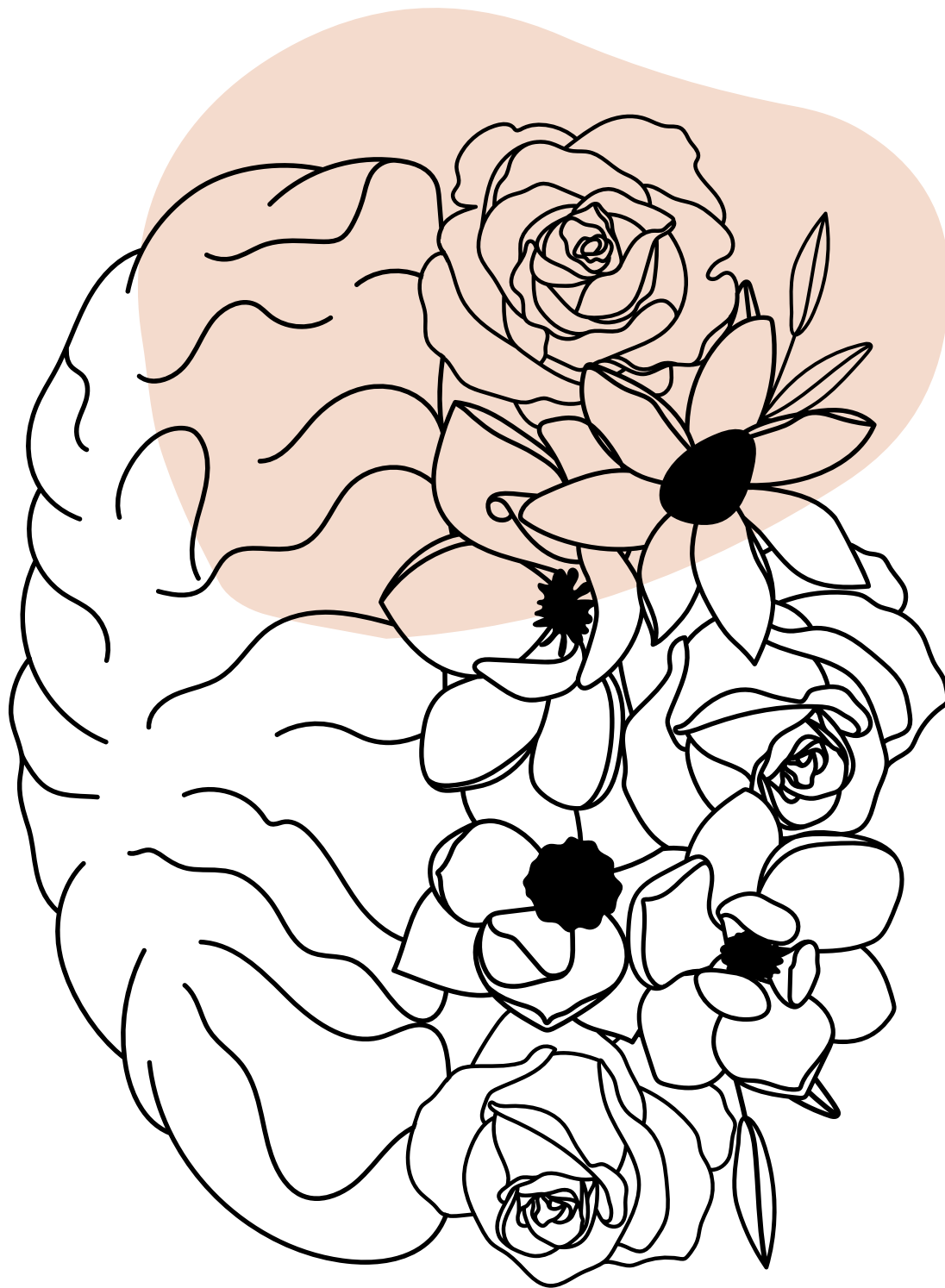




UMYSŁ

Dzień 2. wyzwania "Wiosenne Porządki"



Witaj!

