa biologicznego, możemy je modyfikować, bo mamy bardzo duży wpływ na to czego doświadczamy.

Co możesz zrobić według neuronaukowców, aby wzmocnić odporność psychiczną?

Oto **5** zbadanych i sprawdzonych sposobów.

Przeczytaj, zrób ćwiczenie i *Przetestuj...* samodzielnie:

1

DBAJ O RELACJE

Tu wchodzi do gry cudowne właściwości wspomnianej już wcześniej **oksytocyny**, zwanej **hormonem miłości**. Jest ona naturalnie występującym neurotransmiterem, który uwalniany jest każdorazowo, kiedy czujemy bezpieczeństwo, zaufanie, miłość czy przywiązanie.

Dbaj o relacje z przyjaciółmi, rodziną, z pupilami, ludźmi, którzy są dla Ciebie ważni, na których zawsze możesz liczyć i są Twoim wsparciem.

Badania wykazały, że wystarczy samo myślenie o nich, odczuwanie wdzięczności, że są lub przywoływanie wspomnień z nimi, a oksytocyna i tak jest wydzielana. Sama świadomość posiadania takich osób w Twoim otoczeniu wzmacnia poczucie bezpieczeństwa, a tym samym i odporność na niepowodzenia.



JAKIE SPOSOBY NA ODPORNOŚĆ MAJĄ NEURONAUKOWCY?

Przetestuj...

Czas na Ciebie. Zapisz poniżej istoty dla Ciebie ważne, stwórz listę osób, na myśl których robi Ci się w sercu ciepło, uśmiechasz się, tęsknisz, wzruszasz, a może śmiejesz do łez.

MOJE ISTOTY SERCA:

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.



Co Ty na to, abyś teraz zadzwonił do każdej z nich i podziękował im za to, co Ci dają?



To prezent dla każdego z nich. Ciebie nic nie kosztuje a im i Tobie zafunduje duży zastrzyk oksytocyny. To szczepionka na trudności, to szczepionka na wzmocnienie Twojej odporności psychicznej, a także Twoich najważniejszych osób. Działaj.



2 WPROWADZAJ ZMIANY

Zmiana jest nieodłączną i jedyną pewną częścią życia. Jest tym, co rozwija nasz mózg, a tym samym i nas. Zdarzenia, sytuacje inne niż dotychczas powodują, że zmieniamy sposób myślenia, działania, zmieniamy nawyki, podejmujemy inne decyzje, a to wszystko wpływa na powstawanie nowych połączeń nerwowych, nowych sieci w mózgu, które przygotowują nas do nowych warunków. Jesteśmy wówczas odporniejsi na to, co nas zaskakuje.

Możesz zmienić spektakularne rzeczy w swoim życiu, takie jak mieszkanie, partner, praca, kraj itp. jednak możesz też zacząć od małych kroków np. zmiana drogi z pracy do domu, zmiana nawyku picia kawy na inkę zbożową z cykorią i mlekiem kokosowym, przejście na wegetarianizm, spacer każdego dnia rano lub po pracy itp. Każda, nawet najmniejsza zmiana powoduje urodziny nowych komórek w mózgu.

Nie bój się zmian.

Przyjmuj je z otwartymi rękami. Życie jest jak stary mędrzec i wszystko, co Ci ofiarowuje robi to dla Ciebie, nie przeciwko Tobie. Zaufaj temu. Wszystko dzieje się w jakimś konkretnym dla Ciebie celu. Czasem dowiadujesz się o nim później, kiedy jesteś już w innym miejscu i masz świadomość, że to co się dzieje w Twoim życiu kształtuje Cię.



Kiedy działasz, zmieniasz, wprowadzasz nowe doświadczenia do Twojego życia usprawniasz swój mózg, odmładzasz go, dodajesz mu sił i witalności, wzmacniasz pamięć. Mózg tworząc nowe komórki nerwowe (neurogeneza), a także nowe połączenia między nimi (plastyczność mózgu) jest w stanie odtworzyć, zastąpić lub nauczyć się nowych aktywności, umiejętności czy reakcji. Dzięki temu możesz sprawniej i szybciej dochodzić do zdrowia po różnych urazach mózgowych (po udarach, wylewach itp.) Zapamiętując nowe rzeczy, mózg tworzy nowe komórki w hipokampie, zapobiegając także chorobom demencyjnym.

ZMIANY TO SAMO DOBRO i JEDYNA STAŁA RZECZ W TWOIM ŻYCIU, bo przecież wszystko w Tobie i dookoła Ciebie się zmienia w każdej sekundzie.



JAKIE SPOSOBY NA ODPORNOŚĆ MAJĄ NEURONAUKOWCY?

Przetestuj...

Czas na Ciebie. No dalej. Długopis i notatnik do ręki, czas na kontakt z samym sobą.
Jakich zmian dokonasz?

1. Jaką zmianę wprowadzisz w tym tygodniu?

.....

.....

.....

.....

2. Jaką zmianę wprowadzisz w tym roku?

.....

.....

.....

.....

3. Jaką zmianę wprowadzisz w ciągu najbliższych 5 lat?

.....

.....

.....

.....

4. Jaką zmianę wprowadzisz już jutro?

.....

.....

.....

.....

Czujesz motywację? A może ekscytację?

Supper

Twój mózg właśnie produkuje dopaminę tzw. **hormon motywacji**, która daje Ci energię i pobudza do działania.

Dobrze ją wykorzystaj.



3 BĄDŹ W KONTAKCIE ZE SOBĄ (ANALIZUJ SIEBIE)

Pewnie się domyślasz, że to mój ukochany punkt.
Bez refleksji i samoświadomości ani rusz z odpornością psychiczną.



Zatrzymuj się, analizuj siebie i wyciągaj wnioski. Masz do tego **korę przedczołową**. To ewolucyjnie najmłodsza część mózgu ale za to ekstremalnie istotna. Zajmuje się integracją informacji docierających z bardziej pierwotnych obszarów jak mózg gadzi i emocjonalnych obszarów jak mózg ssaczy, z narządów zmysłów oraz z obu półkul (o mózgu gadzim i ssaczym przeczytasz w artykule „[Jak działa mózg wg koncepcji MacLeana?](#)” na blogu [www.justinbrain.pl](#)).

Nasza kora to Pani Prezes Zarządzająca, która oprócz powyższego, spina także w spójną całość nasze doświadczenia z przeszłości z teraźniejszością i z planami, które mamy. W zakres jej funkcji wchodzi również zadania, takie jak planowanie, hamowanie niewłaściwych zachowań, przewidywanie, wyciąganie wniosków, podejmowanie decyzji, analiza, logiczne myślenie, wybór rozwiązań czy zarządzanie emocjami.

Właśnie dlatego neuronaukowcy uważają, że kora przedczołowa jest obszarem kluczowym w procesie stabilizacji odporności psychicznej. Posiada bowiem funkcję weryfikowania naszych przesadnych interpretacji zdarzeń czy słów, ale także hamuje często wyolbrzymione reakcje emocjonalne, które funduje nam tzw. mózg ssaczy (mózg limbiczny).

Najważniejsza zatem rzecz tego punktu: Daj sobie czas na wyciągnięcie i analizę wniosków, na przyjrzenie się emocjom.

Poznaj lepiej siebie w trudnej sytuacji. Im bardziej siebie znasz tym większe zaufanie masz do własnej osoby. Im bardziej sobie ufasz, tym mniej się boisz. Im mniej się boisz, tym lepiej radzisz sobie z trudnymi rzeczami, bo przecież wiesz już, że wszystko w Tobie i dookoła Ciebie się zmienia w każdej sekundzie.



JAKIE SPOSOBY NA ODPORNOŚĆ MAJĄ NEURONAUKOWCY?

Przetestuj...

Czas na zaproszenie kory przedczołowej do autoanalizy. Gotowy?

Zeszyt, długopis i zaczynamy!

KROK 1:

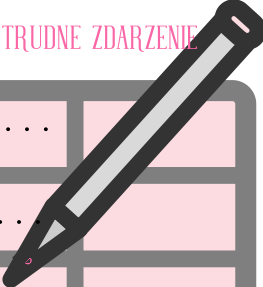
Przypomnij sobie najważniejsze zdarzenia/wydarzenia/sytuacje, które były dla Ciebie trudne w ostatnim roku?

KROK 2:

Narysuj tabelkę dwukolumnową. W jednej kolumnie wypisz te trudności jeden pod drugim – jak w tabelce poniżej. Drugą kolumnę zostaw na razie pustą.

TWOJE TRUDNE ZDARZENIE

1	
2	
3	



KROK 3:

Kiedy już będziesz gotowy, zatrzymaj się przy każdej z trudności, odpowiedz sobie na poniższe pytania:

- Co było dla mnie najtrudniejsze w tej sytuacji?
- Jak się zachowałam/zachowałem wtedy, a jak z perspektywy czasu zachowałabym/zachowałbym się teraz?
- Przed czym ta sytuacja mnie ostrzega lub do czego mnie przygotowuje?
- Jakie moje cechy/umiejętności pozwoliły mi sobie z tym poradzić?
- Jeśli życie się nie myli, to co mi chciało przez to zdarzenie powiedzieć?
- Czego mam się nauczyć?

KROK 4:

Kiedy już odpowiesz sobie na pytania – napisz przy każdym z tych zdarzeń – **jaką lekcję zabieram na przyszłość?** I zapisz ją w tabelce w kolumnie drugiej.



JAKIE SPOSOBY NA ODPORNOŚĆ MAJĄ NEURONAUKOWCY?

Refleksja

**JAK TERAZ PATRZYSZ NA TRUDNOŚCI, KTÓRE OTRZYMUJESZ OD ŻYCIA?
JAK DO NICH PODCHODZISZ, KIEDY PATRZYSZ PRZEZ PRYZMAT LEKCJI?**

CZY SĄ JAKIEKOLWIEK POWODY, DLA KTÓRYCH NA TRUDNOŚCI
MIAŁBYŚ PATRZEĆ INACZEJ?

OD URODZENIA DO TWOJEGO OSTATNIEGO DNIA JESTEŚ STUDENTEM WSZ,
- **WYŻSZEJ SZKOŁY ŻYCIA** -

UCZYSZ SIĘ KAŻDEGO DNIA CZEGOŚ NOWEGO.
ŻYCIE NIE DZIAŁA PRZECIWKO TOBIE
TYLKO DLA CIEBIE.

**KAŻDA LEKCJA ZDARZA CI SIĘ, ABYŚ WYCIĄGAŁ WNIOSKI, ROZWIJAŁ SIĘ,
PRZYPOMINAŁ SOBIE SWOJĄ MISJĘ I WYKORZYSTAŁ TĘ WIEDZĘ , ABY
ŻYĆ W ZGODZIE ZE SOBĄ I TYM, CZYM W ISTOCIE JEST TWOJA DUSZA.**

KIEDY AKCEPTUJESZ ŻYCIE TAKIE JAKIE JEST,
PRZYJMUJESZ WYZWANIA I UCZYSZ SIĘ DZIĘKI NIM,
PIELĘGNUJESZ W SOBIE SPOKÓJ I HARMONIE,
WIDZISZ WSZYSTKIE WYDARZENIA W ŚWIETLE SŁOŃCA.

**A KIEDY TAK MASZ, NIE MA NA CIEBIE „MOCNYCH”!
JESTEŚ ODPORNY NA WSZELKIE NIEDOGODNOŚCI ŻYCIA.**

„KTO MA SŁOŃCE W SERCU
MA W RAMIONACH CAŁY ŚWIAT”.

DBAJ O TO SŁOŃCE!



4 REALIZUJ CELE

Wiele osób mówi i pisze o celach w rozwoju osobistym. I słusznie. Cel jest dla mózgu zadaniem do zrealizowania. Kiedy go masz i jest on oczywiście realny, mózg koncentruje się na dostosowywaniu i organizowaniu okoliczności, aby zbliżyć się do jego realizacji. Wtedy nie skupiasz się na przeszkodach, tylko szukasz rozwiązań. Koncentrujesz się na wykonaniu choćby małego kroku w przód.



Tak jak Ty lubisz jeść, tak **Twój mózg lubi zadania**. Jest stworzony do tego, aby przystosowywać Cię do każdych warunków, w jakich się znajdujesz. Taką ma funkcję, a więc zmiana stanu to robota dla niego. W mózgu znajduje się układ nagrody zwany ośrodkiem przyjemności lub bardziej fachowo, dopaminowym układem mezolimbiczno-czołowo-korowym. Odkryto go przypadkiem w połowie XX wieku. Naukowcy James Olds i Peter Milner, prowadząc badania nad tworem siatkowatym u szczurów podłączyli elektrody do pęczku przyśrodkowego przodomózgowia. Spodziewali się reakcji ucieczki zwierzęcia, w zamian zobaczyli rosnące zadowolenie. Okazało się, że badacze trafili prosto w neurony szlaku mezolimbicznego uznawanego za podstawowy dla nagradzania mózgu.

Układ nagrody wykształcił się w naszym mózgu, aby zwiększać prawdopodobieństwo zachowań korzystnych dla organizmu. Pobudzanie tej struktury poprzez takie czynności jak: jedzenie, seks, realizowanie własnego celu, powoduje subiektywne odczuwanie przyjemności.

Kiedy kolekcjonujesz sukcesy, nawet te najdrobniejsze, fundujesz sobie wyrzut dopaminy, która pobudza Cię do tego, aby zdobywać swoje "Mount Everest" w życiu. Daje to nagrodę w postaci podniecenia, euforii czy dobrego samopoczucia. Każde działanie, które zbliża Cię do realizacji celu powoduje, że komórki nerwowe w Twoim mózgu i rdzeniu kręgowym uwalniają wspomniany już neuroprzekaźnik zwany dopaminą. Odpowiada on za energię, samopoczucie i motywację do działania. Kiedy to masz, czujesz, że jesteś mocny. To jest właśnie odporność psychiczna.



JAKIE SPOSOBY NA ODPORNOŚĆ MAJĄ NEURONAUKOWCY?

Przetestuj...

Gotowy na pracę ze sobą?

Długopis w dłoń i przyjrzyj się temu dokąd zmierzasz?

Zadanie dla Ciebie:

- **Wyobraź sobie**, że pewnego dnia budzisz się, odpalasz komputer, wchodzisz na swoje konto bankowe żeby zapłacić rachunki, a tam 3.000.000 PLN i właśnie dowiadujesz się, że wygrałeś/łeś taką sumę pieniędzy.

- **Jak już ochłonęłaś/łeś napisz – na jakie 3 rzeczy wydasz w pierwszej kolejności i ile?**

1

2

3

- **Jeśli zostało Ci coś jeszcze to pomyśl teraz – jakie jeszcze marzenie chciałabyś/chciałbyś spełnić?**

.....

- **W jaką wiedzę dla siebie byś zainwestowała/zainwestował?**

.....

.....

- **Gdzie byś pojechała/pojechał?**

.....

.....

- **Co z tego, co zapisałaś/zapisałś jest dla Ciebie naprawdę ważne?**

.....

.....

- **Na jakim działaniu warto skupić się w ciągu najbliższego roku, abyś poczuła/ł, że jesteś bliżej swojego celu?**

.....

.....

5 DBAJ O SIEBIE

To, co pozwala najbardziej wzmacniać kondycję Twojego ciała, ale też kondycję psychiczną to rzeczy, które lubisz robić najbardziej.

To jest cudowny sposób na poprawę samopoczucia, taki prosty, a jednak tak często o tym zapominamy.

A teraz pomyśl, jakie aktywności sprawiają Ci przyjemność i dają mnóstwo radości?

Przetestuj...

Zapisz je.

Zapisz przynajmniej 5, ale nie zatrzymuj się, jak przyjdzie Ci do głowy więcej:

1.
2.
3.
4.
5.

Rób je jak najczęściej. Dbaj o swoje potrzeby. Zauważaj je i zaspakajaj. Relaks, dobre jedzenie, muzyka, film, zajmowanie się swoją pasją i przede wszystkim ruch fizyczny pozwalają uwolnić w Twoim organizmie endorfiny – hormony szczęścia.



Endorfiny są grupą hormonów odpowiedzialnych za zadowolenie z siebie i dobre samopoczucie. To skrót od dwóch słów: endogenne morfiny, czyli wytwarzane przez organizm opioidy. Należą one do grupy substancji działających na receptory bólu. Opioidem jest np. morfina. Endorfiny są taką naszą naturalną morfiną. Produkowane są one w mózgu oraz rdzeniu kręgowym i wpływają na świadomość, stan uczuć i odczuwanie bólu.



JAKIE SPOSOBY NA ODPORNOŚĆ MAJĄ NEURONAUKOWCY?

