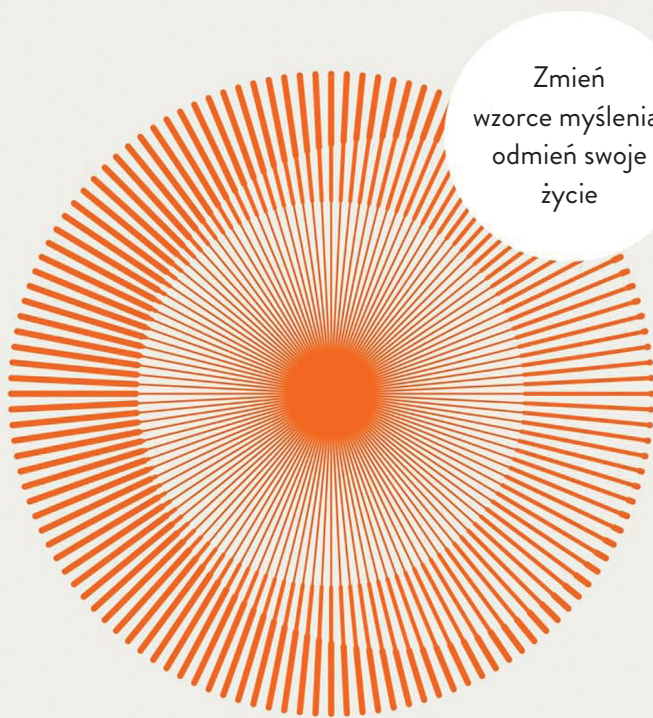


PRZEPROGRAMUJ SWÓJ UMYŚŁ

Uwolnij się od negatywnych
nawyków i przekonań



Zmień
wzorce myślenia,
odmień swoje
życie

NICOLE VIGNOLA

G A L A K T Y K A

NICOLE VIGNOLA

PRZEPROGRAMUJ SWÓJ UMYŚŁ

Uwolnij się od negatywnych
nawyków i przekonań

Przekład:
Piotr Cieślak

G A L A K T Y K A

Tytuł wydania oryginalnego:
REWIRE
Break the Cycle, Alter Your Thoughts
and Create Lasting Change

Copyright © Nicole Vignola, 2024
Published by arrangement with Rachel Mills Literary Ltd.
All rights reserved. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Wydanie polskie © 2025 by Galaktyka sp. z o.o.
90-644 Łódź, ul. Żeligowskiego 35/37
tel. +42 639 50 18, 639 50 19, tel./fax 639 50 17
e-mail: info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl
www.galaktyka.com.pl
ISBN: 978-83-7579-935-4

Konsultacja: Wojciech Tkaczyński
Redakcja: Bogumiła Widła
Korekta: Monika Ulatowska
Redakcja techniczna: Renata Kozłowska
Redaktor prowadzący: Marek Janiak

Adaptacja oryginalnego projektu okładki: Master
Skład: Garamond
Druk i oprawa: Drukarnia im. A. Półtawskiego

Pełna informacja o ofercie i planach wydawniczych:
www.galaktyka.com.pl
info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl
Zapraszamy!

Niniejsza książka ma charakter informacyjny, a treści w niej zawarte to opinie autorki. Nie powinny być rozumiane jako porady psychologiczne czy medyczne, a w szczególności nie powinny być traktowane jako zastępstwo profesjonalnej pomocy psychologicznej.

Autorka i wydawca dołożyli wszelkich starań, aby zawarte w tej książce informacje były rzetelne i kompletne, nie ponoszą jednak żadnej odpowiedzialności za mogące pojawić się błędy, nieścisłości, przeoczenia lub niezgodności, ani za szkody i straty powstałe w wyniku stosowania informacji zawartych w niniejszej publikacji.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez pisemnej zgody wydawcy książka ta nie może być powielana ani w częściach, ani w całości. Nie może też być reprodukowana, przechowywana i przetwarzana z zastosowaniem jakichkolwiek środków elektronicznych, mechanicznych, fotokopiarskich, nagrywających i innych.

