

**GIMNASTYKA
UMYSŁU
– INNERCISE**

Wprowadzenie

W latach 50. i 60. Jack LaLanne zrewolucjonizował branżę sprawności fizycznej i zdrowia poprzez promocję, naukę ćwiczeń fizycznych oraz zasad zdrowego odżywiania.

Dziś kończymy rewolucję fitness, wprowadzając kompleksowy przewodnik po opartych na badaniach naukowych technikach mentalnych i emocjonalnych, które służą wzmocnieniu pozytywnego sposobu myślenia i uwolnieniu ukrytej mocy mózgu.

Brak wiedzy lub umiejętności nie jest tym, co naprawdę cię powstrzymuje. To twój sposób myślenia, blokady emocjonalne i głęboko zakorzenione nawyki, które musisz wyeliminować, aby oczyścić ścieżkę do swoich największych zwycięstw i sukcesów. Dzięki Gimnastyce Umysłu <Innercise> nauczysz się zmieniać swoje nawykowe wzorce i eliminować negatywne emocje, takie jak:

- strach przed porażką lub sukcesem,
- wstyd i zażenowanie,
- strach przed byciem osądzanym,
- niskie poczucie własnej wartości,
- negatywne nastawienie i pesymizm,
- brak pewności siebie.

Twoje ograniczające przekonania, historie i wymówki to nic innego jak wzmocnione podświadome wzorce, które powodują, że

myślisz, czujesz i konsekwentnie zachowujesz się w sposób, który daje w kółko te same wyniki.

Obecnie nowatorskie technologie i naukowa teoria neuroplastyczności wreszcie otworzyły drzwi do uwolnienia się od tych wzorców. Mam nadzieję, że ta książka pozwoli ci rozpoznać i uwolnić wszystko, co powstrzymuje cię przed pełnią twojego potencjału i osiągnięciem najwspanialszej wizji twojego życia.

Odkryjesz potężne, oparte na funkcjonowaniu mózgu, techniki, których elitarni sportowcy, Navy SEALs, dyrektorzy generalni i astronauta używają do podnoszenia swojej świadomości i rozwijania umiejętności tak, aby działać na najwyższym możliwym poziomie. Gimnastyka Umysłu <Innercise> jest kluczem do większej wytrzymałości psychicznej, większej pewności siebie i zwiększonego hartu emocjonalnego. Dzięki niemu zyskasz zdrowie, bogactwo, karierę, dobre relacje i osiągniesz cele biznesowe szybciej i łatwiej niż kiedykolwiek wcześniej.

Za twój niesamowity sukces,

John Assaraf
CEO, NeuroGym

Przedmowa

Kiedy po raz pierwszy spotkałem Johna Assarafa, nie byłem pewien, czego się spodziewać. Słyszałem, że był guru „samopomocy”, który był zainteresowany wprowadzeniem w świat potęgi nauki o mózgu. Świat „samopomocy” jest pełen ludzi, którzy twierdzą, że mają wyjątkową wiedzę, ponieważ przeszli przez liczne przeciwności losu i dali sobie z nimi radę. Następnie starają się wykorzystać empatię innych, tworząc „społeczność” osób, którym mogą sprzedawać swoje produkty. Miałem nadzieję, że John nie chciał wykorzystać mojego doświadczenia jako psychiatry i badacza ludzkiego mózgu do potwierdzenia takiego lub podobnego podejścia. Wyobraźcie sobie, jak byłem mile zaskoczony!

Znalazłem człowieka, który miał gruntowne i dogłębne zrozumienie ludzkiej kondycji oraz osobę, która naprawdę chciała pomóc ludziom nauczyć się, jak używać mózgu do pokonywania życiowych wyzwań. Kontaktował się z jak największą liczbą ekspertów, aby potwierdzić swoje odkrycia, a w trakcie tego procesu rozwinął w sobie stale ewoluujące wyczucie tego, jak działa mózg. Efektem tych lat pracy jest *Gimnastyka Umysłu* <Innercise>. Mogę z dumą poprzeć to rewolucyjne przesłanie w każdy możliwy sposób.