Aktywność fizyczna to jeden z najskuteczniejszych sposobów na uruchomienie produkcji endorfin. U niektórych wydzielają się po godzinnym treningu na siłowni, inni czują poprawę samopoczucia po dłuższym spacerze albo, po squashu.

Jeśli chodzi o **seks**, który również mógł znaleźć się na Twojej liście z poprzedniej strony, choć wiąże się z wysiłkiem, to w tym przypadku endorfiny działają w wyniku gry wstępnej i przy osiągnięciu orgazmu.

Śmiech także uruchamia produkcję hormonu szczęścia. Niektórym osobom wystarczy nawet samo wyobrażenie lub przypomnienie zabawnego zdarzenia.

Dla niektórych **jedzenie** jest taką przyjemnością. Zjedzenie czekolady, ulubionej potrawy, świeżej bagietki z masłem, czy tak jak w moim przypadku - domowych frytek - uwalnia proces wydzielania endorfin.

Niektóre osoby (ja jestem takim przypadkiem) do poczucia szczęścia i błogostanu może prowadzić **medytacja**, u niektórych może to być **słuchanie ulubionej muzyki**, **czytanie książki**, a jeszcze innym (moja mama jest takim przypadkiem) wystarczą **zakupy**.

Każdemu z nas sprawia przyjemność coś innego. Ważne, abyśmy to pielęgowali i się tym cieszyli, jak dzieci ze swoich zabawek.

Kiedy ostatnio robiłaś/łeś coś, co wprowało Cię w stan pełnej euforii, szczęścia?

Drogi Czytelniku produkuj sobie samodzielnie hormony szczęścia a tym samym naturalne środki przeciwbólowe. Endorfiny niwelują zmęczenie, ból, redukują stres i co najważniejsze dbają o Twój doskonały nastrój.

Krótkie podsumowanie

Wiesz już co robić. Kiedy wprowadzisz te zasady i zaczniesz je pielęgnować niczym rytuały dnia lub tygodnia, poczujesz moc, olbrzymią siłę i będziesz przekonany, że nic nie jest Cię w stanie złamać.

Wiem to z własnego doświadczenia odporności. Działaj.





PYTANIE 05

JAKIE NAWYKI BUDUJĄ RÓWNOWAGĘ WEWNĘTRZNĄ ?

W poprzednim rozdziale pokazałam Ci sposoby naukowców na długotrwałe budowanie i wzmacnianie odporności psychicznej. Dołożyłam ćwiczenia, jakie możesz wykonywać, aby czuć, że już zacząłeś.

W tym rozdziale zaproszę Cię do kilku sposobów sprawdzonych przeze mnie dzięki doświadczeniom, ale także dzięki obserwacji efektów u pięknych osób, które ze mną pracują. Może z tych rytuałów coś okaże się bliższe i szybsze do wprowadzenia dla Ciebie.

Wiesz już, z jakiego powodu "pęka nam głowa" i dlaczego tak często tracimy równowagę. Przebodźcowana informacjami głowa, poruszone dźwiękami czy emocjami zmysły, presja czasu, miesięcznego, kwartalnego targetu, oczekiwania wobec Twojej roli menedżera, pracownika, współpracownika, jak również oczekiwania wobec Twojej roli jako rodzica, żony, męża, partnera... To wszystko powoduje, że Twój mózg czuje, że jesteś w niebezpieczeństwie, więc wysyła sygnały do całego ciała, żeby było w gotowości do walki, ucieczki lub zamrożenia. To pierwotne, instynktowne funkcje mózgu, który ma do spełnienia swoje główne zadanie. Ma zrobić wszystko, abyś przeżył.

**Jeśli chcesz stać się bardziej silny psychicznie
potrzebujesz stać się innym człowiekiem.**

**Kiedy zmienisz nawyki - zmienisz zachowania,
które tworzą Ciebie.**

“

”

Justyna Żejmo

JAKIE NAWYKI BUDUJĄ RÓWNOWAGĘ WEWNĘTRZNĄ?

W budowaniu odporności psychicznej ważna jest konsekwencja, regularne wykonywanie czynności, powtarzanie aktywności, aż staną się one codzienną rutyną. Kiedy wprowadzisz już nowy prozdrowotny nawyk, Twój mózg uczy się go. Zaczyna to być dla niego aktywność automatyczna. Nie musisz o niej myśleć.

Wówczas przyzwyczajasz mózg do odpowiedniego sposobu myślenia, a przez to i reagowania na tą myśl.

DLACZEGO TO TAKIE WAŻNE?

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.

Przykład:

Kiedy zaczynałam w marcu 2020 medytację, startowałam od 10 minut skupiania się na oddechu. Każdego dnia wstawałam specjalnie 30 minut wcześniej, aby móc pomedytować, zanim zacznę dzień. Można powiedzieć, że przez pierwszy tydzień nawet się zmuszałam, aby zwlec się z łóżka i usiąść do medytacji.

W kolejnym tygodniu, medytacja zaczęła sprawiać, że czułam się spokojniejsza i miałam lepsze samopoczucie, w związku z czym wydłużyłam jej czas do 20 minut. W dalszym ciągu przez kolejne 2 tygodnie musiałam o niej jednak pamiętać i w kalendarzu ustawiałam „przypominajkę”: MEDYTACJA.

W czwartym tygodniu mój mózg zaczął już kodować, że wstaję wcześniej, żeby posiedzieć 20 minut – zaczęłam budzić się sama. Ze względu na fakt, iż stan, który osiągałam po medytowaniu był nagrodą dla mojego mózgu (duchowe uniesienie, duży spokój, olbrzymia wdzięczność, prawdziwa, szczerza miłość) – zaczął on uczyć i mobilizować całe ciało do tego, aby wstawać i medytować. Tak stało się to moim nawykiem.

Dziś czas na medytację jest jak picie kawy. Mój organizm nawet źle się czuje, kiedy jej nie wykonam. Stało się to moim nawykiem, zachowaniem – częścią mojej osobowości.



JAKIE NAWYKI BUDUJĄ RÓWNOWAGĘ WEWNĘTRZNĄ?

Tak jest też z jazdą samochodem – pamiętasz swój pierwszy raz za kierownicą? Prowadzenie auta było dla Ciebie mało naturalne i broń Boże, aby się ktoś do Ciebie w czasie jazdy odezwał. Dziś Twój mózg "jedzie" na tzw. autopilocie, a Ty w tym czasie: hmmm... rozmawiasz, oczywiście za pomocą zestawu głośnomówiącego :), słuchasz audiobooków, uczysz się języka i nie daj Boże czytasz lub odpisujesz na smsy i jednocześnie prowadzisz auto.

Jeśli chcesz być ODPORNY PSYCHICZNIE skup się na aktywnościach, które ją wzmacniają i spraw, aby stały się codziennym rytuałem.

Oto 10 NAWYKÓW WZMACNIAJĄCYCH ODPORNOŚĆ PSYCHICZNO- FIZYCZNĄ

Drogi Czytelniku, na kolejnych stronach zobaczysz przykłady aktywności i działań, które u części osób wzmocniły kondycję psycho-fizyczną, a u innych ją zbudowały od podstaw.

Jest ich dużo więcej, poniższe są wybranymi z doświadczenia pracy z osobami borykającymi się z nerwicą, depresją, lękami, chwilowym załamaniem, wypaleniem, nadmiernym stresem, odczuwanym w dłuższym okresie czasu.

Wybierz sobie 2 lub 3 z listy lub wpisz swoją aktywność, którą kiedyś wykonywałeś, czułeś się po niej dobrze i mocniejszy. Wróć do niej. Zacznij te czynności wprowadzać do życia już od dziś. Nie ma na co czekać. Odporność wzmocni Twoje zdrowie psychiczno - fizyczne, a także jest olbrzymia szansa, że przedłuży Ci życie.

ZACZYNAMY:

1

WYZNACZ SOBIE KONKRETNĄ GODZINĘ NA ŚLEDZENIE SOCIAL MEDIÓW

Tym sposobem nauczysz swoich tzw. followersów/znajomych, że wrzucasz coś o konkretnej porze, ale i o konkretnej porze odczytujesz i odpowiadasz na wiadomości czy komentarze. Możesz też wybrać sobie na przeglądanie Facebooka, Instagrama czy innych portali chwile tzw. "bezczyenne", takie jak stanie w kolejce, przemieszczanie się komunikacją miejską (choć to taki smutny widok, że ludzie na siebie w tych autobusach nawet nie spojrzą), czy kiedy ktoś spóźnia się na spotkanie.



JAKIE NAWYKI BUDUJĄ RÓWNOWAGĘ WEWNĘTRZNĄ?

Kiedy wydzielisz na to odpowiedni czas to zyskasz go więcej dla siebie, bliskich, będziesz miał chwilę, aby zrobić coś, co sprawia Ci radość (endorfiny - pamiętasz?), wówczas w pracy zaczniesz być efektywniejszy.

2

ZOSTAWIAJ TELEFON W POMIESZCZENIU INNYM NIŻ SYPIALNIA

Jeśli nie jest to możliwe, bo to Twój jedyny budzik, to wprowadź zasadę wyłączania Internetu (transmisji danych, wi-fi) w telefonie przed snem.

Tym samym nie włączaj go zaraz po przebudzeniu.

Daj sobie czas pełnego relaksu podczas snu.

Twój mózg dziś naprawdę się napracował, nie ma potrzeby, żebyś mu jeszcze świecił ekranem przed snem prosto w oczy.

Wiele codziennych rytuałów i nawyków ma fatalny wpływ na jakość snu.

Wszechobecne urządzenia emitujące światło niebieskie, takie jak:

telewizory, komputery i telefony komórkowe hamują wydzielanie melatoniny i mogą zaburzać rytm snu.



Melatonina jest występującym naturalnie w organizmie człowieka neurohormonem, produkowanym w ośrodkowym układzie nerwowym przez szyszynkę.

Niezależnie od tego, czy prowadzisz nocny, dzienny czy mieszany rytm życia, szyszynkowa melatonina jest produkowana w rytmie okołodobowym. Wysokie jej poziomy osiągasz w nocy (w ciemności) a niskie w dzień. Nie bez powodu hormon nosi nazwę "**hormonu ciemności**".

Cykl światło-ciemność jest podstawą regulowania poziomu melatoniny. Informacja o świetle dociera do szyszynki neuronalną, wielotorową drogą nerwową, która rozpoczyna się w siatkówce oka. Dlatego tak ważne jest unikanie naświetlania kanału wzrokowego przed snem.

Hormon ten odgrywa istotną rolę w regulacji biologicznego rytmu okołodobowego. Reguluje godziny snu i czuwania w ciągu doby.



JAKIE NAWYKI BUDUJĄ RÓWNOWAGĘ WEWNĘTRZNĄ?

Rytm dobowy syntezy melatoniny ulega stopniowemu spłaszczeniu wraz z wiekiem, szczególnie po 55 roku życia. W tym właśnie okresie mamy największe ryzyko dotknięcia problemem zaburzenia zasypiania i jakości snu. Niestety, nie zmniejszamy go siedząc po nocach przed monitorem, wręcz przeciwnie.

Pozornie wydaje się, że oglądanie telewizji, czy przeglądanie stron internetowych działa relaksująco lub usypiająco, jednak w rzeczywistości aktywności te mogą powodować częste wybudzanie się w środku nocy i zaburzenia snu.

Z psychoneuroimmunologicznego punktu widzenia zaleca się całkowite wyłączenie i niekorzystanie z urządzeń elektronicznych, co najmniej godzinę przed snem.

3

WYSYPIAJ SIĘ

Ten punkt domyka poprzedni. Kiedy słyszę, jak ktoś mówi: "Mogłabym/Mógłbym nie spać, szkoda życia na spanie", uśmiecham się jedynie, rozumiejąc, że nie każdy kumpluje się z własnym mózgiem, czy z własnym organizmem. Nie każdy musi być świadomy tego, co sprawia, że żyjesz, nie mówiąc o dbaniu o jakość tego życia.

Sen jest lekarstwem. Bez niego nie da się żyć. Sen jest najważniejszym czynnikiem prozdrowotnym, który pozwala Ci na zachowanie równowagi psychicznej i fizycznej. Regeneracja podczas snu jest szczególnie istotna dla dzieci, osób w wieku dojrzałym, a także dla tych o obniżonej odporności i zmagających się z chorobami przewlekłymi. Sen ma kluczowe znaczenie również w przypadku leczenia i rehabilitacji. Dla każdego z nas, ma fundamentalne znaczenie dla sprawności układu odpornościowego, wzrostu, zdrowia psychicznego i odnowy każdej komórki ciała.

Organizuj dzień w taki sposób, żebyś kładła/kladł się spać, tak aby przespać minimum 6 do 8 godzin. To jest zbadany przez naukowców czas regeneracji Twojego organizmu. Każdy z nas odczuwa skutki niewyspania lub zbyt długiego spania, prawda? Czujesz się wtedy osłabiona/osłabiony, nie potrafisz się „rozkręcić”, wszystko Ci przeszkadza, każde bodźce działają na Ciebie dużo silniej niż zazwyczaj.



JAKIE NAWYKI BUDUJĄ RÓWNOWAGĘ WEWNĘTRZNĄ?

Bez wątpienia długość snu ma znaczący wpływ na logiczne rozumowanie, na możliwości werbalne.

Badania pokazują, że regularny 6-8 godzinny sen jest podstawą zdrowego pod kątem psychicznym i fizycznym organizmu. Pamiętaj, że skutków zarwanych nocy i przez to straconych godzin snu nie da się nadrobić odsypiając kolejnego dnia.

Oczywiście poza odpowiednią ilością przespanych godzin, pamiętaj, że wiele czynników ma wpływ na jakość snu. Do najważniejszych należy aktywność w ciągu dnia, a także **dieta**.

Co się dzieje z Twoim organizmem podczas snu?

- Regeneracja narządów wewnętrznych i poprawa wszystkich funkcji życiowych.
- Poprawa odporności i usprawnienie procesów immunologicznych, co w efekcie zapewnia łatwiejszą walkę z infekcjami i chorobami.
- Lepsza koncentracja i pamięć oraz przyswojenie wiedzy nabytej w ciągu całego dnia.
- Konsolidacja wspomnień – transmisja zapamiętanych elementów z hipokampa do kory mózgowej.
- Obniżenie poziomu cholesterolu i regulacja stężenia glukozy we krwi.
- Usprawnienie procesów metabolicznych i utrzymanie właściwej masy ciała.
- Nabywanie energii do działania.
- Zwiększenie wydajności.
- Poprawa samopoczucia.
- Zmniejszenie napięcia psychicznego i napięcia w ciele.

Czy potrzebujesz jeszcze jakiś argumentów, aby wprowadzić ten rytuał do swojej codzienności a bardziej "conocności"?



4

TRENUJ COŚ

Nie byłabym sobą, gdybym tego ważnego aspektu nie zaznaczyła, mimo iż wspomniałam już o nim w rozdziale, opisującym sposoby neuronaukowców na wzmacnianie odporności, w punkcie "DBAJ O SIEBIE".

Wysiłek fizyczny reguluje Twój nastrój, poprawia samopoczucie oraz wzmacnia witalność. Dzieje się tak, ponieważ ruch stymuluje mózg do większej aktywności, do wydzielania hormonów, a przede wszystkim do wytwarzania nowych komórek nerwowych.



Aktywność ruchowa to dla naszego mózgu informacja, że jest to sytuacja stresowa, dlatego uwalnia on neuroprzekaźniki, które mają za zadanie złagodzić ból fizyczny i zwiększyć odporność psychiczną.

Podczas uprawiania sportu produkowane są, wspomniane w tym e-booku dość często: hormon motywacji – dopamina, a także nazywana przeze mnie hormonem dobrego samopoczucia – serotonina, która poprawia humor i dodaje energii. Po skończonym wysiłku uwalniają się w Tobie endorfiny – znasz je już z poprzedniego rozdziału.

Kirk Erickson z University of Pittsburgh, używając rezonansu magnetycznego, wykazał, że u osób ćwiczących przez kilka miesięcy aerobik, hipokamp zwiększył objętość. **Hipokamp** to struktura mózgu, która odpowiada za procesy poznawcze, pamięć, uczenie się, skupienie, podzielność uwagi, wspomnienia oraz emocje. Dzięki użyciu metody tomografii komputerowej udało się zbadać, że pod wpływem aktywności fizycznej – 3 miesiące treningu aerobowego – ludzki mózg wytwarza nowe neurony i komórki nerwowe. Pojawiają się one w tzw. zakręcie zębatym wspomnianego wyżej hipokampa.