SPIS TREŚCI

Wstęp	7
Jak działa neuroplastyczność	12
Jak zmienia się mózg	14
Krytyczne okresy rozwoju	16
Heurystyka mentalna	20
Faza I. Wyzbywanie się negatywów	
Przerywanie błędnego koła	27
Inklinacja negatywna	69
Potęga myśli	85
Pełzająca normalność	99
Ujrzysz to, kiedy w to uwierzysz	107
Zakończenia, strata i żałoba	117
Neuroprzyborek: Jak wyzbyć się negatywów	135
Faza II. Zmiana narracji	
Przeprogramuj podświadomość	149
1. Zostaw telefon w spokoju	151
2. Wizualizuj i bądź uważny	155
3. Powtarzaj	162
4. Zrób przestrzeń	164
5. Przekraczaj granice	167
6. Opracuj strategię i przygotuj się na niepowodzenia	170
7. Pokonaj strach i autosabotaż	177
Faza III. Wzmacnianie pozytywów	
Zwiększanie odporności psychicznej	185
Nastawienie na rozwój	195
Bezpośrednia komunikacja między mięśniami a mózgiem	203
Sen jako najważniejsze narzędzie optymalizacji	219

Dopamina - twój czas na szczęście jest teraz	229
Budowanie pewności i wiary w siebie	243
Na zakończenie	
Siła	255
Zaangażowanie	256
Przebaczenie	257
Uwagi	
Uwaga na temat autyzmu	259
Uwaga na temat zaburzenia obsesyjno-kompulsywnego	259
Uwaga na temat ADHD	260
Podziękowania	262
Przypisy	265
Informacje o rysunkach	274

FAZA II

Zmiana narracji

Refleksja pomaga w rozwoju, lecz ciągłe rozpamiętywanie przeszłości nam nie służy. Patrz przed siebie, w kierunku, w którym toczy się życie.

Przeprogramuj podświadomość

- Zostaw telefon w spokoju
- Wizualizuj i bądź uważny
- Powtarzaj
- Zrób przestrzeń
- Przekraczaj granice
- Opracuj strategię i przygotuj się na niepowodzenia
- Pokonaj strach i autosabotaż

ŻYCIE (RZECZOWNIK)

Stan odróżniający zwierzęta i rośliny od materii nieorganicznej, obejmujący zdolność do wzrostu, reprodukcji, aktywności funkcjonalnej i ciągłych zmian poprzedzających śmierć.

Jak wynika z samej definicji, jesteśmy stworzeni do rozwoju... do ciągłych zmian poprzedzających śmierć. Kiedy więc zacząłeś wierzyć, że nie ma takiej możliwości? Zdolność do rozwoju jest nieodłącznie wpisana w życie.

Życie jest historią, którą możemy tworzyć. Pisz ją. Nie bądź bierny.

W fazie II poznasz wszystkie narzędzia potrzebne do stworzenia życia, jakiego pragniesz.

PRZEPROGRAMOWANIE PODŚWIADOMOŚCI

Szacuje się, że większa część mózgu (mniej więcej 90 procent) odpowiada za podświadomość, która każdego dnia kieruje twoimi działaniami i decyzjami.

PRZEPROGRAMUJ PODŚWIADOMOŚĆ

Większa część mózgu działa na poziomie podświadomości, co oznacza, że funkcjonuje automatycznie, bez udziału świadomego myślenia. Nie nakazujesz sercu, aby biło co sekundę ani na ogół świadomie nie każesz sobie mrugać i przetykać ślinę. Nie zastanawiasz się nad sposobem, w jaki zakładasz nogę na nogę, gdy jesteś głęboko zamyślony, pracujesz przy komputerze albo uczysz się do egzaminu. Nie zwracasz uwagi na swoje charakterystyczne gesty i zachowania. Na przykład kiedy uczysz się prowadzić samochód, jesteś bardzo świadomy swoich działań – nieustannie zerkasz w lusterka i kontrolujesz martwe pola, lecz po pewnym czasie, gdy nabierzesz wprawy i powtórzysz działania związane z prowadzeniem auta wystarczająco wiele razy, decydowanie o tym, który pedał należy nacisnąć staje się odruchowe i robisz to właściwie podświadomie. To pozytywne zjawisko, bo gdybyś musiał przez cały czas zwracać uwagę na każdą czynność, byłbyś do cna wyczerpany już w porze lunchu. Prawie wszystkie myśli, działania i decyzje powstają w różnych obszarach mózgu na podświadomym poziomie. Działania i myśli, które powtarzałeś wielokrotnie, stały się automatyczne. Podświadomy mózg nieustannie podejmuje za ciebie decyzje, odwołując się do wcześniejszych doświadczeń, aby wybrać najlepszy sposób postępowania. Pisałam o tym wcześniej, przy okazji omawiania plastyczności zależnej od doświadczeń. Jest to zdolność mózgu do korygowania połączeń i funkcji na podstawie interakcji z otoczeniem. Pamiętaj, jak we *Wstępie* czytałeś o tym, że mózg tworzy bazę informacji na podstawie gromadzonych doświadczeń? Potraktuj podświadomość właśnie jako bazę zapamiętanych zdarzeń i ich skutków. Gdy musisz roz-

wiązać jakiś problem, mózg szybko sprawdza różne warianty postępowania pod kątem oczekiwanego rezultatu.

