

Cześć 😊

Moi drodzy, chcę się podzielić z Wami niesamowitym odkryciem – jak mieć 2 godziny dziennie więcej oraz wstawać z uśmiechem i energią z łóżka.

Nowy sposób stosuję od kilku miesięcy na przemian ze starym i mocno doświadczam różnicy za każdym razem. Po starym jest tak – budzik nastawiony na 6, pół godziny przesuwania drzemek i w najlepszym przypadku o 6:30 częściej o 7 zwlekam się zaspany z łóżka.

Jak jest po nowemu?

Wstaję o 5 a nawet przed, bez budzika, mam godzinę na rozwój, inspirację, a o 6 jestem dla mojej rodziny pełen życiowej energii i uśmiechu:)

No dobra, to jaki jest klucz do sukcesu?

Najpierw trochę o tym jak funkcjonuje chemia naszego ciała a potem jak ją wykorzystać za darmo. Otóż poziom naszej energii w ciele, stopień pobudzenia naszego umysłu zależy od hormonów i neuroprzekazników, które w sobie wydzielamy.

Tak, to my w sobie je wydzielamy. Twój mózg to prawdziwa apteka – są w niej wszystkie niezbędne do szczęśliwego życia hormony i neuroprzekazniki. Jak je wydzielamy?

Myślami.

Jeśli myślisz o problemach, wydzielasz kortyzol tak zwany „hormon stresu”, jeśli myślisz o wyzwaniach, celach, wydzielasz dopaminę i adrenalinę, jeśli myślisz o fajnych sytuacjach, marzysz, doceniasz, dziękujesz, wydzielasz dopaminę i endorfiny.

Jeśli myślisz o celach i tworzysz optymistyczne scenariusze – wydzielasz dopaminę, adrenalinę i endorfiny, czyli wprawiasz się w stan pobudzenia i radości. Twój mózg jest na pełnych obrotach a w brzuchu jest miło i lekko.

No dobrze, to już wszystko dawno odkryto, tylko jak to zrobić, żeby wstawać 2 godziny wcześniej i mieć mnóstwo energii?!

To w jakim stanie wstajemy, zależy od snu. To jaki mamy sen, to znaczy w jakim stopniu jest regenerujący zależy od tego, o czym śnimy. A to o czym śnimy zależy od tego, o czym myślimy przed snem.

Jeśli martwimy się tym, co będzie jutro, będziemy mieli słabe sny i nie będzie nam się chciało wstawać.

Jeśli tuż przed snem pomyślimy sobie o tym, co fajnego zrobiliśmy, co fajnego nam się przydarzyło, za co możemy podziękować, co fajnego jutro zrobimy, pomyślimy, wybierzemy, w naszym mózgu wytworzą się endorfiny, czyli hormony szczęścia i będziemy czekać na nowy dzień a w międzyczasie nasz mózg będzie serfował na fali dopaminy i endorfin przez pozytywne sny, regenerując nasze ciało.

Obudzimy się wtedy przed budzikiem i będziemy wypoczęci.

Kolejna sprawa to motywacja do wstania.

Jeśli nie wykonasz solidnie wspomnianego wcześniej podsumowania dnia oraz wizualizowania kolejnego to norma człowieka jest taka, że rano ciało jest zaspane, oraz nasza percepcja po przebudzeniu jest taka – jest mi ciepło, błogo, nie muszę się wysilać, chcę odpocząć.

Zatem widzisz więcej korzyści z dalszego leżenia i podsypiania niż wstania. Aby wstać, potrzebujesz widzieć więcej korzyści ze wstania. Żeby je widzieć, potrzebujesz wizji, pomysłu na to, co będziesz fajnego robić po wstaniu.

I tu jest miejsce właśnie na pomysł przygotowany wczorajszego wieczoru, bo zapomnij – rano nic nie wymyślisz – każda myśl po przebudzeniu jest tylko falą dla mózgu do poserfowania w krainę snu.

Co w takim razie zrobić, jeśli nie masz siły wieczorem na pozytywne nastawianie się albo nie masz pomysłów na to, co fajnego zrobić z rana?

I tu mam genialną trampolinę, czyli sposób który wspomagał mnie jak proteza, a teraz już tej protezy nie potrzebuję, żeby wstawać.

Otóż szukając motywacji do wcześniejszego wstawania znalazłem sobie wieczorem fajny podcast i stwierdziłem – nastawiam budzik na 5, godzinę będę sobie podsypiał i słuchał.

I to był strzał w dziesiątkę – rano gdy zadzwonił budzik jednym okiem wcisnąłem play i opadłem na poduszkę.

A że byłem ciekawe tego podcastu i ciągle nie miałem czasu słuchać podcastów, to moja uwaga, zaspana, ale jednak była. Odcinek podcastu okazał się ciekawy, więc słuchanie mnie wciągnęło.

I to był piękny win-win – zafundowałem mojemu ciału jeszcze godzinę odpoczynku, a dodatkowo bonus dla mojego umysłu – rozwój, inspirację, pomysły, dzięki którym napełniłem się energią i entuzjazmem.

Wyobraź to sobie dobrze: leżysz sobie po włączeniu podcastu z zamkniętymi oczami i powoli docierają do Ciebie ciekawe, inspirujące słowa ...

– Twój mózg zaczyna uważać, wybudzasz się na tyle, że słuchasz i cały czas jesteś w stanie przyjemnego relaksu.