Dowiedziano także, że utrata komórek nerwowych, która ma miejsce wraz z nabywanym wiekiem, wcale nie jest nieodwracalna. Dzięki trenowaniu jakiegś aktywności fizycznej, komórki nerwowe tworzą gęste sieci połączeń nerwowych, w efekcie czego powstają nowe komórki nerwowe.



JAKIE NAWYKI BUDUJĄ RÓWNOWAGĘ WEWNĘTRZNĄ?



W 2006 roku, zespół naukowców z Uniwersytetu Stanu Illinois, wykazał, że ćwiczenia aerobowe, wykonywane trzy razy w tygodniu przez pół roku doprowadziły u osób starszych do zwiększenia objętości **istoty szarej i białej** w strukturach mózgu związanych z zapamiętywaniem. Wyniki tych badań opublikowano w naukowym czasopiśmie „Journals of Gerontology Series A: Biological and Medical Science”.

Teraz wypadałoby wyjaśnić, czym jest istota szara i biała w mózgu. Postaram się to zrobić bez skomplikowanych szczegółów naukowych, jednak jak najbardziej zrozumiale.

Istota szara składa się przede wszystkim z neurocytów (komórki układu odpornościowego) i komórek somatycznych Twojego organizmu. Zawiaduje ona m. in. aktywnością mięśniową i sensoryczną. Zbudowana jest z niej **kora mózgowa** (zewnątrzna warstwa mózgu) i **móźdżek** (taki mniejszy kalafior, który widzimy, jak patrzemy na zdjęcia mózgu). Kora odpowiada za wyższe procesy poznawcze, takie jak koncentracja, pamięć, myślenie, a móźdżek kontroluje funkcje motoryczne.

Kora mózgowa skupia neurony substancji szarej, z substancją białą pod spodem.

Istota biała składa się głównie z włókien komórek nerwowych i pełni funkcję "przewodnika", pozwalając podążającym między neuronami sygnałom, dotrzeć do punktu docelowego w odpowiednim czasie. Można powiedzieć, że bez niej nie byłaby możliwa sprawna komunikacja pomiędzy komórkami.

Jeśli zwiększa się objętość istoty szarej i białej w hipokampie, oznacza to dla Ciebie usprawnienie procesów przetwarzania informacji w obszarze związanym z pamięcią, koncentracją, uczeniem się a także rozumieniem emocji.

Na Duke University przeprowadzono z kolei eksperyment, w którym uczestniczyło 150 osób powyżej 50 lat, u których zdiagnozowano depresję. Pierwsza grupa miała za zadanie zwiększyć swoją aktywność fizyczną (umiarkowane bieganie), osoby z drugiego zespołu zażywały antydepresanty, a ostatnia grupa stosowała obydwie metody. Po 10 miesiącach okazało się (jak się pewnie domyślasz), że najlepsze wyniki w testach psychologicznych osiągnęły osoby z pierwszej grupy.



JAKIE NAWYKI BUDUJĄ RÓWNOWAGĘ WEWNĘTRZNĄ?

Jak widzisz sport jest środkiem leczniczym i to bez recepty, który ma ogromne znaczenie w budowaniu kondycji psychicznej, fizycznej, jak również ma szerokie zastosowanie w leczeniu zaburzeń nastroju np. depresji, czy zaburzeń, których podłożem są stany lękowe.

Czy mam Cię jeszcze dłużej przekonywać do ruchu fizycznego?

5

TAŃCZ

Jeśli jednak jesteś jedną z tych osób, która nie lubi sportu (wiem, że są tacy :)) to włącz ulubioną muzykę i tańcz!

Możesz zastanawiać się, czemu właściwie nie zawiera się to w pkt 4 - TRENUJ COŚ.

Już tłumaczę. Myślę, że nie mogę nie poświęcić tańcowi osobnego punktu. Wiesz dlaczego?

Bo jest on aktywnością, która wpływa na najwięcej struktur mózgu niż jakikolwiek inny sport.



Jak wykazały liczne badania, niezależnie od rodzaju uprawianego tańca możliwe jest osiągnięcie maksymalnej wydajności mózgu. Dzieje się tak, ponieważ podczas tańca poznajemy, a także mieszmamy procesy myślowe, powiązane z pamięcią mięśniową oraz koordynacją ruchową, za którą odpowiada wspomniany już mózdzek.

Naukowcy z Niemieckiego Centrum Chorób Neurodegeneracyjnych w Magdeburgu zaobserwowali, że taniec ma większy wpływ na sprawność mózgu niż zajęcia fitness, do których zaliczyli ćwiczenia wytrzymałościowe, siłowe oraz rozciąganie. Wnioski z tych badań dały dowód temu, że taniec, tak jak inne dziedziny sportu, wpływa na zwiększenie objętości struktury odpowiedzialnej za pamięć.

Osoba tańcząca zapamiętuje układy choreograficzne, sekwencje ruchów, musi też mieć świadomość ciała w przestrzeni.



JAKIE NAWYKI BUDUJĄ RÓWNOWAGĘ WEWNĘTRZNĄ?



Wszystkim tym zawiaduje struktura mózgu zwana hipokampem, którą już znasz. Taniec dodatkowo, oprócz pamięci operacyjnej, pamięci deklaratywnej, koordynacji ruchowej, mocno wzmacnia logiczne, sekwencyjne myślenie, a także orientację przestrzenną. Zwiększa umiejętność koncentracji, jak również sprawnego przenoszenia uwagi. Jakby tego było mało, zwiększa poczucie pewności siebie i samoocenę a przede wszystkim w trybie ekspresowym poprawia nastrój.

Naukowcy twierdzą, że tańczenie może z powodzeniem wspomagać leczenie niektórych form depresji. Ważne, aby tańczyć regularnie, przynajmniej raz w tygodniu. Każda tańcząca osoba może poprawić funkcjonalność i sprawność swojego mózgu.

Badania przeprowadzone z kolei we Włoszech wykazały, że u osób z niewydolnością serca, które jako formę rehabilitacji wybrały taniec, znacząco poprawił się stan zdrowia serca i wydolność oddechowa. Poprawa u tych osób była znacznie większa, aniżeli u osób, które wybrały jazdę na rowerze i bieganie, jako formę swojej rehabilitacji.

Taniec pomaga zmniejszać skutki choroby Alzheimera i innych form demencji. Okazało się, dzięki naukowcom z Wielkiej Brytanii, że osoby z chorobą Alzheimera są w stanie przypomnieć sobie zapomniane momenty w życiu, kiedy tańczą do muzyki, którą znali wcześniej.

Jeśli przychodzi Ci do głowy pytanie o rodzaj tańca, czy muzyki, generujący takie korzyści, to od razu Ci odpowiadam. **Każda forma tańca jest korzystna.** Ja uprawiam swój własny taniec, który nazywam "brain dance" :).

Ważne, żeby był to rytuał, czyli aktywność regularna.

A teraz, odpowiedz sobie szczerze na poniższe pytania Najdroższy Czytelniku:

- **Kiedy ostatnio tańczyłeś?**
- **Kiedy włączyłeś ulubioną muzykę i oddałeś się jej rytmom?**
- **Kiedy pozwoliłeś ostatnio "pomiaćchać się"** (to moje ulubione określenie, kiedy ciało porusza się w rytm muzyki) **Twojemu ciału?**

No dalej. Włącz ulubioną muzykę i tańcz!

A potem rób to każdego dnia i uwalniaj hormony radości w Tobie.



6

MEDYTUJ

To słowo, które stało się już bardzo popularne, to dobrze. Mimo, że ludzie różnie podchodzą do medytacji, jej wpływ na sprawność funkcjonowania mózgu jest bezdyskusyjny.

Wiele osób mówi mi: „Nie umiem zatrzymać myśli. Medytacja nie jest dla mnie.” Jest dla każdego. Nie od razu staniesz się mnichem. Poza tym nie musisz nim być. Medytacja to proces kontaktowania się ze sobą, zatrzymywania biegu myśli. To obecność w faktycznym momencie życia. To kontakt z Twoim wnętrzem, Twoim ciałem, Twoim oddechem (życiem), Twoimi emocjami, uczuciami, a także z Twoją duszą.

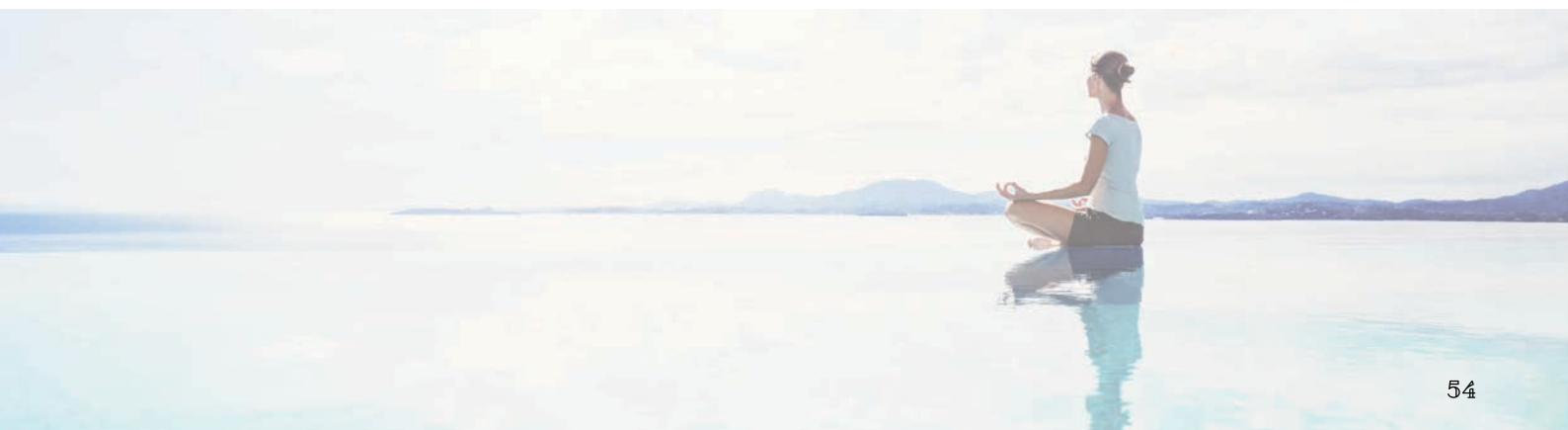
Dla mnie, na tym etapie mojego życia, medytacja jest drogą odrzucenia wszystkiego co materialne, fizyczne i połączenia się ze świadomością, bytem, wyższym ja, ze swoją energią.

Słyszałam kiedyś, że medytacja jest jak prysznic. Czyścisz umysł z codziennego brudu, tak samo jak ciało, które myjesz codziennie. Myślę, że dobrze to odzwierciedla cel i efekt medytacji.

Efekty regularnej medytacji potwierdzają liczne badania naukowe. Przyjrzyjmy się bliżej temu, co wykazano.

Badania przeprowadzane przez Uniwersytet Maharishiego w Indiach, Uniwersytet Kentucky, California, Wake Forest School of Medicine w USA oraz przez Uniwersytet Coventry w Wielkiej Brytanii udowadniają, że medytacja:

- Ma wpływ na zmniejszenie stężenia kortyzolu (hormonu stresu) we krwi.
- Może stanowić czynnik profilaktyki i wspomagania leczenia chorób układu krążenia, takich jak nadciśnienie tętnicze krwi.



JAKIE NAWYKI BUDUJĄ RÓWNOWAGĘ WEWNĘTRZNĄ?

- Ma pozytywny wpływ na hamowanie procesu starzenia się komórek organizmu.
- Wpływa na zmniejszenie poziomu odczuwanego przez ludzi bólu.
- Systematycznie praktykowana przez wiele lat ma wpływ na spowolnienie procesu starzenia się mózgu.



Naukowiec - Sara Lazar przeprowadziła także badania nad tym, jak ośmiotygodniowy kurs redukcji stresu oparty na uważności poprzez praktyki medytacyjne wpłynął na zmiany neurobiologiczne. Neurobadania Pani Sary Lazar wyraźnie obrazują, że medytacja (**podobnie jak taniec, który można zdecydowanie nazwać medytacją w ruchu**) zwiększa gęstość komórek nerwowych (istoty szarej) w części mózgu odpowiedzialnej za pamięć, modulowanie emocji, w obszarze związanym z depresją, bólem, pamięcią epizodyczną i roboczą. Gęstość ta zmienia się również w strukturze mózgu związanej z rozróżnianiem pomiędzy nami, a innymi osobami, w narządzie równowagi, integracji odczuć zmysłowych, a także **w jądrach pnia mózgu**. Te, odpowiedzialne są za zarządzanie działaniem mózgu poprzez tzw. neuroprzekaźniki stanu jak noradrenalina i serotonina, które regulują nasze zachowania.

Zwiększenie gęstości istoty szarej we wspomnianych obszarach mózgu pomaga w regulowaniu emocjonalności, w redukcji stresu i bólu, wzmacnia struktury pamięciowe, zwiększa empatię i współczucie. Pomaga to wpłynąć uzdrawiająco na samopoczucie fizyczno-psychiczne.

Od czego zacząć?

Możesz zacząć od artykułów na blogu www.justinbrain.pl. Jeśli potrzebujesz więcej argumentów naukowych, przeczytaj "**Po co medytować?**". Jak chcesz już zacząć, ale wciąż nie wiesz, jakie wykonać pierwsze kroki - przeczytaj "**Jak zacząć medytować?**". Jeśli chcesz już działać - zacznij od skupienia się na własnym oddechu przynajmniej przez 5 minut. Pewnie przez 2-3 minuty będą przychodzić Ci do głowy różne myśli przyziemne. Nie szkodzi. To normalne. Zauważ je i puść - niech lecą dalej. Im częściej i więcej będziesz to robić, poczujesz jak Twoja głowa choćby przez minutę stanie się wolna od biegu i przetwarzania miliona informacji.

Kolejny krok to krótkie medytacje dla początkujących, których szukaj już niedługo na www.justinbrain.pl.

To co? Chyba już jesteś gotowa/gotowy?

NAMASTE!



7

BUDUJ WŁASNE "PLEMIĘ DOBREJ ENERGII"

Twoje plemię to Twoi bliscy, Twoi przyjaciele, członkowie Twojej rodziny. Nie muszą w nim być wszyscy, ale na pewno masz w swoim gronie kilka takich osób, z którymi lubisz się spotykać, rozmawiać, wymieniać spostrzeżenia. Robicie to bez oceniania siebie wzajemnie, bez krytykowania w trudnych sytuacjach, dając sobie wsparcie i dużo dobrej energii. Po takich spotkaniach czy rozmowach czujesz się lepiej. To właśnie Ci ludzie należą do Twojego „**plemienia dobrej energii**”.

Energia w Tobie i wokół Ciebie to Twój największy skarb. Jest jak paliwo do Twojego ulubionego auta. Kiedy zatankujesz, zużyjesz paliwo i znów zatankujesz – możesz ze swoim przyjacielem na 4 kółkach podróżować dookoła świata. Jeśli tylko będziesz zużywać paliwo, Wasza wspólna podróż szybko dobiegnie końca. Kiedy go tak bez tego paliwa porzucisz, zardzewieje i będzie nadawał się na złom.

Tak jest z Tobą i Twoją energią. Kiedy ją tankujesz i zużywasz na wartościowe dla Ciebie drogi, wartościowych ludzi, służycie sobie wzajemnie długie lata.

To samo dotyczy innych ludzi. Jest takie powiedzenie, że „prawdziwych przyjaciół poznaje się w biedzie” a ja Ci powiem, że życie pokazuje coraz częściej, że „**prawdziwych przyjaciół poznasz po tym, jak znoszą Twój sukces**”.