Nazywam się Paulina Hycnar i jestem przyjaciółką w drodze do poznania, zrozumienia i pokochania siebie. Moją misją jest wspieranie kobiet w redefiniowaniu wrażliwości poprzez wzmacnianie samooceny i proces samoakceptacji.

Dzisiaj rozpoczynamy drugi dzień wyzwania "Wiosenne porządki", podczas którego pomagam Ci uporządkować Twoje nawyki związane z 3 obszarami Twojego życia.

Czas na drugi z nich: UMYŚŁ! Mój ulubiony :)

Na kolejnych stronach przygotowałam dla Ciebie garść wskazówek teoretycznych oraz praktyczne ćwiczenia, które przeprowadzą Cię przez ten temat. Na końcu zeszytu ćwiczeń czeka na Ciebie niespodzianka - częstuj się :)

A teraz - jeśli jesteś gotowa, złap mnie za rękę i ruszajmy!

DZIEŃ 2. UMYSŁ

UMYSŁ PEŁEN BODŹCÓW

Świat, w którym żyjesz, jest pełen bodźców. Dosłownie każda przestrzeń w której się poruszasz - dom, tramwaj, praca, miasto, korki, restauracje, internet, filmy i muzyka - to zbiór bodźców, które każdego dnia zapychają Twój układ nerwowy.

A jeśli należysz do wysoko wrażliwych osób, chłonisz je jeszcze bardziej i jeszcze dokładniej je przetwarzasz...

Przebodźcowanie można wręcz nazwać chorobą XXI wieku. Dla wielu z nas bodźce są czymś tak naturalnym, że momentami przestajemy je w ogóle zauważać. Wiesz, że w marketingu istnieje takie pojęcie jak "banner blindness", czyli ślepotą banerowa? Polega ona na tym, że przestajemy zauważać niektóre reklamy. Wyobrażasz sobie? Coś jest, a my tego nie zauważamy! To idealnie pokazuje, jak bardzo nadmiar bodźców stał się naszą codziennością.

To, o czym chcę, żebyś pamiętała, to że bodźce to nie tylko te zewnętrzne czynniki, które wymieniłam, jak hałas, światło, komunikaty, reklamy... Bodźce są również wewnętrzne i do nich należą na przykład Twoje myśli, odczuwane emocje, zmartwienia, lęki, wyobrażenia.

By więc uwolnić siebie i swój umysł od nadmiaru bodźców, potrzebujesz zadbać zarówno o przerwę od tych zewnętrznych, jak i wewnętrznych. A do tego przydaje się świadome zarządzanie uwagą.

CO PODLEWASZ UWAGĄ?

Twoja uwaga, to - obok czasu - Twój najcenniejszy zasób. Będę to powtarzać do znudzenia, bo to naprawdę zmienia życie!

Uwaga działa jak strumień wody, którym dowolnie możesz sterować. Możesz go kierować na konkretne części Twojego umysłowego ogrodu. Dlaczego więc tak często dziwisz się, że miejsca, których nie podlewasz wodą, pełne są uschniętych kwiatów? Ganisz się za to, że Twoja kariera stoi w miejscu, Twoje marzenia są tylko na liście, a pomysłów w Twojej głowie - okrągłe zero. Jednocześnie czytasz dyskusje obcych ludzi w internecie, rozmyślasz nad tym, co inni o Tobie myślą albo oglądasz na Instagramie życie influencerów i ich wakacje.

To nie dlatego, że nie potrafisz się rozwijać zawodowo, spełniać marzeń ani być kreatywna. To dlatego, że zarządzasz swoją uwagą nieświadomie i pozwalasz innym ją skraść. A uwierz mi - każdy chce Twojej uwagi i bierze, jeśli dajesz.

Pamiętaj więc, że Twoja uwaga jest bezcenna. Masz jej określoną ilość i nigdy, na żaden sposób, nie możesz jej odzyskać ani pomnożyć. To, na co ją przeznaczasz - rośnie w Twoim polu psychicznym. Staje się dla Ciebie ważniejsze i lepiej to pamiętasz. Od dzisiaj zacznij świadomie kierować swoją uwagą na to, dzięki czemu wzrastasz.

