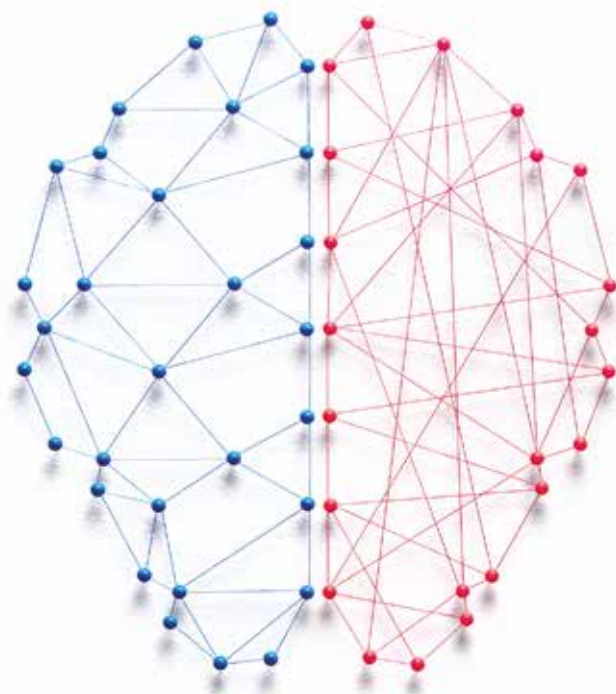


DR CAROLINE LEAF

Uwolnij się od lęku i stresu



5 prostych kroków
na pozbycie się negatywnego myślenia
i odzyskanie zdrowego umysłu

REDAKCJA: Mariusz Golak
SKŁAD: Emilia Dajnowicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz
TŁUMACZENIE: Krzysztof Sołowiej

Wydanie I
Białystok 2022
ISBN 978-83-8272-377-9

Tytuł oryginału: *Cleaning Up Your Mental Mess. 5 Simple, Scientifically Proven Steps to Reduce Anxiety, Stress, and Toxic Thinking*

Copyright © 2021 by Caroline Leaf
Originally published in English under the title *Cleaning Up Your Mental Mess* by Baker Books,
a division of Baker Publishing Group, Grand Rapids, Michigan, 49516, U.S.A.
All rights reserved.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2022
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dłożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Niniejszą książkę dedykuję tobie – chcę pomóc ci skorzystać z wyników badań, które przeprowadziłam w ciągu ostatnich trzydziestu ośmiu lat; prób klinicznych, które opracowałam razem z moim niesamowitym zespołem neurobiologów, neurochirurgów i neurologów; oraz obserwacji, które poczyniłam w mojej prywatnej praktyce i na całym świecie.

Chcę nauczyć cię w pełni wykorzystywać możliwości twojego umysłu i mózgu, wznieść twoje myślenie na nowe wyżyny oraz przekształcić twój mentalny krajobraz poprzez wykorzystanie sztuki zarządzania umysłem. Ta książka pomoże ci radzić sobie z niepokojem, depresją, stresem i stanami lękowymi. Co więcej, zawarte w niej informacje ułatwią ci przeżywanie smutnych, szczęśliwych, a nawet traumatycznych chwil życia.

Przez ponad trzydzieści lat uczyłam zarządzania umysłem osoby indywidualne, a także przedstawicieli korporacji i instytucji.

Udało mi się stworzyć proste narzędzia, które pomagają ludziom efektywnie panować nad własnymi myślami i stylem życia. Dzięki nim zaznasz spokoju i zaczniesz żyć pełnią życia.

Mam nadzieję, że okażą się one pomocne również w twoim przypadku. Już dziś przejmij kontrolę nad własnym zdrowiem psychicznym i życiem!