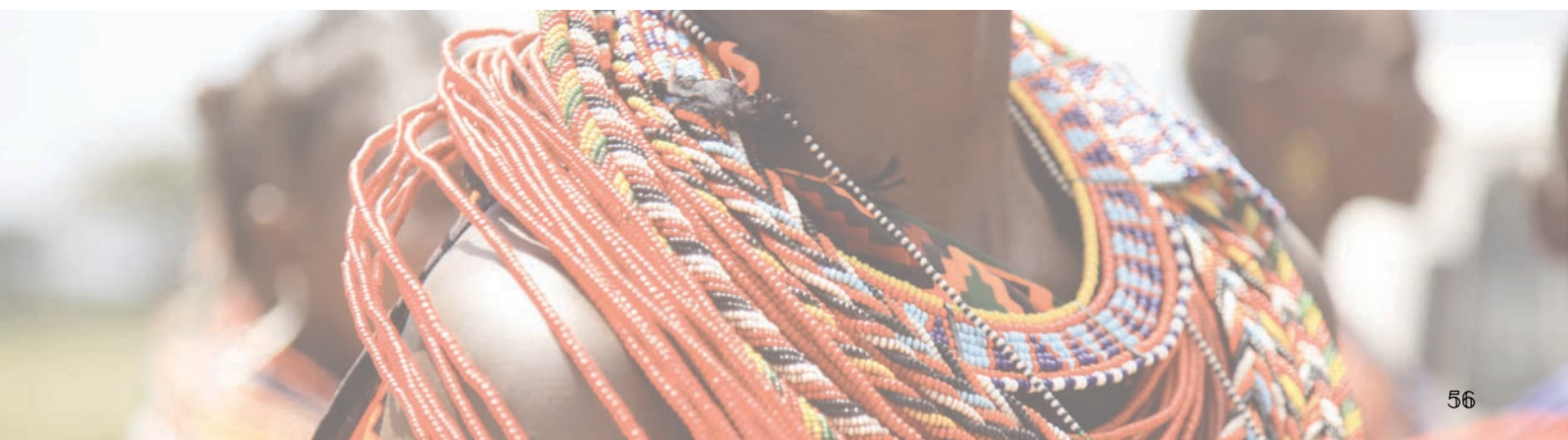
Kiedyś to zdanie nie robiło na mnie wrażenia, ale dziś, po kilku sukcesach wiem, jak bardzo to zdanie jest prawdziwe. Nie wspiera mnie w życiu energia osób, które widząc mój sukces, porównują do niego siebie i wypadając przy nim blado (w ich subiektywnej ocenie oczywiście) hejtują za plecami moje działania,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

„**Super Justyna!**” **Brawo!**”

A ja mam w d.... - Ty wiesz gdzie - takie BRAWO.

Nie, w dupie nie, bo kiedyś Pewna Pani doktor powiedziała mi, że od posiadania zbyt wielu rzeczy w d... – hemoroidy się robią ☺.

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



JAKIE NAWYKI BUDUJĄ RÓWNOWAGĘ WEWNĘTRZNĄ?

Nie chcę już tracić cennego czasu, energii i pokładów miłości, które mam na takie osoby.

Ludzie w większości lubią ponarzekać, duża część lubi też jak Ty narzekasz, wtedy mogą poczuć się lepiej.

Przypominasz sobie osoby, po rozmowie z którymi czujesz się „jakby czołg po Tobie przejechał”?

To tzw. wampiry energetyczne.

To już wiesz, jakie osoby nie powinny znaleźć się w Twoim plemieniu.

Uwaga!

Nie oznacza to, że musisz wykreślić z dowodu członka swojej rodziny.

Nie.

Oznacza to, żeby spędzać jak najwięcej czasu z ludźmi dobrej dla Ciebie energii, a jak najmniej z tymi, którzy ją Tobie odbierają. Możesz to regulować. Ty decydujesz, czego chcesz więcej.

Nie zawsze jest taka sielanka, żeby we własnym plemieniu była jedynie miłość, radość i zero spieć. To przecież nie o to chodzi. Sens inspirującego plemienia polega na tym, że nie oceniacie siebie wzajemnie, nie krytykujecie, że ktoś robi coś źle.

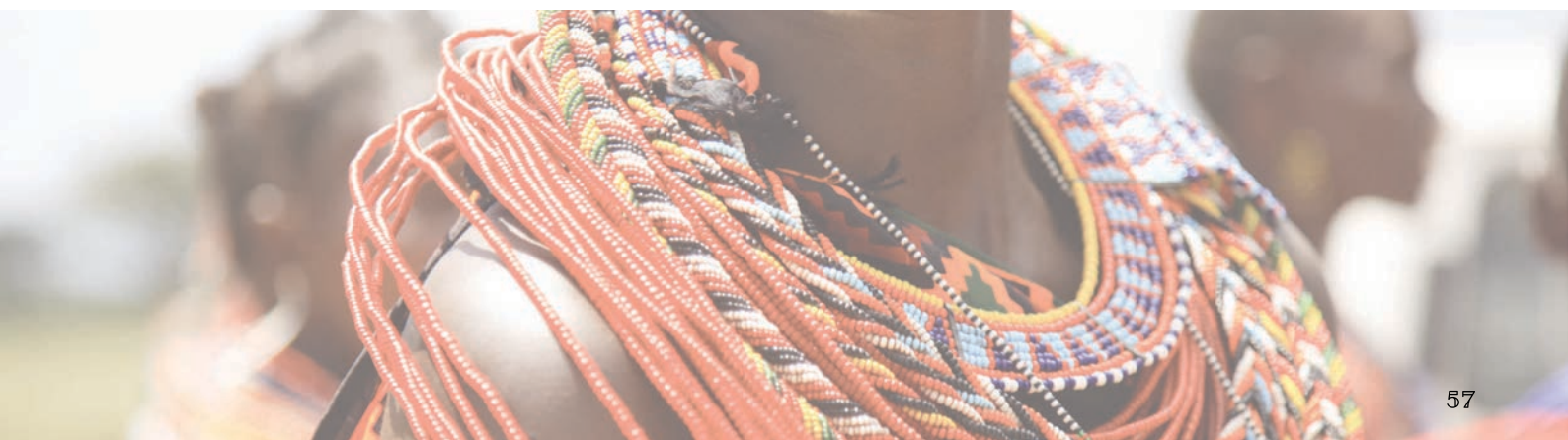
Nie jesteś przecież w stanie tego powiedzieć, bo to co dobre dla Ciebie, nie musi być dobre dla drugiej osoby. To po pierwsze.

Po drugie, akceptujecie siebie wzajemnie takimi, jakimi jesteście.

Jeśli zdarza się tak, że w jakimś temacie nie macie zgodności, to wówczas odbywacie inspirującą wymianę zdań. Jest ona budującą nauką dla obu stron, a nie walką, złośliwościami i obmawianiem za plecami. Potraficie sobie powiedzieć twarzą w twarz co sądzicie i co czujecie. A na zakończenie Waszej "niby kłótni" - no dobra - czasem po dwóch dniach, żeby pierwsze emocje jednak opadły - potraficie podziękować sobie za ten czas.

Czyż to nie piękne? Takie właśnie powinno być wspierające Ciebie plemię.

Taka energia wokół Ciebie pozwala mózgowi na zatapianie się w oksytocynie, hormonie, który pozwala Ci czuć się potrzebnym, kochanym i ważnym.



JAKIE NAWYKI BUDUJĄ RÓWNOWAGĘ WEWNĘTRZNĄ?

Poznając nowych ludzi, dostrzegaj, czyja dusza Cię uskrzydla, inspiruje, mobilizuje do rozwoju i zadбай, aby dołączyła do Twojego świata.

Otwórz się na nowe znajomości i nową energię.

Mózg potrzebuje zmian, mobilizowania go do radzenia sobie w nowych warunkach, nowym środowisku. Wtedy rozwija się, tworzy nowe połączenia neuronalne i młódnieje.

Nie bój się poznawać nowych przyjaciół.

**Tam, gdzie coś się kończy – coś nowego się zaczyna.
Kiedy słońce zachodzi – to i wzejść musi.**

Dlatego właśnie przygotuj miejsce w swoim życiu również na nowe znajomości, nowe energie, które wkroczą do Twojego plemienia i będą je współtworzyć. Może rok, może dwa, może dziesięć lat, a może będą już z Tobą do końca życia.

Rok czy 10 lat – nieważne.

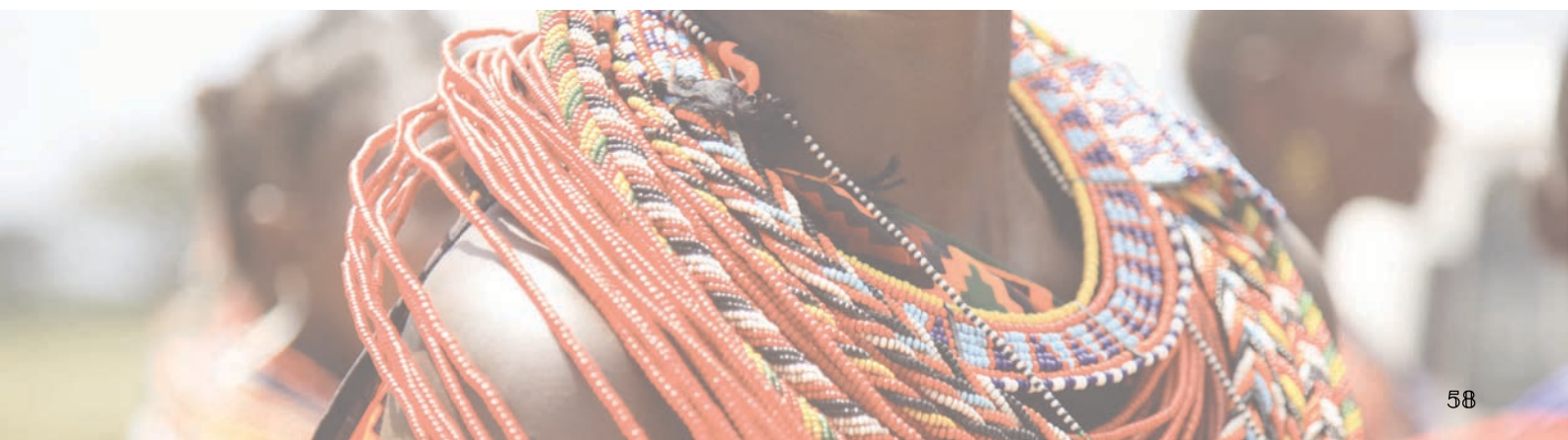
Najważniejsze, że mają się pojawić, aby coś znaczącego wnieść do Twojego życia, aby coś dać, wymienić się z Tobą. Pozwól na przychodzenie i odchodzenie ludzi do Twojego plemienia. Nie przywiązuj się, ale bądź w tych relacjach na 100%.

Dbaj o nie, inicjuj, inspiruj, bądź ciekawy, poznawaj, słuchaj, rozmawiaj, wymieniaj się tym, co dla siebie będziecie mieć (wiedza, doświadczenie, energia, pomysły, idee).

To mocny filar budowy odporności psychicznej.

Ty jesteś wodzem własnego plemienia.

Dbaj o "wzmacniającego ducha" w tym plemiennym ognisku.



8

INICJUJ ZMIANĘ

Wiem, że o zmianie było już w rozdziale, w którym przytoczyłam Ci sposoby neuronaukowców na wzmacnianie odporności psychicznej. Tylko w tamtej części istotą było to, aby nie bać się zmian, zrozumieć, że są nieodłączną częścią naszego życia oraz, żeby je z otwartością akceptować.

Tutaj koncentruję się na inicjowaniu zmian w życiu, nawet tych najmniejszych.

Po co?

Twój mózg w 95% w ciągu dnia działa na tzw. autopilocie. Robi tak dlatego, że nie byłby w stanie przetworzyć tylu informacji z jednego dnia, gdyby nie oddelegowywał pamięci pewnych zadań. Twój mózg wgrywa powtarzane czynności jako standard działania w danej sytuacji i przez to funkcjonujesz często jak maszyna.

Przykład

Wstajesz z łóżka zapewne zawsze z jednej strony, tą samą nogą, pierwsze kroki kierujesz zawsze do łazienki, nawet po omacku, sięgasz tą samą ręką po szczoteczkę do zębów, zaczynasz myć je z tej samej co każdego dnia strony, potem zaparzasz kawę, idziesz z psem, robisz kanapki dla dzieci itp. W tym czasie możesz dodatkowo rozmawiać przez telefon, bo to wszystko i tak zrobisz, gdyż masz wgrane oprogramowanie i robisz to automatycznie.

Później jedziesz do pracy – prawdopodobnie zawsze tą samą drogą, myśląc co masz jeszcze do zrobienia. Nawet nie zauważasz ile drzew wyrosło na tej trasie, ile budynków powstało. Brzmi znajomo?

No właśnie. Tak działamy przez cały dzień, tydzień, rok, czasem całe życie. Fajnie byłoby wiedzieć, które nawyki są do kontynuacji, a które do zmiany. Niektóre z czynności wykonywanych automatycznie nie działają na Twoje zdrowie psychiczne i fizyczne dobrze. Jeśli pijesz za dużo kawy – zmień ją na inkę, yerba matę lub inny napój. Jeśli wracasz codziennie tą samą drogą to zmień ją i zobacz, co nowego odkryjesz.



JAKIE NAWYKI BUDUJĄ RÓWNOWAGĘ WEWNĘTRZNĄ?

Istnieje wysokie prawdopodobieństwo, że znajdziesz coś, czego od dawna szukasz. Nie bój się zmian. To jedyna rzecz, która jest pewna w Twoim życiu. Ona zawsze jest dla Ciebie kolejnym stopniem w górę w obszarze rozwoju. Każda zmiana tego, co było dotychczas aktywuje produkcję nowych komórek w Twoim mózgu.

Wszystko się zmienia. Nic nie jest wieczne.

Jeśli chcesz być lepiej przygotowany do zmian w pracy, życiu, ucz swój mózg. Zmieniaj nawet małe rzeczy w swoim świecie – wówczas Twój mózg uczy się szybko adaptować do nowych warunków. Trenowany w odpowiedni sposób, jest znacznie bardziej odporny na wszelkie zaskoczenia, które mogą Cię spotkać.

9

TRAKTUJ PORAŻKI JAK NAUKĘ DLA SIEBIE

Podejście do trudności, jak do wyzwań informuje mózg, że trzeba szukać rozwiązania. Kiedy patrzysz na porażkę czy jakikolwiek błąd przez pryzmat lekcji, wówczas aktywizujesz korę nową w Twoim mózgu do wyciągania wniosków.

Odpowiedz sobie na pytania:

- Czego mnie to nauczyło?
- Co mi pokazuje?
- O czym informuje?
- Jak mam zachować się lub zrobić to kolejnym razem?
- Jeśli to nie jest droga do celu to którądy tam dojdę?

Czujesz jak poprzez generowanie odpowiedzi na te pytania zmienia się nastawienie i podejście? O to właśnie chodzi.

Ktoś kiedyś powiedział, a ja to zapisałam w pamięci:

PORAŻKA to **PORA** ŻEBYŚ **KONTYNUOWAŁ** **AKCJĘ**.

Miał rację.



Lesson 1

10

PRACUJ ZE SOBĄ

Bądź w relacji ze sobą. Dbaj o nią. To najważniejsza relacja w Twoim życiu. Bądź ze sobą w kontakcie, jakbyś był z najlepszym przyjacielem. Zatrzymywanie się w codziennym biegu i złapanie ze sobą emocjonalnego kontaktu pozwala odzyskać mentalną kontrolę.

Możesz ustawić sobie przypomnienie w telefonie np. o godz. 12:00 w południe, aby zatrzymać się i zapytać się siebie, jak się czujesz, jakie emocje aktualnie są w Tobie, co możesz zrobić, aby poprawić swój nastrój?

Zapisuj swoje przemyślenia, notuj odpowiedzi na trudne pytania, które przyjdą Ci do głowy lub które usłyszysz. To pozwala żyć w świadomości.

Kiedy jesteś ze sobą na bieżąco, znacznie trudniej wyprowadzić Cię z równowagi emocjonalnej.

Krótkie podsumowanie

Te wymienione wyżej nawyki pozwolą Ci w przyszłości być bardziej odpornym na sytuację czy momenty, które wprowadzają niepokój i są stresogenne.

Nie musisz aplikować wszystkich. Ważne, abyś był świadomy tych, które nie wspierają Cię w byciu silnym i mocnym mentalnie. Zauważ je, a później zamień na jakikolwiek z wymienionych tutaj lub na wybrany przez siebie, który uznasz za najbardziej wspierający Twoją odporność psychiczną.

Pamiętaj, że nawyk nie wyrabia się po jednym razie. Nie wyrabia się nawet w 28 dni, jak mówi wiele źródeł. Badania potwierdziły, że nawyk staje się Twoim automatycznym zachowaniem od 28 do 260 dni. Wszystko zależy od tego, co wdrażasz, jakim typem osobowości jesteś, jakie masz predyspozycje itp.

Średni czas wprowadzenia nawyku do automatycznego programu w mózgu to 60-70 dni. Zatem chcąc zmienić zachowanie na prozdrowotne należy o nim pamiętać i pilnować wykonania średnio przez 2 miesiące dzień w dzień, aby stało się to częścią twojej osobowości, a tym samym aktywnością, którą zapamiętuje Twój mózg.





PYTANIE 06

JAK POMÓC MÓZGOWI ZŁAPAĆ ODDECH?

