



7 SKUTECZNYCH NARZĘDZI DO REALIZACJI CELÓW

Justyna Żejmo



justInBrain



Trzy słowa o mózgu i dwa o mnie

Kocham mózg. Ma trzy najważniejsze cechy:
złożoność, plastyczność i nieskończony potencjał.

Złożoność mówi o tym, jak bardzo skomplikowana jest jego budowa. Miliardy komórek nerwowych, neurony, różne struktury i miliardy połączeń neuronalnych. To wszystko tworzy sieć autostrad, po których przemieszczają się w różnym tempie bodźce i informacje.

Plastyczność oznacza umiejętność dostosowywania mózgu do warunków, które zastaje. Dzięki temu jesteś w stanie odtworzyć funkcje, które już zaniknęły, albo skompensować aktywności, które np. uległy zaburzeniu lub zniszczeniu w trakcie choroby neurologicznej czy urazów czaszkowo - mózgowych.

Nieskończony potencjał to jego nieograniczona moc, dzięki której możesz być Twórcą swojego życia, a nie jedynie jego odtwórcą, uzależniającym realizację celów od warunków zewnętrznych.

Ten potencjał eksploruję od lat w neuronauce i psychologii. Dzielę się tym z innymi, bo z własnego doświadczenia, a także z wieloletniej pracy psychologicznej, wiem dziś, że znając mechanizmy funkcjonowania mózgu i sposoby na ich ewentualną zmianę, możesz zmienić życie.

Możesz stworzyć je takie, jakie chcesz.
Możesz sprawić, żeby czuć się tak, jak chcesz się czuć.

Neuropsychologia i neuronauka to moja pasja.
Moja misja to głoszenie - tak "po ludzku", jak z tym genialnym narządem pracować, aby zwiększać odporność psychiczną, a tym samym poprawiać jakość życia.

Dwa słowa o mnie zatem to **Psycholożka NeuroPasjonatka** :)
Zapraszam do pracy z wizją siebie w swoim mózgu.

JUSTYNA ŻEJMO



justInBrain

JAK MOŻESZ TWORZYĆ ŻYCIE?

Mózg pomaga Ci tworzyć Twoje życie, dzięki strukturom, które działają jak GPS. Kiedy myślisz o tym, co chcesz zrobić, co zmienić, wizualizujesz to, odczuwasz to, jakby to już miało miejsce, uaktywniasz pole elektro-magnetyczne, które oświetla możliwości i okoliczności, które będą sprzyjać realizacji tego obrazu.



JAK PRACOWAĆ Z MÓZGIEM?

Zadaniem mózgu jest prowadzić Cię zgodnie z wyznaczonym kierunkiem. Kiedy wizualizujesz swój cel - mózg fizycznie ma zwiększoną uwagę na sytuację, ludzi, okoliczności, które pozwolą urzeczywistnić obraz, który masz w wyobraźni.

Rolą mózgu jest ochrona Twojego zdrowia i życia, a także dostosowywanie Ciebie do nowych warunków. Dla mózgu nie ma znaczenia prawdziwy obraz czy fikcyjny. On przygotowuje Cię do tego, traktując obraz w wyobraźni, jako nowe warunki. Kiedy to rozumiesz i używasz narzędzi, które pokazują mózgowi wyraźnie ten kierunek, wówczas staje się on Twoim Sprzymierzeńcem w realizacji celu. Trzeba wiedzieć tylko, jak pracować z wizją, celem i własnym mózgiem. Tablice, które przygotowałam dla Ciebie są skuteczną formą, służącą do takiej właśnie pracy.



7 SKUTECZNYCH NARZĘDZI DO REALIZACJI CELÓW

7 TABLIC PRACY

Tablice pracy są narzędziem, za pomocą którego możesz stymulować mózg do zwiększonej koncentracji, na tym, na czym Ci zależy. Tak robią najpotężniejsi ludzie sukcesu. Ty też tak pracuj, a szybko zobaczysz efekty.

