DaVinci News 4

Jak wydłużyć dobę zarządzając energią zamiast czasem?

Esencje i strategie z bestsellera:

"The Power of Full Engagement"

Jim Loehr, Tony Schwartz

Licencja

Masz prawo do bezpłatnego udostępniania oraz druku tego magazynu w niezmienionej treści oraz formie.

Copyright by Synergia.org.pl
2005-2010

Wydawnictwo i szkolenia
Grupa Synergia
ul. Wilkszyńska 13
54-079 Wrocław

Redakcja:

Redaktor naczelny: Katarzyna Szafranowska
Redaktor merytoryczny: Katarzyna Szafranowska, Rafał Dudek
Korekta: Artur Zygmunt
Szata graficzna: Artur Zygmunt

Wszelkie prawa zastrzeżone.

PODARUJ ZNAJOMYM

Autorzy numeru

Katarzyna Szafranowska

Ekspert szybkiej nauki, pasjonatka rozwoju osobistego, niepoprawna optymistka. Od 8 lat pracuje jako trener szybkiego czytania i szybkiej nauki oraz rozwija portal wiedzy Synergia.org.pl. Autorka 18 e-booków, e-raportów i kursów multimedialnych z zakresu szybkiej nauki i samorozwoju.

Rafał Dudek

Master NLP, hipnotyzer i Coach Zmiany Osobistej. Współautor portalu Synergia.org.pl i autor portalu emotechniki.pl. Autor kursów multimedialnych, trener i life coach. Rafała wyróżnia praktyczne podejście do uczenia innych: liczy się skuteczny efekt i prostota jego osiągnięcia.

Spis treści

Autorzy numeru 2
Tony Schwartz - genialny odkrywca ludzkich osiągnięć 5
Poznaj klucz do największych osiągnięć! 8
Mapa myśli #1 - to energia, nie czas jest największym zasobem 11
Mapa myśli #2 - równowaga między stresem a odpoczynkiem 12
Naucz się czerpać z 4 źródeł Twojej energii 13
Jak pobudzać energię fizyczną? 14
Mapa myśli #3 15
Jak pobudzać energię emocjonalną? 16
Mapa myśli #4 19
Jak pobudzać energię mentalną? 20
Mapa myśli #5 22
Jak pobudzać energię duchową? 23
Mapa myśli #6 24
Pozytywne rytuały - małe kroki do dużej zmiany 26
Nawyk to coś, co nie wiesz, że robisz 28
Jak stworzyć rytuał w 3 krokach? 29
Poznaj 4 NeuroDopalacze umysłu 33

PODARUJ ZNAJOMYM

#1 energetyczny dopalacz ruchowy 35
#2 energetyczny dopalacz dietetyczny 37
#3 odnawiający dopalacz muzyczny 39
#4 odnawiający dopalacz medytacyjny 41
3-sekundowa „terapia” uśmiechem 44
5 sprawdzonych sposobów na mistrzowską kontrolę emocji 48
NeuroNEWSY:
Każda myśli kształtuje Twój mózg 50
Prosty sposób na poprawę wyobraźni 51
„AHA!”, czyli jak częściej wpadać na genialne pomysły 52
Dodatkowe zasoby 53

PODARUJ ZNAJOMYM

Katarzyna Szafranowska

TONY SCHWARTZ

Genialny odkrywca ludzkich osiągnięć

Centrum Nowego Yorku, jest 12.30. Na placu blisko parku gromadzi się coraz więcej ludzi. Przychodzą, siadają i wyciągają jedzenie. Rozmawiają, śmieją się i odpoczywają. Są tam szefowie ogromnych korporacji, menadżerowie, sekretarki, ludzie wolnych zawodów.

Wśród nich krąży uśmiechnięty mężczyzna. On zgromadził ich wszystkich. To Tony Schwartz. Badacz ludzkich osiągnięć, charyzmatyczny, pełen energii coach i doskonały przedsiębiorca.

Jest znany na całym świecie ze swojej idei, aby praca była pasją, a każdy człowiek pracował z pełnym zaangażowaniem. Aby to osiągnąć, potrzebne jest nie tylko lepsze zarządzanie czasem, lecz przede wszystkim lepsze zarządzanie energią.

Tony, praktycznie od liceum, interesował się ludzkimi możliwościami. Fascynowało go, gdzie jest granica niemożliwego dla ludzkich dokonań. Badał w jaki sposób przebiega ludzki rozwój jako jednostki oraz w społeczeństwie.

Z tymi zainteresowaniami wiązał się także jego zawód. Przez 25 lat pracował jako dziennikarz w „New York Times" oraz „Newsweek", a także innych amerykańskich magazynach. Był dobrym dziennikarzem, lecz nigdy tak naprawdę nie lubił swojej pracy. W pewnym momencie miał dosyć wstawania z poczuciem „nie chcę dzisiaj iść do pracy".

Wtedy „przypadkiem" na jednym z seminariów spotkał niezwykłego człowieka. Jim Loehr był psychologiem sportowym i pomagał 10 najlepszym tenisistom i lekkoatletom świata. Wśród nawet najbardziej utalentowanych sportowców byli tacy, którzy nie wykorzystywali w pełni swojego potencjału.

PODARUJ ZNAJOMYM

Najlepsi gracze, często załamani korzystali z pomocy Jima Loehra, który koncentrował się nie na tym jak grają, lecz na ich ENERGII i WYDAJNOŚCI podczas gry. Badając jak zarządzali swoją energią fizyczną, mentalną i emocjonalną mógł im pomóc podnieść swoją efektywność, a przez to osiągać spektakularne sukcesy.

Tony Schwartz także był zapalonym tenisistą i badania Loehra zaciekawiły go niezmiernie. Loehr przez 5 dni uczył go jak ćwiczyć, odpoczywać i odpowiednio zarządzać swoją energią. Po tym treningu zabrał go na kort i wybrał mu doskonałego przeciwnika. Był to młody wilk, który właśnie **wygrał mistrzostwa juniorów w tenisie**.

Gdy wystraszony Tony chciał się poddać bez walki, Jim Loehr powiedział mu tylko: ***„Zrób to, czego Cię uczyłem, a wygrasz bez wysiłku”***.

Możesz sobie wyobrazić, jak wielki był zachwyt i zdziwienie Tonego, gdy jako czterdziestokilkuletni pasjonujący się tenisem amator bezkompromisowo pokonał młodego mistrza. Wtedy sam na sobie przekonał się i uwierzył, co możesz zrobić, gdy nauczysz się właściwie zarządzać swoją energią. To był przełom w jego życiu!

Po tym wydarzeniu Tony zaczął pracować z Jimem Loehrem nad pomaganiem innym w osiąganiu sukcesów w sporcie. Po 9 latach przenieśli tę wiedzę na grunt biznesu i rozwoju osobistego. Swoje doświadczenia i wiedzę opisali w książce „Power of Full Engagement” (Potęga pełnego zaangażowania), która szybko stała się bestsellerem „New York Timesa”.

Po kolejnych 5 latach drogi Tonyego i Jima rozeszły się, a Schwartz założył własne przedsięwzięcie, które nazwał „Energy Project”. Tony w dalszym ciągu zgłębia tajniki ludzkiej wydajności i kierowania energią, a swoje odkrycia opisuje w książkach i przedstawia na seminariach na całym świecie.

Jego mocną stroną jest coaching, dlatego od lat zajmuje się indywidualnym pomaganiem innym, w tym czołowym prezesom, menadżerom oraz pracownikom różnych korporacji i firm.

Jego klientami byli już przedstawiciele **Google, Sony, Microsoft, Danone, Sony Ericsson, Ford** i praktycznie wszystkie firmy Fortune 100.

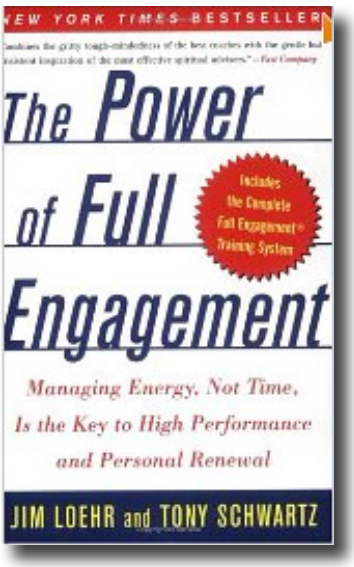
Teraz sekrety zarządzania energią mogą być dostępne także dla Ciebie, dzięki artykułom i mapom myśli z książki Jima Loehra i Tonego Schwartza „The Power of

PODARUJ ZNAJOMYM

Full Engagement". Książka ta w 2004 roku została co prawda wydana w Polsce, lecz jej nakład został wyczerpany i z tego, co wiem nie planuje się jego wznowienia. Dlatego zapraszam Cię teraz do przeczytania artykułów i przestudiowania map myśli z książki oraz co najważniejsze wprowadzania nowej wiedzy w życie. ◃

PODARUJ ZNAJOMYM

Katarzyna Szafranowska



Poznaj klucz do największych osiągnięć!

Dlaczego lepiej zarządzać swoją energią zamiast czasem?

Zauważyłam, że wiedza, ludzie czy okoliczności pojawiają się w moim życiu dokładnie wtedy, gdy tego potrzebuję.

Z badaniami Tonego Schwartza zetknęłam się pierwszy raz poprzez guru marketingu Ebena Pagana. Gdy zobaczyłam, z jakim zaangażowaniem i werwą Tony opowiadał o zarządzaniu energią w trakcie konferencji organizowanej przez Ebena, postanowiłam poszukać czegoś więcej.

Ostatnie kilka miesięcy to gorący czas w moim życiu. Powiększająca się firma, nowe biuro, nowe produkty, coraz więcej projektów – wszystko wymagało od nas coraz więcej czasu i energii. Do tego dochodziła rodzina, przyjaciele i moja 4 letnia córeczka Olga, której daję najwięcej uwagi. Po całym dniu pracy, wieczorem, gdy wreszcie miałam czas dla siebie, chciałam jeszcze rozwijać się, czytać, oglądać i ćwiczyć. Po głowie chodziło mi pytanie: Jak poradzić sobie z tym wszystkim?

Zastanów się przez chwilę i zadaj sobie teraz pytanie:

„Czy ostatnie 5 lat było dla mnie najbardziej wymagającym okresem w życiu?”

Odpowiedź większości ludzi brzmi: „TAK”

„Jak myślisz, czy kolejne 5 lat będzie jeszcze bardziej wymagające?”

PODARUJ ZNAJOMYM

Prawdopodobnie tak. Prawda, że będziesz się rozwijał i wymagał od siebie więcej niż teraz?

A co z Twoją energią i wydajnością? Czy także będzie rosła wraz z wymaganiami?

Prawdopodobnie NIE! Na poziomie fizycznym, gdy przekraczasz 30 rok życia masa Twojego mózgu jest największa, Twoje mięśnie osiągają szczyt wzrostu. Ok. 40 roku życia Twoja wydajność osiąga maksimum. Jeśli nic nie robisz, aby zwiększyć swoją wydajność, Twój mózg będzie tracił neurony, masa mięśniowa skurczy się, ale wiesz co? Wymagania z każdym rokiem będą wyższe!

Z czego zatem będziesz korzystał, gdy Twoja wydajność zmaleje, a standardy wzrosną? Jeśli nie masz siły, aby pracować czy uczyć się, będziesz pracować wolniej i przez to dłużej. Jedynym zasobem, z jakiego wtedy możesz korzystać jest Twój CZAS.

Z czasem jest jednak taki malutki problem. Masz go zawsze tyle samo: 24 godziny na dobę i ani minuty więcej! Nie odzyskasz czasu, który raz zmarnowałeś. Czas jest poza Twoją kontrolą. Inaczej jest z Twoją energią. Uświadom sobie ten ważny fakt:

Energia to zasób, który stale możesz odnawiać i jest całkowicie zależny od Ciebie.

Z fizycznego punktu widzenia energia to miara zdolności do wykonywania pracy. Im większa jest Twoja zdolność, czy też wydajność, tym szybciej i lepiej jesteś w stanie pracować. Energia jest jak paliwo w samochodzie. Im lepsze paliwo, tym dłużej i szybciej możesz jechać.

Energia to jedyny zasób, który:

1. **Może być systematycznie wydatkowany i odnawiany**
2. **Jest całkowicie zależny od Ciebie**
3. **Może być powiększany**

Ze względu na te niezwykłe właściwości energii warto nauczyć się zarządzać właściwie swoją energią, zamiast koncentrować się w 100% na oszczędzaniu czasu. Co bowiem z tego, że będziesz miał więcej czasu, skoro zabraknie Ci energii

PODARUJ ZNAJOMYM

na jego wykorzystanie? Czy nie lepiej mieć więcej energii, aby w tym samym czasie zrobić więcej?

Przemyśl to sobie dokładnie. Na pewno kiedyś zdarzyło Ci się mieć sporo czasu, który zmarnowałeś ze względu na złe samopoczucie fizyczne, kłótnię z kimś bliskim, brak koncentracji czy brak poczucia celu w tym, co robisz. A jednocześnie były takie dni, w których mimo, że czasu było niewiele, czułeś się doskonale i dzięki temu wszystko załatwiłeś sprawnie i szybko. Prawda?

Gdy tylko nauczysz się lepiej zarządzać własną energią poprzez właściwe jej wydatkowanie i odnawianie, zarządzanie czasem zejdzie na plan dalszy. Wiem to, bo sama tego doświadczam każdego dnia.