Gimnastyka Umysłu <Innercise> to jeden z najbardziej wszechstronnych zestawów podejść do osiągnięcia sukcesu i szczęśliwszego życia opartych na działaniu mózgu. Podstawą są lata szeroko zakrojonych badań przeprowadzonych przez jednych z

najwybitniejszych naukowców na świecie. Jest to pierwsza książka, która wyraźnie otwiera drzwi do idei, że podobnie jak swoje ciało, musimy „ćwiczyć” nasz mózg, jeśli chcemy być silni psychicznie i elastyczni w działaniu.

Chociaż żaden prawdziwy naukowiec nie będzie twierdził, że nauka jest jedyną i ostateczną prawdą, zastosowanie naukowej metody angażowania mózgu zapewnia solidne podstawy do działania. Jest to droga, która ma pomóc w interakcji z własnym mózgiem, zarówno w sposób świadomy, jak i nieświadomy. John trafnie wskazuje, że to nasze nieświadome procesy często decydują o wynikach w naszym życiu. Pokazuje również, jak można uzyskać dostęp do swojego mózgu i zmienić go, aby czuć się lepiej i jednocześnie uzyskać widoczne rezultaty.

Daleko nam jeszcze do poznania doskonałej drogi rozwoju, jednak nigdy wcześniej tak kompleksowe kompendium ćwiczeń nie zostało stworzone w prosty, oparty na badaniach i łatwy do zrozumienia sposób, który pomoże ci osiągnąć twoje cele.

Książka jest nowatorska pod względem treści, podkreślając takie podejścia, jak najnowsze badania neuroplastyczności (zmiany zachodzące w mózgu) i sposoby przyspieszenia tego procesu. W ten sam sposób, w jaki ćwiczenia pomogą ci zbudować mięśnie, Gimnastyka Umysłu <Innercise> pomoże ci zbudować mózg. John nakreślił sposób, jak to zrobić, nie tylko po to, aby wyostrzyć myślenie, ale także po to, aby opanować swoje emocje i zachowania. Od radzenia sobie ze strachem po zmniejszanie stresu i tworzenie pozytywnego nastawienia, John zapewnia narzędzia potrzebne do szybkiego uruchomienia mózgu. Mając te metody po swojej stronie, możesz czuć się wystarczająco pewnie, aby sprostać każdemu wyzwaniu w życiu.

Mamy skłonność, aby zapętlać się w życiu w pewnych wzorcach myślowych. Samosabotaż jest często naszym największym wrogiem. W tej książce John pokazuje, jak możesz zmienić przepływ krwi w mózgu za pomocą pozytywnej rozmowy z samym sobą i wielu innych sprawdzonych technik, aby uciec od piekła negatywnych nawyków. Pokazuje, że korzyści płynące ze zrozumienia nowej nauki o mózgu są prawdopodobnie w zasięgu twojej ręki.

Ludzki mózg to piękny i złożony organ. Zawiera wiele programów, które określają, jak żyjemy. Większość ludzi przechodzi przez życie tak, jakby dostali karty, nad którymi nie mają kontroli, ale John pokazuje, że tak nie jest, że twoje obecne i przyszłe życie jest w twoich rękach. Chociaż nie ma idealnych i przewidywalnych rozwiązań, istnieją sposoby, dzięki którym możesz uczynić swoje życie lepszym. Gimnastyka Umysłu <Innercise> oferuje ci drogę do zmiany twojego życia.

Srini Pillay, MD
NeuroBusiness Group, CEO

Spis treści

Wprowadzenie

Przedmowa

Zanim zaczniesz

Rewolucja Gimnastyki Umysłu <Innercise>

Część I: Poznaj swój mózg

1. To nie twoja wina:

Dlaczego osiągnięcie twoich celów było tak trudne

2. Poznaj Goryla:

Jak twoje dwa mózgi cię zatrzymują

3. Aktualizacja do Mózgu 2.0

Używanie Gimnastyki Umysłu <Innercise> do zmiany przełącznika neuroplastyczności

4. Wzmocnij swój mózg:

Używanie Gimnastyki Umysłu <Innercise> do napinania trzech podstawowych neuromięśni