SZYBKIE SPOSOBY NA USPOKOJENIE

W tej części ebooka, pokażę Ci możliwości szybkiego zapanowania nad tzw. mózgiem emocjonalnym (jeszcze inaczej - "mózgiem ssaczym" czy mózgiem limbicznym). On jest przyczyną tego, że mamy chaos w głowie, przypływ różnych odczuć i chęć reakcji niczym pierwotne ssaki. Oczywiście takie zachowanie jest dobre, kiedy jesteśmy w sytuacji zagrożenia życia - wówczas działanie instynktowne niejednokrotnie nas ratuje. Jednak na co dzień, kiedy życiu naszemu nie zagraża niebezpieczeństwo, a my mamy poradzić sobie ze złością na koleżankę z pracy czy szefa - bardziej nam się przyda uspokojenie tzw. "ssaka", aby wejść w kontakt z korą przedczołową. To ona przewiduje, hamuje nadmierną emocjonalność, analizuje i znajduje wyjaśnienia, jak i rozwiązania. To nasze największe wsparcie w trudnych sytuacjach.

Jeśli jeszcze nie masz odporności psychicznej wyćwiczonej na wystarczającym poziomie i wciąż szybko wpadasz w stan kołowrotka myśli, czy ulegasz niepotrzebnym emocjom, możesz sobie pomóc poprzez zastosowanie szybkich narzędzi. One pomogą niczym pigułka przeciwbólowa, tylko pamiętaj, że zlikwidują objawę, ale nie zlikwidują przyczyny. Tutaj potrzebna jest praca z samoświadomością.

To nie wina partnera, szefa, koleżanki, dziecka czy psa,
że jesteś zły, smutny, wkurzony.
To Twój brak świadomości,
że to Twoja własna myśl Cię do tego doprowadziła.

Justyna

Żejmo

WWW.JUSTINBRAIN.PL

JAK POMÓC MÓZGOWI ZŁAPAĆ ODDECH? SZYBKIE SPOSOBY NA USPOKOJENIE

JAK SIĘ USPOKOIĆ, KIEDY JESTEM JUŻ W TRYBIE TZW. "CHOMIKA PĘDZĄCEGO W KOŁOWROTKU"?



SZYBKICH SPOSOBÓW NA USPOKOJENIE

**WYJDŹ NA POWIETRZE
LUB OTWÓRZ OKNO I... WCIĄGAJ!**

Taaaaak. Dobrze widzisz. Wciągaj powietrze, naturę... ODDYCHAJ!

Oddychaj głębiej niż zazwyczaj, ale tak, żeby było to dla Ciebie wygodne i odprężające.

Oddychaj minimum 5 minut – a jak się uda to staraj się nawet do 15 minut. Potrzeba trochę czasu, aby mózg zrozumiał, że nic się nie dzieje, co zagraża Twojemu życiu, a sytuacja czy dana emocja jest spowodowana Twoją myślą, a bardziej szczegółowo Twoją subiektywną interpretacją jakiegoś zdarzenia.

Po tych głębokich oddechach Twoja kora przedczołowa sygnalizuje mózgowi, że nic Ci nie grozi i sytuacja jest już opanowana.



JAK POMÓC MÓZGOWI ZŁAPAĆ ODDECH?

SZYBKIE SPOSOBY NA USPOKOJENIE

WYJDŹ NA POWIETRZE LUB OTWÓRZ OKNO I... WCIĄGAJ!

Michael Grant White - Nauczyciel Oddychania i pracy z ciałem powiedział "Jeśli Twój oddech jest w jakikolwiek sposób ograniczony, to do tego stopnia jest ograniczone także Twoje życie".

Bez oddechu nie jesteś w stanie przeżyć nawet kilku minut. Proces oddychania oprócz tego, że podtrzymuje Twoje funkcje życiowe, to między innymi spala toksyny i **uwalnia skumulowane emocje**.

Wiesz, że wdychamy o połowę mniej powietrza niż są w stanie pomieścić nasze płuca? To powoduje, że oddech jest płytki i nie spełnia w pełni wspomnianych wyżej funkcji.

Wiedz, że świadomy oddech to najskuteczniejszy sposób na wyciszenie emocji i uspokojenie umysłu.

Kiedy masz problemy z zaśnięciem lub chwilowym stanem wysokiego napięcia emocjonalnego, jest pewna metoda, która pomaga natychmiast. Po zastosowaniu jej zapadniesz w sen w ciągu minuty lub uspokoisz się w błyskawicznym tempie.

JEST TO **TECHNIKA 4-7-8**.

Stworzył ją dr Andrew Weil z Arizony, który zainspirowany jogą, opisał metodę oddychania. Można ją zdecydowanie uznać za naturalny środek uspokajający dla układu nerwowego.

Zobacz obok instrukcję i ... **WCIĄGAJ!**



Technika 4-7-8

1. Usiądź prosto.
2. Dotknij językiem tyłu zębów (utrzymuj to przez całe ćwiczenie).
3. Teraz wdychaj powietrze powoli nosem licząc do 4.
4. Przytrzymaj wdech licząc do 7.
5. Wydychaj wąsko zaciśniętymi ustami licząc do 8, wydając z siebie delikatny dźwięk wydechu.
6. Serię tę powtórz cztery razy.

Ważne jest, aby podczas oddychania zamknąć oczy. Oddychaj spokojnie. Pamiętaj, że wszystkie wdechy powinny być wykonywane przez nos, a wydechy przez usta z delikatnym dźwiękiem.

Jest to ćwiczenie szczególnie przydatne, gdy jesteśmy zdenerwowani. Jest bardzo skuteczne w usuwaniu napięć i obniżaniu ciśnienia krwi.

JAK POMÓC MÓZGOWI ZŁAPAĆ ODDECH?

SZYBKIE SPOSOBY NA USPOKOJENIE

WYJDŹ Z DOMU I... BIEGNIJ!

Nie zawsze to może być możliwe, ale jeśli jednak masz taką okoliczność to wyjdź z domu i biegnij truchtem przez tyle czasu ile możesz, aż przejdzie Ci natłok myśli.

Czasem wystarczy 5, a czasem 15 minut. Może wydaje Ci się to dziwne, ale jest to skuteczny sposób.

Mózg powoli uspokaja myśli, zaczyna je nawet eliminować, gdyż wchodzi w stan wzmożonej koncentracji i skupia się na czymś innym.

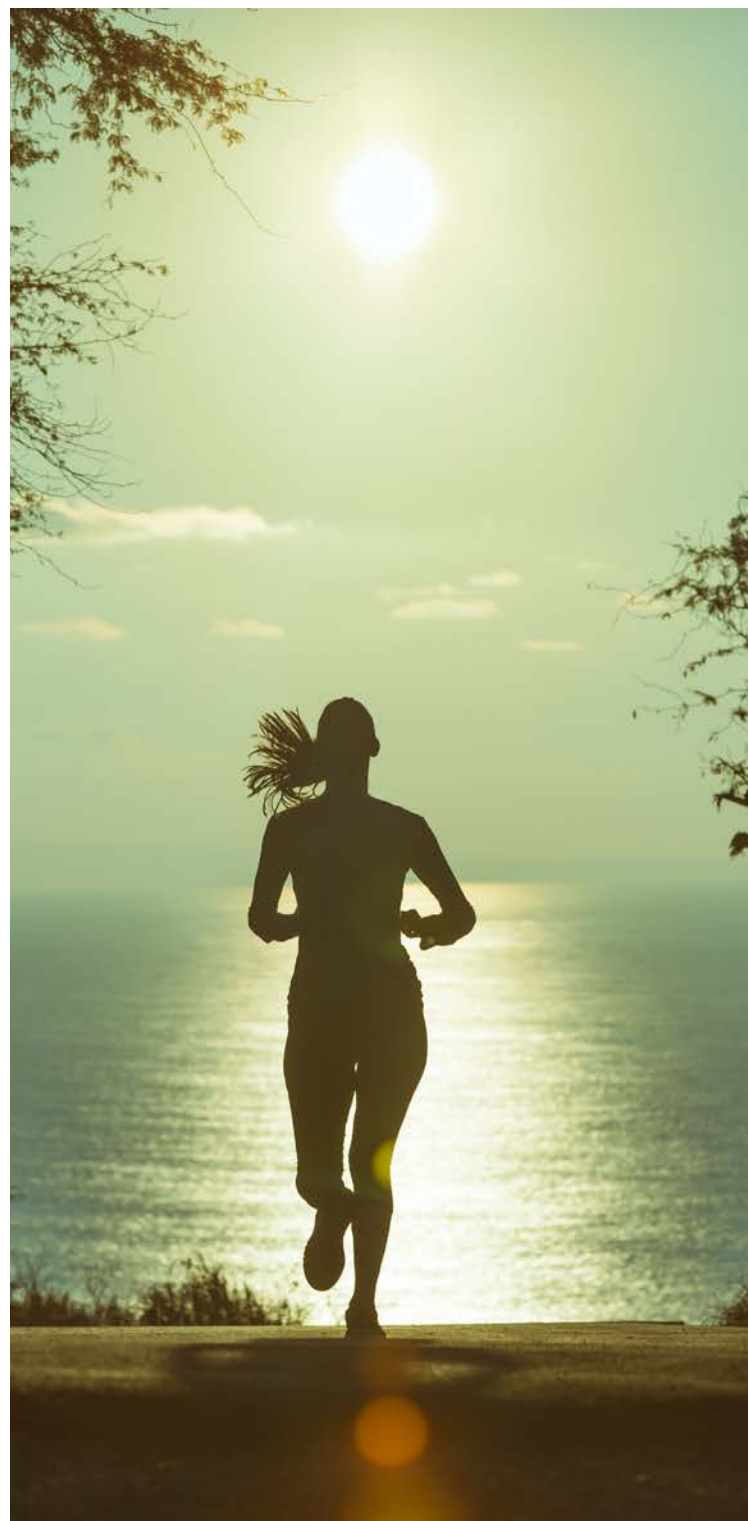
Kieruje uwagę w stronę organizmu, tam gdzie następuje przyspieszenie bicia serca, oddechu, gdzie podwyższa się ciśnienie, napinają się mięśnie.

Dlatego czasem o bieganiu lub tańcu mówi się "medytacja w ruchu".

Nie jesteś w stanie myśleć w trakcie tych aktywności o niczym innym.

Haruki Murakami, pisarz i maratończyk w swojej książce „**O czym mówię, kiedy mówię o bieganiu**” tłumaczy to w taki sposób: "Biegnąc, nic nie robię, tylko biegnę." Murakami pisze dalej "Biegnę po to, żeby osiągnąć pustkę".

Jak widzisz, jest to forma "wyczyszczenia głowy", pozbycia się natłoku myśli. Jest to forma medytacji, jak również treningu uważności. Taka "wybiegana" przerwa, pozwoli wrócić do biurka w pełni energii i koncentracji, gotowym na wyzwania.



JAK POMÓC MÓZGOWI ZŁAPAĆ ODDECH?

SZYBKIE SPOSOBY NA USPOKOJENIE

WYJDŹ Z DOMU I... BIEGNIJ!



Przebiegnięcie się lub szybki spacer (tętno min 120) polepsza krążenie krwi w całym ciele, natlenia tkanki. Takie dotlenienie daje mnóstwo korzyści Twojemu mózgowi.

Mimo, że stanowi on zaledwie 2% masy całego Twojego ciała, jest najbardziej kosztownym w utrzymaniu narządem. Organizm dorosłego człowieka, będący w stanie spoczynku, wydając energię wyłącznie na oddychanie, trawienie oraz utrzymywanie ciepła, zużywa aż około 20-25% tlenu i wykorzystuje ok 1/4 glukozy.

To teraz wyobraź sobie, ile kosztuje go Twoja wysoka, intensywna aktywność, doświadczenia emocjonalne, napięcia itp.?

Skoro funkcjonujesz w danym momencie dnia na wysokich obrotach, to zabójstwem byłoby nie znaleźć czasu na oddanie tlenu, który musiał zużyć Twój mózg.

Dlatego "w najgorętszym punkcie dnia" lub po intensywnym dniu, konieczne zainwestuj w tlen tzn. w szybki spacer lub bieg. Jak już poczujesz "pustkę" jak Haruki Murakami, zatrzymaj się i poddychaj wolniej i głębiej.

W trakcie biegu przestaniesz całkowicie myśleć o tym, co rozpało Twoją głowę.



POCZUJESZ SIĘ ZNACZNIE LEPIEJ!

JAK POMÓC MÓZGOWI ZŁAPAĆ ODDECH?

SZYBKIE SPOSOBY NA USPOKOJENIE

WIZUALIZUJ!

Oderwij się na chwilę od zadania, zdarzenia czy stresogennej sytuacji. Nie mów, że nie masz czasu, bo każdy z nas ma 24 godziny na dobę. Nikt nie ma więcej. To kwestia tego, na co znajdujesz tę bezcenną minutę i co jest dla Ciebie naprawdę ważne. Wolisz cały dzień spędzić w złych emocjach, czy jednak poświęcić minutę na chwilę, która zmieni Twoją energię?

To zajmie 5 minut, a Ty odzyskasz panowanie nad sobą, spokój i staniesz się bardziej efektywny i zorganizowany.

Gotowy?

Przeczytaj poniższą instrukcję.

Omawia ona krok po kroku wizualizację, która ma na celu wprowadzić pozytywną energię. Kiedy już ją przeczytasz, zamknij oczy i przejdź przez nią.

- Pomyśl o jakimś fajnym, pięknym dla Ciebie miejscu. Przywołaj je ze szczegółami. Rozejrzyj się dookoła. Daj sobie na to chwilę.
- Zlokalizuj w tym otoczeniu dwa tiry. **Tak! – tiry.** Możesz nadać im kolory. Za chwilę będziesz je pakować.
- Jeden wyjeżdża w długą podróż i już nigdy go nie zobaczysz. Nie zobaczysz już żadnych rzeczy, które w nim spakujesz. Drugi tir będzie jechał do Ciebie, a w nim, będą rzeczy, które otrzymasz.



JAK POMÓC MÓZGOWI ZŁAPAĆ ODDECH?

SZYBKIE SPOSOBY NA USPOKOJENIE

WIZUALIZUJ!

Zacznij od tego pierwszego.

Zacznij w myślach pakować pierwszą ciężarówkę.

Załaduj tam wszystko, co nie jest Ci potrzebne, czego nie chcesz, co Ci nie sprzyja, co utrudnia oraz to, co powoduje frustrację i niepotrzebne nerwy.

To mogą być emocje, zdarzenia, myśli, reakcje lub rzeczy materialne itp.

Przywołaj ten obraz, jak wkładasz to wszystko, pakujesz... każdą rzecz po kolei. A później patrz jak odjeżdża wiedząc, że już nigdy tego nie zobaczysz, nie poczujesz, już nie będziesz mieć z tym do czynienia.

Czas na drugiego tira.

Zapakuj do niego wszystko to, co na ten moment Ci potrzebne, co pomoże rozwiązać daną sytuację, uspokoić się, każdą emocję, którą chcesz czuć. Możesz tam włożyć myśli, zachowania, które chcesz mieć lub rzeczy materialne.

Kiedy go już spakujesz, pomyśl, że to Ty go prowadzisz. Jesteś jego kierowcą.

Pozwól sobie na kawałek trasy.

Pobądź z tym, co zapakowałeś.

Zauważ, co czujesz?

W każdej chwili możesz zatrzymać się i sięgnąć po coś, co na dany moment potrzebujesz.

Weź wszystko to, co jest konieczne do opanowania sytuacji teraz i ruszaj dalej.



JAK POMÓC MÓZGOWI ZŁAPAĆ ODDECH?

SZYBKIE SPOSOBY NA USPOKOJENIE

WŁĄCZ WYCISZAJĄCĄ MUZYKĘ I ZMIENŃ STAN EMOCJONALNY



Czy wiesz, że muzyka działa na większość struktur mózgu?

Zatrzymajmy się przy muzyce na chwilę, gdyż potęga jej oddziaływania jest olbrzymia.

Nie ma jednego ośrodka odbioru muzyki w mózgu, tak jak ma to miejsce np. w przypadku mowy. Muzyka jest odbierana praktycznie przez cały mózg. Nawet upośledzenie pracy jego części nie powoduje, że człowiek traci zdolność reakcji na muzykę.

Prace takich badaczy jak Robert Zatorre, Claudius Conrad, Robert Panzarella, wskazują na ścisły związek muzyki z neurochemią mózgu.

Co konkretnie pokazały te badania?

Muzyka wpływa na aktywność kory mózgowej oraz m.in. na poziom kortyzolu, testosteronu i estrogenu oraz na receptory z nimi związane. Wpływa także na kluczowe dla mózgu i emocji związki chemiczne: dopaminę, adrenalinę, serotoninę oraz naturalne substancje opioidowe (przeciwbólowe).