To samo dotyczy twoich zachowań i nawyków. Zostały zaprogramowane, a jeśli należysz do osób, które powtarzają sobie negatywne narracje, to będą one kierowały wieloma działaniami, które podejmujesz każdego dnia. Obiecuję, że się od nich uwolnisz, nawet jeśli jesteś kimś, kto został w określony sposób zaszufadkowany przez rodzinę i znajomych, bądź osobą, której pewność siebie doznała poważnego uszczerbku wskutek przemocy w relacji. Możemy zmieniać nasze narracje oraz podświadome zachowania tak, by wchodzić między ludzi z przekonaniem i pewnością siebie, a nie z nieśmiałością i obawą.

Zaproponuję ci pewną koncepcję. Nie sądzisz, że skoro twój mózg zbudował obszerną bazę danych na podstawie tego, czego doświadczasz, powinieneś trochę bardziej na nim polegać, gdy coś spotyka cię po raz trzeci, czwarty lub piąty? Na przykład kiedy dopiero zaczynasz randkować online, czujesz się jak żółtodziób, który nie ma pojęcia, jak poradzić sobie z odmową – bo ktoś na przykład nie zaproponował drugiej randki. Po drugiej, trzeciej czy czwartej sytuacji tego rodzaju powinieneś już wiedzieć, jak się sprawy mają, i teoretycznie być przygotowany na radzenie sobie z nią. Mamy tendencję do skupiania się na negatywach i myślenia, że coś jest z nami nie w porządku, ale co by było, gdybyśmy traktowali wszystko jako informacje ułatwiające radzenie sobie w danych okolicznościach? Jako lekcje, które czegoś nas uczą, abyśmy następnym razem byli trochę odporniejsi? Czy możesz odnieść tę koncepcję do innych obszarów swojego życia?

1. ZOSTAW TELEFON W SPOKOJU

GRUNTOWNE PORZĄDKI

Informacje, które codziennie przyswajamy, mają na nas ogromny wpływ. Wiele osób czerpie je głównie z serwisów społecznościowych. Mogą one też jednak pochodzić z innego rodzaju źródeł, w tym z programów telewizyjnych, czasopism i kanałów informacyjnych. Niestety, w mediach często propagowane są szkodliwe komunikaty, stwarzające nierealistyczne oczekiwania względem wyglądu albo życiowych osiągnięć. Choć treści, które przyjmujemy, silnie na nas oddziałują, na szczęście w pewnym stopniu możemy kontrolować to, co przyswajamy, i skupiać się na informacjach inspirujących, a nie szkodliwych dla naszej samooceny.

W ankiecie przeprowadzonej w 2018 roku przez Common Sense Media 70 procent nastolatków stwierdziło, że czuło się pominiętych na widok publikowanych w internecie przez ich znajomych informacji o wydarzeniach, na które nie zostali zaproszeni. Badania⁴⁷ pokazują, że młodzi dorośli spędzający w serwisach społecznościowych więcej niż dwie godziny dziennie są dwukrotnie bardziej narażeni na poczucie izolacji społecznej w porównaniu z tymi, którzy korzystają z tych serwisów krócej niż pół godziny dziennie. W innym badaniu⁴⁸ wykazano, że młodzi ludzie, którzy przeglądają serwisy społecznościowe trzy godziny dziennie lub więcej, częściej zgłaszają silne objawy depresyjne w porównaniu z użytkownikami media społecznościowe krócej niż godzinę. Amerykańskie Towarzystwo Psychologiczne (APA) przeprowadziło w tym samym roku ankietę, z której wynika, że 45 procent respondentów odczuwa niepokój z powodu sposobu postrzegania życia innych osób

przez pryzmat treści publikowanych przez te osoby w serwisach społecznościowych. Z kolei według National Sleep Foundation w 2021 roku 67 procent Amerykanów przyznało, że przed snem korzysta z urządzeń elektronicznych – między innymi w celu przeglądania serwisów społecznościowych – co wiąże się z pogorszeniem jakości snu. W wielu badaniach wykazano silną korelację między korzystaniem z mediów społecznościowych a zwiększonym ryzykiem depresji, stanów lękowych, poczucia samotności, samookaleczeń, a nawet myśli samobójczych.