TRZYMAM KCIUKI

TABLICA 1

Mapa marzeń v.1

Są osoby, które lubią funkcjonować i działać w sposób uporządkowany. Ich mózg jest wóczas intensywniej pobudzany obrazami, zadaniami, które mają swoje miejsce na kartce, są wypisane na liście itp. Ta mapa jest narzędziem dla takich właśnie osób, o umysłach w większości analitycznych. Możesz taki arkusz wydrukować i w miejscach związanych z odpowiednim obszarem życia, możesz wypisać najważniejsze dla Ciebie cele na najbliższy rok, lub możesz nakleić zdjęcie w odpowiednim miejscu, które będzie tego symbolem.

Mapa marzeń v.2

Mózg osoby z artystycznymi tendencjami, kreatywną duszą stymulowany jest bardziej przez niesymetryczne zapiski, mix zdjęć z rysunkami, hasłami, zapisanymi w formie "artystycznego nieładu". Dla takich osób przygotowana jest mapa marzeń v.2. Możesz wydrukować taki arkusz i ponaklejać, narysować, wypisać symbole, hasła, słowa, zdjęcia, które będą silnie przypominały, co chcesz osiągnąć.

Pamiętaj!

Niezależnie od tego, jaką mapę będziesz robił, ma ona swoją siłę, kiedy pracuje. Mapa pracuje, kiedy wisi w widocznym dla Ciebie miejscu, albo jest tam, gdzie patrzysz, zaglądasz najczęściej.



7 SKUTECZNYCH NARZĘDZI DO REALIZACJI CELÓW

7 TABLIC PRACY

TABLICA 2

Droga życia -cele

Droga życia to tablica, która ma inspirować Cię do zapisania konkretnych rzeczy, które chcesz zmienić, zrobić lub pielęgnować w ogóle w życiu.

W przypadku tej tablicy możesz wpisać zadania w kilku ważnych obszarach życia w formie zdalnej.

Jeśli nie jesteś z tych osób, które lubią i bawią się analogowymi wyklejankami i zapiskami - jak przy mapie marzeń, możesz ten arkusz wypełnić na komputerze.

Miejsce na notatki w każdym, wymienionym obszarze życia jest edytowalne.

TABLICA 3

Cele roczne

Tablica - **Cele Roczne** to arkusz pracy refleksyjnej przy ustalaniu priorytetów na dany rok.

Praca z tą tablicą zaprasza do wyboru najważniejszych zadań w danym obszarze, zwrócenia uwagi, na to, co robisz w nim dobrze, a czego brakuje, żeby było, tak, jak chcesz.

Kiedy odpowiesz sobie na te pytania, łatwiej Ci będzie ustalić, co chcesz zmienić.

Zmiana to decyzja o poprawie jakości życia.

To niewątpliwie piękny cel. Dzięki takiej analizie, powstają konkretnie sprecyzowane cele.

DROGA ŻYCIA - WIZJA 

DAJ MÓZGOWI WIZJĘ PRZYSZŁOŚCI. NIECH NAZWANIE TWOICH CELÓW W POSZCZEGÓLNYCH OBSZARACH NADA KIERUNEK OBSZAROM MÓZGU, ODPOWIEDZIALNYM ZA SKUPIENIE. TO DZIAŁA JAK GPS. KIEDY MÓZG ZNA KIERUNEK, WIE NA CO ZWRACAĆ WIĘKSZĄ UWAGĘ PODCZAS TWOJEJ DROGI. A WSZYSTKO PO TO, ABYŚ DOTARŁ DO CELU.

DROGA ZAWODOWA
CELE W OBSZARZE: KARIERA, OSIĄGNIĘCIA, UMIEJĘTNOŚCI, PRACA

RELACJE
CELE W OBSZARZE: RODZINA, PARTNER/KA, MAŻ/ZONA, DZIECI

OPIEKOWANIE SIĘ SOBĄ
CELE W OBSZARZE: ROZWOJ OSOBISTY, SEN, AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA, POKARMY, PASJA ITP.