Muzyka jest narzędziem terapeutycznym i poprawia ruchową koordynację osób z chorobą Parkinsona. Przywraca także pamięć i samoświadomość cierpiących na chorobę Alzheimera, z którymi w ciężkich objawach niezwykle trudno nawiązać jakikolwiek kontakt.



JAK POMÓC MÓZGOWI ZŁAPAĆ ODDECH?

SZYBKIE SPOSOBY NA USPOKOJENIE

WŁĄCZ WYCISZAJĄCĄ MUZYKĘ I ZMIENŃ STAN EMOCJONALNY



Naukowcy z Centrum Nauk o Wadze, Odżywianiu i Stylu Życia (WELL Center) w College of Arts and Sciences na Drexel University przeanalizowali dokładnie badania sprawdzające działanie muzyki odtwarzanej przez lekarzy i pielęgniarki na stan pacjentów chorych na nowotwory. Uwzględnione w analizie przypadki pokazywały różne pozytywne skutki – m.in. umiarkowaną a nawet silną redukcję lęku, wyraźne łagodzenie bólu, redukcję zmęczenia, czy minimalizowanie odczuwania negatywnych emocji.

Co zrobić, aby wpłynąć i zmienić swój stan emocjonalny?

1. Możesz posłużyć się muzyką, która Cię wycisza lub włączyć sobie melodię do medytacji.
2. Posłuchaj jej przez kilkanaście sekund, głęboko oddychając w tym czasie.
3. W kolejnym kroku pomyśl o tym, kiedy ostatnio byłeś/łaś w emocji, której na ten moment potrzebujesz?
Kiedy ostatnio czułeś/łaś spokój, radość, szczęście itp.?

Przywołaj to wspomnienie i poczuj tą emocję całym sobą.

Jak ją sobie wtedy dałeś/łaś?

Jak teraz możesz o nią zadbać?

Bądź w tym stanie świadomości do końca włączonej muzyki lub pobądź w ciszy.



JAK POMÓC MÓZGOWI ZŁAPAĆ ODDECH?

SZYBKIE SPOSOBY NA USPOKOJENIE

UŁÓŻ AWARYJNY PLAN ZADAŃ

Stwórz listę zadań, które pomogą Ci rozwiązać sytuację.

Powieś ją w widocznym miejscu.

Zapisywanie jest ważne, gdyż odciąża mózg od ciągłego pamiętania o tym.

Dobrze się przyjrzyj i przeanalizuj poszczególne, zapisane przez Ciebie rozwiązania.

Wybierz z tej listy tzw. **TOP 3**, czyli trzy rzeczy, które są najważniejsze na dany moment, w tej konkretnej, stresującej Cię sytuacji.

Jak już wybierzesz – skoncentruj się na nich w 100%. Możesz z trzech wybrać jedno, a później możesz koncentrować się na kolejnym.

Jak skończysz swoje TOP 3 wybierz kolejne trzy najważniejsze zadania do wykonania.

Zobaczysz, że poczujesz, jak szybko wraca panowanie nad sytuacją.

Na co dzień możesz stosować **metodę ABC** do planowania zadań. Kiedy wypiszesz listę rzeczy do zrobienia, literą A oznacz te, które są konieczne do wykonania dziś, literą B oznacz te, którymi możesz zająć się jutro, z założeniem, że jeśli zostanie Ci czas to zaczniesz je robić dziś. Te, które Ci zostaną oznacz literą C. To najczęściej rzeczy prywatne, najmniej pilne, które wykonaj w ramach nagrody za zrealizowanie A i B. Więcej o tej metodzie w artykule **"Zorganizowany mózg"**.



JAK POMÓC MÓZGOWI ZŁAPAĆ ODDECH?

SZYBKIE SPOSOBY NA USPOKOJENIE

Z R Ó B P A U Z Ę !

Zatrzymaj się. Czas na pauzę!

Do tego ćwiczenia możesz włączyć Twoją ulubioną muzykę lub pobądź w ciszy.

Daj sobie 5 minut.

Usiądź wygodnie lub przejdź się. Pomyśl podczas tej ulubionej piosenki, że minął rok od tego momentu.

Minął rok.

Jesteś już w innym miejscu, wszystkie sprawy zostały rozwiązane, a Ty jesteś spokojna/spokojny.

- Gdzie jesteś?
- Jak do tego doszłaś/doszedłeś?
- Jak sobie poradziłaś/łeś?
- Z czego jesteś dumna/dumny?
- Co sobie możesz doradzić z tej dalszej perspektywy?

Jak zakończysz to ćwiczenie – otwórz oczy i zapisz sobie to, co przyszło Ci do głowy.

Pomoże to zmienić Twoją perspektywę patrzenia na problem i zmieni energię. Mogą od razu przyjść rozwiązania, ale też spokój. Może to wpłynąć na stabilizację Twojego stanu emocjonalnego. Tak czy siak – **nic nie tracisz!**

Mózg Ci podziękuje, gdyż każda pauza zmienia częstotliwość jego działania. To oznacza, że mózg zwalnia, co wpływa na stan wyciszenia i zrelaksowania.



JAK POMÓC MÓZGOWI ZŁAPAĆ ODDECH?

SZYBKIE SPOSOBY NA USPOKOJENIE

POCZUJ WDZIĘCZNOŚĆ!

A teraz odpuść!

A raczej dopuść... mózg i serce do wspólnego dialogu.

Jeśli masz zły moment, zły dzień, awaryjną chwilę - daj sobie czas, usiądź lub podejdź do okna i popatrz w stronę nieba, wszechświata.

- Pomyśl o osobach, które kochasz, które są dla Ciebie ważne.
- Pomyśl o ważnych rzeczach, które już masz np. zdrowie, sprawność, mieszkanie, dom, rodzina.
- Pomyśl o pięknych odczuciach, które są obecne w Twoim życiu - być może to miłość, szczęście, wzruszenie, troska.
- **Pomyśl, jak to dobrze, że je masz. Poczuj za nie wdzięczność całym sercem, całym sobą.**

Pozwól sobie nawet na łzy. Bądź w tej wdzięczności.

Od razu lepiej prawda?

Rób to za każdym razem, kiedy poczujesz napięcie w głowie i ciele lub zaczniesz wchodzić w kołowrotek ujemnych emocji - przywołaj wdzięczność.

To ostateczny wyraz wybaczenia, miłości i otrzymania.

Poprawia ona naszą kondycję psychiczną, zmniejsza stres, poszerza świadomość, pozytywnie wpływa na relacje i daje poczucie spełnienia.



JAK POMÓC MÓZGOWI ZŁAPAĆ ODDECH?

SZYBKIE SPOSOBY NA USPOKOJENIE

P O C Z U J W D Z I Ę C Z N O Ś Ć !

Poświęćmy WDZIĘCZNOŚCI troszkę więcej czasu, abyś mógł poczuć, jak ważny to, a przede wszystkim skuteczny budulec odporności psychicznej. Pomaga przezwyciężyć złość, gorycz, ból a także traumy.



Gdy ją odczuwamy, mózg wydziela znaną już Tobie Czytelniku dopaminę (neurotransmitter szczęścia), która pozwala nam czuć się dobrze. Doskonałe samopoczucie, które powstaje w efekcie odczuwania wdzięczności zwalcza stany zapalne w organizmie, ale też zmniejsza zaburzenia związane z nastrojem (lęki, depresje). Jest to środek leczniczy oraz najszybciej działający lek uspokajający.

Powtarzająca się aktywność naszego mózgu lub nagła jej zmiana wpływa na naszą strukturę neuronalną. To oznacza, że kiedy zmienimy coś, np. zaczniemy myśleć zupełnie inaczej, wywołując uczucie np. wdzięczności, a tym samym będziemy świadomie kierować uwagę w stronę tego, co pozytywne – to zacznie się zmieniać struktura neuronów naszego mózgu i/lub zacząć się tworzyć w nim nowe komórki. Ma to na celu szybkie przystosowanie organizmu do wrażeń, jakie odbiera mózg pod wpływem zmiany energii myśli, zmiany postawy.

Nazywa się to neuroplastycznością.

Oznacza ona, że biochemicznie i neuronalnie mózg dostraja się do rzeczywistości, jaką pokazujesz mu swoją myślą.

Kiedy z uczucia złości i napięcia zaczniesz kierować swoją uwagę na wdzięczność, rozpocznie się proces regulowania i równoważenia tego, co dzieje się w układzie hormonalnym.

Aby doprowadzić do zmian w mózgu, a także do zmiany nastroju i nastawienia, trzeba zanurzyć się w doświadczenie wdzięczności. Nie wystarczy tylko pomyśleć „jestem wdzięczna za...” albo „dziękuję za...”. Wdzięczność to wewnętrzny stan, którego trzeba doświadczyć.

To tak, jakby zgodził się mózg z sercem w swoim wewnętrznym dialogu.



Nie polega to jedynie na pomyśleniu o wdzięczności, ale na skupieniu swojej uwagi na faktycznym jej odczuwaniu.

JAK POMÓC MÓZGOWI ZŁAPAĆ ODDECH?

SZYBKIE SPOSOBY NA USPOKOJENIE

POCZUJ WDZIĘCZNOŚĆ!

Pamiętaj, że jednorazową praktyką wdzięczności wpłyniesz na nastrój. Jednak regularną praktyką wpłyniesz na zmianę strukturalną mózgu a tym samym i swojej kondycji psychicznej.

Warto to ćwiczyć i osiągać w tym mistrzostwo.

PAMIĘTAJ, ŻE ZAWSZE JEST POWÓD

Zawsze możesz szukać powodów do narzekania i marudzenia, ale możesz też odnajdywać powody do wdzięczności. Wybór zawsze należy do Ciebie.

Niech nigdy do głowy nie przyjdzie Ci myśl, którą kiedyś usłyszałam od jednej z pięknych kobiet, która była na moich warsztatach: "Życie mnie tak przeczołgało, że nie mam za co być wdzięczna".

Jay Shatty w swojej cudownej książce "Zacznij myśleć jak mnich" przywołuje kawałek tekstu pewnej piosenki. Brzmi on tak: " Kiedy byłem małym chłopcem, płakałem, że nie mam butów na stopach. Przestałem płakać, kiedy zobaczyłem dziecko, które płacze, bo nie ma stóp."

Te słowa przypominają mi, że w życiu, kiedy uznasz że nic nie masz, to jednak zawsze coś masz. Jedzenie, dach nad głową, zdrowie, ciepłe łóżko, miłość, bliskich, ręce, nogi. Możesz dotykać osoby, które kochasz, możesz iść, gdzie chcesz. Masz oczy i możesz patrzeć na świat, emocje osób, które kochasz, na siebie. Możesz wzruszać się i śmiać do łez.

Czy to mało?

Jeśli jednak wciąż uznasz, że nie masz za co być wdzięczny to zauważ, że oddychasz, żyjesz.

Czy to mało?

Jesteś oddechem. To jest wszystko, czym jesteś.

Bądź wdzięczny za oddech, za siebie, za swoje istnienie.

NAPRAWDE MASZ ZA CO! Praktykuj wdzięczność!

Im dłużej praktykujesz wdzięczność tym więcej powodów do niej znajdujesz.





PYTANIE 06

JAKI WPŁYW MA ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA NA TWOJE ZDROWIE I WEWNĘTRZNĄ RÓWNOWAGĘ?

Wieeeeeelki!

I na tym byłoby najlepiej zakończyć ten rozdział, aby wybrzmiało to i zostało zapamiętane. Jednak pokuszę się o parę mocnych argumentów, aby pokazać Ci, że brak odporności, umiejętności radzenia sobie ze stresem, lękiem, bólem, strachem, porażkami, ujemnymi emocjami jest powodem większości schorzeń i dolegliwości zarówno fizycznych, jak i psychicznych.

Dlatego tak ważna jest praca nad odpornością psychiczną, nad równowagą ciała, mózgu i duszy.

Przytaczałam już w tym ebooku najnowsze badania, które dziś potwierdzają, że mniej zaledwie 1% chorób wynika z genetyki. Większość dolegliwości, z którymi mierzą się współcześni ludzie ma swoje źródło w nieradzeniu sobie ze stresorami.

Aby zrozumieć, jak duży wpływ ma dbanie o odporność mentalną na zdrowie, należy wziąć mózg w swoje ręce i przyjrzeć się, co ma wspólnego ten narząd ze stresem i równowagą.

Jeśli masz zdrowy umysł, to i Twoje ciało ma się dobrze.
I odwrotnie, kiedy ciało jest zdrowe, to i umysł ma się dobrze. (...)
Jednak w XXI wieku występuje nowy typ chorób zwanych
psychosomatycznymi, w których opisana zależność nie ma zastosowania.

“

dr Ewa Kempisty - Jeznach

JAKI WPŁYW MA ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA NA TWOJE ZDROWIE I WEWNĘTRZNĄ RÓWNOWAGĘ?

Czy wiesz dlaczego zebry nie mają wrzodów, a ludzie tak?

Zebra uciekająca przed lwem czy lew goniący za swoim posiłkiem mają mechanizmy reakcji fizjologicznych idealnie przystosowane do poradzenia sobie z krótkotrwałym stresem. Większość zwierząt na tej ziemi funkcjonuje na zasadzie „albo przeżyję albo będę posiłkiem”, czyli dla nich jest sytuacja „albo ja, albo stres”.

Kiedy my ludzie zamartwiamy się różnymi sprawami, które miały, mają albo lepiej – nie mają miejsca, to uruchamiamy dokładnie te same reakcje fizjologiczne.

Kiedy wywołujemy je w takim celu, jak zwierzęta, to chronimy swoje życie. Kiedy jednak robimy to w sposób ciągły „siejemy” spustoszenie dla naszego organizmu.

Mamy już mnóstwo badań naukowych pokazujących, że choroby o podłożu stresogennym pojawiają się kiedy nadmiernie aktywizujemy układy fizjologiczne, które mają nas chronić przed zagrożeniem życia, a nie być „na baczność” codziennie.

Reakcja stresowa zwierząt jest odpowiedzią na zagrożenie życia. Celem jest jego ochrona. One nie martwią się miesiącami i latami, że nie spłacą hipoteki lub, że je partner opuścił. Po szybkiej reakcji na stres przechodzą do porządku dziennego i dalszego funkcjonowania. Ich organizm szybko wraca do równowagi.

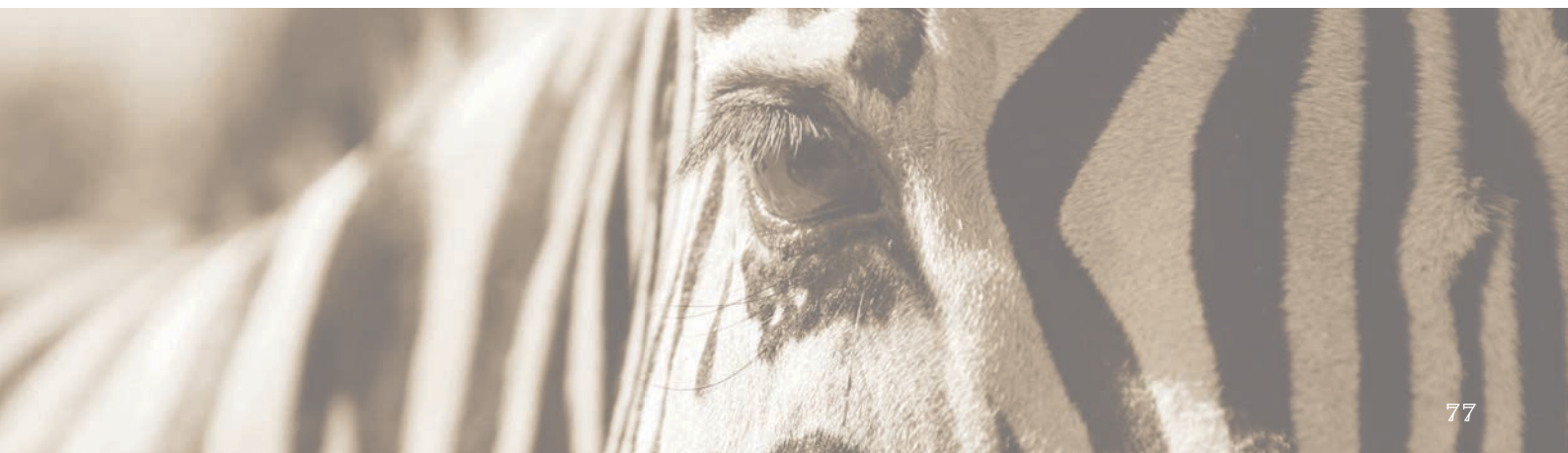


Mobilizację w odpowiedzi na stresor mamy wszyscy – ludzie i zwierzęta.