Jeśli obserwujesz w serwisach społecznościowych profile, które cię przygnębiają, skłaniają do myślenia o tym, czego nie masz, i przyczyniają się do negatywnej samooceny, sugeruję, abyś zaczął odwiedzać je rzadziej lub usunął je z ulubionych. Powinieneś uważnie przyglądać się wszystkiemu, co prowadzi do porównywania się z innymi lub sprzyja negatywnym odczuciom na własny temat. Należy panować nad tym, co oddziałuje na nasz stan psychiczny.

Nie chcę przez to powiedzieć, że wszystkie treści mają na nas negatywny wpływ. Nie musisz przestawać obserwować osób, które publikują nierealne wizerunki własnego ciała albo opowiadają o nieosiągalnych dla ciebie wyborach dotyczących stylu życia, jeśli ich wpisy nie robią na tobie żadnego wrażenia. Sugeruję jedynie, abyś zwracał szczególną uwagę na przyswajane treści, ponieważ mają one duży, choć podprogowy, wpływ na to, jak świadomie lub podświadomie postrzegasz świat.

Przestań obserwować	Obserwuj
Profile, które skłaniają cię do porównywania się z innymi	Profile, które poprawiają ci samopoczucie
Profile, które odbierają ci wiarę w siebie	Profile, które uczą radzenia sobie z negatywnym monologiem wewnętrznym
Profile, które wyzwalają negatywne myśli	Profile, które pomagają w określaniu wyzwalaczy
Profile, które wzmacniają twoje negatywne przekonania o sobie	Profile, które wzmacniają twoje pozytywne przekonania o sobie

UNIKAJ SIĘGANIA PO TELEFON OD RAZU PO PRZEBUDZENIU

Podczas przechodzenia ze snu do czuwania mózg znajduje się w zrelaksowanym stanie psychicznym. Stopniowo, gdy stajesz się coraz bardziej świadomy otoczenia, lecz nadal czujesz się senny i odprężony, przestawia się on z wolnych fal mózgowych na większe częstotliwości. Jesteś wtedy w marzycielskim, medytacyjnym i kreatywnym nastroju, w którym świat jawi się jako pełen możliwości⁴⁹. Ale chwytając telefon z samego rana, ignorujesz to cenne i wspaniałe usposobienie mózgu. Masz przed sobą cały dzień na korzystanie z telefonu, czemu więc miałbyś nie spożytkować tej wyjątkowej chwili ciszy i błogiego spokoju o poranku?

Zerkanie na ekran telefonu, które naraża nas na zapoznanie się z przygnębiającymi informacjami i potokiem powiadomień, może zakłócić ten stan relaksu i przestawić mózg w tryb czujności i silniejszego pobudzenia. Przeznaczenie dla siebie odrobiny poranka bez telefonu pozwala na chwilę uważności, introspekcji lub refleksji nad nadchodzącym dniem, co wpisuje się w kontemplacyjny charakter przebudzenia. Dla odmiany rozpoczęcie dnia od przewijania katastroficznych informacji przede wszystkim sprzyja wczesnemu uruchomieniu systemu nagrody i związanych z nim zachowań⁵⁰. Oznacza to, że przez resztę dnia będziesz wypatrywać szybkich nagród, co utrudni ci zachowanie mentalnej higieny posługiwania się telefonem wtedy, gdy jest najważniejsza – na przykład w pracy lub podczas rozmowy ze znajomymi przy kawie. Poranne rytuały, które nie wymagają natychmiastowego korzystania z telefonu, zachęcają do bardziej zrelaksowanego i skupionego rozpoczęcia dnia. Poza tym zbyt częste korzystanie z serwisów społecznościowych może skutkować przeciążeniem mózgu. Nieustanny strumień aktualizacji i powiadomień może mieć negatywny wpływ na naszą psychikę. Jeśli potraktujemy energię mózgu jako mentalną walutę, oznacza to, że trwonimy ją już od wczesnej pory i narażamy się na ryzyko przeciążenia kognitywnego w dalszej części dnia. Nie sądzisz, że lepiej byłoby opóźnić to zjawisko?