SPIS TREŚCI

Przedmowa	19
Podziękowania	23

CZĘŚĆ 1. POWODY I METODY

1. Skutki nieprawidłowej pracy umysłu	27
2. Czym jest zarządzanie umysłem i dlaczego jest nam ono potrzebne?	49
3. Dlaczego cykl neurologiczny pozwoli ci uporządkować umysł?	69
4. Badania naukowe	91
5. Jak badania naukowe mogą ci pomóc?	121
6. Czym jest umysł?	151
7. Połączony umysł	167

CZĘŚĆ 2. PRAKTYCZNE WYKORZYSTANIE CYKLU NEUROLOGICZNEGO

8. 5 kroków cyklu neurologicznego	189
9. Zmiana nawyków umysłowych	215
10. Dlaczego powstanie nowego nawyku zajmuje 63 dni cyklu neurologicznego?	237

11. Wykorzystanie cyklu neurologicznego w celu rozwińnięcia umysłowej siły	257
12. Wykorzystanie cyklu neurologicznego w celu pozbycia się traumy	267
13. Wykorzystanie cyklu neurologicznego w celu zerwania ze szkodliwymi nawykami i zmiany stylu życia	289
14. Cykl neurologiczny jako codzienna praktyka umysłowego zarządzania, która uporządkuje twój umysł	321
Dodatek A: Teoria geodezyjnego przetwarzania informacji	333
Dodatek B: Metazapis	335
Źródła	339
O Autorce	351

*Możemy wytrzymać trzy tygodnie bez jedzenia,
trzy dni bez wody, trzy minuty bez tlenu,
ale nie możemy nie myśleć nawet przez chwilę.*

PRZEDMOWA

Czy kiedykolwiek czuleś, że twój mózg się „wyłączył”?

*Czy kiedykolwiek czuleś się zniechęcony, rozkojarzony
lub przytłoczony?*

*Czy twoje życie osobiste lub rodzinne toczy się pod wpływem
niezdrowych wzorców myślenia, których nie potrafisz przełamać?*

Czy już z samego rana jesteś wyczerpany i przygnębiony?

Czy niepokoisz się o swoją przyszłość?

Czy przesładuje cię twoja przeszłość?

Czy czujesz zagubienie i niepewność?

Jeśli na którekolwiek z powyższych pytań odpowiedziałeś „tak”, nie jesteś sam. Coraz więcej osób cierpi z powodu stanów lękowych, depresji i wypalenia zawodowego.

Fakt, że doświadczasz wymienionych objawów, nie oznacza, że coś jest z tobą nie tak lub że cierpisz na chorobę psychiczną. Stany lękowe, depresja i stres pourazowy to naturalne ludzkie reakcje, które powstają w wyniku konfrontacji z przeciwnościami losu. Każdy z nas boryka się z wieloma problemami: trudne chwile są częścią zarówno współczesnej egzystencji, jak i całej historii ludzkości.

Nazywanie psychicznych i emocjonalnych reakcji *chorobami* całkowicie mija się z celem. Stany lękowe, depresja, wypalenie,

frustracja, złość, gniew i smutek to emocjonalne i fizyczne sygnały ostrzegawcze, które pomagają nam radzić sobie z czymś, co wydarzyło się lub dzieje w naszym życiu. Jak najbardziej *rzeczywisty* ból jest znakiem, że coś jest nie tak: znajdujesz się w stanie nierównowagi. Nie jest on oznaką uszkodzenia mózgu. Twoje doświadczenie nie musi być potwierdzone diagnozą. Problemy ze zdrowiem psychicznym nie definiują tego, kim jesteś. Nie ma w nich nic nienormalnego. Zamiast je tłumić, należy się nimi zająć – w przeciwnym wypadku będzie jeszcze gorzej.

Niestety wiele osób udaje, że problem nie istnieje. Współczesna praktyka psychologiczna i psychiatryczna zakładająca stosowanie leków takich jak antydepresanty i leki przeciwpsychotyczne nie bierze pod uwagę złożoności ludzkiego umysłu. W rzeczywistości farmakoterapia wcale nie zmniejsza ilości dolegliwości psychicznych. Przykładowo, w latach 1990-2010 współczynnik zachorowania na poważną depresję przez cały czas utrzymywał się na poziomie około 4 procent.

Jak wykazują wyniki badań demograficznych, coś poszło nie tak: w porównaniu do przedstawicieli wcześniejszego pokolenia ludzie w wieku 24-65 lat umierają od 8 do 15 lat wcześniej i cierpią na choroby, których rozwojowi można było zapobiec. Musimy zmienić sposób, w jaki podchodzimy do opieki zdrowotnej oraz leczenia dolegliwości umysłowych.