Aby dowiedzieć się więcej na temat energii i stanu pełnego zaangażowania oraz poznać w skrócie 4 zasady zarządzania energią sprawdź mapę myśli z książki Tonego Schwartza na stronie poniżej. ◄

PODARUJ ZNAJOMYM

POTĘGA PEŁNEGO ZAANGAŻOWANIA

1. TO ENERGIA, NIE CZAS JEST NAJWIĘKSZYM ZASOBAEM

A) ENERGIA JEST NAJWAŻNIEJSZYM ZASOBEM

- ENERGIA
  - ZAPOMINAMY O NIEJ
    - KONCENTRACJA NA CZASIE
      - NAWYK
      - KURSY ZARZĄDZANIA CZASEM
      - BRAK
        - CZASU NA REGENERACJĘ
        - RELACJI Z RODZINĄ
      - SZYBKO, SZYBKO
      - MULTITASKING
  - KAŻDY PROCES JEJ WYMAGA
    - MYŚLI
    - EMOCJA
    - ODCZUCIE
  - ZNACZENIE
    - FUNDAMENTALNE
    - PRACA
    - ŻYCIE OSOBISTE
    - PASJE

B) STAN PEŁNEGO ZAANGAŻOWANIA

- DOSKONALE ZARZĄDZANIE ENERGIĄ
- UCZUCIE
  - SZCZĘŚCIA
  - SPEŁNIENIA
  - MOTYWACJI
  - RADOŚCI
  - RÓWNOWAGA W ŻYCIU
- zaangażowanie pracowników
  - USA BADANIA 2001
  - OK. 50% NIEZAANGAŻOWANYCH W PRACĘ
  - 19% AKTYWNIE NIEZAANGAŻOWANYCH
  - TYLKO 38% ZAANAGAŻOWANYCH
  - 2002 22%

THE POWER OF FULL ENGAGEMENT

Old Paradigm	New Paradigm
Manage time	Manage energy
Avoid stress	Seek stress
Life is a marathon	Life is a series of sprints
Downtime is wasted time	Downtime is productive time
Rewards fuel performance	Purpose fuels performance
Self-discipline rules	Rituals rule
The power of positive thinking	The power of full engagement

- ZARZĄDZAJ ENERGIĄ
- POSZUKUJ STRESU
- ŻYCIE JEST SERIĄ SPRINTÓW
- DOWNTIME JEST PRODUKTYWNY
- RYTUAŁY

C) 4 ZASADY ZARZĄDZANIA ENERGIĄ

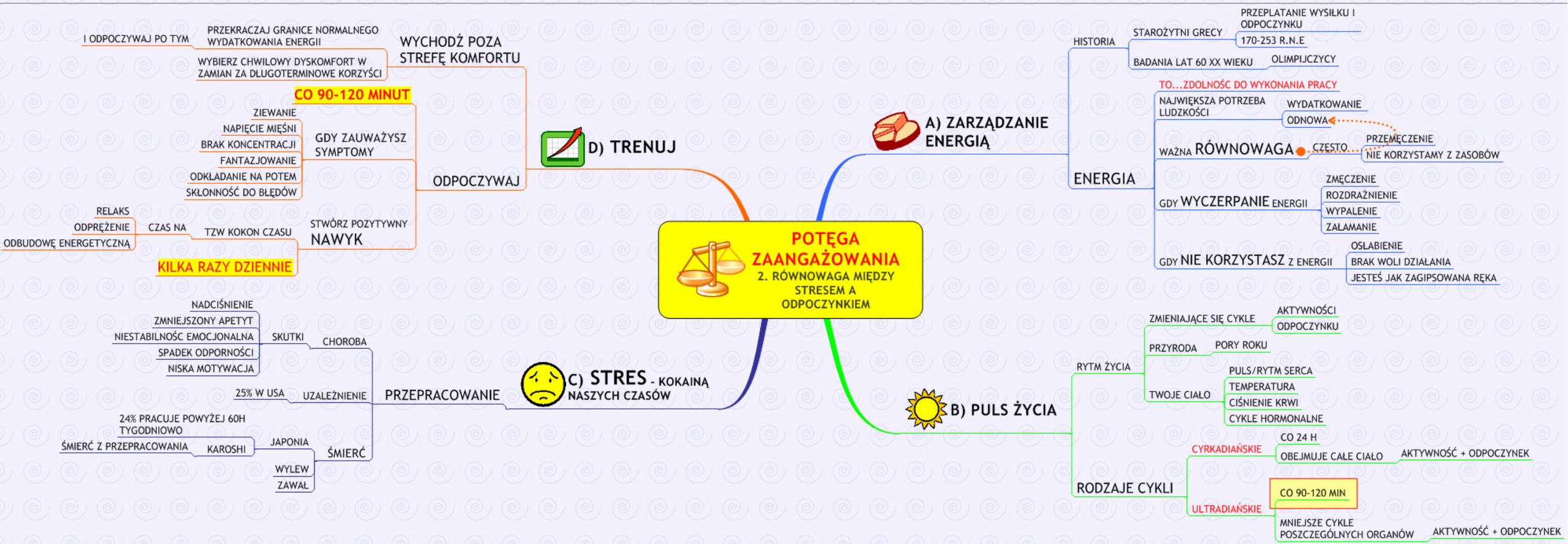
1. PRACUJ NAD 4 ŹRÓDŁAMI ENERGII
   - FIZYCZNĄ
   - MENTALNĄ
   - EMOCJONALNĄ
   - DUCHOWĄ
2. ZARZĄDZAJ ENERGIĄ
   - WYDATKOWNIE
   - ODNAWIANIE
   - RÓWNOWAGA W PRZEPŁYWIE ENERGII
3. WYCHODŹ POZA STREFĘ KOMFORTU
   - PRZEKRACZAJ GRANICE
   - JAK SPORTOWCY
   - TRENUJ
   - SYSTEMATYCZNOŚĆ
4. STOSUJ RYTUAŁY
   - POZYTYWNE KOTWICE ENERGETYCZNE

D) PROCES ZMIANY

1. USTAL CEL
   - JAK CHCĘ KIEROWAĆ SWOJĄ ENERGIĄ, ABY BYĆ W ZGODZIE ZE SWOIMI WARTOŚCIAMI?
2. ZMIERZ SIĘ Z TERAŹNIEJSZOŚCIĄ
   - JAK ZARZĄDZAM SWOJĄ ENERGIĄ TERAZ?
3. ZAPLANUJ I DZIAŁAJ
   - USTAL PLAN
   - DZIAŁAJ
     - USUŃ NEGATYWNE NAWYKI
     - ZASTĄP JE POYTYWNYMI RYTAŁAMI

2010 © Katarzyna Szafranowska

Dowiedz się jak czytać i tworzyć mapy myśli »



2010 © Katarzyna Szafranowska

Dowiedz się jak czytać i tworzyć mapy myśli »

Katarzyna Szafranowska

Naucz się czerpać z 4 źródeł twojej energii

Wsiadasz do swojego samochodu. Zapalasz silnik i… nic. Bak jest pusty. Do jazdy potrzebujesz benzyny, ropy lub gazu. Cokolwiek to jest, potrzebujesz paliwa - źródła energii dla Twojego samochodu.

Twój organizm działa trochę jak samochód, poza tym, że Ty potrzebujesz 4 źródeł energii, zamiast jednego.

Do życia w pełni potrzebujesz energii:

FIZYCZNEJ

EMOCJONALNEJ

MENTALNEJ

DUCHOWEJ

Źródła te ściśle się łączą. Gdyby brakło energii fizycznej, powstałyby negatywne emocje, trudniej byłoby Ci się koncentrować i czułbyś, że Twoje życie nic nie znaczy.

Gdy Twoja energia fizyczna jest wysoka, czujesz się wspaniale, łatwiej się koncentrujesz, Twoje myśli są pozytywne i czujesz, jak duży Twoje życie ma sens.

PODARUJ ZNAJOMYM

Jak pobudzać ENERGIĘ FIZYCZNĄ?

Na energię fizyczną składa się:

✓ **Odżywianie**

Ważne jest CO, JAK i ILE jesz dziennie. To Twoje paliwo, dlatego dbaj, aby było wartościowe. Jedz wolno i w pełni świadomie. Organizuj 5 posiłków dziennie. Pij szklankę wody co 20 minut w trakcie pracy.

✓ **Fitness**

To kondycja fizyczna i wydolność organizmu. Fitness określa jak szybko regenerujesz energię w trakcie dnia. Im masz lepszą kondycję, tym szybciej odnawiasz swoją energię.

✓ **Sen**

W jego trakcie Twój organizm regeneruje tkanki i narządy, a mózg przetwarza informacje z całego dnia. Śpij optymalnie 7-8 godzin, aby całkowicie się zregenerować. Zasypiaj i budź się o regularnych porach, aby być pełnym energii.

✓ **Odpoczynek**

Podziel dzień na konkretne odcinki czasu, w których pracujesz. Zaplanuj posiłki i odpoczynek. Rób przerwy co ***90*** minut. Każdą przerwę poświęć na innego rodzaju regenerację. Raz ruszaj się i poćwicz, raz zjedz obiad, raz poczytaj ciekawą książkę, a innym razem posłuchaj muzyki.

Więcej na mapie myśli na kolejnej stronie.

WIDEO

Kliknij poniższy link, aby obejrzeć wideo.

► *6 ĆWICZEŃ, USUWAJĄCYCH STRES NIE TYLKO PODCZAS NAUKI*

PODARUJ ZNAJOMYM

SIŁA PEŁNEGO ZAANGAŻOWANIA

3. JAK WZMACNIAĆ ENERGIĘ FIZYCZNĄ

A) ENERGIA FIZYCZNA

- FUNDAMENTALNE ŹRÓDŁO
  - SIŁY
  - WITALNOŚCI
  - ZDROWIA
- CZĘSTO POMIJANA PRZEZ
  - MANAGERÓW
  - SPECJALISTÓW
  - KIEROWNIKÓW
- POWSTAJE PRZEZ
  - POŁĄCZENIE
    - TLENU
    - GLUKOZY
- ZALEŻY OD
  - ODDYCHANIA
  - POŻYWIENIA
  - WODY
  - SNU
  - SPRAWNOŚCI RUCHOWEJ

B) ODDYCHANIE

- ZMIANY W ODDECHU
  - NIEZAUWAŻALNE ŚWIADOMIE
    - OGROMNY WPŁYW
      - ENERGIA
      - STAN
  - WPŁYWAJĄ NA
    - EMOCJE
      - GNIEW-> SZYBSZY ODDECH
    - MYŚLENIE
    - PODEJMOWANIE DECYZJI
  - ZMIEŃ ODDECH-> ZMIENISZ STAN
    - GNIEW-> ODDYCHAJ WOLNIEJ
    - WYDECH
      - ROZLUŹNIENIE
  - ĆWICZENIE
    - WDECH
      - LICZ DO 3
    - WYDECH
      - LICZ DO 6

C) ODŻYWIANIE- WAŻNE NAWYKI

- JEDZ ŚNIADANIA
  - PO 8 GODZINNYM ŚNIE
    - GŁÓD
  - DO NIEGO ZALEŻY RYTM METABOLIZMU
- JEDZ POŻYWIENIE O NISKIM INDEKSIE GLIKEMICZNYM
  - INDEKS
    - WYSOKI
      - CO TO?
        - W JAKIM CZASIE ROŚNIE POZIOM CUKRU WE KRWI
      - EFEKT
        - SZYBKI WZROST
        - SZYBKI SPADEK
        - MAŁOSTABILNA ENERGIA
        - SZYBKO KRYZYS ENERGETYCZNY
          - PO 30 MIN
      - POKARMY
        - SŁODYCZE
        - SŁONE PRZEKĄSKI
    - NISKI
      - EFEKT
        - WOLNY/STABILNY WZROST
        - DŁUŻEJ TRWA
        - WYSOKA ENERGIA
        - DŁUŻSZY CZAS
      - POKARMY
        - PEŁNOZIARNISTE PIECZYWO
        - OWOCE
          - JABŁKA
          - TRUSKAWKI
          - GREJPFRUTY
        - WARZYWA
        - BIAŁKA ROŚLINNE
- JEDZ 5-6 POSIŁKÓW W CIĄGU DNIA
  - BADANIA New York's Mount Sinai Hospital
    - BADANI
      - BEZ DOSTĘPU DO ZEGARKÓW
      - MIELI JEŚĆ, GDY SĄ GŁODNI
    - ŚREDNI CZAS POMIĘDZY POSIŁKAMI
      - 96 MINUT
  - JEDZ MAŁE PORCJE
  - PRZEKĄSKI POMIĘDZY POSIŁKAMI
    - TYLKO DO 150 KALORII
    - NISKI INDEKS GLIKEMICZNY
      - ORZECHY
      - SŁONECZNIK
      - OWOCE

D) PIJ WODĘ

- DZIENNE ZAPOTRZEBOWANIE
  - 1,8 L
    - W MNIEJSZYCH DAWKACH
    - W CIĄGU CAŁEGO DNIA
- UTRATA WODY
  - 3%
    - 10% SIŁY
    - 15% SZYBKOŚCI
    - SPADEK
      - KONCENTRACJI
      - KOORDYNACJI
- BADANIA
  - AUSTRALIA
    - 20000 LUDZI
  - ZAWAŁ SERCA
    - RYZYKO
      - MNIEJSZE
        - 5 SZKLANEK DZIENNIE
      - WIĘKSZE
        - 2 LUB MNIEJ SZKLANEK
    - BRAK WODY ZAGĘSZCZA KREW