Należy zwracać uwagę na informacje i bodźce, na które narażamy się rano, ponieważ mogą one kształtować sposób myślenia i podejście do całego dnia. To idealna pora na rytuał, który będzie wykorzystywał ten podatny stan umysłu do zatroszczenia się o siebie, medytowania albo innych praktyk uważności, takich jak wizualizacja (o której napisałam w następnym rozdziale), aby nadać pozytywny wydźwięk nadchodzącemu dniu oraz związanym z nim zamierzeniom.

2. WIZUALIZUJ I BĄDŹ UWAŻNY

Michael Phelps, amerykański pływak i zdobywca 28 medali olimpijskich, zaczął praktykować wizualizację w wieku 11 lat. Nauczyciele irytowali się jego niezdolnością do skupiania się na zajęciach i nie wiązali z nim większych nadziei na przyszłość. Phelps może mówić o szczęściu, że jego trenerem pływania był Bob Bowman, który podarował Michaelowi i jego matce książkę o technikach relaksacyjnych.

Phelps szybko nauczył się wizualizować, dzięki czemu stał się bardziej opanowany, przede wszystkim jednak nauczył się widzieć w sobie lepszego i szybszego pływaka. Wyobrażał sobie oczekiwany przebieg dnia zawodów, gdy każda rywalizacja idzie po jego myśli, a on zachowuje spokój i pewność siebie mimo presji. Co ważniejsze, Phelps wyobrażał sobie również niekorzystny obrót zdarzeń, bo nie wszystko i nie przez cały czas pozostaje pod naszą kontrolą. Analizował te scenariusze i zadawał sobie pytania w rodzaju: „Co zrobić, gdy coś pójdzie nie tak?”. Pozwalało mu to wkraczać w dzień zawodów ze spokojem, a ponieważ wizualizował sobie wszystkie możliwości i okoliczności, nieoczekiwane zdarzenia nie wytrącały go z równowagi. Pamiętaj, że mózg lubi mieć kontrolę, a niepokój wynika z braku owej kontroli nad niektórymi sytuacjami. Ćwicząc w myślach na wypadek takich sytuacji, przygotowywał się na wszystko, co przyniesie dzień. Jego trener powiedział nawet: „Zanim Michael wejdzie na blok przed startem w mistrzostwach świata albo igrzyskach, zdąży setki razy przeplłynąć ten wyścig w myślach”.

Umiejętności wizualizacji, z których Phelps korzystał w swojej karierze zawodowej, uczyniły go jednym z najlepszych pływaków wszech czasów. W wieku 15 lat, jako najmłodszy mężczyzna od czasu Ralpha

Flanagan (1932 rok), zakwalifikował się do reprezentacji olimpijskiej Stanów Zjednoczonych. Ustanawiał rekordy świata i jako pierwszy sportowiec w historii wywalczył osiem złotych medali na jednych igrzyskach olimpijskich. Trener Phelpsa twierdzi, że jeśli chodzi o trening mentalny i wizualizację, był najlepszym z jego podopiecznych.

Pozwól, że przytoczę jeszcze jedną anegdotę związaną z Djokoviciem; zapewne domyślasz się już, że jest on jednym z moich ulubionych sportowców. On także mówi o ćwiczeniu wizualizacji. Djoković wykorzystuje praktyki mentalne do wyobrażania sobie przebiegu meczu. Jestem pod ogromnym wrażeniem metamorfozy, jaka zaszła w nim na przestrzeni całej jego kariery zawodowej. Wiele osób uważa, że na korcie jest arogancki, obcesowy i porywczy – a przynajmniej był taki kiedyś – i patrzy na niego tylko przez pryzmat tych zachowań. Ale Djoković otwarcie mówił o swojej impulsywności na korcie i o stosowaniu praktyk takich jak uważność, wizualizacja i duchowość, które pozwoliły mu wykorzystać własny potencjał mentalny do udoskonalenia gry. Zawodowi trenerzy wierzą, że wszyscy wybitni sportowcy są podobnie uzdolnieni pod kątem danej dyscypliny. Wszyscy ćwiczą te same ruchy. Trenują tyle samo; każdy z nich ciężko pracuje. Tym, co sprawia, że najlepsi zyskują przewagę nad innymi, jest siła mentalna, pozwalająca im przekraczać granice. Wzmacniają nie tylko ciało, ale także umysł, aby grać jeszcze lepiej i okazać się skuteczniejszymi od rywali.