Powinniśmy zastąpić koncentrowanie się na objawach szczerym zainteresowaniem złożoną historią i unikalnymi doświadczeniami każdej osoby. Takie podejście przyjęłam w niniejszej książce.

Jesteś unikalną i cudowną osobą – twoje pragnienie poprawy stanu własnego zdrowia i samopoczucia powinno być tak samo wyjątkowe.



Jedną z rzeczy, której nauczyłam się w trakcie mojej kariery zawodowej, jest to, że wszyscy powinniśmy obserwować i zmieniać nasze myśli oraz reakcje tak, aby nie przerodziły się one w niezdrowe nawyki. W jaki sposób możemy to zrobić? Tego właśnie dowiesz się z tej książki. W kolejnych rozdziałach poznasz pięć prostych kroków wykorzystujących zjawisko neuroplastyczności, pomoże ci ono zaprojektować własny umysł i mózg. Korzystając z doświadczenia, które nabyłam w pracy klinicznej i naukowej, opracowałam 5-etapowy program „Włącz swój mózg”. Przez kolejne lata udoskonalałam moją metodę zdrowego zarządzania umysłem i obecnie nazywam ją cyklem neurologicznym.

W tej książce prezentuję 5 kroków cyklu neurologicznego, na które składają się proste, praktyczne i udowodnione naukowo metody rozwiązywania problemów takich jak stany lękowe, stres i niezdrowe myślenie. Dzięki nim poznasz sposoby na poprawę kondycji i odporności mózgu oraz umysłu. Z uwagi na wykorzystanie zjawiska neuroplastyczności, zbudujesz trwałe podstawy psychicznego i fizycznego zdrowia.

Każdy z nas doświadczył kiedyś stanu mentalnego nieuporządkowania – nie powinniśmy się tego wstydzić. Choć zajmuję się tym problemem zawodowo, wciąż każdego dnia muszę oczyszczać umysł – cykl neurologiczny to styl życia! Wydarzenia i okoliczności życiowe mają na nas przemożny wpływ. Codziennie podejmujemy wiele decyzji, które oddziałują na nasze otoczenie, a ból odczuwany przez nas samych lub naszych bliskich jest nieunikniony. Z drugiej strony, wierzę, że choć nie możemy kontrolować wielu aspektów naszego życia, mamy wpływ na nasze *reakcje*. Właśnie to nazywam prawdziwym zarządzaniem umysłem.

W rzeczywistości zarządzanie umysłem to coś więcej niż styl życia – to konieczność. Nie potrafimy nie myśleć nawet przez trzy sekundy. Jeśli nie zajmiemy się naszym umysłowym bałaganem, nasze życie zmieni się w stan bezładny. Nawet jeżeli zainwestujemy mnóstwo pieniędzy i czasu w książki, seminaria, szkolenia z samopomocy i podcasty, jeśli nie zastosujemy zdobytej wiedzy w praktyce, nie będziemy mieć żadnego pożytku ze zgromadzonych informacji, a nauka pójdzie w las.

Zarządzanie pracą umysłu poprzez stosowanie 5 kroków cyklu neurologicznego przekształca zgromadzoną wiedzę w użyteczne działania. Wykorzystując prezentowane metody, nauczysz się wyciągać wnioski z informacji i rad, które słyszałeś przez całe życie. Sprawne zarządzanie umysłem przekształca inspirujące cytaty z mediów społecznościowych w praktykę, która pozwoli ci żyć własnym życiem.



W części 1 niniejszej książki znajdziesz omówienie pracy umysłu. Dzięki prezentowanym informacjom poznasz skutki niewłaściwego myślenia, dowiesz się, dlaczego zarządzanie umysłem za pomocą 5 kroków pozwoli ci uporządkować mentalny bałagan oraz zapoznasz się z wynikami moich najnowszych badań. W części 2 przedstawiam mój praktyczny i naukowo przebadany program zarządzania umysłem zwany cyklem neurologicznym.

Umysł znajdujący się w stanie nieuporządkowania wpływa na styl naszego życia, co przekłada się na psychiczne i fizyczne zdrowie. Moja metoda 5 kroków pozwoli ci na okiełznanie własnego myślenia – pamiętaj, że w każdym wykonywanym zadaniu możesz wykorzystywać moc cyklu neurologicznego! Czy jesteś gotowy, aby rozpocząć porządkowanie swojego umysłu?

