

# ATOMIC FOCUS

*Wykorzystaj w pełni moc swojego mózgu, rozwiń psychiczną odporność na stres i naucz się skupiać dzięki prostym ćwiczeniom oddechowym. Pozwolą ci one kontrolować twój stan fizyczny i mentalny.*

PATRICK MCKEOWN

Czy zastanawiałeś się nad tym, jak oddychasz? Czy w ciągu ostatniej doby, kiedy zaczerpnąłeś przynajmniej 20 tysięcy oddechów, choć raz zrobiłeś to świadomie? Sposób oddychania wpływa na funkcjonowanie twojego autonomicznego układu nerwowego. Możesz zatem zdecydować, czy poprzez odpowiednie sterowanie oddechem będziesz pobudzony i napięty, czy wyciszony i skupiony.

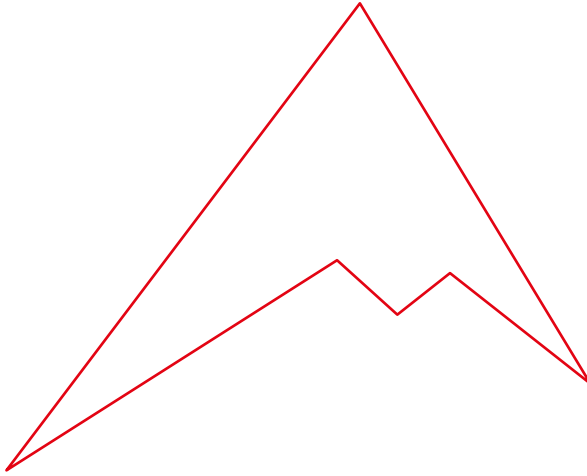
Patrick McKeown dzięki swoim książkom i treningom zwiększa na całym świecie poziom świadomości prawidłowego oddechu i pokazuje nam, że spokojny, przeponowy i delikatny oddech ma ogromne znaczenie dla jakości życia, snu oraz zdolności koncentracji. Możemy cały czas się nakręcać i żyć w kołowrocie nadmiernego myślenia lub – jak zachęca Patrick – połączyć się z wewnętrzną ciszą i odnaleźć w sobie stan przepływu, a tym samym zwiększyć szanse na osiągnięcie sukcesu w wybranej dziedzinie. Jako tłumaczka kolejnej książki Patricka i trenerka oddechu zapraszam cię na niezwykłą podróż w celu odkrywania i wykorzystania potencjału każdego oddechu.

Anna Ryczek

# ATOMIC FOCUS



**Patrick McKeown**



# **ATOMIC FOCUS**



*Dla Sinead i Lauren*



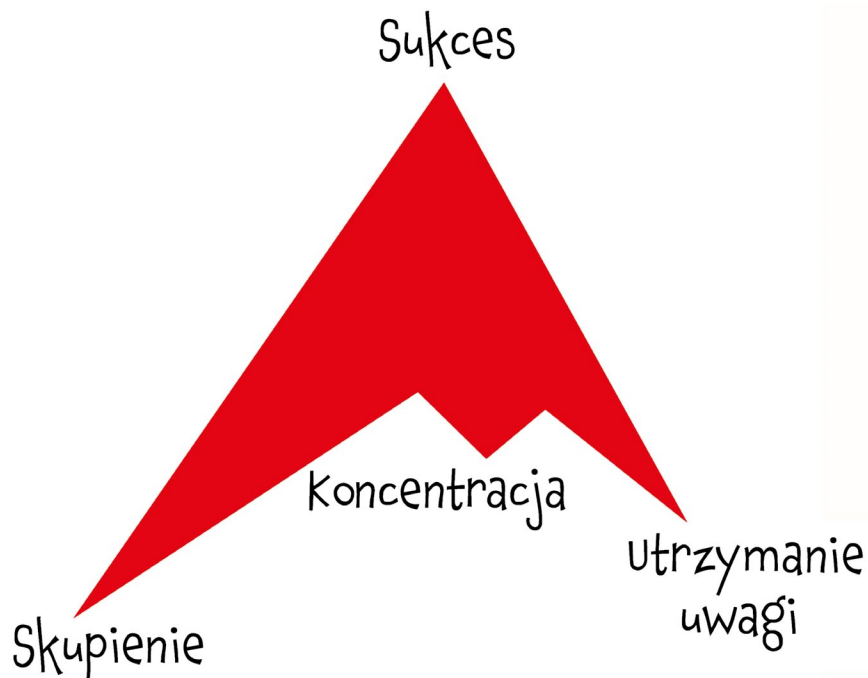


**Książka  
dla ludzi  
z ambicjami  
i talentem**

**OXYGEN  DVANTAGE®**

**BY PATRICK MCKEOWN**





Wydane przez: Spokojny oddech

www.butejko.pl  
info@butejko.pl

www.tlenowaprzewaga.pl  
info@tlenowaprzewaga.pl

Tytuł oryginału: *Atomic Focus*

Tłumaczenie: Anna Ryczek

Redakcja i korekta: Beata Wojciechowska-Dudek

Podziękowania za ilustracje na stronie 174 i 239 dla Daniel Pålsson

Projekt książki: Jana Antonova

Ilustracje: Bex Burgess

Edycja polskich ilustracji: Dawid Duszka

ISBN: 978-83-955523-4-2

© Wydanie polskie 2022 – Spokojny oddech

Wszelkie prawa zastrzeżone.

Żadna część niniejszej publikacji nie może być kopiowana lub reprodukowana w jakiegokolwiek formie lub w jakikolwiek sposób bez pisemnej zgody wydawcy. Książka ta nie może być sprzedawana, pożyczana, odsprzedawana lub w inny sposób rozpowszechniana w jakiegokolwiek formie bez uprzedniej zgody wydawcy lub przeznaczana do celu innego niż ten, w którym jest ona opublikowana, czy bez uwzględniania warunków określonych umową z wydawcą.

Informacje zawarte w tej książce nie zastępują profesjonalnych porad medycznych. Czytelnik może zastosować zawarte w niej informacje wyłącznie na własną odpowiedzialność. Autor i wydawca nie ponoszą żadnej odpowiedzialności wynikającej bezpośrednio lub pośrednio z wykorzystania lub zastosowania jakichkolwiek informacji zawartych w tej książce. W razie wątpliwości należy skonsultować się z lekarzem.