DZIEŃ 2. UMYSŁ

CIEŻAR ZMARTWIENÍ

Jeden z lepszych sposobów na zmarnowanie Twojej cennej uwagi? Zamartwianie się. Wypełnia całą Twoją przestrzeń umysłową, powoduje stany lękowe oraz ataki paniki i może prowadzić do chorób ciała (np. wrzodów żołądka). Co więcej, odbiera Ci radość z życia i sprawia, że Twoje życie jest pełne ciężaru i oczekiwania.

Zamartwianie się to nic innego jak nieustanne myślenie o tym, co się wydarzyło, wydarza lub może wydarzyć. Najczęściej martwimy się tym, na co nie mamy ani żadnego wpływu, ani żadnej kontroli. Ale najlepsze (i najgorsze!) jest to, że równie często martwimy się tym, na co mamy wpływ i kontrolę, tylko... wybieramy martwienie się od podjęcia konkretnych działań. I jak tu zachować przejrzystość umysłu, gdy ciągle jest pełna zmartwień?!

SPOKÓJ I BALANS

Jeśli Twój spokój wewnętrzny zostaje zaburzony przez czynniki przychodzące z zewnątrz - nie chcę Cię martwić, ale nie miałaś spokoju wewnętrznego. Klucz do jego zbudowania to oparcie go nie na innych ludziach czy wydarzeniach, ale na tym, co leży wewnątrz Twojej przestrzeni wpływu, decyzji oraz kontroli.

Brzmi jak coś niewykonalnego, co?

Jeśli przez większość Twojego życia Twój spokój i balans miał fundament poza Tobą, takie poczucie jest normalne. Ale wiedz, że nawet jeśli przez lata budowałaś na czynnikach zewnętrznych, możesz teraz świadomie i z nową wiedzą zacząć od nowa. Na następnych stronach przygotowałam dla Ciebie ćwiczenia, które przeprowadzą Cię przez ten proces. Jestem z Tobą!

Zadanie domowe

1. Przejrzyj listę profili i stron, które obserwujesz w social mediach i odsubskrybuj te, których nie oglądasz lub nie dają Ci wartości.
2. Poświęć 30 min. na wypisanie się z newsletterów, które ciągle dostajesz, a nie chcesz. Wiem, że masz takich dużo, uwolnij umysł! :)
3. Ustaw w telefonie limit czasu na konkretne aplikacje, a gdy przeglądasz newsy ze świata - nastaw minutnik, by nie przepaść.

ĆWICZENIE 1.

Z mojego doświadczenia wynika, że większość życiowych problemów można rozwiązać, nie przejmując się tym, z czym nie możemy nic zrobić i robić najlepiej to, co możemy zrobić. To ćwiczenie pomoże Ci więc ustalić granicę Twojego wpływu oraz kontroli, dzięki czemu Twój umysł będzie lżejszy od zmartwień, a Ty - pozbędziesz się części swoich problemów.



Dla tego, na co masz wpływ i kontrolę, wypisz czynności, które podejmiesz w najbliższym czasie. Gdy zauważysz, że martwisz się tym, co w zewnętrznym kółku, próbuj wracać myślami do wypisanych niżej działań i... działać!

- 1.
- 2.
- 3.

ĆWICZENIE 2.

Twoja uwaga to - obok czasu - Twój najcenniejszy zasób. A wszystko, co podlewasz uwagą - wzrasta. Zapraszam Cię do małego eksperymentu. Wybierz jeden dzień - może być dzisiejszy lub jutrzejszy - i żyj nim tak jak zawsze, robiąc rzeczy, które zazwyczaj robisz. Zapisuj poniżej, na co poświęciłaś swoją uwagę i ile mniej więcej czasu przeznaczyłaś na daną czynność/myśl.

	NA CO POŚWIĘCIŁAŚ SWOJĄ UWAGĘ?	
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

Zerknij na wyniki. Która czynność/myśl dostała najwięcej Twojej uwagi i czasu? Jak bardzo jest dla Ciebie ważna? Co chcesz zatrzymać na tej liście, a czego nie?

ĆWICZENIE 3.