5 KROKÓW CYKLU NEUROLOGICZNEGO

W dzisiejszych, nasyconych technologiami czasach mamy stały dostęp do ogromnej ilości informacji. Nasz koszyk się przepętnia, czujemy się przytłoczeni; oko cyklonu nie stanowi elementu zewnętrznego świata, ale dotyczy naszych myśli, uczuć i reakcji na to, co dzieje się wokół nas.

CRISS JAMI

W SKRÓCIE

- Właściwe zarządzanie umysłem usprawnia „rozmowę” prowadzoną między świadomością, podświadomością i nieświadomością.
- Nie jesteśmy skazani na niepokojące myśli, depresyjne uczucia czy bolesne wspomnienia, które mogą lęknąć nam się w głowie.

- Zintegrowana praktyka cyklu neurologicznego poprawia pamięć i pomaga w zarządzaniu zawartością naszego umysłu.
- Program 5 kroków można porównać do firmy kurierskiej, która ułatwia przesyłanie wszelkiego rodzaju paczek i wiadomości. Zarządzanie umysłem działa bez względu na naturę twojego problemu i twoje indywidualne plany.

Dolegliwości zdrowotne, problemy finansowe, napięcia w związkach, syndrom oszusta, nadmiar technologii, nawał pracy, opiekowanie się chorymi członkami rodziny, pandemie... tak wiele rzeczy może nas niepokoić, przygnębiać i stresować. Choć ludzkość wykonała olbrzymi krok naprzód, nasze współczesne doświadczenia nie są pozbawione napięcia i problemów, które wpływają na styl i długość naszego życia.

Na szczęście możesz coś na to poradzić. Dzięki praktycznym i prewencyjnym rozwiązaniom o naukowo udowodnionej skuteczności oraz proaktywnemu i strategicznemu programowi działania, nauczysz się wzmacniać i pielęgnować siłę własnego myślenia i kierować zmianami zachodzącymi w twoim mózgu. Właściwe zarządzanie umysłem usprawnia „rozmowę” między świadomością, podświadomością i nieświadomością, co prowadzi do modyfikacji aktywności fal mózgowych

Właściwe
zarządzanie
umysłem
usprawnia
„rozmowę”
między
świadomością,
podświadomością
i nieświadomością.

i optymalizacji funkcjonowania mózgu. Dzięki tej praktyce zwiększysz długość telomerów, spowolnisz proces starzenia się komórek i zapanujesz nad działaniem swojego ciała. Ponadto po zastosowaniu mojego programu odzyskasz kontrolę nad własną psychiką.

Każdy z nas może nauczyć się kształtować własne reakcje i porządkować mentalny chaos. Kiedy poznamy moc naszego umysłu, będziemy mogli wychwytywać i kontrolować natrętne myśli, które rodzą w naszych umysłach zamęt i pogarszają samopoczucie. Potrafimy wsłuchiwać się w nasze, a także cudze myśli, uczucia i wybory. Możemy modyfikować sposób, w jaki reagujemy na wydarzenia i zachowania innych ludzi.

Zarządzanie umysłem przydaje się w każdej chwili. Dzięki stosowaniu tej praktyki możemy zmieniać funkcjonowanie mózgu w zorganizowany sposób, co przekłada się na stan naszego psychicznego i fizycznego zdrowia. Właściwe używanie umysłu może go wzmocnić – dotyczy to również osób, które mają za sobą traumatyczne doświadczenia życiowe. Niezależnie od naszej historii i obecnej sytuacji, każdy z nas potrafi przejąć kontrolę nad swoim mózgiem. Możemy wychwytywać, kształtować i rekonceptualizować nasz sposób myślenia.