**Przyswojenie informacji zawartych w niniejszej publikacji nie daje podstaw teoretycznych ani praktycznych do prowadzenia instruktażu w zakresie opisanych w niej technik oddechowych. By nauczać metody opisanej w tej książce wymagane jest ukończenie certyfikowanego kursu instruktorskiego „OXYGEN ADVANTAGE”, którego autorem jest Patrick McKeown.**

# Spis treści

---

BRAKI W EDUKACJI .....	13
TAJEMNICZY SKŁADNIK SUKCESU .....	16
LASEROWE SKUPIENIE .....	18
ZNACZENIE GŁĘBOKIEGO SNU. JAK GO OSIĄGNĄĆ? .....	23
JAK DOBRZE ODDYCHASZ? .....	29
ODDYCHANIE PRZEZ USTA A SEN .....	40
ODDYCHANIE FUNKCJONALNE .....	45
TRZY WYMIARY ODDYCHANIA .....	50
ODDECH MOCY – ĆWICZENIA .....	56
ŚWIADOMOŚĆ ODDECHU .....	91
ŚWIADOMOŚĆ CIAŁA .....	96
ROZWIJAJ SWOJĄ KONCENTRACJĘ .....	125
PROBLEM ZE STRESEM .....	127
DOBRY STRES .....	134
WYJŚCIE POZA STAN SKUPIENIA – PRZEWAGA TLENOWA®, PIŁKA NOŻNA I ELITARNE OSIĄGNIĘCIA .....	155
ODDECH I WEWNĘTRZNA GRA W TENISA .....	171
OPTYMALIZACJA CODZIENNEJ WYDAJNOŚCI .....	179
CO CIĘ POWSTRZYMUJE? .....	185
WIĘCEJ O ROZPRASZANIU UWAGI .....	200
ODKRYJ SWÓJ PRAWDZIWIY POTENCJAŁ .....	211
KREATYWNÓŚĆ I PRZEPLYW W STREFIE .....	233
KIEDY WYKONYWAĆ ĆWICZENIA .....	245
MOJA WŁASNA HISTORIA .....	252
PRZYPISY .....	255
PODZIĘKOWANIA .....	262
NAUCZ SIĘ TAK ODDYCHAĆ .....	263



# BRAKI W EDUKACJI

---

Dwie zdolności umysłowe są nieodzowne w każdej dziedzinie życia. Bez względu na wiek, pochodzenie czy zawód cechy te decydują, czy poniesiemy sukces czy porażkę, czy osiągniemy szczęście czy nieszczęście. Poświęcamy lata na formalną edukację, by wytrenować nasz mózg, aby myśleć, kwestionować i analizować. Jednak niewiele czasu spędzamy na rozwijaniu narzędzi niezbędnych do osiągnięcia tych dwóch podstawowych umiejętności. Tymczasem dziecko w wieku szkolnym, student uniwersytetu, pracownik biurowy, pracownik służby zdrowia, sportowiec uprawiający elitarne dyscypliny czy wojskowy, aby osiągnąć sukces, muszą nabyć umiejętność **skupienia** i **utrzymania uwagi** przez dłuższy czas oraz zdolność odcięcia się od czynników rozpraszających.

System szkolny wymaga od dzieci zdolności skupienia się w trakcie nauki. Społeczeństwo wymaga tej samej umiejętności, kiedy dorastamy, abyśmy byli produktywni i doskonalili się w dowolnie wybranym przedsięwzięciu. Musimy być w stanie używać naszego umysłu, aby się skupić, skoncentrować i utrzymać uwagę. Niektórzy ludzie posiadli tę zdolność w sposób naturalny. Są szczęściarzami. Reszta z nas może przejść przez życie, nigdy nie wykorzystując pełnego potencjału.

Skoro umiejętność ta jest tak ceniona przez społeczeństwo, to dlaczego nie uczy się nas, jak się koncentrować? Jest to pytanie, które nurtowało mnie przez wiele lat. Trudności w koncentracji pogarszają przecież nasze relacje społeczne, obniżają wyniki w szkole<sup>1</sup> i ograniczają naszą zdolność rozwoju w życiu.

Jeśli masz problemy z koncentracją, być może próbowałeś treningu uważności (mindfulness). Jednak, aby stać się świadomym

ciała i umysłu – co jest niezbędnym elementem tej praktyki – powinien najpierw wykonać kilka kroków, aby usprawnić fizjologię twojego ciała. Dzięki temu wyciszysz swój mózg, o wiele łatwiej zyskasz świadomość ciała i umysłu oraz zaczerpniesz korzyści z techniki treningu uważności.

Zajmuję się tą kwestią z pobudek osobistych. Nie jestem w żaden sposób wyjątkowy, ale rozwiązałem moje problemy z koncentracją i od tego czasu osiągnąłem tyle, że ja i moi szkolni nauczyciele nigdy nie pomyślelibyśmy, że jest to możliwe.

W 1997 roku natknąłem się w gazecie na artykuł o oddychaniu. Opisywał on, w jaki sposób za pomocą prostych ćwiczeń oddechowych zwiększyć dostawy tlenu, głębiej spać i wpływać na stan mózgu. Co więcej, techniki oddechowe, które odkrył, były przeciwieństwem tego, czego powszechnie naucza się w świecie zachodnim.

Ten artykuł zmienił moje życie. Moja intuicja, kreatywność, koncentracja i skupienie rozkwitły. Lepiej radziłem sobie z trudnymi dniami, ponieważ miałem narzędzia do radzenia sobie ze stresem. Tak naprawdę stresujące sytuacje nie wywołują stresu. Stres jest wynikiem naszej **reakcji** na daną sytuację i może być ona spotęgowana, jeśli ciało nie znajduje się w stanie równowagi fizjologicznej. Wówczas nawet w obliczu niewielkich trudności stres się potęguje.

W moc oddechu wierzę tak bardzo, że na tej podstawie zbudowałem własną karierę. Teraz, po 20 latach, mając na koncie 8 książek wydanych w 14 językach, opatentowane akcesoria oddechowe i 700 instruktorów na całym świecie, których wyszkoliłem, czuję, że mogę coś przekazać na temat skupienia, koncentracji i sukcesu.

Nie piszę tego po to, żeby się chwalić, ale aby cię uspokoić. Pracowałem z dziesiątkami tysięcy ludzi – ze świata biznesu, wojska, sportu, z jednostką specjalną SWAT – praktycznie z każdej dziedziny życia. Mam to szczęście, że mogę codziennie pomagać innym w odkryciu ich potencjału.



I właśnie dlatego piszę tę książkę. Jeśli nigdy nie zastanawiałeś się nad tym, jak wpłynąć na działanie twojego układu nerwowego, to możliwe, że utknąłeś w martwym punkcie, a dodatkowo kiepski sen, szybkie, ciężkie oddychanie i paplanina umysłu sabotują twoje skupienie i jakość pracy.

A ja wiem, że mogę ci pomóc.