Część II: Opanuj swoje myśli i emocje

5. Walka z Gorylem:

Pięć zmian Gimnastyki Umysłu <Innercise>

6. Nawyki:

Od autopilota do świadomej kontroli

7. Strach:

Twoje paliwo do sukcesu

8. Przekonania i historie

Od ograniczających opowieści do potężnych eposów

9. Stres i lęk

Od cierpienia do surfowania

10. Nastawienie:

Od negatywności do pozytywności

Część III: Opanuj swoje zachowanie

11. Twój mózg i cele

Pielęgnuj sukces i unikaj pułapek dzięki celom przyjaznym dla mózgu

12. Sporządź plan

Karmienie mózgu sukcesem

13. Twój Rytuał Gimnastyki Umysłu <Innercise>.

Codzienna praca z Gimnastyką Umysłu <Innercise>

14. Ty, Ostateczna Granica

Uzyskiwanie pomocy

Podziękowania

Przypisy

*Cokolwiek umysł może pojąć i w co uwierzyć,
może również osiągnąć.*

—Napoleon Hill

Zanim zaczniesz

Gimnastyka Umysłu <Innercise> nie jest „grą” mózgową ani wzmacniaczem pamięci. Eksperymentalne kroki i techniki, przez które zostaniesz poprowadzony w tej książce, są oparte na badaniach i dowodach naukowych oraz najnowszych odkryciach neuronauki.

Codzienna Gimnastyka Umysłu <Innercising> może pomóc ci wzmocnić swój sposób myślenia i podnieść umiejętności emocjonalne, dzięki czemu możesz wyeliminować przeszkody, które powstrzymują cię przed osiągnięciem twoich największych celów i marzeń.

Możesz wzmocnić mięśnie za pomocą odpowiednich ćwiczeń fizycznych, warto pomyśleć o swoim mózgu jako o „neuromięśniach” które możesz wzmocnić za pomocą Gimnastyki Umysłu <Innercise>.

Wyobraź sobie, że chcesz wzmocnić biceps. Możesz ćwiczyć hantlami lub robić pompki. Podobnie, używając ćwiczeń Gimnastyki Umysłu <Innercises>, możesz trenować neuromięśnie, takie jak przekonania, siła woli, nawyki, pewność siebie, skupienie i wiele innych. Podczas treningu fizycznego możesz wykonywać „serie” wyciskania na ławce i hantli. W przypadku treningu umysłowego możesz wykonywać „serie” afirmacji, wizualizacji i pozytywnych skojarzeń, aby wymienić tylko kilka.

Jak wygląda Innercise? Oto kilka sposobów aby wzmocnić twoje neuromięśnie:

- mentalny kontrast,
- torowanie poznawcze,

- hipnotyczne historie z przewodnikiem,
- techniki kotwiczenia,
- medytacja i uważność,
- treści audio i wideo do treningu mózgu z przewodnikiem,
- trening neurofeedbacku,
- neuronowe techniki nadpisywania.

Jest tyle ćwiczeń Gimnastyki Umysłu <Innercises>, które możesz zrobić, aby wzmocnić swój sposób myślenia i umiejętności emocjonalne, ile jest ćwiczeń wzmacniających mięśnie i narządy wewnętrzne. Dzięki Gimnastyce Umysłu <Innercise>, możesz trenować w zaciszu własnego domu lub biura, korzystając ze smartfona, tabletu lub komputera.

Wykonywanie różnych codziennych ćwiczeń Gimnastyki Umysłu <Innercises>, z przewodnikiem lub samodzielnie, będzie miało złożony, pozytywny wpływ na twój sposób myślenia, emocje i zachowania. Zostaniesz wystawiony na naukowo udowodnioną moc neuroplastyczności i neuropsychologii do tworzenia nowych podświadomych przekonań i nawykowych wzorców mentalnych i emocjonalnych, które mogą służyć jako podstawa do osiągnięcia największych zwycięstw szybciej i łatwiej niż kiedykolwiek wcześniej.