 **CELE ROCZNE**

1. W KAŻDEJ Z WYMIENIONYCH KATEGORIÍ ZASTANÓW SIĘ I ZAPISZ, CO ROBISZ DOBRZE, CO CHCESZ KONTYNUOWAĆ?
2. W KOLEJNYM KROKU POMYŚL, CZEGO CI BRAKUJE, O CO CHCESZ WZMOCNIĆ DANĄ KATEGORIÍ?
3. PRZYGŁADAJĄC SIĘ SWOIM ODPOWIEDZIOM, WYZNACZ SOBIE **JASNY, SPRECYZOWANY CEL**.
ZASTANÓW SIĘ, CO KONKRETNIE CHCESZ ZROBIĆ. ZEBY WZMOCNIĆ DANĄ KATEGORIÍ, O TO, CZEGO POTRZEBUJESZ.

KATEGORIA	CO ROBIE DOBRZE?	CZEGO MI BRAKUJE?	CEL (JAK CHCE TO ZMIEŃCIĆ?)
RODZINA			
RELACJE Z PRZYJACIŁAMI			
RELACJA Z PARTNERKĄ/ PARTNEREM			
PRACA LUB SZKOŁA			

JEŚLI NAWET WYBIERZESZ FORMĘ ZAPISU KOMPUTEROWO, POLECAM CI MIMO WSZYSTKO WYDRUKOWAĆ TE NOTATKI. POWIEŚ TĄ TABLICĘ PRZY BIURKU, ŻEBYŚ NIE DAŁ SIĘ WŁASNYM I CUDZYM WĄTPLIWOŚCIOM ZEPCHNĄĆ ZE SWOJEJ DROGI.

TEN ARKUSZ MOŻE BYĆ ZBYT OSOBISTY DLA CIEBIE. W ZWIĄZKU Z TYM, JEŚLI NIE BĘDZIESZ CZUĆ, ŻE CHCESZ GO POWIEŚIĆ W WIDOCZNYM MIEJSCU, POLECAM WKLEIĆ DO KALENDARZA LUB NOTATNIKA, KTÓRYM PRACUJESZ NA CO DZIEŃ. MOŻESZ TAKŻE ZROBIĆ ZDJĘCIE TELEFONEM I USTAWIĆ JE JAKO TAPETĘ LUB WYGASZACZ.

7 SKUTECZNYCH NARZĘDZI DO REALIZACJI CELÓW

7 TABLIC PRACY

TABLICA 4 Plan Tygodniowy

Tablica - **Plan tygodniowy** to arkusz pracy, który będzie stymulował Twój mózg do pracy bardziej efektywnej. Poprawi ją wizja priorytetów tygodnia na jednej kartce.

Widząc TOP zadań na dany dzień, mózg zwiększa czujność na realizację tych konkretnych zadań.

Widok całego tygodnia z lotu ptaka pozwala potraktować cele tygodnia znacznie bardziej realistycznie, niż wtedy, gdy spisujesz 1 dzień, a w głowie myślisz o tym, co do zrobienia w tygodniu.

Tablica robi swoją robotę, kiedy pracujesz nią systematycznie i co tydzień wisi gdzieś przy komputerze lub jest wklejona do kalendarza.

WARTO PRACOWAĆ CO TYDZIEŃ Z TABLICĄ - PLAN TYGODNIOWY I KAŻDEGO DNIA Z LISTĄ ZADAŃ. RAZEM, TE DWA NARZĘDZIA STYMULUJĄ MÓZG DO WIĘKSZEGO SKUPIENIA I TYM SAMYM WIĘKSZEJ WYDAJNOŚCI.

PLAN TYGODNIOWY

MIESIĄC _____
TYDZIEŃ _____

WYPISZ CELE DANEGO DNIA. PAMIĘTAJ O ODNACZANIU JUŻ ZREALIZOWANYCH. TO PRODUKUJE PALIWO (DOPAMINE) NA KOLEJNY DZIEŃ.

PONIEDZIAŁEK	WTOREK
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ŚRODA	CZWARTEK
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

PIĄTEK _____
SOBOTA _____

TABLICA 5 Lista zadań

Lista zadań to narzędzie, które pozwoli Twojemu mózgowi funkcjonować wydajniej i zyskać więcej czasu.