E) ZDROWY SEN

- OGROMNY WPŁYW NA
  - ENERGIĘ
  - ZDROWIE
  - SAMOPOCZUCIE
  - KONCENTRACJĘ
- ILOŚĆ SNU
  - 7-8 GODZIN
  - BADANIA
    - BADANIA 1
      - BADANI
        - POZBAWIENI POCZUCIA CZASU
        - IZOLACJA OD INNYCH
        - SPALI 7-8H/24H
    - BADANIA 2
      - Dan Kripke
        - 1 MILION LUDZI
        - 6 LAT
      - WNIOSKI
        - WSKAŹNIK ŚMIERTELNOŚCI
          - NISKI
            - 7-8H DZIENIE SNU
          - 2,5 RAZY WYŻSZY
            - MNIEJ NIŻ 4 H SNU
          - 1,5 WYŻSZY
            - POWYŻEJ 10 H SNU
  - DRZEMKI
    - STOSUJ
      - 20-40 MIN MAX
      - OK GODZINY 15-16
    - GDY NIE MOŻESZ 7-8 H

F) ĆWICZENIA FIZYCZNE

- TRENING
  - SIŁOWY
  - AREOBOWY
  - Z PRZERWAMI NA ODPOCZYNEK
  - 3-5 RAZY W TYGODNIU
  - 20-30 MINUT
  - 60-85% MAKSYMALNEGO RYTMU SERCA
- KORZYŚCI
  - ZWIĘKSZENIE WYDAJNOŚCI SERCA
  - LEPSZE SAMOPOCZUCIE
  - ZWIĘKSZONA ODPORNOŚĆ

2010 © Katarzyna Szafranowska

Dowiedz się jak czytać i tworzyć mapy myśli »

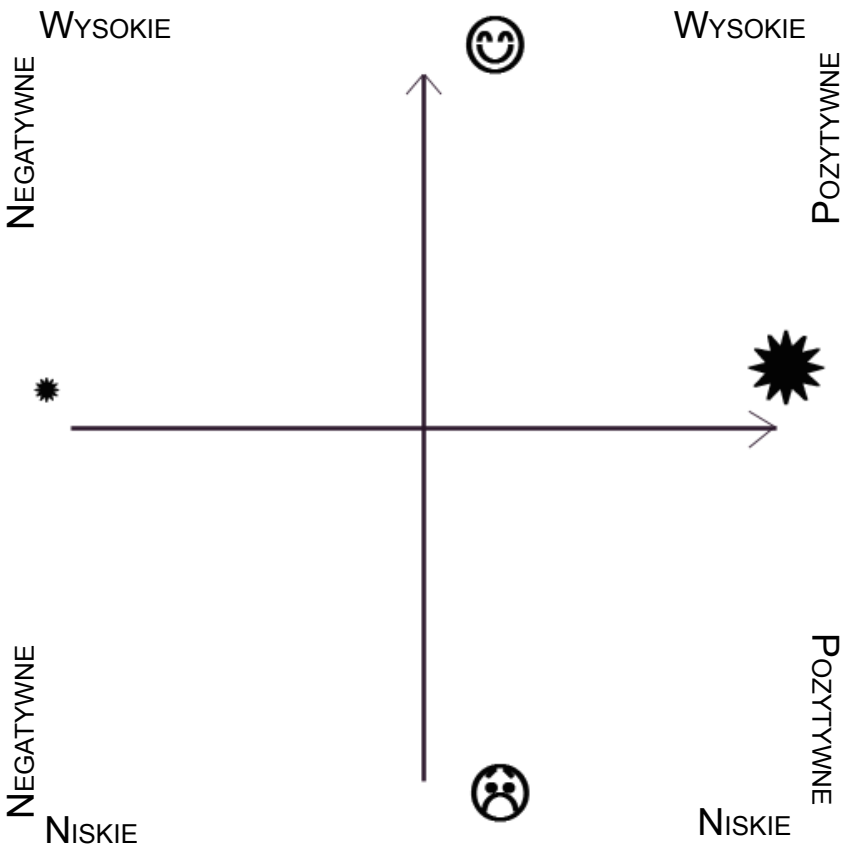
Jak pobudzać ENERGIĘ EMOCJONALNĄ?

Jak się czujesz, gdy dajesz z siebie to, co najlepsze?

Pobudzony, pewny siebie, podekscytowany, czujesz radość i motywację?

Te wszystkie stany są dostępne, gdy robisz to, co kochasz i gdy angażujesz się całkowicie. To stan, który chcesz mieć zawsze, gdy działasz, aby osiągnąć swoje cele.

PODARUJ ZNAJOMYM



Twoje emocje można wpisać na skalę. Mogą być pozytywne lub negatywne, o niskiej lub wysokiej intensywności. Gniew jest negatywnym uczuciem o dużej intensywności, podczas gdy spokój jest pozytywny i o małej intensywności.

Twoja wydajność zależy od poziomu fizycznej energii oraz od Twoich emocji.

Wyobraź sobie skomplikowaną operację. Jak wyglądałaby operacja, gdyby lekarz był w energii negatywnej/niskiej i czułby się zmęczony i wypalony? Jak przebiegłaby, gdyby czuł spokój i był zrelaksowany (pozytywna/niska)? A jaki efekt będzie, gdy lekarz będzie pewny siebie, pełen energii i pozytywnie nastawiony (pozytywna/wysoka)?

Pracowałam kiedyś dla firmy, której szef był cholerykiem. Krzyczał cały czas, robił awantury i miał pretensje do każdego. Nikt nie popracował tam dłużej niż 6 miesięcy. Pracownicy notorycznie popełniali proste błędy, zapominali o terminach, a efekty ich pracy były mizerne. Trudno bowiem dawać z siebie wszystko w energii negatywnej/niskiej lub wysokiej.

Aby mieć doskonałe wyniki, całkowicie angażować się w pracę, potrzebujesz pozytywnej energii o wysokiej intensywności. To pobudzenie, pewność siebie, wyzwania, radość i zadowolenie z siebie, połączenie z większą ideą gwarantują sukces w działaniu. Gdy masz taki stan, nie ma rzeczy niemożliwych. Czujesz się wyśmienicie i możesz przenosić góry.

PODARUJ ZNAJOMYM

Zastanów się:

- ✓ **Jakie aktywności dają Ci radość?**
- ✓ **Co Cię pobudza i nakręca?**
- ✓ **Co motywuje Cię do działania?**
- ✓ **Co daje Ci zadowolenie z siebie i dumę?**

To, co lubisz robić, będzie pobudzało wysokie pozytywne emocje. To napełni emocjonalne zbiorniki, abyś mógł z nich korzystać w trakcie dnia. Wybierz coś, co bardzo lubisz i rób to zawsze rano po wstaniu z łóżka.

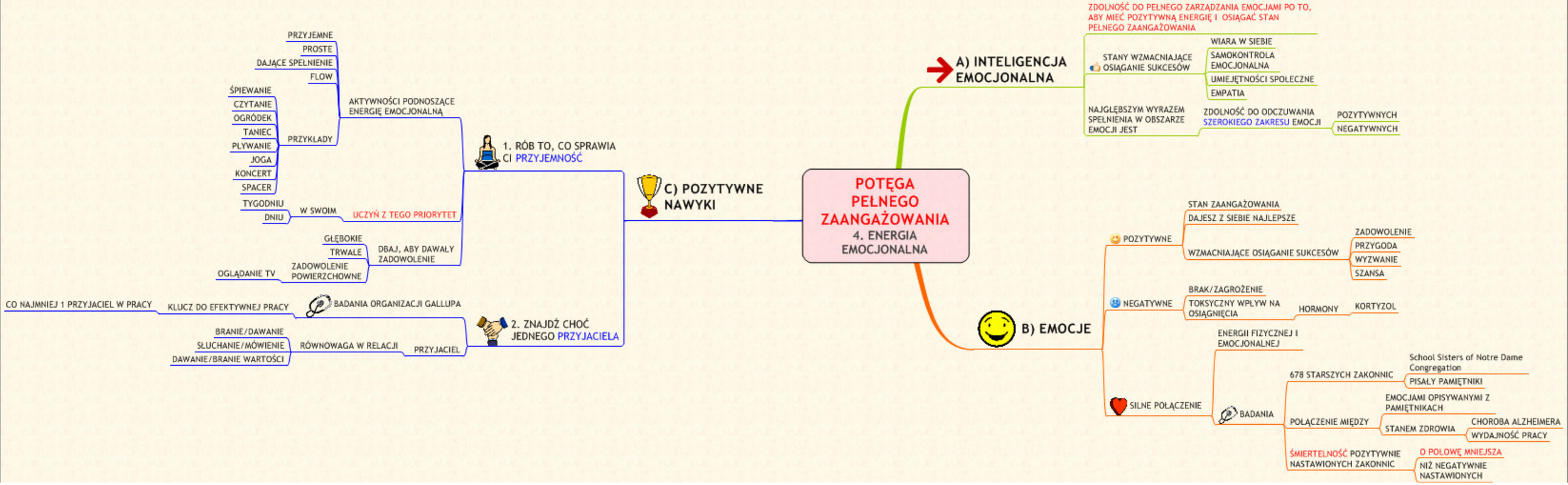
W trakcie dnia sprawdzaj, jaki jest poziom Twojej energii. Gdy stwierdzisz, że jesteś w energii negatywnej o niskiej czy wysokiej intensywności, czy nawet pozytywnej niskiej, zadaj sobie pytanie:

„Co mogę zrobić już teraz,
aby być w energii wysokiej i pozytywnej?”

Pamiętaj, w życiu chodzi o bycie szczęśliwym. Zrób coś dla siebie, baw się, to Twoje życie i Ty decydujesz o każdej minucie.

Odkryj sekrety Inteligencji Emocjonalnej, dowiedz się jak emocje wpływają na Twoje zdrowie oraz zbuduj 2 nawyki, które dadzą Ci energię emocjonalną dzięki mapie poniżej.

PODARUJ ZNAJOMYM



2010 © Katarzyna Szafranowska

Dowiedz się jak czytać i tworzyć mapy myśli »

Jak pobudzać ENERGIĘ MENTALNĄ?

Jak myślisz, na czym polega zwiększanie energii mentalnej?

- » Na powrocie do szkolnej ławy?
- » Na graniu w szachy?
- » Na piciu energy drinków?

... Nic bardziej mylnego.

Energia mentalna to połączenie **optymizmu, kreatywności oraz koncentracji**. Dzięki tym zasobom możesz podejmować skuteczne działania w kierunku wybranego celu.

PODARUJ ZNAJOMYM

Kluczem do podnoszenia energii mentalnej są:

✓ **Rozgrzewka mentalna**

Twój mózg jest jak mięsień, który tylko trenowany ma szansę działać dobrze przez całe życie. Badania wykazują, że nieaktywni i niepracujący emeryci już po 4 latach mają obniżone IQ i przepływ krwi w mózgu. Dlatego utrzymuj swój umysł w dobrej kondycji przez cały czas. Czytanie jest jedną z najbardziej angażujących aktywności umysłowych, jakie istnieją. Uruchamia logiczne myślenie, wyobraźnię, pamięć i wiele obszarów mózgu.

✓ **Wizualizacja**

Umiejętność wizualizacji jest ważna w kontekście rozwiązywania problemów. „Wyobraźnia jest ważniejsza od wiedzy" – twierdził Albert Einstein. Poprawiając wyobrażanie sobie obrazów, tworzenie wewnętrznych dźwięków i odczuwanie emoocji stajesz się bardziej elastyczny i dokonujesz lepszych wyborów.

✓ **Pozytywny dialog wewnętrzny**

Nic tak nie odbiera energii jak krytyczny głos, który słyszysz czasami w swojej głowie. Gdy działasz, krytyk ocenia Twoje poczynania cały czas, co prowadzi do spadku wydajności. Wysoka wydajność wymaga wsparcia pozytywnego głosu, który doda Ci motywacji, lekkości i entuzjazmu.

✓ **Efektywne zarządzanie czasem**

Ważne, abyś planował swój czas i porządkował sprawy do załatwienia. Jeśli będziesz wiedział dokładnie, co robić w danej chwili, Twoja energia będzie kierowana na działanie, a nie zastanawianie się nad planem.