# TAJEMNICZY SKŁADNIK SUKCESU

---

Jak myślisz, co jest potrzebne, aby osiągnąć sukces? Co oznacza dla ciebie sukces?

Dla wielu ludzi sukces oznacza wolność finansową. Dla innych jest to uznanie, robienie tego, co się kocha, lub poczucie bycia docenianym w pracy lub w domu.

W tej książce odkryjemy drogę do twojego osobistego wyobrażenia o sukcesie. Dowiemy się, jak wykorzystać tajemniczy składnik używany przez miliarderów, wybitnych sportowców i artystów. Składnik niezbędny do osiągnięcia wydajności, sukcesu, a nawet do budowy zdrowych, szczęśliwych związków.

## **Czym jest ten tajemniczy składnik?**

Bill Gates i Warren Buffett są dwoma najbogatszymi ludźmi na świecie. Ich łączny majątek wynosi 165 miliardów dolarów<sup>2</sup>. Są również dobrymi przyjaciółmi. Gates po raz pierwszy spotkał Buffetta na kolacji zorganizowanej przez rodziców Gatesa<sup>3</sup>. Historia głosi, że matka Gatesa poprosiła wszystkich przy stole o wskazanie jednej umiejętności, która była najważniejsza dla ich sukcesu. Zarówno Gates, jak i Buffett odpowiedzieli jednym słowem: „skupienie”.

## **Skupienie, koncentracja i utrzymanie uwagi – jaka jest między nimi różnica?**

Chociaż zazwyczaj są one wrzucane do jednego worka, warto zrozumieć wyraźną różnicę pomiędzy koncentracją, utrzymaniem uwagi i skupieniem.

- **Skupienie** to zawężenie uwagi do jednej rzeczy.
- **Koncentracja** to utrzymywanie uwagi na jednej rzeczy.
- **Utrzymanie uwagi** to długość koncentracji.

skupienie × koncentracja × utrzymanie uwagi = sukces

## Ale... jak?

Naukowcy wykazali, że koncentracja przychodzi falami, trochę jak rozjaśnianie i ściemnianie światła reflektora<sup>4</sup>. Jednak jeśli twój mózg jest tak niespokojny jak ćma w świetle reflektora, nie panikuj. Koncentracja to mięsień psychiczny i można ją wyćwiczyć. Proste, prawda?

- Aby poprawić **koncentrację**, po prostu usuń czynniki rozpraszające. Wycisz wewnętrzną paplaninę i przestrzeń mentalną, abyś mógł skierować uwagę na jedną rzecz. Pozbądź się rozpraszaczy, takich jak: technologia, ludzie i sytuacje. Niektóre kultury zalecają nawet oczyszczenie przestrzeni fizycznej, aby uzyskać jasność umysłu.
- Aby zwiększyć **zdolność utrzymania uwagi**, musisz przestać myśleć.
- Aby rozwinąć **skupienie**, musisz wyznaczyć cele, wiedzieć, dokąd zmierzasz. Aby osiągnąć sukces, skup się na jednej rzeczy.

Mówiłem, że to proste, prawda? Wyrzuć wszystkie meble, przestań myśleć i określ swoje cele.

Ha, gdyby to było łatwe, wszyscy byśmy to potrafili. Ty siedziałbyś na podłodze, a to byłaby naprawdę krótka książka. Tak więc podrażymy głębiej.

# LASEROWE SKUPIENIE

---

Skupienie polega na zawężeniu (i utrzymaniu) uwagi tylko na jednej rzeczy. Chodzi o wyeliminowanie czynników rozpraszających i nauczenie się, jak uspokoić pędzący umysł.

Koncepcja skupienia uwagi ma również szersze zastosowanie. Na czym skupiasz się w życiu? Jakie masz cele i marzenia? Kiedy zrozumiesz skupienie w tym sensie, może się to okazać pomocne w określeniu twojego celu lub przynajmniej w znalezieniu pracy, którą kochasz. Aż 85% ludzi nie jest zaangażowanych w swoją pracę ani z niej zadowolonych<sup>5</sup>. Tymczasem o wiele łatwiej jest być skupionym, kiedy wykonuje się pracę, która nam pasuje.

Zastanów się nad tymi pytaniami:

- Jeśli twój umysł jest rozproszony i masz wrażenie, że utknąłeś w niewłaściwej pracy, to czy możesz być skupiony?
- Czy potrafisz się skoncentrować, jeśli trudno ci się skupić na jednej rzeczy?
- Czy łatwo jest ci podejmować dobre decyzje i słuchać swojej intuicji, kiedy twój umysł wypełnia paplanina?

Jeśli miałbyś usiąść i przeanalizować, dlaczego nie jesteś tak produktywny, jak byś chciał, to prawdopodobnie dojdiesz do wniosku, że u podstaw twojego problemu leży brak skupienia.

Tak wiele rzeczy konkuruje o naszą uwagę. Nieustannie bombardują nas powiadomienia e-mailowe, wiadomości tekstowe i media społecznościowe. Utrzymanie skupienia na jednym zadaniu przez dłuższy czas wymaga więc ogromnego wysiłku.

Dziś wczesnie zacząłem dzień. Zadbałem o tym, by w trakcie snu oddychać tylko przez nos, więc obudziłem się rześki i w dobrej formie. Praktykowałem delikatny, powolny i głęboki oddech, aby

„zhakować” mój mózg i zoptymalizować kreatywność oraz intuicję. Teraz łatwo jest mi osiągnąć głęboki stan koncentracji przez dłuższy czas. Żadnych rozproszeń. Umysł pozostaje skupiony. Udaje mi się wykonać zaplanowane zadania.

Gdy siedzę tutaj, moja uwaga skupia się na ukończeniu tej części książki. Jestem zajęty tylko tym zadaniem, mogę zatem poświęcić mu całą swoją energię. E-maile się piętrzą, ale mogą poczekać.

## **Skąd wiedzieć, na czym się skupić?**

Niedawno przeczytałem kolejną historię o Warrenie Buffettcie<sup>6</sup>.

Osobistym pilotem Buffetta był niejaki Mike Flint. Flint był świetnym pilotem, który wcześniej latał w Air Force One. Pewnego dnia Buffett, wiedząc, jak zdolny jest Flint, zwrócił się do niego żartobliwie: „Fakt, że nadal dla mnie pracujesz, mówi mi, że nie wykonuję dobrze swojej pracy. Powinieneś raczej zająć się realizacją twoich celów i marzeń”.

Warren poprosił Flinta, aby wziął kartkę papieru i zapisał na niej 25 najważniejszych celów – wszystko, co chciałby osiągnąć w swojej karierze lub w ciągu całego życia. Następnie poprosił Flinta, aby przejrzał tę listę i zakreślił na niej tylko 5 najważniejszych celów – rzeczy, których pragnął bardziej niż cokolwiek innego.