Chłonisz wszystkie słowa, wyobrażasz sobie,
odnosisz do swojego życia, nabierasz zupełnie nowej perspektywy,

widzisz nowe możliwości, sposoby, pomysły.

Rozmowy są prowadzone zawsze w sympatycznym tonie, więc i Ty czujesz przyjemny nastrój.

A w Twoim mózgu, w Twojej prywatnej aptece przez tę godzinę sączy się powoli dopamina, adrenalina i endorfiny.

Sączy się przez godzinę – i to jest bardzo ważne, ponieważ sączy się w małych ilościach i dlatego przez godzinę kumuluje się jej wystarczająca ilość w Tobie, dzięki czemu o 6 rano wypełnia Cię energia, radość i masz głowę pełną nowych pomysłów, refleksji, planów i decyzji.

Kawy już nie potrzebujesz!

A po pewnym czasie, gdy już widzisz jak wspaniale działa ta strategia myślowa, sam budzisz się przed budzikiem,

wieczorem masz większą motywację, by planować sobie coś miłego na poranek,
na przykład robienie mapy marzeń lub czytanie książki

i nie potrzebujesz już prowadzenia przez podcast – przynajmniej nie za każdym razem.

Ja teraz średnio dwa razy w tygodniu potrzebuję podcastu do wybudzenia się czy poinspirowania, w pozostałe dni sam wstaję o 5 rano i robię wizję przyszłości, plany, marzę, ćwiczę tabatę, idę biegać.

Swoją drogą tabata to genialny sposób na wypełnienie rano ciała siłą. Mocą. Nagram o tym oddzielny odcinek kiedyś, jeśli macie ochotę.

Dlaczego tę trampoliną do energii, radości jest podcast i dlaczego rano a nie wieczorem?

Ponieważ rano podczas przebudzania Twój mózg jest w fazie relaksu a jednocześnie jest już pobudzony i otwarty na nieprawdopodobne nawet wizje – wszystko wydaje się możliwe.

Racjonalna kora mózgowa jest nadal mało aktywna, budzi się najdłużej - dlatego Twój krytyk wewnętrzny jeszcze śpi, natomiast obszary Twojego mózgu odpowiedzialne za kreowanie pomysłów, bawienie się niezwykłymi wizjami – są już w pełni aktywne.

Podobnie jak w czasie snu - z tą tylko różnicą, że świadoma część Twojego umysłu rejestruje wszystko, co się dzieje, zapamiętuje i przetwarza na pobudzenie całego organizmu tak, jakby wszystko, co dzieje się w Twoim umyśle działo się w rzeczywistości.

Ta faza porannej drzemki to Twój kapitał i ogromny potencjał do wykorzystania – właśnie wtedy jest najlepszy czas na myślenie o marzeniach, pasjach, własnym rozwoju, wizji przyszłości, do jakiej chciałbyś dążyć, gdyby nie istniały żadne ograniczenia.

A wszystko to rozbudza Cię, ponieważ przepętnia energią, więc wieczorem tego nie chcemy aż w takim stopniu.

Dlaczego podcast, a nie na przykład słuchanie muzyki?

Bo słowa wyjątkowo dobrze prowadzą Twój umysł i pobudzają Twoją wyobraźnię w bardzo konkretnym kierunku.

No dobrze, to teraz żeby uruchomić trampolinę do wstawania 2 godziny wcześniej z energią i radością w sobie, potrzebujesz sobie wcześniej znaleźć jakiś podcast, który jest zbieżny z Twoimi zainteresowaniami, pasjami, marzeniami, potrzebami czy wartościami.

Poszukaj np. na Spotify, przeczytaj opis, posłuchaj pierwszych 5 minut i wybierz ten, który wzbudził Twoje pierwsze wrażenie, że ma potencjał na doenergetyzowanie Cię zainspirowanie.

Dla mnie taką kategorią podcastów jest rozwój osobisty i zawodowy. A ponieważ za mało jest takich podcastów a w zasadzie nie znalazłem takiego, który by idealnie spełniał moje potrzeby, uruchomiłem sam taki podcast.

Moim zamierzonym efektem jest inspirować nas ludźmi mądrymi, spełnionymi, szczęśliwymi, oraz ludźmi sukcesu.

A ponieważ jestem psychologiem, coachem i trenerem i moją specjalizacją jest praca na strategiach myślowych efektywności, spełnienia, sukcesu to to jest główny cel mojego podcastu – przedstawiać moim słuchaczom strategie myślowe tych wyjątkowych ludzi, odkryte przed Wami w rozmowie ze mną.

Dzięki temu, będziesz mieć gotowe, konkretne wzorce myślowe, z których będziesz mógł / mogła skorzystać – testować i wdrażać te, które służą Ci najlepiej!

Pierwszego odcinka mojego podcastu o tytule Strategie Myślowe Ludzi Spełnionych, Inspirujących, możesz już posłuchać – przedstawiam w nim swoje strategie myślowe spełnienia i sukcesu, a w przygotowaniu są kolejne odcinki z inspirującymi gośćmi.

Zapraszam Ciebie też do zgłaszania takich gości do mojej audycji – formularz zgłoszenia znajdziesz na naszej stronie.

Będę też nagrywał takie odcinki jak ten, gdzie solo prezentuję konkretne strategie myślowe i odpowiadam na pytania słuchaczy.

Kliknij zatem na link do pierwszego odcinka poniżej i zacznij swoją przygodę po odkrywaniu nowych możliwości, jakie podsuwa Ci życie, by mieć więcej spełnienia, radości i sukcesów!

Do kolejnego razu!