W ramach tej książki otrzymujesz również bezpłatny dostęp do zaawansowanych programów szkoleniowych audio i wideo, które pomogą ci zmienić twoje życie. Po prostu wejdź na stronę www.myneurogym.com/innercise.

Ponadto w całej książce przeczytasz o naszym bezpłatnym szkoleniu Brain-A-Thon ze mną i innymi światowej sławy ekspertami od mózgu i sukcesu. Możesz zarejestrować się pod adresem www.innercisebook.com/brainathon

Rewolucja Gimnastyki Umysłu <Innercise>

Ponad trzy dekady temu bardzo mądry i odnoszący sukcesy człowiek zadał mi proste, ale głębokie pytanie, które zmieniło moje życie. W tamtym czasie miałem zaledwie dziewiętnaście lat, nie ukończyłem jeszcze studiów i nie planowałem tego robić. Nadal marzyłem o sukcesie, przynajmniej w takim znaczeniu, jak go sobie wyobrażałem: rezydencje, jachty, drogie samochody, gorące ciała, wspaniałe życie. Te rzeczy mnie urzekły i byłem zdecydowany, że pewnego dnia odniosę sukces finansowy, tak jak ludzie, których widziałem w *Lifestyles of the Rich and Famous*.

Na drodze do realizacji moich marzeń stało jednak kilka problemów.

Pierwszym było to, że rzuciłem liceum mniej więcej dwa lata wcześniej, zaraz po jedenastej klasie. Po drugie, nadal mieszkalem w mieszkaniu moich rodziców. Powiedziano mi, że bez dyplomu uczelni będę musiał zadowolić się pracą za minimalne wynagrodzenie. Muszę przyznać, że to ostrzeżenie trafiło w sedno. Mój ojciec był tego żywym dowodem – jako taksówkarz zawsze gonił za kolejnym kursem i ledwo wiązał koniec z końcem.

Co gorsza, chociaż pracowałem dorywczo w tej czy innej pracy, odkąd skończyłem osiem lat, moje doświadczenie zawodowe było niejednolite – wykonywałem różne prace, być może najdłużej trwał okres życia na ulicy, kradzieży sklepowych i drobnych przestępstw. Ze względu na moje większe rozmiary w

porównaniu do innych dzieci byłem niezawodnym zawodnikiem w walkach ulicznych.

Jednak latem mojego dziewiętnastego roku życia doszedłem do punktu zwrotnego. Spojrzałem za siebie na chwilę, by pożegnać się przeszłością i skierowałem wzrok na otwarte wody w poszukiwaniu lepszej przyszłości.

Kiedy objawiło się przeznaczenie, wola Boża lub jakkolwiek chcesz to nazwać, miałem szczęście skrzyżować ścieżki z mądrym i odnoszącym sukcesy człowiekiem. Moja koncepcja sukcesu była w tamtym czasie dość płytka, jednak dzisiaj, również z perspektywy czasu, widzę, że rzeczywiście odniósł on wielki sukces, w sposób, który doceniłem dopiero wtedy, gdy zacząłem drążyć głębiej w poszukiwaniu sensu i celu w moim życiu.

Alan Brown był bystrym i bogatym przedsiębiorcą, a także mądrym i hojnym filantropem. Uwielbiał pomagać ludziom w realizacji ich marzeń, zwłaszcza tym z iskierką pasji i sukcesu w oczach. Alan dostrzegł ten blask również w moim wzroku.

Pewnego kwietniowego popołudnia podczas lunchu Alan jadł zdrową sałatkę, a ja burgera i frytki, w pewnym momencie nasza swobodna rozmowa przeniosła się na nowy grunt. Kiedy opowiedziałem Alanowi więcej o moim życiu, przez chwilę słuchał cierpliwie, ale gdy tylko zacząłem narzekać na wszystkie sposoby, w jaki sposób zostałem skrzywdzony: bez edukacji, bez pieniędzy, bez znajomości, bez umiejętności...