Gdy uspokajamy się i relaksujemy, w szczególności zaś jeśli umiemy głęboko medytować, wizualizować lub poddać się autohipnozie, w EEG pojawiają się fale alfa i theta. Mózg jest wtedy szczególnie podatny na uczenie się i tworzenie nowych połączeń. Wewnętrzny monolog cichnie i nabierasz pewności co do oczekiwanych zmian. Stany tego rodzaju sprzyjają tworzeniu i wzmacnianiu połączeń synaptycznych, a tym samym mogą wspierać proces uczenia i adaptowania się*.

* Należy jednak pamiętać, że procesy związane z neuroplastycznością mogą zachodzić przy różnych częstotliwościach fal mózgowych, nie tylko alfa i theta. Neuroplastyczność jest złożonym zjawiskiem, na które wpływają różne czynniki, takie jak fale mózgowe, rodzaj aktywności lub doświadczenia, powtarzalność i cechy osobnicze.

NAUKOWE PODSTAWY WIZUALIZACJI

W fazie I dowiedziałeś się, jak istotna jest uważność podczas dokonywania zmian. Zapoznałeś się też z potęgą własnych myśli oraz możliwością wywoływania plastycznych zmian za ich pośrednictwem. Eksperyment z pianinem (zob. str. 94) pokazał, że nowe ścieżki neuronalne można tworzyć samym myśleniem. Z kolei eksperyment z koktajlem mlecznym (zob. str. 94) dostarczył dowodów na to, że sposób postrzegania czegoś oraz przekonania na jakiś temat mogą wpływać na fizjologię. Doświadczenie to udowodniło, jak ważne są nasze poglądy i jak mogą wywoływać zjawiska fizjologiczne oraz kształtować reakcje organizmu, nawet do poziomu odpowiedzi hormonalnej. Mam nadzieję, że biorąc pod uwagę potęgę myśli oraz wiedzę o tym, że mogą one formować mózg, domyślasz się, dlaczego wizualizacja jest skuteczną metodą wprowadzania zmian.

Technika wizualizacji cieszy się większą popularnością dopiero od niedawna, lecz była stosowana w sporcie już od czasu igrzysk olimpijskich w 1984 roku. Wielu sportowców, takich jak Phelps i Djoković, wizualizuje sukcesy w zawodach i wykorzystuje obrazy mentalne do przygotowania mózgu na sukces. Badania⁵¹ pokazują, że wizualizacja stymuluje te same obszary mózgu co fizyczne wykonywanie danych ruchów i czynności. Mentalne ćwiczenie występu i powtarzanie go w myślach sprawiają, że poszczególne działania wchodzi w nawyk⁵². Jeśli wyobrazisz sobie zrobienie czegoś, łatwiej ci będzie potem to wykonać. Często nazywam wizualizację treningiem mentalnym. Podobnie jak w przypadku treningu fizycznego, podczas którego powtarzamy określone ruchy, aby wzmocnić mięśnie oraz układ sercowo-naczyniowy, w trakcie treningu mentalnego wzmacniamy mózg, aby przyzwyczajał się do konkretnych zachowań, a nauka dawała lepsze efekty.

Wizualizację należy połączyć z empirią, ponieważ nie da się przećwiczyć czegoś tylko w myślach, nie wykonując danej czynności. Innymi słowy: wizualizacja nie zastępuje rzeczywistych doświadczeń...⁵³ Sprowadzałyby się ona wówczas tylko do myśli. Aby omawiana metoda działała, próby mentalne i fizyczne muszą odbywać się równolegle.

Przypuśćmy, że chcesz nabrać nawyku biegania rano przed pójściem do pracy, ale jak dotąd za każdym razem, gdy planowałeś wcześniej wstać, naciskałeś przycisk drzemki. Jeden ze sposobów na oduczenie się tego polega na mentalnym przećwiczeniu oczekiwanego zachowania poprzedniego wieczoru. Ćwiczysz w myślach wstawanie rano i niewłączenie funkcji drzemki w telefonie; ćwiczysz też świadomość, że będziesz śpiący i drzemka okaże się kusząca. Należy brać pod uwagę ten drugi scenariusz, zamiast udawać, że się nie rozegra. Możesz sobie wyobrazić, że budzisz się zaspany i zmęczony, masz ochotę przewrócić się na drugi bok, ale mimo to wstajesz, dzielnie stawiasz jedną nogę przed drugą i się ubierasz. Nazajutrz rano musisz wykonać te czynności, ponieważ w przeciwnym razie ćwiczenia mentalne pójdą na marne. Nawet jeśli ostatecznie nie wyjdiesz z domu, przećwiczenie całej wyobrażonej sobie wcześniej sekwencji zdarzeń (przypuśćmy, że do momentu ubrania się) oznacza, iż sekwencja ta się umocni. Następnie możesz ją wzbogacać o kolejne elementy – na przykład zakładanie słuchawek, włączanie muzyki, uruchamianie aplikacji do biegania i wychodzenie z domu.