Każdego dnia spotkaj się ze sobą na 10 minut, wypij ze sobą kawę i razem z Panią Prezes Korą Przedczołową zrób listę zadań. Przy każdym zadaniu zaznacz A lub B lub C.

A to priorytety, których niewykonanie rodzi dla Ciebie jakieś konsekwencje. Są pilne i ważne. Musisz je zrobić.

B to zadania, które nie są pilnie na dziś. Fajnie byłoby je zrobić, ale nie "ma dymu", jak to się nie stanie. To rzeczy ważne, ale nie pilne.

C to zadania nieważne na dany moment, ani też nie są pilne. Mogą poczekać, aż zrobisz A i B. Mogą też być nagrodą za zrobienie A i B, taką jak np. Social Media, wstawienie posta, zakup czegoś przez internet itp.

Kiedy w taki sposób posegregujesz zadania, wybierz z tych **A** - **TOP 3** i na nich skup swoją uwagę i koncentrację przez pierwszą część dnia. Później możesz zaznaczyć kolejne TOP 3.

Dyscyplina w pracy z tą tablicą po 7-14 dniach połuźni Twój napięty grafik i zyskasz czas.

Zobaczysz. :) Działaj!



7 SKUTECZNYCH NARZĘDZI DO REALIZACJI CELÓW

7 TABLIC PRACY

TABLICA 6



Codzienne rytuały

Tablica - **Codzienne rytuały** to narzędzie, które ma Cię zainspirować do ustalenia nowych nawyków prozdrowotnych.

Część pod ikonką mózgu jest zaproponowana przeze mnie, w celu wzmacniania kondycji psychicznej. Miejsca pod ikoną serca pozostawione zostały dla Ciebie, żebyś wpisał te rytuały, które wzmocnią Twoje samopoczucie i poprawią Twój nastrój.

Mózg uczy się poprzez powtarzanie czynności przez określoną ilość czasu, aż do momentu, kiedy zachowanie staje się automatyczną reakcją. Wówczas jest częścią Twojej osobowości. Tylko poprzez zmianę nawyków niewspierających na prozdrowotne, możesz zmienić życie, na takie, o jakim marzysz.

CODZIENNE RYTUAŁY
SYMBOL MÓZGU OZNACZA CODZIENNE RYTUAŁY REKOMENDOWANE DO WDROŻENIA, ABY BUDOWAĆ ODPORNOŚĆ PSYCHICZNĄ. SYMBOL SERCA OZNACZA RYTUAŁY, KTÓRE TY CZUJESZ, ŻE POPRAWIŁYBY JAKOŚĆ TWOJEGO ŻYCIA. WYPISZ JE SAMODZIELNIE W KOLUMNIE "POD SERCEM"

**PORANNE RYTUAŁY**

☐ medytacja

☐

☐ lista zadań: - top 5

☐

☐ 250 ml wody na czczo

☐

☐ zdrowe śniadanie

☐

POPOŁUDNIOWO – WIECZORNE RYTUAŁY

TABLICA 7

Arkusze decyzji

Arkusze decyzji to narzędzie, które pracuje z Korą Przedczołową - strukturą mózgu, która odpowiada za planowanie, podejmowanie decyzji, przewidywanie, wyciąganie wniosków.

Tablica jest narzędziem podejmowania decyzji, kiedy na Twojej drodze życia pojawią się jakieś trudności, przeszkody czy sytuacje do rozwiązania. Pomoże Ci ona szybko podjąć decyzję, zgodną ze sobą.

Przy podejmowaniu decyzji mózg chce Ciebie chronić, więc potrzebuje informację dotyczącą korzyści, jakie możesz uzyskać i strat/kosztów, jakie możesz ponieść. Ważne też, aby zdać sobie sprawę z możliwych konsekwencji. Tego typu analiza pozwoli Ci być pewniejszym.