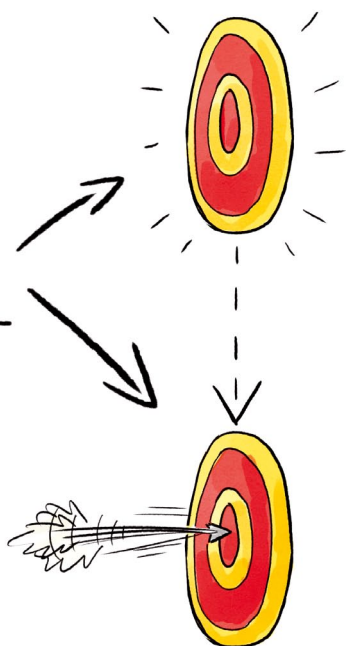
Obaj mężczyźni rozmawiali przez chwilę i omawiali listę Flinta, jego 5 najważniejszych celów. Flint był zdeterminowany, aby od razu zacząć pracować nad ich osiągnięciem. Gdy ich spotkanie zbliżało się ku końcowi, Buffett zapytał Flinta: „A co z tymi, których nie zakreśliłeś?”. Flint odpowiedział, że zależało mu na 5 najważniejszych celach, a pozostałe 20 było na drugim miejscu. Dlatego też,

---

<sup>6</sup> Ang. *brain hacking* – zastosowanie technik pozwalających wpływać na stan mentalny, procesy poznawcze i poziom funkcjonowania jednostki (przypis tłumacza).

# SUKCES

to sprostanie  
OCZEKIWANIAM



Jakie masz  
oczekiwania?

Jaki jest twój  
życiowy cel?

mimo że były one mniej pilne, planował pracować nad tymi drugorzędnymi celami po trochu.

„Nie!”, odpowiedział Buffett. „Źle to zrozumiałeś. Wszystko, czego **nie zakreśliłeś**, znalazło się właśnie na twojej liście: unikać za wszelką cenę. Bez względu na wszystko, te rzeczy nie powinny cię interesować, dopóki nie uda ci się zrealizować pierwszej piątki”.

O co chodziło Buffettowi? Że nie osiągniesz w niczym sukcesu, jeśli będziesz próbował skupić się na wszystkim. Naucz się definiować, co jest dla ciebie ważne. Ustal priorytety i skup się tylko na tych krokach, które doprowadzą cię do miejsca, w którym chcesz być.

Naucz się wyznaczać osiągalne cele. Nie tak duże lub długoterminowe, że aż będą cię przerażać, i nie tak małe, że nie wzbudzą w tobie motywacji. Pamiętaj, że kiedy osiągniesz swoje cele, nie będziesz już tą samą osobą, którą jesteś dzisiaj. Będziesz musiał się rozwinąć, by osiągnąć te cele.

Kluczem jest wyznaczenie celów, które dadzą ci impuls do dalszego działania, a jednocześnie nie uwiążą cię na ścieżce, która przestała ci służyć.

Wyznaczaj cele, dzieląc je na krótkie okresy. Podziel cele miesięczne na cele tygodniowe, a cele tygodniowe na zadania codzienne. Regularnie analizuj swoje cele.

Skup się na tym, co możesz zrobić już teraz, aby przybliżyć się do małych celów, a potem zrób to. Potem zrób następną rzecz, i następną. Zanim się zorientujesz, przekroczysz własne oczekiwania i osiągniesz swój cel.

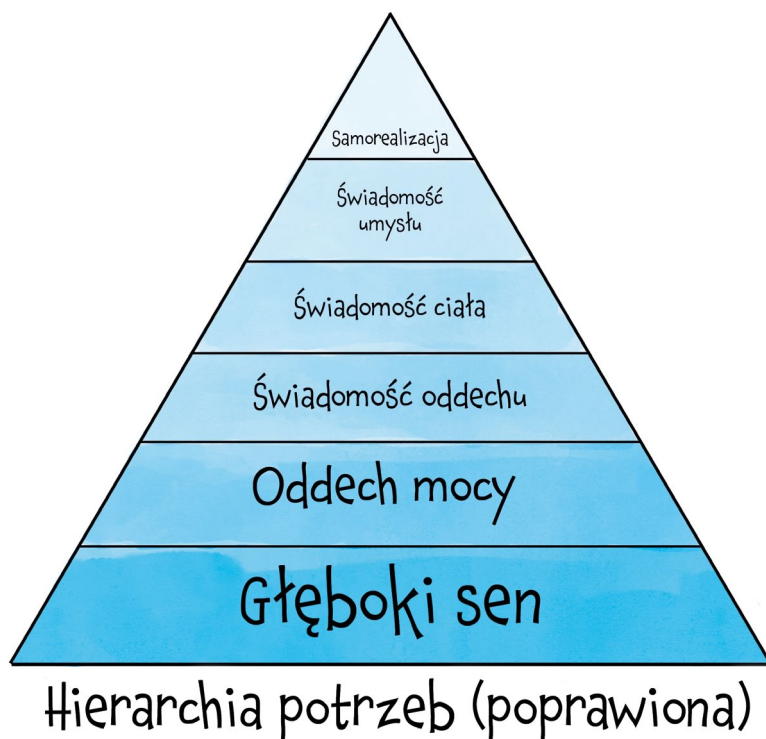
## **Co teraz?**

W następnych kilku rozdziałach przyjrzymy się podstawowym składnikom sukcesu. Odkryjemy, jak ważny jest sen dobrej jakości (i jak go zapewnić), nauczymy się kilku ćwiczeń oddechowych

(i dowiemy się, dlaczego są one ważne) oraz zaczniemy budować świadomość oddechu, ciała i świata istniejącego poza głową. Zastosujemy techniki używane przez elitarne siły policyjne i wojskowe, przez zawodowych sportowców i innych ludzi odnoszących sukces. Dowiemy się, jak można wprowadzić te techniki do naszej pracy, nauki i życia rodzinnego.

Zgłębimy też temat skupienia. Przyjrzymy się wewnętrznym i zewnętrznym czynnikom rozpraszającym. Dowiemy się, jak można trenować mózg. Podam też kilka wskazówek, które pomogą ci pokochać to, co robisz, i robić to z pełną uwagą.

Ale najpierw zaczniemy od miejsca, od którego zaczyna się każdy udany dzień. Od dobrego snu.







# MOJA WŁASNA HISTORIA

---

Zanim odkryłem ćwiczenia oddechowe, mój umysł był cały czas zajęty, a moje ciało zmagало się z ciągłym stresem. Miałem chroniczną astmę, a mój oddech był szybki, płytki i przez usta. W nocy głośno chrapałem i cierpiałem na niezdiagnozowany bezdech senny. Miałem słabe krążenie, a moje stopy i dłonie były wiecznie zimne.