Łącz wizualizację z uwagą

Jeśli nie będziesz zwracał uwagi na to, co chcesz zmienić, twój mózg wróci do heurystyki mentalnej, wpadając z powrotem w pułapkę ruminacji i negatywnego wewnętrznego monologu, ponieważ właśnie to ćwiczył i powtarzał przez długi czas.

Wzbogacenie dnia o sesję treningu mentalnego, najlepiej o poranku, pomoże ci zrealizować to, co na ten dzień zaplanowałeś. Możesz ją wykorzystać w przypadku ograniczających cię przekonań i niskiej samooceny, ćwicząc wchodzenie do pomieszczenia (kawiarni, sali konferencyjnej) z podniesioną głową. Możesz też spożytkować taką sesję, by przećwiczyć opanowanie przed prezentacją albo rozmową kwalifikacyjną, bądź po to, by pogodzić się z jakąś stratą. Na przykład, jeśli zmagasz się ze smutkiem po rozstaniu, możesz poćwiczyć w myślach niewysyłanie esemesów byłemu partnerowi albo niezagładanie na jego konta w serwisach społecznościowych i wyobrazić sobie, że gdy najdzie

cię taka pokusa, zrobisz zamiast tego coś innego. Pomocne może być też powtarzanie w myślach, że owszem, w tej chwili jesteś smutny, ale wiesz, że to uczucie minie. Nigdy nie powinieneś próbować ignorować tego, co faktycznie czujesz, ale postaraj się zrozumieć i przeformułować sposób myślenia tak, by zastąpić katastroficzne myśli i negatywne wizje („Nigdy się już nie zakocham”; „Nigdy nie znajdę nikogo, kto polubi mnie wraz ze wszystkimi wadami”; „Zawsze już będę sam”) świadomością, że wszystko się ułoży. Negatywne myśli nie są pomocne i prowadzą wprost w pułapkę złej samooceny.

W takich sytuacjach powinieneś ćwiczyć przekonanie, że choć teraz czujesz się okropnie, trzeba spojrzeć na sytuację bardziej racjonalnie... Bo czy rzeczywiście szczerze wierzysz w to, że już nigdy nikogo nie poznasz? Myśl o ziszczeniu się takiej wizji może budzić strach, lecz prawdopodobieństwo jest niewielkie; oczywiście może się tak zdarzyć, lecz nie należy powtarzać sobie w myślach takich rzeczy, zwłaszcza jeśli liczysz na coś wręcz przeciwnego. Wnosimy nasze przekonania do relacji, a znakomitym przykładem jest sytuacja, gdy zostałeś skrzywdzony lub zdradzony. Jeśli wejdiesz w nowy związek z takim багаżem, już na wstępie będziesz przekonany, że partnerstwa są skazane na porażkę i nowa osoba także wystawi cię do wiatru. Wtedy zaś zaczniesz się doszukiwać czegoś, czego w tej relacji nie ma, czym prawdopodobnie wystraszysz partnera i zniechęcisz go, a być może nawet skłonisz do okłamywania cię tylko po to, abyś był szczęśliwy. Stąd zaś tylko krok do samospełniającej się przepowiedni: druga strona kłamie, by cię zadowolić, a ty dowiadujesz się o kłamstwach i... kłops. Związek jest skreślony. Przekonania, ćwiczenia mentalne (wizualizacja), szablony pamięciowe, inklinacja negatywna i tendencyjność uwagi (czyli układ siatkowaty aktywujący i to, co chcemy widzieć) współdziałają, kształtując nasze interakcje ze światem. Oznacza to, że historie, które sobie powtarzamy, są niezwykle potężne i musimy uważać, jakiego rodzaju samospełniającą się przepowiednię szykujemy na podstawie tego, co sami sobie wmawiamy.

Pierwszym krokiem do wprowadzenia dowolnej zmiany jest akceptacja. Zaakceptowanie czegoś sprawia, że podświadoma narracja, któ-

rą chcesz zmienić, przenosi się do świadomości, dzięki czemu możesz zacząć ją modyfikować. Czasami powtarzamy sobie różne rzeczy tak często, że stają się częścią tła i ugruntowują się tak mocno, że nawet nie zdajemy sobie z nich sprawy. Możemy nawet w nie już nie wierzyć, a jednak stanowią one nawyk, który praktykujemy każdego dnia, umacniając określone schematy.