Metafora jacuzzi

Posiadam w domu wannę z jacuzzi. Siedzenie w wodzie to jeden z moich ulubionych sposobów pielęgnacji psychiki. Po długim dniu, ciężkim treningu i gorącej saunie, uwielbiam brać długą, gorącą kąpiel. Pewnej nocy, gdy rozkoszowałam się bąbelkami, zdałam sobie sprawę, że jeden z diamentowych kolczyków, które dostałam od dzieci na urodziny, wpadł do wody! Musiałam go

znaleźć. Bałam się, że dostanie się do odpływu, który omyłkowo w panice otworzyłam. Odgłos spływającej wody nie pomagał mi w zebraniu myśli. Wyobrażałam sobie znikający kolczyk i konieczność powiedzenia o tym moim dzieciom. Wyłączyłam bąbelki i zatkałam odpływ. Aby sprawdzić, czy kolczyk znalazł się na dnie, musiałam poczekać, aż bąbelki opadną.

Otoczona mydlanym chaosem i psychicznym zamętem, wyszłam z wanny i krzyknęłam do mojego męża, Maca, żeby przyszedł i „zabił te głupie bąbelki”. Czekając, czułam się bardzo sfrustrowana. Poślizgnęłam się na pianie, która pokryła całą podłogę łazienki, i zraniłam się w kolano. W końcu zaczęłam krzyczeć na Maca, jakby ta cała historia była jego winą. *Dlaczego nie przypomniał mi, że bym zdjęła kolczyki przed kąpielą?*

Kiedy wreszcie udało nam się zapanować nad pianą, oboje wstrzymaliśmy oddech. Wpatrywaliśmy się w wodę w poszukiwaniu kolczyka. Mac zobaczył go pierwszy i sięgnął po niego ręką. Oboje westchnęliśmy z ulgą – ja, ponieważ odnalazłam cenny prezent od moich dzieci, a Mac, gdyż udało mi się opanować złość i pozwoliłam mu wrócić do oglądania po raz trzydziesty filmu *Braveheart*.

Analizując przebieg tej mydlanej historii, zdałam sobie sprawę z kilku faktów. Po pierwsze, mój kolczyk mógł się łatwo zgubić. Nie od razu zauważyłam jego zniknięcie – najpierw musiałam **zebrać** odpowiednie informacje. Po drugie, moje paniczne zachowanie było normalną reakcją w tych okolicznościach – bałam się utraty tego wyjątkowego przedmiotu. Aby rozwiązać ten problem, musiałam opracować plan – potrzebowałam jasnych, logicznych kroków. Zaczęłam w głowie analizować myśli, tworząc program działania, który pozwolił mi pójść naprzód i wyzwolić się spod panowania strachu. Następnie musiałam **sprawdzić** skuteczność mojego planu, gdyż samodzielne porządzenie sobie

z bąbelkami wymagało więcej czasu i wysiłku, niż się spodziewałam. Postanowiłam **aktywnie działać** i poprosić męża o pomoc (choć początkowo byłam tym nieco sfrustrowana!).

Szukając zgubionego kolczyka, wykonałam 5 kroków:

1. Zbierz.
2. Wróć.
3. Zapisz.
4. Sprawdź.
5. Aktywnie działaj.

Wiem, że podałam niedorzeczny przykład. Pomaga on jednak zrozumieć działanie programu 5 kroków. Z pewnością jest w nich pewna wartość. Dzielę się z tobą moją historią, by pokazać ci sposób na samodzielne kierowanie zjawiskiem neuroplastyczności.

Nie jesteś więźniem swojego umysłu, nawet jeśli twoje myśli przybierają postać niepokojących pomysłów, depresyjnych emocji czy bolesnych wspomnień. Choć stosowanie programu 5 kroków wymaga nieco wysiłku, z czasem uda ci się opanować sztukę wykonywania tych prostych instrukcji, które przyniosą ci upragnioną satysfakcję. Częste korzystanie z programu przyspiesza zmiany w stylu życia i funkcjonowaniu naszej umysłowości.

Większość z nas potrafi wymienić elementy zdrowego stylu życia. Aby zadbać o własne zdrowie, musisz wyrobić w sobie pozytywne nawyki związane z nawiązywaniem głębokiego kontaktu z innymi ludźmi, jedzeniem prawdziwej żywności, regularnym wykonywaniem ćwiczeń i radzeniem sobie ze stresem. Jak włączyć metodę 5 kroków do swojego stylu życia? Jak zapewne wiesz, wiedza i praktyka to dwie zupełnie różne rzeczy. Program 5 kroków można porównać do *firmy kurierskiej*, dostarczającej

pakiety informacji do mózgu i ciała. Dzięki jej pracy możesz zamienić swoją wiedzę na rzeczywiste działania, które zmieniają styl twojego życia. Potrafisz zdyscyplinować własny umysł (myśli, emocje i reakcje). Już wkrótce zaczniesz podejmować właściwe decyzje dotyczące codziennego zachowania.