Chociaż bardzo się starałem, miałem fatalną koncentrację i bardzo niewiele osiągałem. Dobre wyniki w każdej dziedzinie wymagają skupienia. Bez dobrego snu i oddychania nie miałem szans. W szkole podstawowej zawsze byłem w czołówce klasy. W szkole średniej spadłem na samo dno. Mogłem być fizycznie obecny w klasie, ale umysłowo pozostawałem nieobecny, zagubiony w myślach i wyczerpany. Moja edukacja zmierzała donikąd.

W latach 80. powszechnym krokiem młodych Irlandczyków, którzy nie radzili sobie z nauką, było porzucenie szkoły po pierwszym poważnym egzaminie państwowym. Ku mojej uldze to właśnie zrobiłem. Od 11. roku życia pracowałem na pół etatu w supermarkecie obok mojego domu. W wieku 14 lat rzuciłem szkołę, przyrzekając sobie, że nigdy do niej nie wrócę, i rozpocząłem szkolenie na kierownika sklepu.

Życie miało inne plany. W Irlandii panowała recesja i wróciłem do szkoły w wieku 15 lat, zdeterminowany, by uciec od ubóstwa. Wyznażyłem sobie cel. Zamierzałem studiować na jednym z najlepszych uniwersytetów w Irlandii – Trinity College w Dublinie. Chcąc uzyskać dobre oceny, uczyłem się niezliczoną ilość godzin. Trudno jest przyswajać informacje, gdy ciało i umysł są w stanie stresu i do tego kiepsko się śpi. Nie działało się nic dramatycznego. Wszystko, co robiłem, to oddychałem trochę za szybko i za ciężko, często przez usta. To było tak subtelne, że nikt nie komentował tego, jak oddycham.

Pamiętam, że podczas hospitalizacji z powodu astmy we wczesnych latach 90. lekarze powiedzieli, że oddycham jednocześnie przez nos i usta. Wiele osób tkwi w tym trybie oddychania, nie zdając sobie z tego sprawy, a znajomi czy nawet lekarze nie zwracają na uwagi na ten defekt.

Kiedy to piszę, zastanawiam się, jak wiele dzieci i nastolatków nie ma szans na wykorzystanie swojego potencjału z powodu problemów ze snem i oddychaniem. Wiem na pewno, że moje nastoletnie lata i droga na uniwersytet mogły przebiec dużo łatwiej. Gdybym tylko był świadomy, jak ważne jest oddychanie przez nos, i zaczął oddychać lekko, powoli i głęboko.

Do dziś pamiętam moment, w którym wszystko się zmieniło. Pewnego dnia w 1997 roku przeczytałem artykuł o niezdrowym oddychaniu. Autor twierdził, że powinniśmy oddychać tylko przez nos i wdychać mniej powietrza. Tak, oddychanie mniejszą ilością powietrza jest sprzeczne z tym, czego uczono nas o oddychaniu, jednak fizjologicznie ma sens. Chroniczny stres, uwarunkowania genetyczne, astma i skłonności perfekcjonistyczne spowodowały, że oddychałem szybko i ciężko. Wdychałem zbyt dużo powietrza, zbyt szybko, torem górnożebrowym i często przez usta. Kiedy zrozumiałem, jak oddychanie wpływa na stan umysłu, moje życie się zmieniło.

Gdy wyrobiłem sobie lepsze nawyki oddechowe, budziłem się po przespanej nocy z uczuciem odświeżenia i w dobrym nastroju. Szczerze mówiąc, zauważyłem korzyści już w ciągu 2 dni od przeczytania artykułu. Z biegiem czasu poprawiło się moje krążenie i zwiększyłem przepływ krwi do mózgu. Moja intuicja, kreatywność i skupienie rozkwitły. Trudne dni były łatwiejsze do opanowania, ponieważ miałem narzędzia do radzenia sobie ze stresem.

Moje własne doświadczenia z oddechem były na tyle silne, że chciałem tego nauczyć innych. Dlatego zdecydowałem się zostać trenerem oddechu i uczynić z tego cel mojej kariery.

Jeśli weźmiesz z tej książki jedną rzecz, to mam nadzieję, że będzie to właśnie to. Zmieniając swój oddech, możesz zmienić swój stan psychiczny i fizyczny. Możesz przejąć kontrolę nad umysłem, skoncentrować się na celach i wkroczyć w przyszłość, którą sam zaprojektujesz.

Idź przed siebie i osiągnij to, co do ciebie należy.



DO PRZESZŁOŚCI.

# PRZYPISY

---

1. Pascoe, Michaela C., Sarah E. Hetrick, Alexandra G. Parker. *The Impact of Stress on Students in Secondary School and Higher Education*. International Journal of Adolescence and Youth 25, no. 1 (2020): 104-112.
2. Wikipedia. *The World's Billionaires*. Dostęp: 27 marca 2021: [https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=The\\_World%27s\\_Billionaires&oldid=1010768432](https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=The_World%27s_Billionaires&oldid=1010768432).
3. Schroeder Alice. *The Snowball: Warren Buffett and the Business of Life*. A&C Black, 2008.
4. LePrince-Ringuet, Daphne. *Here's Scientific Proof Your Brain Was Designed to Be Distracted*. Wired. August 28, 2018. Dostęp: 2 czerwca 2021: <https://www.wired.co.uk/article/brain-distraction-procrastination-science>.
5. Staff Squared HR Managing Staff. *Why 85% of People Hate their Jobs*. Staff Squared. December 3, 2019. Dostęp: 2 czerwca 2021: <https://www.staffsquared.com/blog/why-85-of-people-hate-their-jobs/>.
6. Nicholson, Lachlan. *What Does Warren Buffett Say About Focus?*. Medium. May 3, 2017. Dostęp: 2 czerwca 2021: <https://lachlannicolson.medium.com/warren-buffetts-2-list-strategy-for-focus-4eadefdd9911>.
7. Whiteley, Kevin. *Nearly 40% of Restaurant, Hospitality Workers are Sleep Deprived*. Restaurant Dive. March 18, 2019. Dostęp: 2 czerwca 2021: <https://www.restaurantdive.com/news/nearly-40-of-restauranthospitality-workers-are-sleep-deprived/550700/>.
8. Rosekind, Mark R., Kevin B. Gregory, Melissa M. Mallis, Summer L. Brandt, Brian Seal, Debra Lerner. *The Cost of Poor Sleep: Workplace Productivity Loss and Associated Costs*. Journal of Occupational and Environmental Medicine 52, no. 1 (2010): 91-98.
9. Haileyesus, Sampson. *70% of Those Working from Home Experience Disrupted Sleep Patterns*. Small Biz Trends. April 28, 2020. Dostęp: 2 czerwca 2021: <https://smallbiztrends.com/2020/04/disrupted-sleep-patterns.html>.
10. Dudley, Katherine. *Weekend Catch-up Sleep Won't Fix the Effects of Sleep Deprivation on Your Waistline*. Harvard Health. September 24, 2019. Dostęp: 2 czerwca 2021: <https://www.health.harvard.edu/blog/weekend-catch-up-sleep-wont-fix-the-effects-of-sleep-deprivation-on-your-waistline-2019092417861>.
11. Itani, Osamu, Maki Jike, Norio Watanabe, Yoshitaka Kaneita. *Short Sleep Duration and Health Outcomes: A Systematic Review, Meta-analysis, and Meta-regression*. Sleep Medicine 32 (2017): 246-256.
12. McKeown, Patrick, Carlos O'Connor-Reina, Guillermo Plaza. *Breathing Re-Education and Phenotypes of Sleep Apnea: A Review*. Journal of Clinical Medicine 10, no. 3 (2021): 471.