– John – przerwał – cokolwiek wydarzyło się w przeszłości, jest całkowicie nieistotne. Przeszłość to historia. Liczy się tylko to, co wybierzesz i zdecydujesz się zrobić dla siebie teraz. Dzisiaj! Przeszłości nie możesz zmienić, ale możesz *zdecydować*, żeby zmienić swoją przyszłość.

Byłem zaskoczony, pełen sceptycyzmu. Chwilę później jednak nadzieja zajaśniała. Jak mogę to zrobić? Jak mam wybrać swoją przyszłość?

Odpowiadając na trzy proste, ale bardzo głębokie pytania.

Te pytania na zawsze zmieniły kierunek mojego życia.

– Co konkretnie chcesz osiągnąć? – Podkreślił, że nie pyta o to, co myślę, że *mogę* osiągnąć, ale co naprawdę chcę osiągnąć.

Podzieliłem się z nim niektórymi z moich największych celów i marzeń, na przykład przejściem na emeryturę w wieku czterdziestu pięciu lat, gdy mój majątek netto będzie wynosił trzy miliony dolarów. Posiadałbym duży dom, elegancki samochód sportowy i dość pieniędzy, żeby podróżować po świecie i opiekować się rodzicami.

Skinał głową ze zrozumieniem. – *Dlaczego* musisz osiągnąć te cele? Poprosił mnie, abym sięgnął głębiej i podał jak najwięcej powodów, ponieważ, jak wyjaśnił: – Będziesz potrzebować takiej motywacji w czasach, kiedy nie masz ochoty robić tego, co musisz.

A potem rzucił we mnie najważniejszym ze wszystkich pytań. Spoglądając ponownie głęboko w moje oczy, prawie jakby zaglądając do mojej duszy, zapytał: – Czy jesteś zainteresowany, czy *zdecydowany* na osiągnięcie tych celów i życiem ze swoich marzeń?

– Uch... stary. Nie... co za różnica? – zapytałem.

– Jeśli jesteś zainteresowany – powiedział – zrobisz to, co jest wygodne i co jest łatwe. Wymyślisz historie i wymówki, dlaczego nie możesz tego osiągnąć. Pozwolisz swojej przeszłej lub obecnej sytuacji kontrolować to, co myślisz i robisz. Jeśli jesteś zainteresowany, nie będziesz chciał sam przejść przez niewygodne

zmiany – ponieważ zmiana jest absolutnie wymagana, jeśli poważnie myślisz o uwolnieniu się od swoich obecnych przekonań, przyzwyczajęń i wyników.

– Jeśli jednak jesteś zdecydowany, zrobisz wszystko, co trzeba. Podejmiesz działanie pomimo swoich wątpliwości i obaw. Jeśli jesteś zdecydowany, rozszerzysz swoją wiedzę, swoje umiejętności i zmienisz system przekonań o tym, co możesz osiągnąć. Jeśli jesteś poważny i zdecydowany, zdecydujesz się zostawić wszystko, co cię powstrzymuje. Mogę cię nauczyć, jak wzmocnić twój sposób myślenia. Od tego zaczniesz i przechodzisz do wewnętrznych zmian potrzebnych do pokonania przeszkód mentalnych i emocjonalnych. Mogę cię tego nauczyć. Mogę cię nauczyć, jak przezwyciężyć podświadomość, nieprzyjemne emocje i ograniczające cię, automatyczne zachowania, które sprawiają, że nie posuwasz się do przodu.

Kilka uderzeń serca minęło w ciszy.

– A więc – powiedział cicho Alan. – Czy jesteś zainteresowany czy zdecydowany?

Byłem podekscytowany i przestraszony.

– Więc? – zapytał ponownie cicho.

W końcu wyciągnąłem rękę, żeby uścisnąć jego dłoń. – Jestem zdecydowany. Zróbmy to!

Ta jedna decyzja podjęta w wieku dziewiętnastu lat zapoczątkowała wszystko. W tym momencie moje naiwne zamiary i wspaniałe marzenia, zamieniły się w prawdziwe kreowanie życia, którego pragnąłem.