Cykl neurologiczny zapewni ci dostęp do *umysłu, który steruje twoim nastrojem*. Możesz nauczyć się kontrolować swoje codzienne reakcje oraz radzić sobie z wyzwaniem, traumami, dietą lub ćwiczeniami. Jeśli twój umysł nie pracuje prawidłowo, nic w twoim życiu nie będzie w porządku – pamiętaj, że to on kieruje wszystkim, co robisz. Nie możemy wytrzymać bez myślenia nawet 3 sekund!

Zasady cyklu neurologicznego

Jak już wcześniej wspomniałam, metodę 5 kroków można porównać do samodzielnie wykonywanej operacji mózgu. Kierując swoim umysłem w działaniu, zmieniasz struktury tego organu i porządkujesz własną przestrzeń mentalną. Dzięki temu pozbywasz się toksycznych myśli i wyrabiasz w sobie zdrowe nawyki.

Podstawą skuteczności mojej metody jest cykl neurologiczny, czyli akceptacja, przetwarzanie i rekonceptualizacja. Z kolei metoda 5 kroków to „narzędzie chirurgiczne”, które pozwoli ci zrealizować cele.

- Krok 1. (zbierz) polega na **akceptacji** toksycznej myśli, nawyku lub urazu (*cięcie skalpelem*).
- Kroki 2. i 3. (wróć i zapisz) to etapy **przetwarzania** (*przeprowadzanie operacji*).
- Kroki 4. i 5. (sprawdź i aktywnie działaj) polegają na **rekonceptualizacji** myśli (*zamknięcie rany i rekonwalescencja*).



Dr Caroline Leaf jest patologiem zaburzeń komunikacyjnych i neurobiologiem. Pomaga innym ludziom w dostrzeganiu potęgi własnego umysłu, przebudowie mózgu, panowaniu nad chaotycznymi myślami i odnajdywaniu upragnionego spokoju. Doktor Leaf jest autorką wielu książek, publikacji i artykułów. Jej filmy wideo, podcast *Cleaning Up the Mental Mess* oraz programy telewizyjne dotarły do milionów ludzi na całym świecie. Była gościem licznych konferencji akademickich, medycznych, korporacyjnych i neurobiologicznych oraz instytucji religijnych.

**Czy kiedykolwiek czułeś się zniechęcony
lub przytłoczony otaczającą rzeczywistością?
A może nie opuszcza cię poczucie zagubienia i przygnębienia?
Odnosisz wrażenie, że przyszłość niezmiennie maluje się
w czarnych barwach?**

Bez jedzenia możemy wytrzymać trzy tygodnie. Trzy dni bez wody, trzy minuty bez tlenu... Ale nie możemy przestać myśleć choćby przez chwilę. Dlatego tak istotna jest dbałość o dobrostan naszego umysłu. Zwłaszcza w obecnych, tak niepewnych czasach. Stanów lękowych, niepokoju czy chronicznego stresu doświadczają coraz więcej osób. Jak ochronić się przed wyniszczającymi, obsesyjnymi myślami, które odbierają spokój i wpływają negatywnie na zdrowie?

Dzięki tej książce dowiesz się, jak zmienić swój umysł, by myśli nie przekształciły się w ograniczające schematy. Poznasz 5-etapowy program, który wyeliminuje stres i zapewni ci odprężający relaks. Jednocześnie poprawi kondycję twojego mózgu i uodporni go na zewnętrzne wpływy. Korzystając z najnowszych osiągnięć neuronauki i prostych ćwiczeń, zbudujesz trwałe podstawy zdrowia fizycznego i psychicznego.

Oczyść umysł i odblokuj drzemiący w tobie potencjał!

Patroni:

Cena: 69,60 zł



ISBN: 978-83-8272-377-9