13. Huber, Reto, Hanna Mäki, Mario Rosanova, Silvia Casarotto, Paola Canali, Adenauer G. Casali, Giulio Tononi, Marcello Massimini. *Human Cortical Excitability Increases with Time Awake*. *Cerebral Cortex* 23, no. 2 (2013): 1-7.
14. Took, Nat. *Synaptic Pruning – Why Does Your Brain Shrink as You Sleep?*. *Dreams*. February 16, 2021. Dostęp: 4 czerwca 2021: <https://www.dreams.co.uk/sleep-matters-club/synaptic-pruning-sleep/>.
15. Kiesel, Kyle, Tonya Rhodes, Jacob Mueller, Alyssa Waninger, Robert Butler. *Development of a Screening Protocol to Identify Individuals with Dysfunctional Breathing*. *International Journal of Sports Physical Therapy* 12, no. 5 (2017): 774.
16. Bezos, Jeff. *Jeff Bezos: Why Getting 8 Hours of Sleep Is Good for Amazon Shareholders*. Thrive Global. November 30, 2016. Dostęp: 4 czerwca 2021: <https://thriveglobal.com/stories/jeff-bezos-why-getting-8-hours-of-sleep-is-good-for-amazon-shareholders/>.
17. Stieg, Cory. *Bill Gates, Jeff Bezos and Other Highly Successful People Who Sleep 7 to 8 Hours a Night*. CNBC. December 27, 2019. Dostęp: 4 czerwca 2021: <https://www.cnbc.com/2019/12/27/how-many-hours-of-sleep-do-successful-people-get-each-night.html>.
18. Mohan, Pavithra. *15 CEOs on How Much Sleep They Actually Get*. Fast Company. August 2, 2019. Dostęp: 4 czerwca 2021: <https://www.fastcompany.com/90380247/15-ceos-on-how-much-sleep-they-actually-get>.
19. Wajszilber, Dafna, José Arturo Santiseban, Reut Gruber. *Sleep Disorders in Patients with ADHD: Impact and Management Challenges*. *Nature and Science of Sleep* 10 (2018): 453.
20. Cherry, Kendra i Daniel Block MD. *What Is Cognition?*. Very Well Mind. June 3, 2020. Dostęp: 4 czerwca 2021: <https://www.verywellmind.com/what-is-cognition-2794982>.
21. Verstraeten, Edwin, Raymond Cluydts, Dirk Pevernagie, Guy Hoffmann. *Executive Function in Sleep Apnea: Controlling for Attentional Capacity in Assessing Executive Attention*. *Sleep* 27, no. 4 (2004): 685-693.
22. Haimov, Iris i Limor Vadas. *Sleep in Older Adults: Association Between Chronic Insomnia and Cognitive Functioning*. *Harefuah* 148, no. 5 (2009): 310-4.
23. Sabia, Séverine, Aurore Fayosse, Julien Dumurgier, Vincent T. van Hees, Claire Paquet, Andrew Sommerlad, Mika Kivimäki, Aline Dugravot, Archana Singh-Manoux. *Association of Sleep Duration in Middle and Old Age with Incidence of Dementia*. *Nature Communications* 12, no. 1 (2021): 1-10.
24. Fulda, S., H. Schulz. *Cognitive Dysfunction in Sleep Disorders*. *Sleep Medicine Reviews* 5, no. 6 (2001): 423-445.
25. Hsu, Yen Bin, Ming Ying Lan, Yun Chen Huang, Ming Chang Kao, Ming Chin Lan. *Association Between Breathing Route, Oxygen Desaturation, and Upper Airway Morphology*. *The Laryngoscope* 131, no. 2 (2021): E659-E664.
26. Price, Annie i Ron Eccles. *Nasal Airflow and Brain Activity: Is There a Link?*. *The Journal of Laryngology & Otology* 130, no. 9 (2016): 794-799.