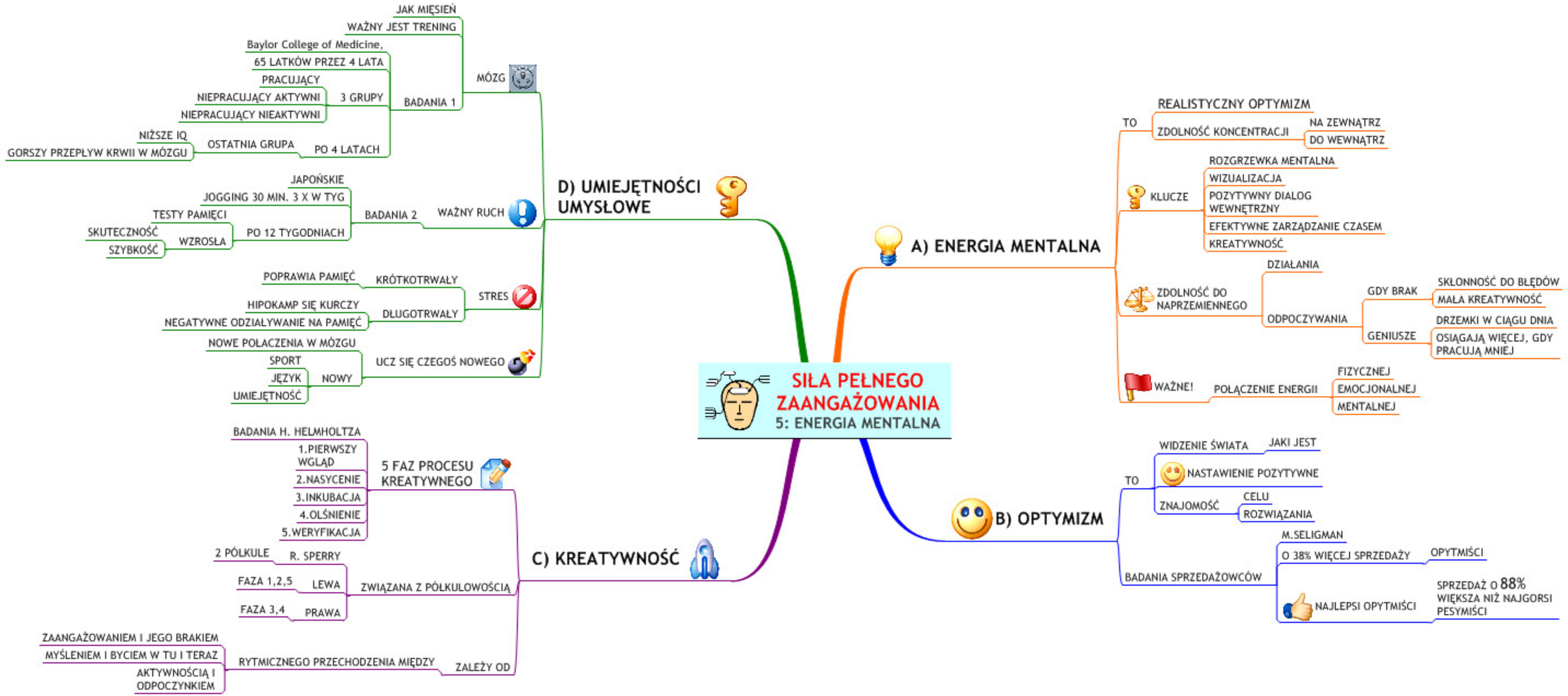
✓ **Kreatywność**

Kreatywny proces to balansowanie między zaangażowaniem i jego brakiem, myśleniem, a byciem w tu i teraz. Daj mózgowi zadanie i potrzebne informacje i odpuść kombinowanie. Daj sobie czas na przetworzenie informacji. Twój genialny mózg podsunie Ci najlepszy pomysł podczas spaceru, pod prysznicem, wtedy gdy jesteś rozluźniony i wypoczywasz.

Aby podnosić jakość swojej energii mentalnej, ucz się nowych rzeczy. Trenuj nowy sport, ucz się języków obcych, nowych umiejętności. Uczenie się nowych rzeczy najlepiej podnosi wydajność Twojego umysłu.

Więcej inspiracji na poniższej mapie myśli.

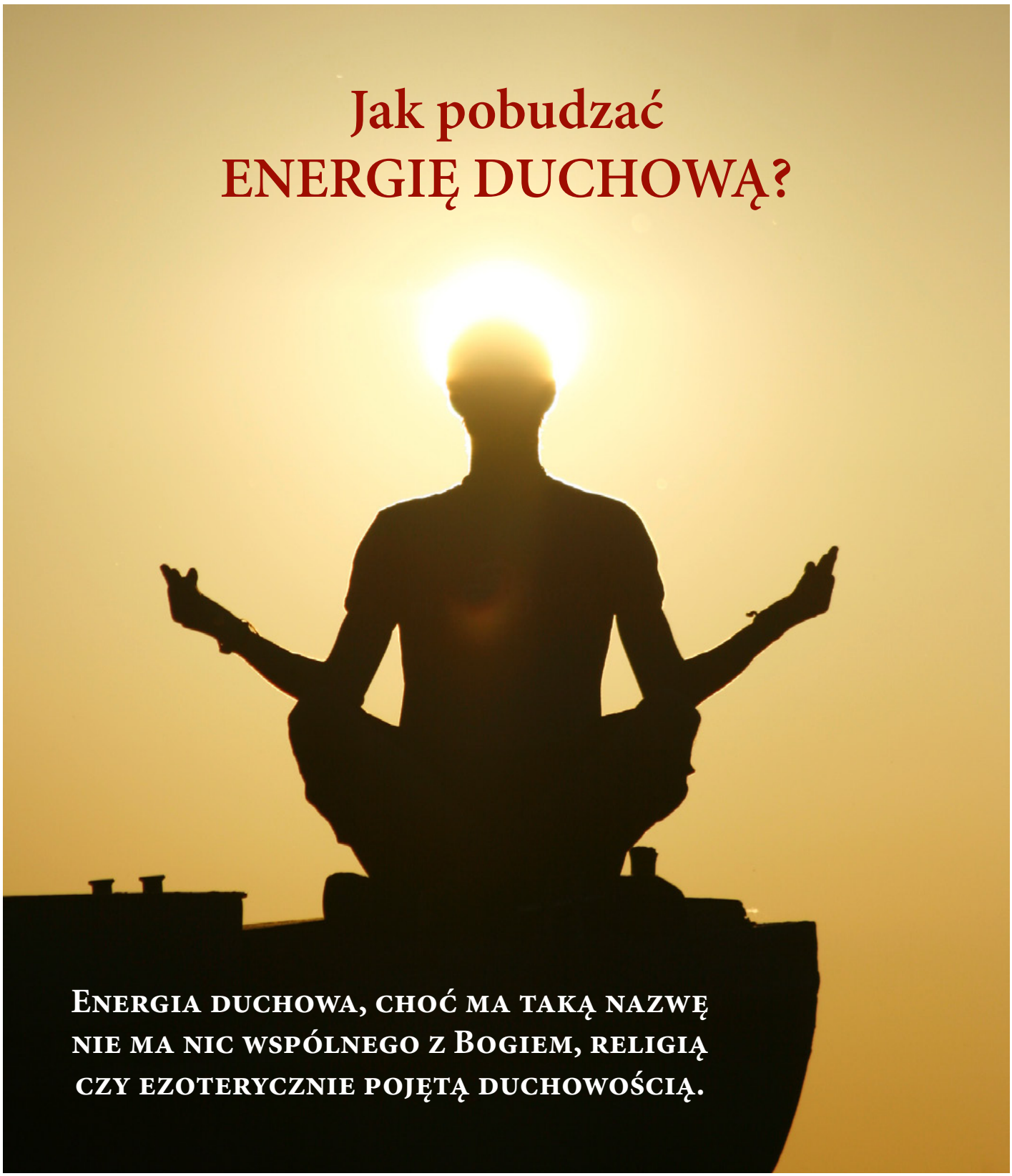
PODARUJ ZNAJOMYM



2010 © Katarzyna Szafranowska

Dowiedz się jak czytać i tworzyć mapy myśli »

Jak pobudzać ENERGIĘ DUCHOWĄ?



Energia duchowa, choć ma taką nazwę nie ma nic wspólnego z Bogiem, religią czy ezoterycznie pojętą duchowością.

PODARUJ ZNAJOMYM

Energia duchowa to **życie w zgodzie z Twoimi wartościami, pasją, poczucie spójności i uczciwości.** To specyficzne połączenie w wyższym celem życia, gdy działasz dla idei, która jest większa niż Twój własny interes.

Pracując w miejscu, z którego chcesz uciec jak najszybciej, zgadzając się na warunki, które są nie do przyjęcia, osłabiasz swoją energię duchową.

Poznaj swoje wartości i żyj w zgodzie z nimi. Od tego właśnie Tony Schwartz zaczyna każdą nową sesję coachingu. Co jest dla Ciebie **naprawdę** ważne?

Może ważną wartością jest rodzina lub przyjaźń, a Ty koncentrujesz się na osiągnięciu sukcesu zawodowego? Dopóki nie znasz swoich wartości, nie będziesz wiedział, co osłabia, a co wzmacnia Twoją energię duchową.

Energia duchowa rośnie, gdy to, co robisz naprawdę ma dla Ciebie znaczenie i służy wyższemu celowi. Koncentracja na celu, który służy Tobie i innym jest dopalaczem energetycznym najwyższej klasy. Po więcej sprawdź mapę myśli. ◃

PODARUJ ZNAJOMYM

SIŁA PEŁNEGO ZAANGAŻOWANIA
6: ENERGIA DUCHOWA

ODNOWA
- ENERGII
  - POŁĄCZONA Z WYDATKOWANIEM
- ŻYCIE W ZGODZIE Z SOBĄ
  - WYŻSZY CEL
  - DBANIE O SIEBIE
- WYDATKOWANIE ENERGII I ODNOWA
  - W TYM SAMYM CZASIE

ENERGIA DUCHOWA
- DAJE
  - SIŁĘ
    - WSZYSTKIE ASPEKTY ZYCIA
  - ZAANGAŻOWANIE
  - PASJĘ
  - WYTRWAŁOŚĆ
  - CHARAKTER
- POCHODZI Z POŁĄCZENIA
  - GŁĘBOKICH WARTOŚCI
  - WIELKIM CELEM ŻYCIA
    - POZA INDYWIDUALNYM INTERESEM

KLUCZ
- TO
  - ODWAGA
    - DO ŻYCIA W ZGODZIE Z WARTOŚCIAMI
- PASJA
- SPÓJNOŚĆ
- UCZCIWOŚĆ
- POZWALA PRZEKRACZAĆ WSZELKIE OGRANICZENIA ENERGII FIZYCZNEJ
- TO WSZYSTKO, CO POCIĄGA LUDZKIEGO DUCHA DO PEŁNEGO ZAANGAŻOWANIA

2010 © Katarzyna Szafranowska

Dowiedz się jak czytać i tworzyć mapy myśli »

Katarzyna Szafranowska

Pozytywne Rytuały małe kroki do dużej zmiany

Teraz, gdy wiesz już jakich rodzajów energii potrzebujesz w codziennym życiu, naucz się tworzyć Rytuały – proste aktywności wykonywane automatycznie, które dadzą Ci dostęp do stanu wysokiej energii.

PODARUJ ZNAJOMYM

Moja mama uwielbia kwiaty. Pewnego popołudnia sprzątała parapet w holu i potknęła się. Ręką trąciła doniczkę kaktusów z ogromnymi kolcami. Instynktownie rzuciła się, aby złapać doniczkę i udało jej się… Chwyciła kaktusa gołymi rękami. Jej krzyk słychać było w promieniu wielu kilometrów…

I jak tu nie wierzyć naukowcom, że 95% zachowań jest całkowicie nieświadoma. Chwytasz całkowicie automatycznie. Mózg uczy się strategii zachowań i działa na autopilocie przez większość czasu, gdy Ty zajęty jesteś swoim wewnętrznym dialogiem.

Tylko ok. 5% zachowań i działań wykonujesz świadomie, koncentrując się na podejmowanej decyzji. Na przykład, już dawno podjęłam decyzję o tym, że zdrowo się odżywiam i nie piję słodkich napojów. Gdy szłam do biura kilka dni temu, na ulicy podeszła do mnie młoda dziewczyna, wyciągnęła rękę i dała mi w promocji puszkę mrożonej herbaty malinowej. Instynktownie ją wzięłam i dopiero po chwili dotarło do mnie, że nie piję tego typu napojów.

Kolejnego dnia dziewczyna chciała mi dać kolejną puszkę i dopiero teraz świadomie podjęłam decyzję, aby odmówić. Pierwsza decyzja była totalnie nieświadoma, dopiero drugą podjęłam świadomie.

Zachowanie, które jest powtarzane wielokrotnie, staje się całkowicie automatyczne i mamy zbudowany nawyk. Inna ciekawa definicja mówi, że „nawyk to coś, co nie wiesz, że robisz”. **Nawyki są nieświadome, a działanie jest uruchamiane natychmiast.**

Twój mózg działa w taki sposób, że gdy poznajesz i uczysz się umiejętności to najpierw uruchamiana jest kora mózgowa (najwyższa część mózgu), a potem dopiero móżdżek uruchamia mięśnie i odpowiednie działanie. Gdy powtarzasz często daną umiejętność, tworzy i uruchamia się skrót. Wtedy móżdżek automatycznie działa sam, a pomijana jest kora mózgowa.

Dla Ciebie oznacza to, że działasz nieświadomie i automatycznie w większości przypadków. Oczywiście ma to swoje zalety, przecież nie będziesz się za każdym razem zastanawiał jak wstać z krzesła, prawda? Niektóre czynności wolisz pozostawić automatyczne, jednak jeśli chodzi o decyzje życiowe, wybór kariery, partnera, zdrowie i pieniądze to lepiej świadomie mieć rękę na pulsie.

PODARUJ ZNAJOMYM

Nawyk to coś, co nie wiesz, że robisz.

A co dalej, gdy już wiesz?

Wtedy możesz świadomie wybrać inne zachowanie i ukształtować inny nawyk. Gdy akceptujesz sytuację, która jest, możesz dokonać wyboru: czy zostawić nawyk czy zbudować nowy i bardziej użyteczny.

Tony Schwartz i Jim Loehr zauważyli, że najlepsi sportowcy przed wystąpieniem zachowują się w określony sposób, czyli mają konkretny nawyk. Dla jednych to będzie nakładanie talku na ręce, dla innych kozłowanie piłki przed rzutem, dla jeszcze innych wizualizacja uderzenia piłki.