Za każdym razem, kiedy musisz podjąć ważną dla Ciebie decyzję, skorzystaj z arkusza i przeanalizuj każde z możliwych rozwiązań.
POWODZENIA :)

**justInBrain**

ARKUSZ DECYZJI

TWOJ MÓZG POMÓŻE CI W PODJĘCIU WŁAŚCIWEJ DECYZJI, TYLKO ZRÓB DLA KORZY PRZEDCZOŁOWEJ BILANS ZYSKÓW I STRAT. PRZEJDŹ PRZECZ ARKUSZ DECYZJI, SZUKAJĄC KORZYŚCI I ANALIZUJĄC POTENCJALNE KOSZTY. PRZY KAŻDYM ROZWIĄZANIU ZWRÓĆ UWAGĘ, JAKIE MOGĄ WYSTĄPIĆ MOŻLIWE KONSEKWENCJE. WYBIERZ DECYZJĘ, KTÓRA JEST NAJBARDZIEJ ZGODNA Z TOBĄ.

JAKĄ DECYZJĘ MASZ DO PODJĘCIA?

KORZYŚCI	STRATY	MOŻLIWE KONSEKWENCJE

Akademia Online - Just in Brain

Wszystko Szkolenia Ebook



Mózg odporny na stres

549.00 PLN

Justyna Zejmo

Odporność psychiczna

WIĘZ MÓZG W SWOJE RĘCE I ZADBAJ O RÓWNOWAGĘ

29.00 PLN

Justyna Zejmo

DROGA ŻYCIA - WIZJA

DAJ MÓZGOWI WIDZIE PRZYSZŁOŚĆ. NIECH NAZWANIE W POSZCZEGÓLNYCH OBSZARACH NADA KIERUNEK OBSZAROM NA ZAKUPIENIE. TO DZIAŁA JAK GPS. KIEDY MÓZG ZNA KIERUNEK WIĘKSZĄ UWAGĘ PODCZAS TWOJES DROGI. A WSZYSTKO PO TO

DROGA ZAWODOWA

CELE W OBSZARZE: KARIERA, OSIĄGNIĘCIA.

D

RELACJE

CELE W OBSZARZE: RODZINA, PARTNER/KA.

R

OPIEKOWANIE SIĘ SOBĄ

CELE W OBSZARZE: ROZWOJ OSOBISTY, SEW POKADNY, PASJA ITP.

O

GRUPA TWOJEGO PLEMIA

CELE W OBSZARZE PRZYJACIELE: JAKICH ZN W ŻYCIU? JAK O NIE CHCĘ DBAĆ?

G

ASERTYWNOŚĆ

CELE W OBSZARZE STAWIANIA GRANIC: GD W ŻYCIU CHCĘ POWIEDZIEĆ "STOP"? CO CH

A

WEŹ ŻYCIE W SWOJE RĘCE

Pracuj jedną z zaproponowanych tablic lub kilkoma, tak, aby było Ci wygodnie i aby wypełnianie tych narzędzi było dla Ciebie przede wszystkim komfortowe.

Pamiętaj, że jeśli nigdy nie pracowałaś/eś w ten sposób, możesz na początku odczuwać dyskomfort takiej pracy.

Daj sobie min 14 dni, a nawet cały miesiąc. Mózg też potrzebuje czasu, aby nauczyć się zarządzać. Kiedy już taka praca wejdzie na stałe do Twojej codzienności, gwarantuję Ci, że zaczniesz mieć obawy przed sporządzaniem tych map, bo większość zrealizujesz :). Tego Ci właśnie życzę, a z drugiej strony - jestem pewna, że tak się stanie, jeśli wybierzesz jedną lub dwie tablice i zaczniesz z nimi systematyczną pracę już od dziś.

POWODZENIA! REALIZACJI MARZEŃ!

**JEŚLI TWOIM CELEM BĘDZIE PRACA NAD ODPORNOŚCIĄ PSYCHICZNĄ
DOŁĄCZ DO MOICH KURSÓW.**

[KLIKNIJ I ZOBACZ KURSY](#)



justInBrain