27. Zelano, Christina, Heidi Jiang, Guangyu Zhou, Nikita Arora, Stephan Schuele, Joshua Rosenow, Jay A. Gottfried. *Nasal Respiration Entrained Human Limbic Oscillations and Modulates Cognitive Function*. *Journal of Neuroscience* 36, no. 49 (2016): 12448-12467.
28. Wikipedia. *Limbic System*. Dostęp: 4 czerwca 2021: [https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Limbic\\_system&oldid=931823143](https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Limbic_system&oldid=931823143).
29. Boon, Paul, Ine Moors, Veerle De Herdt, Kristl Vonck. *Vagus Nerve Stimulation and Cognition*. *Seizure* 15, no. 4 (2006): 259-263.
30. Cao, Bing, Jun Wang, Mahadi Shahed, Beth Jelfs, Rosa HM Chan, Ying Li. *Vagus Nerve Stimulation Alters Phase Synchrony of the Anterior Cingulate Cortex and Facilitates Decision Making in Rats*. *Scientific Reports* 6 (2016): 35135.
31. De Couck, Marijke, Ralf Caers, Liza Musch, Johanna Fliegau, Antonio Giangreco, Yori Gidron. *How Breathing Can Help You Make Better Decisions: Two Studies on the Effects of Breathing Patterns on Heart Rate Variability and Decision-making in Business Cases*. *International Journal of Psychophysiology* 139 (2019): 1-9.
32. Deschodt-Arsac, Veronique, Romain Lalanne, Beatrice Spiluttini, Claire Bertin, Laurent M. Arsac. *Effects of Heart Rate Variability Biofeedback Training in Athletes Exposed to Stress of University Examinations*. *PLoS One* 13, no. 7 (2018): e0201388.
33. Ma, Xiao, Zi-Qi Yue, Zhu-Qing Gong, Hong Zhang, Nai-Yue Duan, Yu-Tong Shi, Gao-Xia Wei, You-Fa Li. *The Effect of Diaphragmatic Breathing on Attention, Negative Affect and Stress in Healthy Adults*. *Frontiers in Psychology* 8 (2017): 874.
34. Dallam, George M., Steve R. McClaran, Daniel G. Cox, Carol P. Foust. *Effect of Nasal Versus Oral Breathing on Vo2max and Physiological Economy in Recreational Runners Following an Extended Period Spent Using Nasally Restricted Breathing*. *International Journal of Kinesiology and Sports Science* 6, no. 2 (2018): 22-29.
35. Travis, Frederick, Karen Blasdel, Robert Liptak, Stuart Zisman, Ken Daley, John Douillard. *Invincible Athletics Program: Aerobic Exercise and Performance Without Strain*. *International Journal of Neuroscience* 85, no. 3-4 (1996): 301-308.
36. Griffey, Harriet. *The Lost Art of Concentration: Being Distracted in a Digital World*. *The Guardian*. October 14, 2018. Dostęp: 4 czerwca 2021: <https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2018/oct/14/the-lost-art-of-concentration-being-distracted-in-a-digital-world>.
37. Liles, Honah. *4 Health Benefits of Body Scan Meditation, and How to Practice It*. *Insider*. June 22, 2020. Dostęp: 22 czerwca 2021: <https://www.insider.com/body-scan-meditation>.
38. Hallowell, Edward. *Overloaded Circuits: Why Smart People Underperform*. *Harvard Business Review*. January 2005. Dostęp: 4 czerwca 2021: <https://hbr.org/2005/01/overloaded-circuits-why-smart-people-underperform>.
39. Mrazek, Michael D., Michael S. Franklin, Dawa Tarchin Phillips, Benjamin Baird, Jonathan W. Schooler. *Mindfulness Training Improves Working Memory Capacity and GRE Performance While Reducing Mind Wandering*. *Psychological Science* 24, no. 5 (2013): 776-781.

40. Killingsworth, Matthew A., Daniel T. Gilbert. *A Wandering Mind Is an Unhappy Mind*. *Science* 330, no. 6006 (2010): 932-932.
41. Scholey, Andrew B., Sarah Benson, Shirley Sela-Venter, Marlou Mackus, Mark C. Moss. *Oxygen Administration and Acute Human Cognitive Enhancement: Higher Cognitive Demand Leads to a More Rapid Decay of Transient Hyperoxia*. *Journal of Cognitive Enhancement* 4, no. 1 (2020): 94-99.
42. Brandt. *Harvard Research App Uses Texts to Track Happiness*. Simple Texting. Dostęp: Pascoe, Michaela C., Sarah E. Hetrick, Alexandra G. Parker. *The Impact of Stress on Students in Secondary School and Higher Education*. *International Journal of Adolescence and Youth* 25, no. 1 (2020): 104-112.
43. Van den Hurk, Paul AM, Fabio Giommi, Stan C. Gielen, Anne EM Speckens, Henk P. Barendregt. *Greater Efficiency in Attentional Processing Related to Mindfulness Meditation*. *Quarterly Journal of Experimental Psychology* 63, no. 6 (2010): 1168-1180.
44. Moore, Adam i Peter Malinowski. *Meditation, Mindfulness and Cognitive Flexibility*. *Consciousness and Cognition* 18, no. 1 (2009): 176-186.
45. Khan Academy. *Emotions: Limbic System*. Dostęp: 4 czerwca 2021: <https://www.khanacademy.org/test-prep/mcat/processing-the-environment/emotion/v/emotions-limbic-system>.
46. Sarner, Moya. *Brain Fog: How Trauma, Uncertainty and Isolation Have Affected Our Minds and Memory*. *The Guardian*. Avril 14, 2021. Dostęp: 4 czerwca 2021: <https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2021/apr/14/brain-fog-how-trauma-uncertainty-and-isolation-have-affected-our-minds-and-memory>.
47. Wikipedia. *Timeline of human evolution*. Dostęp: 4 czerwca 2021: [https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Timeline\\_of\\_human\\_evolution&oldid=1025295855](https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Timeline_of_human_evolution&oldid=1025295855).
48. Litvak, Paul M., Jennifer S. Lerner, Larissa Z. Tiedens, Katherine Shonk. *Fuel in the Fire: How Anger Impacts Judgment and Decision-making*. *International Handbook of Anger*. New York: Springer, 2010.
49. Fabiansson, Emma C., Thomas F. Denson. *The Effects of Intrapersonal Anger and Its Regulation in Economic Bargaining*. *PloS one* 7, no. 12 (2012): e51595.
50. Wilson, Ronald S., Anne M. Brown, Adam P. Matheny Jr. *Emergence and Persistence of Behavioral Differences in Twins*. *Child Development* (1971): 1381-1398.
51. Blair, Robert James R. *Considering Anger from a Cognitive Neuroscience Perspective*. *Wiley Interdisciplinary Reviews: Cognitive Science* 3, no. 1 (2012): 65-74.
52. Harvard Health. *Understanding the Stress Response*. July 6, 2020. Dostęp: 4 czerwca 2021: <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/understanding-the-stress-response>.
53. Bullock, B Grace. *What Focusing on the Breath Does to Your Brain*. Greater Good Science Center, Berkley. October 31, 2019. Dostęp: 4 czerwca 2021: [https://greatergood.berkeley.edu/article/item/what\\_focusing\\_on\\_the\\_breath\\_does\\_to\\_your\\_brain](https://greatergood.berkeley.edu/article/item/what_focusing_on_the_breath_does_to_your_brain).