Człowiek jednak mając znacznie bardziej rozwiniętą korę przedczołową odpowiedzialną m.in. za przewidywanie, ma skłonności do zamartwiania się tym, co może się wydarzyć. Jesteśmy jako jedyni w stanie uruchomić reakcję stresową na myśl o czymś, co może (choć nie musi) wydarzyć się w dalekiej przyszłości.

Kiedy uruchamiamy naszą fizjologię pod wpływem stresu, aby ochronić życie przed realnym zagrożeniem, wykazujemy się umiejętnościami poznawczymi, dzięki którym potrafimy przewidzieć szybko i zmobilizować się do obrony. Do tego właśnie potrzebne nam uwalnianie hormonów stresu, adrenaliny i noradrenaliny.

Kiedy jednak uruchamiamy fizjologię i zmieniamy biochemię mózgu w odpowiedzi na rzeczy, na które nie mamy na dany moment wpływu, wówczas staje się to lękiem, nerwicą, czasem depresją.



JAKI WPŁYW MA ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA NA TWOJE ZDROWIE I WEWNĘTRZNĄ RÓWNOWAGĘ?



Spotkałeś się kiedyś ze sformuowaniem „homeostaza”?

Pewnie kiedyś w szkole na biologii. Organizm ma swój idealny poziom określonych zmiennych, takich jak stopień kwasowości, temperatura, prawidłowy stopień wysycenia tlenem itd. Kiedy wszelkie wskaźniki fizjologiczne osiągają optymalny poziom, wówczas mówimy o „**równowadze homeostatycznej**”. Mózg dąży do tego stanu.

Stresor to jest bodziec zewnętrzny, który zaburza tę równowagę. Może być nimi wszystko np. uwaga koleżanki z pracy, poranna sprzeczka z partnerem, natłok zadań do zrealizowania, cele sprzedażowe, które otrzymujesz w pracy, nieprzepracowane, niezaakceptowane traumy z przeszłości, które latami zalegają w ciele i sercu, brak pracy, zobowiązania i wiele innych sytuacji.

Stresor mobilizuje mózg do **reakcji stresowej**. Jest to działanie Twojego organizmu, aby przywrócić utraconą równowagę z powrotem.

Homeostaza oznacza równowagę metaboliczną ale to koncepcja **allostazy**, nazywana też „stałością przez zmianę” umożliwia zrozumienie związku stresu z chorobami, z jakimi mierzymy się współcześnie. Allostaza uznaje, że każdy punkt równowagi może być regulowany w różny sposób, pociągając za sobą określone konsekwencje. Mózg koordynuje zmiany w ciele, włączając w to zmiany zachowania. Zgodnie z allostazą mózg potrafi przewidzieć, że dany parametr się za moment rozreguluje i wówczas nie uruchamia całości mechanizmów regulacyjnych tylko wzmacnia ten jeden. Stąd właśnie wynika to, że u jednych choruje określony organ, a u drugich inny.

Jedną z najbardziej typowych reakcji organizmu na stres jest ekspresowa mobilizacja energii (glukoza i najprostsze postacie białek i tłuszczów), która wydobywa się z magazynów, takich jak wątroba i mięśnie. Wszystko po to, aby wspomóc te partie, które „walczą o Twoje przetrwanie”. Taka akcja zwiększa częstość akcji serca, ciśnienie we krwi, przyspiesza oddychanie, hamuje trawienie i ogranicza naprawę ewentualnych uszkodzonych tkanek. Odpowiada za to część układu nerwowego zwana **układem współczulnym** (jeszcze inaczej sympatycznym).



JAKI WPŁYW MA ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA NA TWOJE ZDROWIE I WEWNĘTRZNĄ RÓWNOWAGĘ?



Wychodząc z mózgu, włókna współczulne rozgałęziają się do poszczególnych narządów, naczyń krwionośnych i gruczołów potowych, docierają do mięśni, a przez nie, nawet do małych włosków na ciele. Wtedy odczuwasz, jak „stają Ci one dęba” lub masz „gęsią skórę”. Ten układ uaktywnia się kiedy przestraszysz się czegoś lub wystąpi jakaś sytuacja kryzysowa. Zakończenie nerwowe tego układu uwalniają adrenalinę w nadnerczach (nad nerką), a także noradrenalinę przez wszystkie pozostałe zakończenia nerwowe w organizmie. Uwolnienie tych przekazników powoduje, że Twoje narządy są gotowe do akcji tzw. „gaszenia pożaru”.

Dzięki jego aktywności jesteś czujny, zmobilizowany do działania i pobudzony. Te reakcje są nam potrzebne wyłącznie do ochrony, kiedy widzimy czy czujemy zagrożenie życia. Odwrotną rolę i przeciwstawne funkcje pełni druga część układu nerwowego – układ przywspółczulny (zwany inaczej parasympatycznym). O nim przeczytasz odrobinę dalej, gdzie będziemy mówić, o tym jak możemy wpływać na równowagę. Teraz jeszcze skupmy się na tym, co dzieje się, kiedy układ współczulny nieustająco nas „trzyma w gotowości”.

Długotrwale utrzymujący się taki stan prowadzi do wielu chorób, gdyż ciało wciąż trwa w reakcji stresowej, a więc dużej mobilizacji organizmu, aktywnym wydzielaniu hormonów wydzielanych podczas tej reakcji. To są na dłuższą metę kosztowne inwestycje, które organizm podejmuje, abyś poradził sobie z trudną sytuacją. Wszystkie te zmiany w dłuższym, ciągłym okresie czasu **hamują odporność**.

Kiedy utrzymujemy stan stresu miesiącami, czasem i latami, to w momencie, gdy osiąga określony poziom, może on być niebezpieczny dla zdrowia. Z długotrwałym, przewlekłym, ukrytym stresem wiążą się choroby o podłożu somatycznym, takie jak:

- Nadciśnienie,
- Kołatanie serca,
- Problemy z niestrawnością,
- Bóle brzucha,
- Bóle w klatce piersiowej
- Chudnięcie lub tycie,



JAKI WPŁYW MA ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA NA TWOJE ZDROWIE I WEWNĘTRZNĄ RÓWNOWAGĘ?



- Wrzody żołądka,
- Napięcie mięśniowe prowadzące do urazów i stanów zapalnych
- Inne.

Większość z tych zmian jest jednak odwracalna na wczesnym etapie. Kiedy jednak silny stres utrzymuje się stale przez dłuższy czas, może spowodować ciężkie choroby przewlekłe, a nawet zagrażające życiu. Najczęściej wtedy mierzymy się z zawałem serca, udarem mózgu czy nowotworami.

Jeśli mówimy o kondycji psychicznej, to nadmiar niesprzyjających emocji wpływa na nią znacząco. Może wywoływać zaburzenia emocjonalne, a nawet choroby psychiczne.

Jeśli długotrwale odczuwasz stres, niepokój i huśtawkę nastrojów, możesz w efekcie borykać się z bólami głowy, bezsennością i ogólnym rozdrażnieniem. W dłuższej perspektywie te z kolei stany mogą prowadzić do zaburzeń lękowych (nerwic), zachowań agresywnych, autoagresywnych, a także do depresji.

Przewlekły stres może wpędzić w chorobę lub podwyższyć ryzyko zapadalności na nią. Pamiętajmy jednak, że nie prowadzi on do choroby w sposób automatyczny. Mamy duży wpływ na procesy fizjologiczne i hormonalne poprzez myśli i emocje, do których zapraszamy własny organizm.

W doprowadzeniu do równowagi po stresującej sytuacji znaczącą rolę odgrywa wspomniana już druga część autonomicznego układu nerwowego – **część przywspółczulna**. Ona odpowiada za uspokojenie organizmu poprzez spowolnienie akcji serca, zmniejszenie ciśnienia we krwi, odpływ krwi od mięśni, uaktywnienie pracy układu trawiennego.

Mówiąc najprościej, układ współczulny „przyciska gaz”, a układ przywspółczulny „przyciska hamulec”.

Twój mózg poprzez szlak nerwowy mobilizuje cały organizm w odpowiedzi na stresor, jak również przez ten sam szlak go uspokaja.



JAKI WPŁYW MA ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA NA TWOJE ZDROWIE I WEWNĘTRZNĄ RÓWNOWAGĘ?



Jako nadrzędny gruczoł wewnątrzwydzielniczy aktywuje na drodze hormonalnej składowe reakcji stresowej oraz je hamuje.

To co najważniejsze Najdroższy Czytelniku, to fakt, że możesz wzmacniać odporność samodzielnie poprzez koncentrację na działaniach, które doprowadzają Twój organizm do znanej Ci już homeostazy, ale też psychicznej równowagi wewnętrznej.

Możesz o nią dbać poprzez regularną aktywność fizyczną, poprzez rozwijanie czy szukanie swojej pasji, przez odpowiednie odżywianie, jak i poprzez wiele innych prozdrowotnych nawyków, o których możesz przeczytać w rozdziale 5 tego ebooka. To z całą pewnością najtańszy i najskuteczniejszy suplement budujący siłę psychiczną.

Aktywności te mobilizują mózg do zarządzania biochemią, układem nerwowym i układem hormonalnym, tak, abyś na stres reagował jak zwierzę. Mobilizował się w krótkim czasie w celu reagowania na zagrożenie, ale żebyś z drugiej strony potrafił szybko zmienić bieg myśli, którego efektem będzie zmiana reakcji mózgu a tym samym i Twojego zachowania. To z kolei będzie miało chemiczny i hormonalny wpływ na odporność Twojego organizmu, a w dłuższej perspektywie czasu i na Twoją kondycję psychiczną.

Im szybciej zaczniesz dbać o odporność psychiczną, tym bardziej elastyczny i spokojny będziesz podczas stresogennych sytuacji.

Na temat wpływu odporności psychicznej na zdrowie psychiczne i fizyczne przeprowadzono wiele badań. Wynika z nich fakt, że stan naszej psychiki ma kluczowy wpływ na sprawne i prawidłowe funkcjonowanie organizmu człowieka. Wykazano, iż sytuacje stresujące, które trwają długo zwiększają podatność zachorowań na różne choroby i wirusy. Wykazano także, iż silna, uodporniona psychika ma znaczący wpływ na procesy zdrowienia.



JAKI WPŁYW MA ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA NA TWOJE ZDROWIE I WEWNĘTRZNĄ RÓWNOWAGĘ?

Badania psychiatry George'a Vaillanta wykazały, że jest pewna specyfika grup, które według niego „starzeją się pozytywnie”. Pozwala im na to odporność psychiczna i fizyczna. Badając tę grupę od lat studenckich do końca życia, wykazał, że w wieku 65 lat notowali oni o połowę niższy odsetek zgonów niż u ich rówieśników ze studiów. Okazało się, że ta podgrupa charakteryzowała się kilkoma powtarzającymi się u wszystkich właściwościami; niepalący, z minimalnym spożyciem alkoholu (bardzo okazjonalnie), duża ilość ruchu fizycznego, dbanie o prawidłową masę ciała, w zbudowanych ciepłych relacjach partnerskich, ze zbudowaną i pielęgnowaną więzią z bliskimi przyjaciółmi, z elastycznym podejściem do sytuacji stresowych i z niską neurotycznością.

Inna badana grupa pokazała, że poczucie wpływu na swoje życie, ale też innych daje dużą odporność na trudności. Osoby takie łatwiej i szybciej przechodzą przez sytuacje stresujące.

PSYCHOSOMATYKA

Dr Ewa Kempisty - Jeznach rozważając nad chorobami XXI wieku w swojej książce "Chorzy ze stresu. Problemy psychosomatyczne", zadaje pytanie, czy lecząc psychikę, możemy leczyć ciało, albo czy lecząc ciało, możemy poprawić kondycję psychiczną? Odpowiedź najłatwiejsza nie jest, ale jedno jest pewne - człowiek stanowi całość. Jego ciało, umysł i dusza są jednością i tworzą absolutną symbiozę. W świecie nadmiaru informacji i bodźców atakujących nasz mózg, coraz więcej osób nie jest w stanie wpływać na tę zależność psyche i soma. Do pewnego momentu w dzisiejszym świecie jesteśmy w stanie zachować kontrolę nad swoim ciałem i psychiką. Długotrwale utrzymujący się stres sprawia, że granica między poczuciem wpływu na tę zależność a jego utratą jest wyjątkowo cienka.

Nie trudno zgodzić się z tym, że dla chorób cywilizacyjnych, takich jak nadciśnienie, otyłość, cukrzyca, wrzody a teraz i dolegliwości psychosomatyczne, wspólnym mianownikiem jest styl życia. W obecnych czasach ten styl sprowadza się do trzech krzeseł: biurowego, samochodowego i telewizyjnego, a także do śmieciowego jedzenia (przetworzona żywność, konserwanty, barwniki, wypełniacze itp.).



JAKI WPŁYW MA ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA NA TWOJE ZDROWIE I WEWNĘTRZNĄ RÓWNOWAGĘ?

Coraz więcej naukowców dowodzi, że większość chorób ma swoje źródło w stylu życia, jaki prowadzimy. Nie da się temu zaprzeczyć. Kiedy tak funkcjonujemy, kontakt z naszą psychiką jest zaburzony.

Od tego, na ile potrafisz siebie czuć, znać swoje odczucia z ciała, dolegliwości, jak również swoje potrzeby, wartości, zależy Twoja kondycja zarówno psychiczna, jak i fizyczna. To się może wydawać banalne, ale jest niezwykle istotne w procesie uzdrawiania, jeśli traktujesz swoje ciało i umysł jako nierozdzielną całość.

Najważniejsze jest oczywiście holistyczne spojrzenie na siebie. Pojedynczy objaw nic nie znaczy bez oceny całości. Nie da się ocenić jednoznacznie całości, kiedy nie przeanalizujesz poszczególnych elementów.

Dlatego ważne, aby zawsze wykluczać somatyczne podłoże, zanim stwierdzimy, że to choroba psychosomatyczna. Trzeba jednak pamiętać, że takie zaburzenia w sferze kontroli psycha - some istnieją. Kiedy nie masz podstaw medycznych do stwierdzenia u siebie jakiejś choroby (wszystkie wykonane badania nie wskazują na konkretną jednostkę chorobową) wówczas przypomnij sobie o tym, co tu czytasz, zatrzymaj się i przyjrzyj się życiu. Pomyśl, w jakim miejscu jesteś i czy to miejsce jest tym, gdzie chcesz być. Zauważ, jak się czujesz i czy ten stan jest tym, jak chcesz się czuć.

Często w takich sytuacjach osoby, z którymi mam przyjemność pracować, uświadamiają sobie pewne zależności, kiedy dochodzą do wniosku, że mają problemy żołądkowe np. od momentu, kiedy czują lęk przed odejściem z relacji, w której żyją przez X lat, a jest ona dla nich destrukcyjna. Czasem uświadamiają sobie, że boją się samotności, śmierci, choroby, braku pieniędzy i przez ten okres czasu mierzą się z problemami układu pokarmowego, jelitami, wątrobą, trzustką lub układem oddechowym. Są i tacy, którzy całe życie spędzając na spełnianiu oczekiwań innych, borykają się nieustająco z problemami skóry, jamy ustnej, gardła.

To wszystko są informacje od Twojego organizmu i wołanie o wprowadzenie równowagi między ciałem a umysłem, między Twoim psyche i soma. Słuchaj tych sygnałów, przyglądaj się im. Często trzeba działać na obu frontach - zarówno leczyć dolegliwości chorobowe, ale też uzdrawiać to, co do tej pory "dusiło" czy "zalegało" głęboko w Twojej psychice.



JAKI WPŁYW MA ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA NA TWOJE ZDROWIE I WEWNĘTRZNĄ RÓWNOWAGĘ?

Jama brzuszna na przykład, to organ, który może stanowić źródło wielu bólów, od organicznych po psychosomatyczne. Objawów dolegliwości brzusznych jest ogromnie dużo, zatem wiele chorób trzeba wykluczyć, żeby uznać, że nie kryje się za tymi dolegliwościami nic poważnego pod względem medycznym i mają one charakter psychosomatyczny.

Kiedy wszystko, co organiczne zostanie wykluczone przyjrzyj się, co od dłuższego czasu "leży Ci na wątrobie", czego nie możesz "przetrawić"?

Zastanów się też, co możesz z tym zrobić, jak możesz wykonać choćby jeden krok w stronę poprawy tej sytuacji?

Lekarze, którzy holistycznie patrzą na człowieka wiedzą i polecają wszelkie działania, które wzmacniają psychikę i poprawiają nastrój pacjentów. Spotykam się już z tym, że zalecają treningi uważności, medytacji, uprawianie sportu, seksu, zalecają odpowiedniej długości sen, a także odpowiedni sposób odżywiania. Wiedzą, jak ważne to jest dla kondycji psychicznej, a ta wpływa niezwykle mocno na Twoją fizjologię.