Te pozytywne nawyki, które dają stan koncentracji, motywacji i stan optymalnej wydajności, Schwartz nazywa **Rytuałami**. Są wykonywane automatycznie, bezwarunkowo i włączają **odpowiedni stan** ciała i umysłu.

Rytuały można tworzyć, a potem ich używać, aby lepiej zarządzać swoją energią. Jedne mogą pobudzać i koncentrować, a inne odprężać i odnawiać energię. Stają się częścią życia jak mycie zębów czy codzienna kąpiel.

Podczas badań nad tenisistami Schawrtz i Loehr zauważyli, że najlepsi gracze korzystają z rytuałów podczas rozgrywek. Odkryli, że wszyscy najlepsi tenisiści tacy jak Monica Seles czy Jim Courier w trakcie gry:

1. **Odwracają się od siatki po zakończonej piłce.** Gdy tylko odbiją piłkę, odwracają się tyłem do siatki i w ten sposób akceptują to, co jest. Czy udało się czy nie, koncentruję się tylko na tym, co jest.

2. **Przekładają rakietę z ręki do ręki.** To sposób na relaks i odnowienie energii w ciele. Ten prosty ruch pomaga ręce odpocząć przed kolejnym uderzeniem.

3. **Podczas przerw poprawiają siatkę w rakiecie.** To koncentruje uwagę na grze i odwraca ją od widowni. Tym rytuałem wzmagają koncentrację na tu i teraz, co podnosi wydajność gracza i zwiększa szansę na zwycięstwo.

4. **Chodząc po korcie używają „Kroku Matadora”**. Krok Matadora to wyprostowane plecy, podniesiony podbródek i stanowczy krok postawa ciała, które dają pewność siebie, odwagę i zdecydowanie.

Skoro najlepsi sportowcy używają rytuałów, aby podnosić wydajność swojej

PODARUJ ZNAJOMYM

energii Ty także możesz to zrobić. Szczególnie rytuały odnawiania energii są ważne w życiu każdego człowieka.

Przyglądając się fenomenowi natury zauważysz, że są pewne wzorce, które stale się powtarzają. Pory roku, pory dnia, cykle biologiczne w Twoim ciele jak bicie serca, mruganie powiek, napięcie i rozluźnianie mięśni – to naturalne cykle przyrody. Stale im podlegamy, wiedząc o tym świadomie lub nie.

Zegar biologiczny jest tak ustawiony, że aktywnie działamy w dzień i odpoczywamy w nocy. To duży cykl dzienny. W jego trakcie znajdziesz mniejsze cykle, zwane cyrkadiańskimi trwające **ok. 90 minut.**

Po każdym cyklu wydatkowania energii potrzebujesz odpoczynku i regeneracji. Gdy nie robisz przerw w pracy i podczas całego dnia, wywołujesz stres w organizmie. Twoje ciało daje Ci wyraźne sygnały, gdy potrzebuje odnowy:

- ziewanie
- napięcia w karku i ramionach
- suchość w ustach
- spadek koncentracji
- rozdrażnienie

Gdy czujesz te sygnały, zrób przerwę.

PAMIĘTAJ!

Odnowa energii jest najważniejsza dla Twojej wydajności.

Teraz myślisz pewnie: „No tak, tylko ja nie mam czasu na odpoczynek. Mam tyle roboty, że nie wyrabiam już teraz. Jak znajdę dodatkowy czas na odpoczynek?”

Opowiem Ci coś. To samo mówili giełdowcy na Wall Street, gdy Tony Schwartz opowiadał im o rytuałach odnowy energii. „Nie mamy czasu nawet na pójście do toalety, a co dopiero na odpoczynek!”

Wtedy Schwartz powiedział - „Nie czas poświęcony na odpoczynek się liczy, lecz jego JAKOŚĆ!”

Opowiedział im jak najlepsi tenisiści, dzięki oddychaniu są w stanie w **20 sekund** obniżyć swoje tętno o 25 uderzeń. To się nazywa efektywny odpoczynek!

PODARUJ ZNAJOMYM

Po czym pokazał im jak dzięki specjalnemu oddychaniu relaksować się w krótkim czasie. Sprawdź sam.

Taki oddech szybko relaksuje i stanowi doskonałą odnowę, nawet gdy masz naprawdę mało czasu. Przeczytaj i zrób to teraz!

Usiądź wygodnie.

Weź głęboki wdech nosem licząc do 3.

Potem zrób wydech przez usta licząc do 6.

Możesz także spróbować pogłębić oddech,
zachowując wydech 2 razy dłuższy niż wdech.

Jak stworzyć Rytuał w 3 krokach?

Tworzenie rytuału jest jak przygotowanie posiłku. Musisz wiedzieć, **co** chcesz zjeść i wiedzieć **jak** go przygotować. Oto przepis na udany rytuał:

Krok 1#

Wybierz jeden rytuał w konkretnym obszarze.

Zastanów się, czego potrzebujesz? Jaki jest Twój cel?

Być może potrzebujesz mieć więcej energii w pracy albo pracować z lepszą koncentracją, a może poprawić relacje z rodziną lub znaleźć swoją pasję życiową? Do jakiego rodzaju działania potrzebujesz energii?

Zastanów się także nad źródłem tej energii, czy jest z obszaru energii fizycznej, emocjonalnej, mentalnej czy duchowej?

Potrzebujesz rytuał energetyzujący czy odnawiający?

Odpowiadając na te pytania, będziesz wiedział, jakiego rodzaju rytuał chcesz stworzyć.

Przykładowo, jeśli chcesz wzmocnić energię fizyczną, która jest absolutną podstawą innych źródeł energii, proponuję Ci:

- Idź wcześniej spać i wstawaj rano
- Budź się o tej samej porze

PODARUJ ZNAJOMYM

- Jedz 5-6 mniejszych posiłków w ciągu dnia
- Jedz zdrowo
- Ogranicz do minimum cukier
- Pij 2 litry wody dziennie
- Rób przerwy co 90 minut w ciągu dnia
- Codziennie ruszaj się i wyginaj śmiało ciało

Ty sam najlepiej wiesz, czego potrzebujesz. Wybierz coś, co jest małą zmianą, a jednocześnie da Ci dużą zmianę w życiu.

Krok 2#

Wybierz dokładny czas i miejsce.

Rytuał powinien mieć **ramy czasowe**, czyli określenie dokładnego czasu rozpoczęcia i zakończenia czynności. To tworzy powtarzalność i nigdy nie będziesz się zastanawiał, co masz teraz zrobić. Rama stymuluje systematyczność i wprowadza nawyk szybciej.

Zastanów się KIEDY dokładnie będziesz podejmował daną aktywność. Najlepszą porą na pierwszy rytuał jest wczesny ranek. Poranny rytuał ustawia bowiem Twoje samopoczucie i energię na cały dzień. To, co robisz rano jest ważne, dlatego poświęć ten czas dla siebie.

Wielu ludzi jako pierwszą czynność ustawia sprawdzanie poczty czy telefonu. W takim wypadku Twoje myśli są od rana skierowane na pracę i Twój umysł cały dzień będzie zajęty myśleniem o problemach. Tak nie zwiększysz swojej wydajności!

Poranny rytuał ma być Twój i skieruj go raczej w stronę tego, co lubisz robić. Niech to będzie czas tylko dla Ciebie. Oczywiście, jeśli jednocześnie będzie zbliżał Cię do realizacji Twoich celów, to świetnie!

Wymyśl, co mógłbyś robić dla siebie rano. Przeznacz ten czas na ruch, pisanie dziennika, planowanie życia, rozwojowe ćwiczenia. Ty wiesz, co lubisz i czego potrzebujesz do rozwoju. Zrób to teraz.

PODARUJ ZNAJOMYM

Krok 3#
Działaj przez 30 dni.

Daj sobie **30 dni** na wprowadzenie rytuału. Wiadomo, że potrzebujesz czasu, aby na nowo przeorganizować porządek dnia. Na początku może nie być łatwo systematycznie robić przerwy, wstawać rano czy regularnie ćwiczyć. Bądź cierpliwy i nawet jeśli któregoś dnia nie uda się zachować rytuału, wróć do niego następnego dnia.

Z każdym dniem będzie Ci coraz łatwiej, dlatego daj sobie 30 dni, a nowy nawyk wejdzie Ci w krew. Pracuj z jednym rytuałem naraz. Będziesz mógł lepiej się skoncentrować, a gdy nabierzesz wprawy, wprowadzanie kolejnych rytuałów będzie pestką.

Rytuały to naprawdę prosty sposób na wprowadzanie nowych nawyków. Dają Ci okazję do popracowania nad sobą, uczą systematyczności i są doskonałą zabawą! ◂

PODARUJ ZNAJOMYM

Katarzyna Szafranowska

Poznaj 4 NeuroDopalacze i stwórz z każdego codzienny rytuał

Dzwoni budzik. Jest 7 rano. Przestawiam go o 10 minut. Dzwoni kolejny raz. „To dobry podkład muzyczny dla moich snów" – myślę przekręcając się na drugi bok. Budzik robi, co może, ale to nie wystarcza…

PODARUJ ZNAJOMYM

Godzina 16. Odrywam się od komputera. Przeciągam zastane kości. Wstaję, robię kawę. Dopiero środek dnia, a ja mam dosyć. Energia leci na łeb na szyję. Kolejna kawa…

O 21 zasypiam na stojąco. „Jak to możliwe!" – myślę sobie – „jeszcze 2 lata temu dopiero zaczynałam żyć". Jakoś się za siebie wezmę…

Może nie uwierzysz, ale tak wyglądało moje życie jeszcze 2 miesiące temu. „Co tu zrobić?" – myślę – „potrzebuję lepiej zarządzać swoim czasem". Jednak mimo lepszej organizacji, energia pozostawała na tym samym kiepskim poziomie.

„Przypadkiem" natrafiłam na wideo Tonego Schwartza i dowiedziałam się, że to zarządzanie energią, a nie czasem gwarantuje sukces w życiu. Postanowiłam to sprawdzić.

Teraz mój dzień wygląda zupełnie inaczej.

Budzik dzwoni tylko raz. Jest 6 rano. Zanim otworzę oczy zastanawiam się, co przyjemnego zrobię zaraz dla siebie. Przyjemne obrazy, dźwięki i odczucia sprawiają, że wyskakuję z łóżka. Obok czeka na mnie duży kubek wody.

Wskakuję w spodenki i bluzkę, odpalam płytkę z jogą i przez 30 minut ćwiczę. To daje mi powera na cały dzień. Jem dobre śniadanie i jadę do pracy.

W pracy ustawiam minutnik na 90 minut i gdy zadzwoni, robię coś tylko dla siebie. Raz żongluję, raz słucham muzyki, wychodzę na obiad, medytuję.

Wieczorem ok. 22 jestem pełna energii i sama nie mogę w to uwierzyć.

Jak to robię?

Przez cały dzień używam neurodopalaczy, czyli prostych nawyków, które poprawiają kondycję mojego ciała i mózgu.

W swoim życiu codziennym potrzebujesz:

1. **podkręcać** energię, aby działać na wysokich obrotach cały czas.

2. **odnawiać** energię i efektywnie odpoczywać, aby znowu móc działać ze zdwojoną siłą.

Do każdego z tych celów możesz wykorzystać jeden z dwóch rodzajów dopala-

PODARUJ ZNAJOMYM

czy, czyli skutecznych sposobów na budowanie rytuałów. Poznaj **energetyczne** oraz **odnawiające** dopalacze, dzięki którym łatwiej zadbasz o swój mózg, poprawisz pamięć i koncentrację oraz zwiększysz efektywność swoich działań.

#1 Energetyczny Dopalacz Ruchowy

Czy myślisz, że człowiek został stworzony do siedzenia przed komputerem? Przez tysiąclecia ludzie byli w ciagłym ruchu. Okresowe migracje, polowania, wędrówki po lesie za owocami, praca w polu, wspólne tańce przy ognisku. Nasi przodkowie byli w ciagłym ruchu. To zapewniało im wspaniały rozwój umysłowy i socjalny. Teraz siedzimy więcej niż kiedykolwiek. Komputer, samochód, telewizja, nauka - stale w pozycji siedzącej. Nie do tego przygotowała nas natura.

Aby twój mózg rozwijał się dynamicznie potrzebujesz ruchu. To zapewnia odpowiednie natlenie komórek nerwowych, dobre ich odżywenie i stałą stymulację zarówno niższych, jak i wyższych partii mózgu.

Badania naukowe potwierdzają to w 100%. Myszy, które mają w swoich klatkach do dyspozycji kółko do biegania są o wiele bardziej inteligentne.

W ich hipokampie, czyli strukturze odpowiadającej za uczenie się i ważne funkcje takie jak pamięć, wzrasta diametralnie ilość neuronów.

Ruch jest najlepszym dopalaczem mózgu. Szybkim, niedrogim i bardzo skutecznym. Jest dostępny praktycznie dla każdego w każdej chwili. Nie tylko poprawia zdolność uczenia się, lecz wzmacnia ważne umiejętności planowania, koncentracji, organizacji i zarządzania wieloma projektami naraz. Dodatkowo nawet mała ilość ruchu poprawia nastrój, zwiększa energię i zmniejsza ryzyko problemów z pamięcią.

