



#MÓZGOWESZTUCZKI

JAK ZADBAĆ O KONDYCJĘ MÓZGU

WE WŁAŚCIWY SPOSÓB

**5 SPOSOBÓW DLA
POCZĄTKUJĄCYCH**

.MINAZEE[®]
mind free of maze

Cześć!

To nie jest kolejny dokument, którego celem jest zarobienie na Tobie kasy. Jego celem jest oddanie w Twoje ręce wiedzy, która ma poparcie w wynikach badań naukowych. Udostępniam ten dokument, by był przeciwwagą dla wszelkich pseudonaukowych propozycji, które mają wpłynąć na Twój najcenniejszy organ. Ta wiedza ma ogromną szansę poprawić funkcjonowanie Twojego mózgu. Dlaczego piszę, że "ma szansę" a nie obiecuję "100% skuteczności"? Bo nie wciskam Ci kitu. Z podanych praktyk zadziała na Ciebie tylko część z nich. Dlaczego?

BO KAŻDY MÓZG JEST INNY

Uwarunkowania genetyczne, edukacja, wychowanie, warunki środowiskowe, doświadczenia i sytuacja życiowa, w jakiej się teraz znajdujesz. To wszystko powoduje, że Twój mózg jest wyjątkowy i znajduje się w niepowtarzalnej kondycji. To, co będzie działać dla innych, nie musi zadziałać dla Ciebie. To, co działa na Ciebie teraz, może nie być potrzebne za pół roku, czy nawet miesiąc. Ale też to, co nie odpowiada Tobie teraz, może się okazać skuteczne później. Dlatego zachowaj ten dokument i wracaj do niego za każdym razem, gdy szukasz nowej inspiracji do trenowania mózgu.

ODDYCHANIE Z WYKORZYSTANIEM RSA

Co to daje?

Trening umiejętności uspokajania, zbawienny dla niektórych funkcji mózgu.

Jak to zrobić?

- Oddychaj tak naturalnie i spokojnie, jak to tylko możliwe
- Oddychaj przeponą, ale tylko w takim zakresie, który jest dla Ciebie łatwy i naturalny. Nic na siłę.
- Wydechaj powietrze ustami powoli, jakby przez słomkę. Dąż do tego, by wydech był 1,5 lub 2 razy dłuższy od wdechu.

Czego nie robić

- Nie nabieraj więcej powietrza w "przygotowaniu" na długi wydech. To działa w sposób stresujący, czyli odwrotny do zamierzonego. Może też prowadzić do hiperwentylacji.
- Wydechaj całe powietrze, ale nie wyciskaj go na końcówce na siłę - to też bardziej oddali Cię od celu niż go przybliży.

Jak to działa?

RSA (respiratory sinus arrhythmia) to zróżnicowana akcja serca, różnica między pulsem na wdechu i wydechu. Serce przyspiesza pracę na wdechu i zwalnia na wydechu. Naturalny, spokojny oddech przeponą wspomaga to działanie i wydłużając wydech możemy uspokoić akcję serca, obniżyć poziom kortyzolu we krwi (w ciągu 10-15 minut) i podnieść poziom DHEA.

Pomoce

RSA często trenuje się w gabinetach biofeedbacku, ale w domu też można zorganizować sobie skuteczne wsparcie.

Aplikacje do regulacji tempa oddechu.

Zegarek, lub inne urządzenie do pomiaru pulsu lub tradycyjna metoda pomiaru pulsu palcami.

MYJ ZĘBY NIEDOMINUJĄCĄ RĘKĄ

Co to daje?

Wyłączamy automatyczne myślenie, trenujemy funkcje motoryczne, uczymy się wytrwać w trudnych rzeczach i zmieniać nawyki. Uczysz się cierpliwości.

Jak to zrobić?

- Zaczynaj powoli, bo niezdarność niedominującej ręki może Cię zaskoczyć.
- Nawet jeśli masz elektryczną szczoteczkę, to ćwiczenie ma sens.
- Na koniec doczyść zęby dominującą ręką, żeby ćwiczenie nie odbyło się ze szkodą dla codziennej higieny.
- Powtarzaj przez 10 dni kilka razy do roku.

Czego nie robić

- Bądź ostrożny, uważaj na dziąsła i oczy. Zaczynaj powoli.
- Nie zakładaj jeszcze wyjściowej koszuli, ani bluzki... spodni też nie.

Jak to działa?

Czynność jest na tyle niecodzienna, trudna i absorbująca, że na te dwie minuty nasza uważność jest absolutnie pochłonięta, a myślenie i planowanie są na ten czas wyłączone. To poprawia nasz mięsień skupienia uwagi. Użycie niedominującej ręki do czynności, w której nie jest zazwyczaj używana powoduje, że aktywujemy te części i te połączenia neuronowe, które zazwyczaj nie są używane – to działa bardzo stymulująco na tworzenie nowych połączeń. W wyniku tego zapobiegamy pogorszeniu funkcji poznawczych – zapobiegamy demencji.

Pomoce

Lustro i duża umywalka, wanna lub brodzik :)

To nie musi być konieczne mycie zębów, można próbować pisanie i rysowanie niedominującą ręką.

WYBIERZ SPACER ZAMIAST WIADOMOŚCI

Co to daje?

Trenuje silną wolę i umiejętność dostarczania mózgowi więcej pozytywnej stymulacji, co powoduje, że poprawiamy symetrię pracy półkul i zapobiegamy negatywnym nastrojom.

Jak to zrobić?