Z poprzedniego ćwiczenia wiesz już, gdzie idzie Twoja uwaga. Czas ustalić, na co *świadomie* wybierasz ją przeznaczając. W tym ćwiczeniu ustalisz swoje priorytety życiowe i oddzielisz je od tego, co nie jest dla Ciebie ważne, ale nieświadomie ma Twoją uwagę. Dzięki temu będziesz mogła świadomie nią zarządzać i kierować ją na obszary, które naprawdę chcesz rozwijać w Twoim życiu.

Co jest naprawdę dla Ciebie ważne w życiu?

Co daje Ci radość? Jakie są Twoje pasje? Co sprawia, że rozkwitasz?

Jakie są Twoje cele na obecny tydzień, miesiąc, rok, dekadę...?

O czym myślisz, mimo że nie chcesz i - jak myślisz - dlaczego tak jest?

Jakie są Twoje nawyki, które ciągną Cię w dół i na jakie chcesz je zmienić?

Jak wyglądałby Twój idealny dzień, gdybyś miała 100% kontroli nad tym, co robisz i myślisz? (Podpowiedź: JUŻ MASZ, działaj z tym!)

LISTA WSPIERAJĄCYCH NAWYKÓW

Poniżej przygotowałam dla Ciebie listę nawyków, które możesz wprowadzić do swojego życia, by zadbać o swój umysł. Wybierz te, które czujesz, że najbardziej są Ci potrzebne i małymi krokami zacznij wdrażać je na co dzień. Na następnej stronie znajdziesz Nawykomierz - narzędzie do mierzenia nawyków. Wykorzystaj go, by motywować się w tej drodze oraz do analizy Twoich działań. Powodzenia!

- twórz listy zadań do zrobienia, by oczyścić swój umysł od zbędnego ciężaru informacji (polecam pisać wieczorem podsumowanie tego, co udało Ci się odhaczyć danego dnia + zadania na następny dzień)
- ćwicz swoją pamięć, np. każdego dnia ucząc się nowego słówka w obcym języku
- skończ z multi-taskingiem, rób jedną rzecz na raz
- wychodź na oczyszczające spacerunki po spokoj
- każdego dnia spędzaj min. 15 minut w ciszy
- świadomie zarządzaj swoją uwagą i regularnie pytaj siebie, czy to, co teraz robisz/myślisz naprawdę jest tym, na co chcesz poświęcać swoją uwagę
- poszerzaj swoją strefę komfortu i każdego dnia próbuj czegoś nowego, np. nowej drogi do pracy albo wybieraj produkt innej marki w sklepie
- załóż dziennik myśli i codziennie spisuj swoje myśli, by uniknąć ich nadmiaru
- skończ z nawykiem zamartwiania się, świadomie rozumiejąc, gdzie zaczyna się i kończy granica Twojego wpływu oraz kontroli (jak w ćwiczeniu 1.)
- spisuj poranne strony - każdego dnia siadaj z zeszytem i pisz przez 15 min. cokolwiek przyjdzie Ci do głowy (nie czytaj, jedynie pozbądź się myśli)

Tutaj możesz dopisać własne nawyki, które chcesz wdrożyć dla UMYŚŁU:

NAWYKOMIERZ

AFIRMACJA NA TEN MIESIĄC:

NAWYK #1:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	

NAWYK #2:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	

NAWYK #3:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	

NAWYK #4:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	

MOJE NOTATKI:

NIESPODZIANKA

Na dzisiaj przygotowałam dla Ciebie sekretny filmik, w którym opowiadam o 5 sposobach, na jakie krzywdzisz umysł!

OBEJRZYJ I JUŻ NIE POPEŁNIAJ BŁĘDÓW

Mówimy o tym, jak wesprzeć umysł, ale czy wiesz, że na co dzień możesz na wiele sposobów go krzywdzić?

Jeśli dotarłaś do końca zeszytu ćwiczeń, to specjalnie dla Ciebie nagrałam wyjątkowy filmik, który nie jest publicznie dostępny na moim kanale.

Opowiadam w nim o 5 sposobach, na jakie każdego dnia krzywdzisz własny umysł i co możesz zrobić, by przestać to robić. Trwa 11 minut, a myślę, że może zmienić wiele Twoich nawyków. Gotowa?

[KLIKNIJ TUTAJ, BY
OBEJRZEĆ FILMIK](#)