Badanie japońskich neurobiologów wykazało zależność wyników w testach pamięci z ruchem. Grupa studentów biegała 30 minut dziennie 2-3 razy w tygodniu. Po 12 tygodniach wszyscy podnieśli znacząco wyniki z testów pamięci, jednocześnie poprawiając szybkość wykonania. Co ciekawe, gdy przestali biegać wyniki wróciły do stanu przed treningiem. Ruch jest Ci potrzebny codziennie.

PODARUJ ZNAJOMYM

Skoro ruch to najlepszy dopalacz mózgu, to dlaczego tak mało osób się do tego przekonuje? Często myślą, że aby osiągnąć odpowiedni efekt trzeba tyrać na siłowni, uprawiać maratony czy robić 20 basenów na pływalni. Nic bardziej błędnego!

Naukowcy podkreślają, że aby skorzystać z cudownych właściwości ruchu wystarczy 30 minut spaceru dziennie. Tylko!

Stwórz zatem dzienny rytuał, który pozwoli Ci ruszać się więcej. Możesz jeździć do pracy rowerem, część drogi przejść pieszo, zrobić 40 ruchów naprzemiennych w trakcie dnia lub po prostu kupić skakankę. Wybierz taką formę ruchu, którą lubisz i włącz ją na stałe do swojego życia. Najpierw jako 30 dniowy rytuał, który stanie się dla Ciebie tak naturalny jak mycie zębów.

Pomyśl tylko jakie to łatwe! 20-30 minut ruchu dziennie da Ci:

- taki zastrzyk energii, abyś do samej północy był ożywiony i pełen wigoru
- doskonałą koncentrację, a zrobisz 2 razy więcej w tym samym czasie
- poprawę planowania, ustalania celów, organizacji pracy (Twój szef to doceni :)
- doskonałą pamięć od teraz, aż do późnej starości
- wspaniałe samopoczucie i dumę z siebie

Już teraz zdecyduj, co zrobisz dla siebie dzisiaj i jaką formę ruchu wybierasz! Działaj teraz!

_____

_____

_____

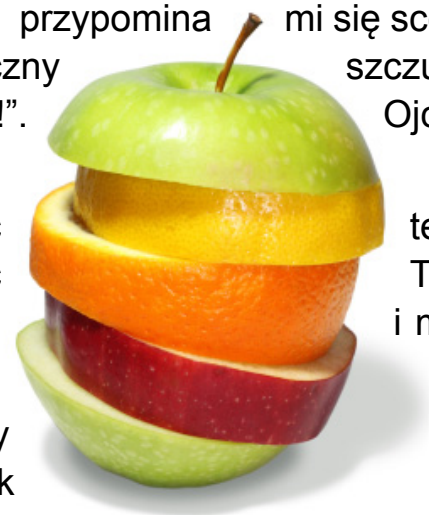
_____

_____

PODARUJ ZNAJOMYM

2 Energetyczny Dopalacz Dietetyczny

Gdy myślę o jedzeniu to przypomina mi się scena z filmu „Ratatuj”, gdzie główny bohater - sympatyczny szczurek mówi do swego ojca: ”Nie będę jadł byle czego!”. Ojciec, przywódca klanu odpowiada: „To tylko paliwo...”



Niby tak, jednak jakość tego paliwa przekłada się bezpośrednio na jakość Twojego życia. Dlatego warto zadbać o swoje ciało i mózg dając mu paliwo najwyższej jakości.

Od tego, co zjesz zależy Twoja energia, zdrowie i efektywność osobista. Jak ktoś mądry kiedyś powiedział: ”Myślisz tym, co zjadłeś”. To oczywiste! Tylko dlaczego wielu ludzi traktuje swój żołądek jak śmietnik, gdzie można wrzucić praktycznie wszystko?

Twój mózg do doskonałego działania potrzebuje dobrego odżywiania. Błona komórkowa neuronów oraz osłonka zwana mieliną, która odżywia komórkę i przyspiesza sygnał nerwowy zbudowane są głównie z nienasyconych kwasów tłuszczowych. Do regeneracji mieliny potrzebne są kwasy tłuszczowe jak omega 3, które znajdziesz w morskich rybach, nasionach i orzechach.

Badania wykazują także związek między depresją czy chorobą Alzheimera, a brakiem kwasów omega 3. Ludzie żyjący w krajach, których dieta jest bogata w tłuszcze pochodzące z ryb oraz owoców morza są zdrowsi i rzadziej zapadają na te i inne choroby układu nerwowego.

Chcąc zwiększyć efektywność myślenia, wyostrzyć koncentrację i poprawić pamięć, dodaj do diety dobre dla mózgu tłuszcze w postaci ryb, nasion i orzechów.

Jednocześnie ogranicz spożywanie nasyconych kwasów tłuszczowych, które szkodzą Twojemu sercu, podnoszą poziom cholesterolu i są szkodliwe dla mózgu. Znajdziesz je w pokarmach smażonych na głębokim tłuszczu np. we frytkach, tłustym mięsie, oleju palmowym i kokosowym. Ograniczenie fastfoodów i smażonych pokarmów tylko wyjdzie Ci na zdrowie.

PODARUJ ZNAJOMYM

Stwórz własny rytuał dopalacza dietetycznego i dodaj do diety orzechy włoskie, czarne jagody i szpinak. Zamiast rewolucjonizować jedzenie, wprowadź proste zmiany. Zmień olej na oliwę z oliwek, zamiast chipsów czy paluszków przegryzaj ziarna słonecznika, raz czy dwa razy w tygodniu zjedz na obiad rybę. Pamiętaj małe zmiany dają duży efekt!

Oprócz tego, co jesz, ważne jest także JAK jesz. Większość ludzi je o wiele za szybko. Jeśli chcesz dodać sobie energii po posiłku jedz wolno! Rozkoszuj się każdym kęsem i dokładnie gryź wszystkie kawałki. To jest nie tylko zdrowe, ale przede wszystkim przyjemne. Dzięki temu zjesz ilościowo mniej, lecz całkowicie nasycisz głód.

Jedzenie wolno to doskonały rytuał, który możesz wprowadzić od teraz. Połączony z dodaniem produktów, które są potrzebne dla mózgu stanowi świetny sposób na turbodoładowanie Twojego mózgu.

Spójrz jak małe zmiany w diecie dadzą Ci ogromne korzyści:

- zdrowe i pełne energii ciało
- doskonałe samopoczucie każdego dnia
- lepsza koncentracja i pamięć

Już teraz zaplanuj, co jutro zjesz dla pełnego energii ciała i mózgu:

_____

_____

_____

_____

_____

PODARUJ ZNAJOMYM

#3 Odnawiający Dopalacz Muzyczny

Gdy włączasz muzykę natychmiast przenosisz się do innego świata. Podczas, gdy Ty w wyobraźni jesteś nad morzem, zdobywasz szczyty czy kąpiesz się pod wodospadem, Twój mózg analizuje głośność, tempo, rytm, melodię i inne parametry muzyki.

Muzyka ma magiczną moc. Może wyciszać i uspokajać lub pobudzać i wprowadzać w stan euforii. Od Ciebie zależy, jakiego stanu potrzebujesz w danym momencie.

Kiedyś zapytałam swoją koleżankę, która jest fanką metalu „Co daje Ci słuchanie takiej muzyki? Ja czuję się całkowicie rozdrażniona, gdy tego słucham". A ona na to: „To najlepsza rzecz, która mnie relaksuje" W tym momencie spadłam z krzesła ze zdumienia, bo takiej odpowiedzi w życiu się nie spodziewałam.

Muzyka pobudza korę mózgową, a szczególnie jej część odpowiedzialną za słuchanie. Co ciekawe kora słuchowa jest aktywna nawet, gdy śpiewasz w wyobraźni. Gdy wizualizujesz dodatkowo pobudzasz korę wzrokową, czyli uruchamiasz cały mózg.

Słuchanie muzyki działa także zbawiennie na niższe partie mózgu, szczególnie na ciało migdałowate, które steruje Twoimi emocjami. Spokojna i relaksująca muzyka zmniejsza skłonność do depresji, łagodzi stres i lęk, a także wycisza wzburzone emocje.

Badania wskazują, że łagodna muzyka pomaga usuwać nerwice, bezsenność i łagodzi skutki starczej demencji.

Muzyka klasyczna pomaga także w procesach trawienia. Nigdy nie zapomnę jednego szkolenia, gdy w środku lasu, w drewnianym szałasie jedliśmy grochówkę przy akompaniamencie koncertu Mozarta. Wyjątkowe przeżycie!

Tobie także muzyka pomoże szybko zrelaksować całe ciało i odnowić energię umysłu. Podczas słuchania muzyki barokowej rozluźniają się mięśnie, obniża się ciśnienie krwi, tętno stabilizuje się i rytm serca dopasowuje się do rytmu muzyki.

PODARUJ ZNAJOMYM

Jednocześnie umysł wycisza się, a koncentracja jest bardziej wyostrzona. Synchronizują się półkule mózgowe, co daje Ci dostęp do potencjału całego mózgu i wszystkich Twoich zasobów.

Gdy chcesz szybko zrelaksować się podczas przerwy w pracy lub w trakcie nauki, możesz słuchać muzyki barokowej lub muzyki relaksacyjnej.

Miej zawsze przy sobie w komórce lub odtwarzaczu mp3 kilka utworów, które możesz użyć do relaksu.

> Usiądź wygodnie. Zamknij oczy. Wsłuchaj się w delikatne dźwięki, które do Ciebie docierają. Pozwól, aby swobodnie płynęły przez całe Twoje ciało od głowy w dół. Wyobraź sobie, że wdychasz muzykę i kierujesz ją do tych części Twojego ciała, które najbardziej tego potrzebują. Wyobrażaj sobie dźwięki jako falę koloru, która przepływa przez Ciebie. Oddychaj muzyką i posyłaj ją w dół ciała. A każdy dźwięk rozluźnia i odpręża wszystkie mięśnie, narządy i komórki. Wnika głęboko, odprężając i masując całe Twoje ciało.

Wyobrażaj sobie odprężające działanie muzyki podczas jednego utworu. Jeśli potrzebujesz czasu, aby sobie to wyobrazić, możesz wybrać kilka różnych utworów.

Dając sobie 30 dni na zbudowanie rytuału, wykorzystaj chociaż jedną z przerw w trakcie dnia na odprężanie się z muzyką. Możesz to zrobić wszędzie, gdzie jesteś i dokładnie wtedy, gdy tego potrzebujesz.

Wypisz teraz, jakie dźwięki relaksują Cię najbardziej. Może to być szum morza, górski strumień, śpiew ptaków, głos delfinów, szum wiatru. Gdy będziesz wiedział, co działa na Ciebie, łatwiej wybierzesz odpowiednią muzykę. Wypisz teraz skojarzenia i pomysły:

_____

_____

_____

_____

PODARUJ ZNAJOMYM

#4 Odnawiający Dopalacz Medytacyjny

Gdy tylko zamykasz oczy, cała Twoja koncentracja skupia się do wewnątrz. Podążasz za swoim oddechem, który płynie tak swobodnie i spokojnie przez całe ciało. Czujesz jak wszystkie mięśnie odprężają się, a Twój umysł staje się czysty. Sekundy stają się minutami, a minuty godzinami.

Niektórzy nazywają to medytacją, inni modlitwą, a inni po prostu relaksem. Polega na rozluźnieniu i skierowaniu uwagi do wewnątrz lub na zewnątrz. Gdy Twoje ciało jest rozluźnione, a umysł skoncentrowany, diametralnie wzrasta potencjał umysłowy, dostęp do zasobów i rozpoczyna się odnowa organizmu.

Badacze zauważyli, że mnisi poświęcają więcej niż 10 tysięcy godzin na medytację. To więcej niż rok! Dzięki krótkiej medytacji synchronicznie uruchamia się cały mózg, a szczególnie jego lewy płat przedczołowy, który odpowiada za pozytywne emocje. Daje to także potężne wzmocnienie układu immunologicznego.

Medytacja pomaga w łagodzeniu wielu chorób takich jak: nerwice, depresja, nadciśnienie, astma, cukrzyca, bezsenność, a nawet w chorobach skóry. Poprawia krążenie krwi w mózgu, a nawet stymuluje wzrost komórek nowej kory.

Oprócz regeneracji organizmu medytacja pomaga łatwiej i dłużej koncentrować swoją uwagę, wzmacnia kreatywność i wpływa znacząco na funkcje poznawcze. W badaniach nad medytacją, przez 3 miesiące uczono grupę ludzi medytacji Vipassana, która polega na minimalizowaniu bodźców przeszkadzających i samoobserwacji. Na zakończenie eksperymentu uczestników poddano testom. Mieli szybko wyłapywać liczby z ciągów liter zmieniających się na ekranie. Wszyscy, którzy medytowali osiągnęli o wiele lepsze wyniki niż grupa niemedytująca. Wyszukiwali liczby szybciej i poświęcali o wiele mniej energii na wykonanie ćwiczenia.

Jeśli i Ty chcesz podnieść swoją koncentrację, zwiększyć kreatywność oraz szybkość uczenia się, a przy okazji odprężyć się i odnowić energię w trakcie dnia, poświęć chwilę na medytację. Możesz uczynić z niej codzienny rytuał odnawiający, poświęcając niecałe 10 minut dziennie.

PODARUJ ZNAJOMYM

Gdy potrzebujesz przerwy po 90 minutach działania, wyłącz telefon, zamknij drzwi i zadbaj, aby nikt Ci nie przeszkadzał.