Korzystając z tego, czego nauczyli mnie Alan i kilku innych niesamowitych mentorów, zbudowałem pięć wartych wiele milionów dolarów firm. Jestem autorem dwóch bestsellerowych

książek z listy „New York Timesa”. Występowałem w ośmiu filmach i dokumentach, a także w programach ogólnokrajowej telewizji – Larry King Live, The Ellen DeGeneres Show, CNN z Andersonem Cooperem i nie tylko.

Stworzyłem życie, które nie tylko przypomina życie ludzi, których obserwowałem w *Lifestyles of the Rich and Famous*, ale co ważniejsze, wzbogaciłem się o doskonałe zdrowie, cudowną żonę i dwóch niesamowitych synów.

Nie pozwól, żebym cię jednak zwodził. To wszystko nie przebiegało wyłącznie po linii prostej. W rzeczywistości zrobiłem tyle samo kroków do tyłu i na boki, ile do przodu. Nie stało się to nagle jak w bajce „... i żyli długo i szczęśliwie”. Wraz z moim materialnym sukcesem przyszedł czas na nadmierne pobłażanie sobie w tym, co miało być niebiańskimi nagrodami, ale w rzeczywistości okazało się piekielnymi pułapkami. Wynik: dwa rozwody. Uzależnienie od alkoholu i cukru. Wrzodziejące zapalenie okrężnicy. Stan przedcukrzycowy. Krach na giełdzie. Bankructwo firmy i ponad pięćdziesiąt dodatkowych kilogramów tłuszczu, którego moje ciało nie potrzebowało. Moje „życie na szybkim torze” kosztowało mnie zdrowie, „drogie” miłości i przyjaźnie, miliony dolarów i nieomal utratę zdrowia psychicznego.

Ostatecznie Gimnastyka Umysłu <Innercises> i wskazówki zawarte w tej książce są tymi, które pomogły mi przekształcić moje niepowodzenia w moje największe powroty *do zaangażowania się w realizację życia moich marzeń... bez względu na wszystko.*

Możesz podjąć taką samą decyzję.

Do tej pory, jakieś trzydzieści siedem lat od tej rozmowy z Alaniem, zadałem te same trzy pytania dziesiątkom tysięcy moich

uczniów. *W tych pytaniach jest magia.* Mogą być dla ciebie bramą do zupełnie nowego życia.

Gimnastyka Umysłu <Innercise> to książka o używaniu mózgu do osiągnięcia celów i marzeń. To praktyczny, naukowy przewodnik, który pomoże ci zrozumieć, co cię powstrzymuje i co może cię popchnąć do przodu. Na kolejnych stronach:

- Zostaniesz wprowadzony w nowe sposoby, które mogą zmienić twoje życie.

- Dowiesz się, jak rozpoznawać i pozbywać się uczucia niepewności i wątpliwości, które powodują, że zwlekasz i powstrzymujesz się od podjęcia właściwych kroków w kierunku osiągnięcia sukcesu duchowego, emocjonalnego, psychicznego i fizycznego.

- Nauczysz się rozpoznawać, co naprawdę cię powstrzymuje, następnie przeformułować i pozbyć się tego i ponownie przeszkolić swój mózg, aby mieć pewność i skupienie potrzebne do osiągnięcia swoich celów i marzeń.

- Nauczysz się czuć, myśleć i działać na najwyższym poziomie, abyś mógł zacząć osiągać swoje cele, zamiast je tylko wyznaczać.

- Dowiesz się, jak żyć z ważniejszymi celami i większym sensem: czuć większą kontrolę, uwolnić się od stresu, okoliczności i ludzi, którzy pozbawiają cię siły życiowej i energii.

Stoimy w pierwszej linii rewolucji w nauce o mózgu, która może zapewnić lepsze narzędzia do bardziej produktywnej pracy z dużo większą równowagą emocjonalną i duchową – rewolucji, która może pomóc ci stworzyć życie pełne głębszego znaczenia, pasji, celu i radości.

Zadaj więc sobie pytanie: Czy jesteś *zainteresowany* życiem, którego pragniesz, czy też jesteś *zdecydowany*, aby je mieć?