Jak mogą postąpić osoby z afantazją?

Afantazja jest przypadłością polegającą na niezdolności do tworzenia obrazów w umyśle. Większość ludzi potrafi z zamkniętymi oczami wyobrazić sobie różne rzeczy, lecz osoby z afantazją muszą polegać na innych procesach poznawczych, by uzmysłować sobie i zrozumieć różne informacje. Ponieważ takie osoby nie mogą polegać na wizualizacjach w formie barwnych obrazów mentalnych, powinny ćwiczyć wizualizowanie na inne sposoby.

- Zamiast wyobrażać sobie jakiś obraz, skup się na słowach i opisach werbalnych. Możesz zaplanować dzień w punktach w notatniku.
- Do porządkowania i przedstawiania informacji stosuj mapy myśli lub diagramy. Możesz na przykład używać różnych kolorów w dzienniku, aby coś zapamiętać lub stworzyć wizualne skojarzenie.
- Opracuj narrację lub historię dotyczącą czegoś, co chcesz sobie wyobrazić. Możesz ją zapisać lub powiedzieć na głos.

ĆWICZENIE

Co uznajesz za wymagające zmiany?

Zapisz, jaka pora dnia najbardziej sprzyja ci w ćwiczeniu wizualizacji.

Co chciałbyś sobie wyobrazić?

Przypomnij sobie czas, gdy byłeś zadowolony. Co wtedy zrobiłeś dobrze?

Jakie miałeś wtedy nawyki? Jak podszedłeś do dnia? Z kim wtedy przebywałeś?

W internecie znajdziesz medytacje kierowane i ćwiczenia w wizualizacji. Istnieje też wiele aplikacji umożliwiających wykonywanie kierowanych sesji wizualizacji.

Nicole Vignola opisuje naukowe podstawy wyzbywania się złych nawyków i kształtowania dobrych, przedstawia zasady neuroplastyczności (kształtowania połączeń w mózgu) i neurologiczne sztuczki ułatwiające zmienianie wzorców zachowań. Pokazuje, co możesz zrobić, by ujrzeć siebie w innym świetle, i jak kontrolować własne reakcje na różne sytuacje, jednocześnie przezwyciężając negatywne, ograniczające cię przekonania, skuteczniej radząc sobie ze stresem i osiągając psychiczny dobrostan.

PRZERWIJ BŁĘDNE KOŁO, ZMIENŃ SPOSÓB MYŚLENIA I OSIĄGNIJ TRWAŁE ZMIANY

Często słyszymy: „Ludzie się nie zmieniają”. Dzisiaj już wiemy, że to nieprawda. Zmiana jest kwestią wyboru. Ale potrzebna jest do tego świadomość, a potem praca.

Nicole Vignola jest neurobiologiem, więc świetnie zna działanie mózgu – wie, jakie zastawia na nas pułapki i jak je skutecznie omijać, wykorzystując ten najlepszy na świecie komputer, żeby nas wspierał, a nie sabotował. Nie musisz tkwić w więzieniu starych przekonań i programów, jeśli ci nie służą. Ta książka podpowie ci, jak to zrobić. Jak wzmacniać pewność siebie, zmieniając codzienne nawyki. Jak budować zaufanie do siebie i przystąpić do zmiany z łagodnością i czułością do własnej osoby. Jak zwiększyć odporność psychiczną, bo przecież nie ma życia pozbawionego problemów. O naszym szczęściu decyduje więc to, jak dobrze potrafimy sobie z nimi radzić.

Anna Wendzikowska

dziennikarka, autorka książek, podcasterka

Przeprogramuj swój umysł to przełomowy przewodnik, który łączy odkrycia neuronauki z praktycznymi strategiami pomagającymi przeprogramować mózg i stworzyć nową, lepszą wersję siebie. Książka inspiruje, ale przede wszystkim dostarcza konkretne narzędzia, dzięki którym zmiana staje się możliwa tu i teraz. Pokazuje, że niezależnie od życiowych doświadczeń, to my decydujemy o tym, kim jesteśmy, przejmując kontrolę nad naszymi myślami, nawykami i reakcjami.

Polecam wszystkim, którzy szukają sprawdzonych metod wprowadzania trwałych zmian i odkrywania pełni swojego potencjału.

Karol Wyszomirski

trener, autor książek oraz twórca projektu Kosmiczny Omnipotencjał

www.galaktyka.com.pl