Usiądź wygodnie, nogi oprzyj o ziemię i zamknij oczy. Na początek skoncentruj się na swoim oddechu. Poczuj jak płynie. Z każdym wdechem Twój brzuch i klatka piersiowa napełnia się, a z każdym wydechem opróżnia się. Poświęć chwilę na obserwację oddechu. A potem przenieś uwagę na ciało. Skoncentruj się na swoich stopach i poczuj je. Zauważ, że tam są. Poczuj łydki, kolana i uda. Zauważ ciężar ciała na krześle. Poczuj plecy, kręgosłup, brzuch, klatkę piersiową. Przenieś uwagę na ręce. Poczuj prawą rękę. Ramię, przedramię, nadgarstek, palce. Przenieś uwagę na lewą rękę. Poczuj ramię, przedramię, nadgarstek, palce. Zwróć uwagę na szyję i kark. Poczuj całą swoją głowę i twarz. Zwróć uwagę na czoło, policzki, szczękę. A teraz poczuj całe swoje ciało jako jedną całość.

Czując swoje ciało, skoncentruj się na tym, jaki smak odczuwasz w ustach. Jakie zapachy czujesz? Uświadom je sobie, cały czas czując ciało jako jedność. A teraz skoncentruj się na dźwiękach, które słyszysz. Blisko czy daleko, ciche lub głośniejsze. Zauważ je, skąd płyną, jakie są. Pozwól im po prostu być. Bez oceniania, nazywania. Zauważ je, cały czas będąc świadomym swojego ciała, smaków i zapachów, które Cię otaczają.

I będąc tak świadomym siebie, swojego ciała, smaków, zapachów i dźwięków, powoli otwórz oczy. Zauważ co widzisz, co Cię otacza. Utrzymuj świadomość ciała, smaków, zapachów i dźwięków cały czas. Oglądaj otoczenie bez nazywania, oceniania. Bądź w tu i teraz. Doświadczaj spokoju, harmonii i całkowitego odprężenia.

Gdy zechcesz, możesz poruszyć się, przeciągnąć. Zatrzymaj uczucie bycia w tu i teraz najdłużej jak się da.

Jest to jeden ze sposobów na medytację, która odnawia energię. Daj sobie 30 dni na zbudowanie rytuału medytacyjnego, który wykorzystasz w trakcie przerw w pracy lub w domu.

Już teraz zaplanuj jutrzejszy dzień, wyznaczając czas na rytuał medytacyjny zapisując wszystko na kartce lub poniżej.

PODARUJ ZNAJOMYM

Jesteśmy niewolnikami swoich nawyków, dlatego trudno jest zmienić swojej życie z dnia na dzień. Dzięki prostym rytuałom możesz zacząć zmieniać swoje nawyki małymi krokami. Daj sobie 30 dni na przetestowanie każdego dopalacza. Wprowadzaj 1 rytuał na raz i daj sobie czas na jego integrację. Nawet jeśli będą takie dni, w których nie wszystko wyjdzie, doceń siebie. Każdy krok w kierunku lepszego zarządzania swoją energią da Ci natychmiastowe zmiany. Powodzenia!

PODARUJ ZNAJOMYM

Rafał Dudek

3-sekundowa „terapia” uśmiechem

PODARUJ ZNAJOMYM

Indie… gorące powietrze, duszno i wilgotno, a ja w garniturze. Czekam za sceną na zaproszenie. Za chwilę wyjdę przed kilkaset ludzi i lokalną telewizję i będę debatować na temat nauki i moralności.

12 godzin leciałem samolotem, żeby teraz w 2 minuty przekonać jury, słuchaczy i przeciwników, że nauka nie może się rozwijać, dopóki jest skuta kajdanami moralności. Nigdy jeszcze nie mówiłem przed tak dużą grupą ludzi... A co jeśli się pomylę? Co jeśli przeciwnicy rzucą mi koszące pytanie?

W żołądku narasta znane mi już napięcie. Ręce zaczynają się pocić. Jeszcze bardziej zasycha w ustach. Moja głowa wie, że w stresie łatwiej się pomylić i powinienem się wyluzować. Moje ciało nie słucha.

No właśnie … miałeś tak kiedyś? Logicznie wiesz, że powinieneś zmienić emocje, ale i tak tego nie robisz. Czasem nie wiesz jak. Czasem po prostu emocje biorą górę.

W takich chwilach potrzebujesz sposobów:

- Prostych do użycia
- Skutecznych w 100%
- Dających natychmiastowe efekty

Czy takie techniki zmiany emocji w ogóle istnieją?

Spoglądałem wtedy na scenę z szesnastoma krzesełkami. Na jednym z nich pisze „Rafal Dudek – Poland”.

Nie mogę kontrolować swoich emocji, ale mogę kontrolować swoje ciało. Wziąłem głęboki oddech i zacząłem się śmiać. Z początku sztucznie udawałem śmiech „muhahahaha”, który kojarzył mi się z demoniczną pewnością siebie.

Trwało to cztery sekundy. Potem stres zaczął ustępować. Faktycznie mi się zrobiło wesoło. Na szczęście nikt nie zauważył – inni uczestnicy debaty byli zbyt zajęci swoimi emocjami, by zauważyć moje rozpuszczające się napięcie.

Czy trwale usunąłem stres w 4 sekundy?

Niekoniecznie. Od tamtej chwili usuwałem go cały czas przez resztę debaty. Celowo trzymałem ramiona wysoko, plecy proste i klatę wypiętą. Patrzyłem ponad horyzont. Delikatnie się uśmiechałem. Utrzymując te proste zmiany w mowie ciała

PODARUJ ZNAJOMYM

na bieżąco zamieniałem stres w pewność siebie.

Było kilka krytycznych momentów, w których znowu się spinałem. Do mówców leciały ostre jak brzytwa pytania – a widownia po prostu była duża.

Wtedy brałem głęboki oddech i patrzyłem na publikę spojrzeniem mówiącym „jestem panem i władcą tej sceny". Patrzyłem by tak właśnie się poczuć. I tak się czułem. Z takimi emocjami wystąpiłem. Jak myślisz – poszło mi dobrze?

Opanuj mechanizm, który zawsze działa!

Twoje emocje zawsze pojawiają się w ciele i są z ciałem silnie połączone. Jeśli ktoś się żywi toksycznym żarciem, może mieć huśtawki emocjonalne. Zainwestuj w masaż rozluźniający mięśnie ciała, a błyskawicznie poprawi Ci się nastrój. Napnij mięśnie twarzy odpowiedzialne za uśmiech, a poczujesz się lepiej.

Ciało jest Twoją najszybszą i najskuteczniejszą drogą do kontroli emocji. Mając podstawową wiedzę o mechanizmach ciała:

- Usuniesz swój stres,
- Przestaniesz się denerwować,
- Nabierzesz motywacji i pewności siebie.

W tym artykule i w kolejnych publikacjach dostaniesz ode mnie właśnie tę wiedzę i narzędzia. Te kilka stron wszystkiego nie pomieści! Dlatego skupimy się tylko na uśmiechu, abyś mógł już teraz osiągnąć namacalne efekty w tych dziedzinach swojego życia, na których Ci zależy. Przejdźmy więc od razu do konkretów!

Co uśmiech robi z Twoimi emocjami?

To nie jest jakiś sekciarski patent opalania zębów na słońcu. Mówię tu o realnych, biologicznie mierzalnych efektach.

Uśmiech rozluźnia Twoje mięśnie ciała, a więc usuwa stres. Dodatkowo wywołuje endorfiny: hormon przyjemności i dobrego nastroju. Na dodatek endorfiny znieczulają ból mocniej, niż morfina. Są bardzo przyjemne.

Oprócz tych czysto fizjologicznych mechanizmów dochodzi kotwiczenie, czyli warunkowanie klasyczne z psychologii. Gdy się uśmiechasz, Twój mózg automatycznie przypomina sobie, jak czułeś się, gdy ostatni raz się uśmiechałeś. To zawsze działa! Ivan Pawłow nawet dostał nobla za odkrycie warunkowania klasycz-

PODARUJ ZNAJOMYM

nego.

Uśmiech jest jak polecenie dla mózgu „teraz czujemy się dobrze!” albo „teraz bawimy się dobrze!”.

Na ile sposobów potrafisz się uśmiechać?

Oczywiście jest kilkadziesiąt rodzajów uśmiechów. Nie da się ich opisać, ale wiesz o czym mówię!

Możesz mieć na sobie uśmiech szczęścia i radości. Tak się uśmiechasz, gdy po prostu jesteś zadowolony. Uśmiech rozbawienia jest nieco inny – wtedy dobrze się bawisz, śmiejesz z żartów i z życia. Te dwa uśmiechy znają wszyscy ludzie na ziemi.

Możesz też uśmiechać się uwodzicielsko. Możesz się uśmiechać z triumfem i pewnością siebie – tak jak wciskając ostatni przycisk dobrze wykonanego projektu. Możesz uśmiechać się z poczuciem bezpieczeństwa – jak w ramionach opiekuńczej mamy. Możesz uśmiechać się z ulgą – jak po przyniesieniu do domu 20kg zakupów i położeniu ich na podłodze.

Ciekawe jakie inne uśmiechy są w Twoim repertuarze?

Im więcej rodzajów uśmiechów sobie przypomnisz, tym łatwiej Ci będzie osiągać różne stany emocjonalne.

Czyli wystarczy szczerzyć zęby?

Generalnie, tak! Nawet uśmiech, który z początku jest wymuszony, działa. Po prostu utrzymuj go przez kilka minut. Wkrótce zauważysz, że zaczniesz się śmiać z tego, że się śmiejesz, albo zaczniesz się śmiać z tego całego ćwiczenia na poprawę humoru.

Sam skurcz mięśni w okolicy oczu i ust przypominający uśmiech jest kotwicą dla Twojego mózgu, która uruchomi szczery śmiech. Zanim przejdziesz do konkretnych strategii poprawiania sobie humoru, sprawdź i poznaj prosty mechanizm.

Zrób pięć szybkich uśmiechów. Teraz.

...

Czy zauważyłeś, że gdzieś pomiędzy trzecim, a piątym grymasem, uśmiech

PODARUJ ZNAJOMYM

stał się szczery? Pojawiła się emocja. To Twoja fizjologia. W ten sposób działasz. A teraz, jak to wykorzystasz:

5 sprawdzonych sposobów na mistrzowską kontrolę emocji poprzez uśmiech

Oto trzy metody zmiany emocji poprzez uśmiech, które regularnie stosuję:

1. Delikatny uśmiech w ciągu dnia

Utrzymuj przez cały czas minimalny uśmiech kącikami ust i oczami. Uśmiechaj się minimalnie, niezauważalnie, ale odczuwalnie. Będziesz miał jeden z najlepszych dni w tym roku!

Automatycznie staniesz się bardziej wyluzowany, weselszy i spokojniejszy. Poprawisz swój nastrój. Uodpornisz się na stres. Będziesz lepiej traktował ludzi wokół siebie. Zacznij teraz!

2. Wyśmiej swoje problemy

Wzbudź w sobie niekontrolowaną śmiechawę – pamiętasz te sytuacje, w których śmiałeś się i nie mogłeś przestać? Wejdź w taką śmiechawkę i pomyśl w niej o swoich problemach. Potem jakoś dziwnie Cię będą one rozśmieszały.

3. Uśmiechnij się z pewnością siebie

Genialnie działa przed lub podczas ważnego spotkania, lub stresującego egzaminu. Masz w głowie zakodowany uśmiech pewności siebie, który zamienia Cię z biednego króliczka w potężnego tygrysa.

4. Spójrz w niebo i się do niego uśmiechnij

Zrób to za każdym razem, gdy jest Ci źle, lub smutno. Patrzenie w górę i uśmiech to dwa mechanizmy, które absolutnie wykluczają złe samopoczucie. Sam sprawdź! Zobacz swoją lampę na suficie i uśmiechnij się do niej serdecznie.

5. Uśmiechaj się wewnętrznie

W niektórych sytuacjach nie możesz po prostu się śmiać. Nie byłoby to na miejscu na pogrzebie, egzaminie czy podczas negocjacji. Wtedy, aby czuć się dobrze, możesz uśmiechać się wewnętrznie. Po prostu wyobraź sobie, że się uśmiechasz.

PODARUJ ZNAJOMYM

Dzięki temu możesz z łatwością odciąć się od negatywnych wpływów otoczenia i zachować wewnętrzny spokój.

Czy znasz kogoś, kto często jest wyluzowany i roześmiany? Tacy ludzie cieszą się z życia dużo bardziej, doświadczają mniej stresu i nawet dłużej żyją! Założę się również, że wolisz spędzać czas z takimi ludźmi, a nie z narzekaczami.

A najlepsze, że Ty też możesz nauczyć się radzić sobie ze stresem i napięciami codziennego życia. Możesz stać się bardziej wyluzowaną i roześmianą osobą, z którą każdy chce spędzać czas, bo zabawa jest przednia.

Znasz już potęgę uśmiechu. Na pewno pojawia Ci się w głowie pytanie „jak jeszcze mogę zmienić swoje emocje”? W odpowiedzi przygotowuję 20-dniowy kurs, w którym, daję najskuteczniejsze techniki zarządzania emocjami, jakie znam.

Tymczasem zapisz się w formularzu darmowy kurs w wersji „mini”, odkryj narzędzia do nowego życia emocjonalnego i zacznij je stosować w swojej pracy i domu!