- Ustal, w jakich porach dnia zazwyczaj oglądasz/czytasz wiadomości. Ogranicz automatyczne sprawdzanie czy nic nowego się nie pojawiło.
- Codziennie lub przynajmniej kilka razy w tygodniu jeden czas na wiadomości zamień na spacer lub wirtualny spacer.

Czego nie robić

Nie miej do siebie pretensji jeśli się okaże, że nie możesz tego zrobić. Możesz poobserwować swoje emocje, zaakceptować, że tak funkcjonujesz i zdecydować, czy chcesz to zmienić, czy nie. Jeśli tak, spróbuj od zamiany wiadomości na spacer raz w miesiącu lub raz na dwa tygodnie.

Jak to działa?

Ewolucyjnie jesteśmy skonstruowani tak, że dużo więcej uwagi kierujemy na to, co negatywne niż pozytywne. Dodatkowo jesteśmy jedynym gatunkiem, który potrafi wywołać w organizmie reakcję stresową bez bezpośredniego zagrożenia – samymi myślami. Wiedza jest nam potrzebna, ale nie potrzebujemy przewijać tych samych stresujących nagłówków co godzinę. Tymczasem natura działa na nasz mózg tak pozytywnie, że wystarczy nam fotografia, żeby pracował inaczej. A prawdziwy spacer (najlepiej w lesie) działa oczywiście jeszcze skuteczniej. Garbage IN - Garbage OUT – uważaj czym karmisz swój mózg i w jakich ilościach.

Pomoce

Pomiar HRV w zegarku - Heart Rate Variability (Zmienność Rytmu Zatokowego Serca).

YouTube – "wirtualny spacer po lesie".

BreakFree - aplikacja, która pomaga w kontrolowaniu czasu przed ekranem telefonu

POLOWANIE NA ZDROWĄ PRZYJEMNOŚĆ

Co to daje?

Rozwija uważność i niekompulsywne zaspakajanie potrzeby przyjemności. Działa kojąco i relaksacyjnie, pomaga regulować emocje.

Jak to zrobić?

- Na kartce w pięciu kolumnach (po jednej na każdy zmysł: smak, wzrok, słuch, dotyk, węch) wypisz przynajmniej 3 rzeczy, które poprzez dany zmysł przynoszą Ci przyjemność.
- Przyjrzyj się temu, co jest na kartce. Ile z tych rzeczy jest za darmo, lub prawie za darmo? Który zmysł jest dla Ciebie najważniejszy? Które przyjemności można połączyć ze sobą?
- Przez 10 dni znajdź przynajmniej 10 minut dziennie na sesję ze zmysłami. Przez ten czas uczciwie i uważnie skupiaj całą swoją uwagę na tym, jak pracują Twoje zmysły i co czujesz. Jeśli Twoje myśli gdzieś zaczną uciekać, ze spokojem i życzliwością dla siebie wróć do odczuwania.

Czego nie robić

- Nie myśl, że to stracony czas, bo przynosi "tylko" przyjemność.
- Nie rób niczego kompulsywnie w tym czasie. Jeśli jesz czekoladę, to jeden kawałek wystarczy na całą minutę i każdemu poświęć tak dużo uwagi, jak to tylko możliwe. Możesz nawet sprawdzić czy z czasem potrafisz się nim delectować jeszcze dłużej.

Jak to działa?

Odczuwanie przyjemności zmysłami skupia naszą uwagę na tym, co dzieje się "tu i teraz". Uczymy się odpoczywać przez chwilę od myślenia, planowania i analizowania, co ma zbawienny wpływ na mózg i jego pracę. Uważne skupienie się na zmysłach i przyjemnościach sprzyja uwalnianiu oksytocyny i endorfin do organizmu.

Pomoce

W tym przypadku im mniej tym lepiej. Sekret tkwi w prostocie. Herbata, szum wody, śpiew ptaków, muzyka, przyjemny pled, las, plaża, trawnik, pomarańcza, cynamon...

ZRÓB PORZĄDEK

Co to daje?

W szafie, na biurku, może w garażu, a może w dokumentach. Prawie każdy z nas ma jakieś nieuporządkowane miejsce, o którym nawet nie chce myśleć. Jeśli nie, to chociaż przydałoby się przejrzeć garderobę i usunąć z niej niepotrzebne ubrania.

Jak to zrobić?

- Podejmij decyzję i zaplanuj w kalendarzu termin, w którym zrobisz to co planujesz.
- Zrób to uważnie, skupiając się na czynnościach, które robisz.
- Możesz ułatwić sobie zadanie puszczać do tego muzykę.

Czego nie robić

- Nie przekładaj. Potraktuj zaplanowany termin jak ważne spotkanie.
- Jeśli zdarzy Ci się przełożyć termin, poobserwuj siebie i sprawdź na ile to jest uczciwe i konieczne. Zaplanuj kolejny termin.

Jak to działa?

Robienie porządków skupia naszą uwagę na przedmiotach. Tym razem trenujemy uważność na czymś, co nie jest oczywistą przyjemnością. Posprzątane otoczenie może pozytywnie wpływać na nasze samopoczucie oraz dokładność wykonywanych w tym otoczeniu zadań. Trenujesz podejmowanie decyzji w obszarach, które budzą w Tobie opór, a to może pomóc w zmianie nawyków.

Pomoce

Kalendarz.

Youtube – filmy o robieniu porządków – jeśli ktoś lubi/potrzebuje. Nie chodzi tutaj o sterylny porządek, ale podpowiedzi w stylu: jakie kryteria wziąć pod uwagę usuwając stare ubrania.