Dlatego nie czekaj dłużej. Skoro czytasz tego ebooka, jesteś świadomy zagrożeń naszej cywilizacji. Nieśmiało podejrzewam, że chcesz coś z tym zrobić. Cieszę się.

Budowanie odporności psychicznej i równowagi wewnętrznej w świecie "zapchanym" informacjami docierającymi poprzez wszystkie kanały zmysłowe do mózgu, to proces i jest on niezwykle ważny.

Musimy dziś mieć świadomość tego, że postęp cywilizacyjny, podnoszenie standardów życia, zmienia nasz styl codziennego funkcjonowania i wiąże się z ogromnym stresem. Jest on wrogiem człowieka w XXI wieku. Uniknąć go nie możemy, jednakże możemy wpłynąć na jego minimalizowanie w naszym życiu.

Wiedza o mózgu, o tym jak zarządza on naszym organizmem, jakimi prawami rządzi się nasze ciało a także wprowadzenie konkretnych praktyk do naszego życia, współpracujących z tym cyklem psychofizjologicznym, pozwoli Ci wpływać na zdrowie psychiczne i fizyczne. Będiesz wspierał siebie. Będiesz swoim przyjacielem, a nie wrogiem.

Jednostki odporne psychicznie rzadziej doświadczają zaburzeń, stanów lękowych czy depresyjnych i rzadziej popadają w uzależnienia.



JAKI WPŁYW MA ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA NA TWOJE ZDROWIE I WEWNĘTRZNĄ RÓWNOWAGĘ?

Mają wysoki poziom motywacji wewnętrznej, dobrze radzą sobie z krytyką, pewnie podejmują decyzje, częściej osiągają sukcesy, a porażkę traktują jako lekcję czy szansę, aby nauczyć się czegoś nowego przez doświadczenie. Mają dużą samoświadomość i wysoki stopień poczucia wpływu, zaangażowania i podejścia do wyzwań z naszego modelu odporności **4C + 1** z pierwszego rozdziału.

Ci ludzie żyją dłużej.

Czy wiesz, że jest na świecie 5 miejsc, w których ludzie żyją najdłużej i są najzdrowsi?

Dan Buettner - odkrywca i amerykański członek National Geographic zagadnieniu długości życia poświęcił wiele czasu i pracy. Poszukiwał potwierdzenia, że dłuższe i zdrowsze życie zależy od stylu codziennego funkcjonowania i typu środowiska. Wraz z zespołem National Geographic udało mu się wyznaczyć pięć miejsc na świecie, w których ludzie 10 razy częściej niż np. Amerykanie, dożywają wieku 100 lat, a na dodatek są szczęśliwsi.

Ci ludzie przede wszystkim mają większą odporność psychiczną niż inni. Wynika ona ze stylu życia jaki prowadzą i tego, czym, a także kim się otaczają.

Buettner nazwał te miejsca Blue Zones (tzw. **Błękitne Strefy**). Wraz ze swoim zespołem naukowców znalazł kilka czynników wspólnych dla tych pięciu regionów i były to:

- dieta bogata w warzywa, a uboga w mięso;
- stosowanie w żywieniu zasady 80% (nieobjadanie się do całkiem pełnego żołądka i spożywanie ostatniego posiłku późnym popołudniem);
- zmniejszanie stresu przez modlitwę czy medytację;
- wyznaczanie sobie celu na dany dzień;
- przywiązanie do rodziny i społeczności;
- aktywność fizyczna na świeżym powietrzu.



JAKI WPŁYW MA ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA NA TWOJE ZDROWIE I WEWNĘTRZNĄ RÓWNOWAGĘ?

Na pewno ciekawi Cię, jakie to miejsca.

Poznaj je:

1

Wyspy Okinawa, na południu Japonii - znane jako "wyspy nieśmiertelnych". Mieszkańcy cierpią wyjątkowo rzadko na choroby układu krążenia, demencję i rzadko chorują na raka. Często dożywają 100 lat. W ich diecie bardzo istotną rolę odgrywają dania z soi (tofu) oraz imbir i kurkuma. Według naukowców, kluczem do długowieczności mieszkańców jest zasada:

- **hara hachi bu** - zwana też zasadą 80%, która mówi o tym, aby nie najadać się do pełna, tylko na 80%, gdyż po 20 minutach żołądek poinformuje mózg, że jest pełny na 100%.
- **ikigai** - zasada polegająca na stawianiu sobie silnych celów, wyznaczania motywów, które warto wstać z łóżka.

2

Sardynia - włoska wyspa, która może pochwalić się największą liczbą mężczyzn stulatków. Naukowcy twierdzą, że na poczucie szczęścia i dobrą kondycję psycho - fizyczną wpływają tutaj:

- więzi rodzinne, koncentracja na jakości relacji;
- poczucie humoru (dystans).

3

Ikaria - wyspa grecka, która szczyci się wyjątkowo niską śmiertelnością osób w średnim wieku, praktycznie brakiem zachorowań na chorobę Alzheimera, mniejszą zachorowalnością na choroby układu krążenia i mniejszą liczbą przypadków raka.



JAKI WPŁYW MA ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA NA TWOJE ZDROWIE I WEWNĘTRZNĄ RÓWNOWAGĘ?

Naukowcy zauważyli, że wpływ na taką kondycję zdrowotną u mieszkańców tej wyspy mają:

- silne więzi rodzinne i jakość relacji;
- korzystanie ze źródeł termalnych;
- praca na roli i przy połowie ryb oraz owoców morza, (aktywności fizyczne, które przy okazji sprzyjają przyswajaniu dużej ilości witaminy D).

4

Nicoya - półwysep w północno-zachodniej Kostaryce - miejsce drugie na świecie, zaraz po Sardynii, które zamieszkuje największa populacja mężczyzn stulatków i notuje się niską śmiertelność osób w średnim wieku. Dieta Kostarykańczyków obfituje szczególnie w owoce (bogate w wit.C, które są źródłem antyoksydantów), ryż, kukurydzę i warzywa strączkowe.

To co zauważono jako czynnik mający największy wpływ na ich poczucie szczęścia i dobre zdrowie to:

- wyznaczanie i dążenie do celów;
- wiara (modlitwa, medytacje);
- długi sen.

5

Loma Linda - miasto w Kalifornii, gdzie ludzie żyją tu o 10 lat dłużej niż w innych częściach Ameryki. Duży wpływ wg naukowców odgrywa w tym przypadku:

- religia;
- dieta wegetariańska (dużo orzechów);
- wstrzemięźliwość od alkoholu i papierosów;
- sport.

Mieszkańcy propagują aktywne uczestnictwo w życiu duchowym oraz wolontariat.

Zobacz www.bluezones.com



JAKI WPŁYW MA ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA NA TWOJE ZDROWIE I WEWNĘTRZNĄ RÓWNOWAGĘ?

Wiesz już, dlaczego tak ważne jest wprowadzenie nawyków, o których mowa w niniejszym ebooku? To prozdrowotne wskazówki, których wpływ na Twoje ciało i psychikę został już przebadany i potwierdzony przez rzeszę naukowców wzdłuż i wszerz .

Więcej dowodów już chyba nie potrzebujesz?

Krótkie podsumowanie

Jeśli zdajesz sobie sprawę z tego, jak ważne jest dla Ciebie pod względem psychicznym i fizycznym **budowanie odporności psychicznej**, to nie czekaj dłużej. Zajmij się nią już dziś.

Masz tutaj wiele sposobów na natychmiastowe odpuśczenie i uspokojenie głowy, ale też otrzymujesz konkretne rozwiązania i przykłady działań, zachowań, nawyków, których regularne wykonywanie wzmocni Twoją siłę psychiczną i wprowadzi równowagę wewnętrzną na długie lata.

Buduj swój wielki, mocny, silny most odporności psychicznej, abyś mógł przejść na drugą stronę, gdzie czekają Twoje cele i marzenia. Jeśli po drodze pojawią się wyzwania, przeszkody będziesz mógł wówczas przejść przez nie bez większych trudności. Zaczyniesz podchodzić do nich z większym zrozumieniem, akceptacją i zaangażowaniem po to, aby znaleźć rozwiązania i iść dalej.

Budowanie Twojego plemienia i wzmacnianie w nim relacji, uprawianie sportów, oddawanie się swojej pasji, a także wprowadzenie wielu innych codziennych nawyków prozdrowotnych pomoże Ci w budowaniu siły. Podchodź do trudności czy przeszkód jak do wyzwań, jak do lekcji, jak stać się silniejszym. Pracuj oddechem, medytuj, spaceruj, bądź uważny na siebie i świat, abyś mógł kontrolować swoje emocje i zachowania.

Opisz wizję siebie za jakiś czas, zapisuj cele, jakie chcesz osiągnąć i mocno angażuj się w realizowanie zadań, które przybliżą Cię do tego, gdzie i jaki chcesz być.



JAKI WPŁYW MA ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA NA TWOJE ZDROWIE I WEWNĘTRZNĄ RÓWNOWAGĘ?

Budowanie rytuałów wykonywanych regularnie buduje mocne filary odporności psychicznej.

Laureat Nobla – lekarz medycyny – **Eric Kandel** udowodnił, że podczas powtarzania jakiejś aktywności wzmacniamy połączenia w neuronach i podwajamy ich liczbę. To pozwala mózgowi zapamiętać zdobytą wiedzę i stworzyć automatyczny program, którego nie musisz zapamiętywać. Wykonując tę aktywność po jakimś czasie bez wysiłku staje się ona Twoim rytuałem niczym „picie porannej kawy”.

Tak możesz wprowadzić regularny ruch fizyczny, czas systematycznie spędzany z najbliższymi, praktykę wdzięczności, słuchanie muzyki, taniec czy medytowanie.

Pamiętaj, że jesteś myślą.

Od tego, jakie są Twoje myśli zależy to, jakich dokonasz wyborów. To, jakich dokonasz wyborów będzie determinować Twoje zachowania, a te z kolei zmieniają doświadczenia. Kiedy eksplorujesz rzeczy inne niż dotychczas, generujesz nowe uczucia, które włączają mózgową maszynę biochemiczno-hormonalną.

Wpływasz na nią.

Chcąc zmienić samopoczucie potrzebujesz zmienić osobowość. To ona kształtuje Twoją rzeczywistość. Aby zmienić osobowość zmień najpierw sposób myślenia, interpretowania zdarzeń. Wtedy będziesz działać i czuć inaczej. Wówczas masz wpływ na to, co dzieje się w Twoim mózgu i na to, jak on kieruje Twoim organizmem.

Wybierz i wprowadź codzienne rytuały, które zmieniają Twój sposób myślenia i zachowania. Wpłynie to ogromnie na Twoje życie, poczucie szczęścia i spokój.

WEŹ MÓZG W SVOJE RĘCE. Poznałeś go już odrobinę. Wiesz jak możesz wpływać na produkcję neuroprzekaźników i hormonów, a także na ich wyhamowanie.

ZADBAJ O RÓWNOWAGĘ WEWNĘTRZNĄ.

Życzę Ci dużo wytrwałości w budowaniu odporności psychicznej. Wiem, że warto, dlatego zachęcam Cię do tej pracy. **Jestem z Tobą i będę Cię wspierać.**



JAK BĘDĘ CIĘ WSPIERAĆ?

JEŚLI OCZYWIŚCIE ZECHCESZ :)

BLOG 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 jest na tym blogu głównym tematem z racji mojego zamiłowania i wielkiej psycho-pasji.

E-BOOKI I E-WARSZTATY

Oprócz e-booków, które będą Cię wspierać, zapraszam Cię 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 stronie e-warsztaty z medytacji dla początkujących.

Bądź ze mną i zagłądaj do mnie na bieżąco.

Jeśli nie chce Ci się pilnować regularności tego, co będę "wrzucać" - zapisz się na moim blogu do newslettera. W zamian za zapisanie otrzymasz na start darmowy ebook: **"5 pigulek na motywację"**. **Zażywaj je codziennie :)**

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.

SKLEP, KTÓRY WSPIERA

Znajdziesz go na blogu. W tym przypadku Ty też wspierasz. Oprócz e-booków, e-warsztatów, sesji indywidualnych, możesz nabyć w nim koszulki i kubki z hasłami, które mają przypominać Tobie i światu o tym, jak ważny jest kontakt z własnym mózgiem, sercem, a tym samym z własną duszą, żeby uzyskać równowagę i mieć "święty spokój".

Każdy Twój zakup pomaga. Wszystko, na co się zdecydujesz sklepie Just.in Brain wspiera Fundację "Dzieci Afryki" i Hospicjum dla Dzieci i Dorosłych.



JAK BĘDĘ CIĘ WSPIERAĆ?

JEŚLI OCZYWIŚCIE ZECHCESZ :)

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 psycho-kompana - **służę Ci pomocą.**

Kontakt do mnie znajdziesz na końcu tego ebooka, ale też wszystko, co potrzebujesz, żeby mnie złapać znajdziesz w social mediach.

WARSZTATY

Jeśli chcesz zacząć głębszą pracę nad sobą, nad równowagą wewnętrzną, nad budowaniem odporności psychicznej, zapraszam Cię na warsztaty zarówno w Polsce, jak i za granicą (www.coachingtrip.pl).

CODZIENNE INSPIRACJE

W social mediach, takich jak Facebook czy Instagram znajdziesz moje przemyślenia, kawałek wiedzy, którą się dzielę. Weź to, co potrzebujesz. Zostaw mi też komentarz, jeśli zainspiruje Cię coś do ciekawej refleksji. Będę wdzięczna ogromnie.

Zależy mi na kontakcie z Tobą. Jak klikniesz w ikony poniżej - przeniesie Cię do moich profili.

Jeśli chcesz zajrzeć tam później - szukaj mnie na Instagramie jako @just.in_brain a na Facebooku justinbrainpl (JUST IN BRAIN psychologia z pasją) lub Justyna Żejmo :)

Do zobaczenia. **Bądźmy w kontakcie!**



Z wdzięcznością i dobrą energią
Twoja **Just.in Brain**

Namaste!



Źródła, z których czerpałam podczas mojej przygody z niniejszym ebookiem, które przy okazji polecam do zgłębienia:

Piękne książki:

1. "Odporność psychiczna. Strategie i narzędzia rozwoju."
Doug Strycharczyk i Peter Clough
2. "Zacznij myśleć jak mnich" Jay Shetty
3. "Dlaczego zebry nie mają wrzodów?"
Psychofizjologia stresu - Robert M. Sapolsky
4. "Efekt Placebo" Dr Joe Dispenza
5. "Chorzy ze stresu. Problemy psychosomatyczne"
Dr Ewa Kempisty - Jeznac

*Oprócz mojego doświadczenia, serca
i wiedzy zachęcam Cię także do
zapoznania się z wymienionymi
tutaj źródłami.
Są bardzo inspirujące.*

Piękne strony, artykuły i podcasty:

1. <https://www.superego.com.pl/> artykuł: wpływ-stresu
2. <https://www.focus.pl/> artykuł: mozg-przeladowany
3. <https://www.focus.pl/> artykuł: sposoby neuronaukowców
4. <https://greatergood.berkeley.edu>
5. <https://naukawpolsce.pap.pl/aktualnosci/>
6. <https://radioklinika.pl/zdrowy-sen-odpornosc>
7. <https://www.apa.org/topics/resilience>

Na stronie www.radioklinika.pl jest dużo ciekawych
podcastów o zdrowiu psychicznym i fizycznym.
Gorąco polecam.



DZIĘKUJĘ ZA WSPÓLNĄ PODRÓŻ PO ODPORNOŚĆ

Dotarliśmy do końca tej pięknej drogi.
Cudownie było Cię gościć na pokładzie
#UODPORNIEZJUSTIN :)

Mam nadzieję, że troszkę więcej poznałeś
sвій mózg i już czujesz, że masz go
w swoich rękach.

MOJA
MAŁA
PROŚBA

Jeśli zainspirował Cię ten ebook, napisz
proszę o nim na swoich profilach na
Facebooku lub Instagramie, oznacz
autorkę, czyli mnie @just.in_brain
i podpisz proszę hasztagami:

#wezmozgwswojerece
#uodpornienizjustin

Będę Ci ogromnie wdzięczna.

NAMASTE!

Bądźmy razem. Ja z Tobą i Ty ze mną.
Do zobaczenia w social mediach i nie
tylko.



W KONTAKCIE



kontakt@justinbrain.pl
pasja@justynazejmo.pl



www.justinbrain.pl