To powiedziawszy, uśmiecham się do Ciebie :) ◄

DARMOWY

MINIKURS ZARZĄDZANIA EMOCJAMI

emotechniki

- Stań się liderem i duszą towarzystwa w każdej grupie
- W 5 minut zmniejsz stres, usuń tremę i uprzyjemnij obowiązki
- Zbuduj potężne stany, aby genialne wystąpienia mieć na zawołanie
- ... I WIELE WIĘCEJ ZA DARMO

Kliknij i sprawdź MINIKURS Zarządzania Emocjami JUŻ TERAZ!

PODARUJ ZNAJOMYM

Neuro NEWSY

Każda myśl, zachowanie, a nawet otoczenie, w jakim przebywasz kształtują Twój mózg

Thomas z niepokojem patrzył na drzwi. Drgnął, gdy klamka się poruszyła. Przywitał wchodzącą do pokoju postać ubraną w lekarski fartuch. Lekarz podszedł do niego i dotknął jego ręki. Chłodny dotyk postawił mózg Thomasa w stan gotowości.

„Stracił pan drugą rękę w wypadku?" – zapytał lekarz, patrząc na luźno zwisający rękaw koszuli. „Tak" – odpowiedział Thomas – „lecz nadal ją czuję." „Klasyczny przypadek fantomowej ręki" - lekarz zmarszczył brwi i niespodziewanie dotknął jego twarzy. W tym samym momencie Thomas skoczył na równe nogi. Gdy tylko palce lekarza dotknęły jego twarzy, poczuł dotknięcie na fantomowej ręce. „To niesamowite!" – pomyślał Thomas, patrząc na zdumionego lekarza.

Jak to możliwe?

Ktoś wielki powiedział, że największy geniusz i jego tajemnicę nosimy między uszami. Miał rację! Mimo wielu badań, najnowocześniejszej aparatury badawczej, setek milionów stron publikacji, o mózgu wiemy mniej niż o budowie oceanów na ziemi. Naukowcy coraz bardziej odkrywają tajemnicę mózgu, lecz do jej całkowitego poznania jeszcze sporo brakuje.

Ostatnie rewelacje z zakresu neurobiologii donoszą, że mózg jest bardziej plastyczny niż nam się kiedykolwiek zdawało. Może sobie tego nie uświadamiasz, lecz Twój mózg stale się zmienia. Plastyczność to umiejętność dostosowania się do zmieniających się warunków.

Każda część ciała odpowiada odpowiedniemu obszarowi mózgu w korze sensomotorycznej. Masz tam obszary związane z rękami, głową, nogami i innymi częściami ciała. Neurobiolog V.S. Ramachandran zauważył, że w przypadku Thomasa część odpowiedzialna za rękę została powiązana z obszarem twarzy i dlatego mózg odbiera wrażenia z ręki przy dotyku twarzy. To niesamowite jak bardzo plastyczny jest mózg!

Jeszcze do niedawna naukowcy twierdzili, że neurony są jedynymi komórkami, które się nie odnawiają. W świetle dzisiejszych badań wiemy, że to nieprawda. Neurogeneza, czyli powstawanie nowych komórek nerwowych to normalny proces, dziejący się w każdym dorosłym mózgu. Szczególnie dużo nowych neuronów powstaje w hipokampie, czyli obszarze odpowiedzialnym za uczenie się i pamięć długotrwałą.

Jednak nie wszystkie nowopowstałe neurony przetrwają. Do długiego życia potrzebują odpowiedniego odżywiania i połączeń z innymi komórkami, które dobrze funkcjonują.

Twoje neurony nie mają wielkich wymagań. Wystarczy im odpowiednie pożywienie, tlen oraz gruntowna stymulacja. Dla Ciebie oznacza to:

1. Jedz 5 wartościowych posiłków dziennie, pełnych ryb, orzechów i warzyw.

2. Oddychaj głęboko przeponą, aby dostarczać więcej tlenu do mózgu

3. Ucz się nowych umiejętności i rób stare rzeczy na nowe sposoby. ◂

O tym jak dbać o swój mózg i stworzyć odpowiednie nawyki odnawiania energii, czytaj tutaj »

Źródło: „6 Brain Boosters", Scientific American Mind 2009, s. 56

Prosty sposób na poprawę wyobraźni podczas czytania

Pierwsze moje zetknięcie z „Władcą Pierścieni” 12 lat temu dało mi ostro popalić. Książka podobała mi się bardzo, choć czytanie jej tradycyjnym tempem przypominało pieszą pielgrzymkę. „Ile pieśni przy ognisku można znieść?” – myślałam wtedy – „Akcja rozwleka się w nieskończoność. Kiedy wreszcie dojdą do celu?” Docenić genialność Tolkiena miałam dopiero później…

Lubisz oglądać obrazy, zdjęcia lub filmy? Ja uwielbiam! Moja zasada brzmi: „im więcej, tym lepiej”. Daje mi to ogromną frajdę. Jednak dopiero niedawno dowiedziałam się, że moje hobby pomaga mi w czytaniu.

Podczas czytania fascynującej książki, w mojej wyobraźni pojawiają się dynamiczne filmy i kolorowe obrazy. Gdy po nauczeniu się szybkiego czytania wróciłam do „Władcy Pierścieni” to była rewelacja. „Jak szybka i dramatyczna jest teraz akcja” – myślałam. Żadnego przynudzania i biegunkowej akcji. W mojej głowie wyświetlał się dynamiczny film i nie mogłam oderwać się nawet na chwilę.

Naukowcy z Washington University w St. Louis używając rezonansu magnetycznego obserwowali aktywność mózgu podczas przypominania sobie informacji z przeszłości i wyobrażania sobie obrazów w przyszłości.

Co ciekawego odkryli?

Otóż obie aktywności uruchamiały dokładnie te same partie mózgu. Mocną aktywność zaobserwowano w płatach przedczołowych oraz w innych, rozsianych częściach obu półkul. Profesor Karl Szpunar stwierdził, że „Bierzemy obrazy z naszej przeszłości i używamy ich do budowania obrazów w przyszłości”.

Jak możesz to wykorzystać?

Podczas czytania aktywnie korzystasz z wyobraźni i pamięci. Od tych dwóch czynników zależy efektywność Twojego czytania. Im lepiej umiesz sobie wyobrażać informacje, tym lepsze będzie zrozumienie i zapamiętanie tekstu.

Jak doskonalić umiejętności wizualizowania? Oglądaj dużo bogatych w efekty i kolory obrazów i filmów. Na ich podstawie Twój mózg będzie tworzył nowe obrazy. To świetny pomysł na rozwój prawej półkuli mózgu. Poza tym to najprzyjemniejsze „ćwiczenie”, jakie znam.

Najlepiej oglądaj obrazy w dużym tempie. Ja ściągam z Internetu całe kolekcje tapet i zdjęć tematycznych, a potem ustawiam pokaz slajdów. Oglądam je najpierw wolniej, a potem drugi raz szybciej. Możesz dostosować tempo do siebie.

W trakcie oglądania daję sobie sugestie, czyli powtarzam afirmację „Wszystkie te obrazy są dla mnie dostępne zawsze podczas czytania, wyobrażania, tworzenia.”

Chcesz zobaczyć ciekawe obrazy?

Sprawdź moje ulubione strony:

✓ *SmashingMagazine.com/2008/04/28/really-stunning-pictures-and-photos/*

✓ *CrazyLeafDesign.com/blog/catch-the-moment/*

Źródło: American Institute of Physics, Discoveries and Breakthroughs in Science by Ivanhoe Broadcast News, ScienceDaily.com

Neuro NEWSY

„AHA!", czyli jak częściej wpadać na genialne pomysły?

Na pewno doświadczyłeś tego w swoim życiu. Główkujesz nad rozwiązaniem zadania, rozpracowujesz problem, uczysz się nowej umiejętności. Idziesz do przodu, utykasz w miejscu, cofasz się, aby znowu ruszyć z miejsca. Gdy myślisz, że sprawa jest już stracona, nagle ….

„AHA!" wpadasz na genialne rozwiązanie, rozumiesz coś całym sobą, wiesz jak coś zrobić. Pojawia się przebłysk olśnienia. Wszystko staje się jasne. Jesteś pełen energii do działania. Czujesz się wspaniale!

Naukowcy już od dawna zachodzą w głowę, jak to jest z kreatywnymi przebłyskami. Często zdarzają się one spontanicznie, przychodząc i odchodząc jak się pojawiły. Ostatnie badania rzuciły światło na ten fenomen ludzkiego mózgu.

Naukowcy z wiedeńskiego Austrian Academy of Sciences, badali aktywność mózgu 21 ochotników, którzy rozwiązywali werbalny problem. Gdy koncentrowali się na rozwiązaniu i napotkali trudności w ich mózgu przeważały fale gamma, odpowiedzialne za koncentrację. Jak uważa dr Joydeep Bhattacharya „Usilna koncentracja na rozwiązaniu może wywoływać blokadę umysłu".

Gdy uczestnicy eksperymentu dostali od prowadzących wskazówkę, w którą stronę powinni podążać, zrelaksowali się i mózg wykazywał przewagę fal alpha. W ciągu 3-4 sekund później pojawiło się „AHA!" i znaleźli właściwe rozwiązanie.

Wniosek z badań jest jasny, aby zwiększyć prawdopodobieństwo olśnienia i przebłysku kreatywności:

1. Koncentruj się przez dłuższy czas na zadaniu, w ten sposób przygotowujesz mózg do znalezienia rozwiązania. Gdy nie możesz nic wymyślić, odłóż zadanie na później i…

2. Zrelaksuj się, aby mózg mógł połączyć wszystkie informacje i dał Ci znać, że rozwiązanie jest już gotowe.

Jak mówił Louis Pasteur „Okazja nagradza tylko przygotowany umysł". Najpierw zrób, co w Twojej mocy, aby poznać wszelkie dostępne informacje. W strategii fotoczytania nazywam to kodowaniem informacji. Po tym czasie zrób przerwę i zrelaksuj się. Gdy wrócisz do zagadnienia po przerwie szybciej znajdziesz potrzebne informacje czy odpowiednie rozwiązanie. To faza aktywacji.

Kreatywność jest zasobem, który mamy wszyscy. Teraz wiesz, co i jak zrobić, aby móc mieć do niej dostęp każdego dnia. ◂

Źródło: Association for Psychological Science (2006, April 5). Sudden Understanding: Aha! Favors The Prepared Mind. ScienceDaily.com

Dodatkowe zasoby

WIDEO

Kliknij link, aby przejść do strony www

- Leading@google
- The Way We Are Working Isn't Working
- The Energy Project - kanał YouTube

STRONY WWW

Kliknij link, aby przejść do strony www

» The Energy Project - Oficjalna strona projektu Tony Schwartz'a

» Harvard Business Review Blogs - Tony Schwartz

» Human Performance® Institute - Oficjalna strona projektów Jim'a Loehr'a

» Recenzja filmu The Opus

» 5 kroków programowania się na cel

» Jak z przyjemnością robić to, czego nie lubisz?

» „E" jak emocje

KSIĄŻKI

Kliknij link, aby przejść do strony www

✓ *The Power of Full Engagement,* Jim Loehr, Tony Schwartz

✓ *The Way We're Working Isn't Working,* Tony Schwartz

✓ *What Really Matters,* Tony Schwartz

✓ *Stress for Success,* Jim Loehr

✓ *The Corporate Athlete Advantage,* Jim Loehr

✓ *Mentally Tough,* Jim Loehr

✓ *Toughness Training for Life,* Jim Loehr

A więc wiesz już, jak wydłużyć swoją dobę. Umiesz zarządzać swoją energią. Pewnie zaczyna to do Ciebie docierać, że możesz pracować bez stresu i bez przemęczenia. Możesz od dzisiaj być 2 razy bardziej efektywny w pracy lub na studiach, a potem wrócić do domu tryskający pozytywną energią. Pomyśl o możliwościach!

Jak by to było, gdyby każdy znał te sekrety zarządzania energią? Gdyby wszyscy Twoi bliscy, współpracownicy i klienci również mogli pracować skuteczniej i lepiej się bawić? A co gdyby każdy człowiek na ziemi wyrwał się z pułapki zarządzania czasem i zaczął prawdziwie dbać o siebie…

Wow, to dopiero wizja!

Podążając za nią podarowaliśmy Ci zupełnie za darmo 53 strony światowej klasy wiedzy i umiejętności o zarządzaniu energią. Ponad 100 godzin tworzyliśmy profesjonalny magazyn, bo zasługujesz na najatrakcyjniejszą formę przekazu tej wiedzy. Czy podoba Ci się ten prezent, który dostałeś?

Podarowaliśmy Ci go, bo wierzymy w ideę dawania. Wierzymy, że dając coś ludziom tworzymy lepszy świat, w którym wszyscy żyjemy. Nawet jeśli stworzenie tego prezentu kosztowało nas setki godzin, to warto było! Prawda?

Za minutę Ty też możesz doświadczyć radości płynącej z dawania. Możesz doświadczyć pasji płynącej z realizowania wizji większej, niż Ty sam!

Podaruj swoim znajomym więcej czasu i energii dla tego, co naprawdę się w życiu liczy. Wyślij im ten sam prezent, który od nas dostałeś: DaVinci News 4.

Naciśnij po prawej na dole przycisk “WYŚLIJ ENERGIĘ ZNAJOMYM” i na stronie, która Ci się otworzy wypełnij i wyślij formularz lub wybierz inny odpowiadający Tobie sposób.

Dziękujemy Ci serdecznie za pomoc w promowaniu idei zarządzania energią.

Zespół Synergii

WYŚLIJ ENERGIĘ ZNAJOMYM