54. Herrero, Jose L., Simon Khuvis, Erin Yeagle, Moran Cerf, Ashesh D. Mehta. *Breathing Above the Brain Stem: Volitional Control and Attentional Modulation in Humans*. Journal of Neurophysiology (2018).
55. Kral, Tammi RA, Brianna S. Schuyler, Jeanette A. Mumford, Melissa A. Rosenkranz, Antoine Lutz, Richard J. Davidson. *Impact of Short-and Long-term Mindfulness Meditation Training on Amygdala Reactivity to Emotional Stimuli*. Neuroimage 181 (2018): 301-313.
56. Singh, Nirbhay N., Giulio E. Lancioni, Alan SW Winton, Bryan T. Karazsia, Judy Singh. *Mindfulness Training for Teachers Changes the Behavior of Their Preschool Students*. Research in Human Development 10, no. 3 (2013): 211-233.
57. Hölzel, Britta K., James Carmody, Mark Vangel, Christina Congleton, Sita M. Yerramsetti, Tim Gard, Sara W. Lazar. *Mindfulness Practice Leads to Increases in Regional Brain Gray Matter Density*. Psychiatry Research: Neuroimaging 191, no. 1 (2011): 36-43.
58. Hassett, Afton L., Diane C. Radvanski, Evgeny G. Vaschillo, Bronya Vaschillo, Leonard H. Sigal, Maria Katsamanis Karavidas, Steven Buyske, Paul M. Lehrer. *A Pilot Study of the Efficacy of Heart Rate Variability (HRV) Biofeedback in Patients with Fibromyalgia*. Applied Psychophysiology and Biofeedback 32, no. 1 (2007): 1-10.
59. Guyon, Amélie JAA, Rosamaria Cannavò, Regina K. Studer, Horst Hildebrandt, Brigitta Danuser, Elke Vlemincx, Patrick Gomez. *Respiratory Variability, Sighing, Anxiety, and Breathing Symptoms in Low-and High-Anxious Music Students Before and After Performing*. Frontiers in Psychology 11 (2020).
60. Studer, Regina, Brigitta Danuser, Horst Hildebrandt, Marc Arial, Patrick Gomez. *Hyperventilation Complaints in Music Performance Anxiety Among Classical Music Students*. Journal of Psychosomatic Research 70, no. 6 (2011): 557-564.
61. Seppälä, Emma, Christina Bradley, Michael R. Goldstein. *Research: Why Breathing Is So Effective at Reducing Stress*. Harvard Business Review. September 29, 2020. Dostęp: 4 czerwca 2021: <https://hbr.org/2020/09/research-why-breathing-is-so-effective-at-reducing-stress>.
62. Seppälä, Emma M., Christina Bradley, Julia Moeller, Leilah Harouni, Dhruv Nandamudi, Marc A. Brackett. *Promoting Mental Health and Psychological Thriving in University Students: A Randomized Controlled Trial of Three Well-being Interventions*. Frontiers in Psychiatry 11 (2020): 590.
63. Goldstein, Michael R., Rivian K. Lewin, John JB Allen. *Improvements in Well-being and Cardiac Metrics of Stress Following a Yogic Breathing Workshop: Randomized Controlled Trial with Active Comparison*. Journal of American College Health (2020): 1-11.
64. Seppälä, Emma M., Jack B. Nitschke, Dana L. Tudorascu, Andrea Hayes, Michael R. Goldstein, Dong TH Nguyen, David Perlmán, Richard J. Davidson. *Breathing based Meditation Decreases Posttraumatic Stress Disorder Symptoms in US Military Veterans: A Randomized Controlled Longitudinal Study*. Journal of Traumatic Stress 27, no. 4 (2014): 397-405.

65. Stevelink, Sharon AM, David Pernet, Alexandru Dregan, Katrina Davis, Karen Walker-Bone, Nicola T. Fear, Matthew Hotopf. *The Mental Health of Emergency Services Personnel in the UK Biobank: A Comparison with the Working Population*. *European Journal of Psychotraumatology* 11, no. 1 (2020): 1799477.
66. Baldwin, Simon, Craig Bennell, Judith P. Andersen, Tori Semple, Bryce Jenkins. *Stress-activity Mapping: Physiological Responses During General Duty Police Encounters*. *Frontiers in Psychology* 10 (2019): 2216.
67. Soccerex. *Market Insight: When are the Most Goals Scored in the Biggest European Leagues and Why?* June 6, 2018. Dostęp: 6 czerwca 2021: <https://www.soccerex.com/insight/articles/2018/when-are-the-most-goals-scored-in-the-biggest-european-leagues-and-why>.
68. Pfeffer, Jeffrey. *Dying for a Paycheck: How Modern Management Harms Employee Health and Company Performance—and What We Can Do About It*. (2018).
69. Apollo Technical. *Startling Remote Work Burnout Statistics* (2021). February 10, 2021. Dostęp: 4 czerwca 2021: <https://www.apollotechnical.com/remote-work-burnout-statistics/>.
70. Cohen, Deborah. *Why Does Being Lonely Make You Ill?* BBC News. February 23, 2013. Dostęp: 4 czerwca 2021: <https://www.bbc.co.uk/news/health-21517864>.
71. Ristiniemi, Heli, Aleksander Perski, Eugene Lyskov, Margareta Emtner. *Hyperventilation and Exhaustion Syndrome*. *Scandinavian Journal of Caring Sciences* 28, no. 4 (2014): 657-664.
72. Gallagher, Connor. *Irish Suicide Rate for Girls Highest in EU, Report Shows*. *Irish Times*. November 6, 2018. Dostęp: 4 czerwca 2021: <https://www.irishtimes.com/news/health/irish-suicide-rate-for-girls-highest-in-eu-report-shows-1.3688028>.
73. Marr, Bernard. *10 Habits of Successful Introverts*. Dostęp: 4 czerwca 2021: <https://www.bernardmarr.com/default.asp?contentID=1857>.
74. Harwood-Whitcher, Vanessa. *Definitive Guide to Introverts and Extroverts*. *The Treasurer Magazine*. December 2016-January 2017. Dostęp: 4 czerwca 2021: <https://www.treasurers.org/hub/treasurer-magazine/definitive-guide-introverts-and-extroverts>.
75. TedX. *Angela Hucles*. TedXBend. 2016. Dostęp: 4 czerwca 2021: <http://tedxbend.com/presenters/angela-hucles/>.
76. Castrillon, Caroline. *5 Work Habits of The World's Most Successful People*. *Forbes*. May 30, 2021. Dostęp: 4 czerwca 2021: <https://www.forbes.com/sites/carolinecastrillon/2021/05/30/5-work-habits-of-the-worlds-most-successful-people/>.
77. Saunders, Elizabeth Grace. *Give Yourself Permission to Work Fewer Hours*. *Harvard Business Review*. July 13, 2016. Dostęp: 4 czerwca 2021: <https://hbr.org/2016/07/give-yourself-permission-to-work-fewer-hours>.
78. Branson, Richard. *Ask Richard: If you Could Say Something to Your 10-year-old Self, What Would It Be?* *LinkedIn*. April 27, 2021. Dostęp: 4 czerwca 2021: <https://www.linkedin.com/pulse/ask-richard-you-could-say-something-your-10-year-old-self-branson/>.

79. Speed Reader. *Conscious Vs Subconscious Processing Power*. Spdrdng. August 26, 2009. Dostęp: 4 czerwca 2021: <https://spdrdng.com/posts/conscious-vs-subconscious-processing>.
80. Medeiros, Jenny. *Here's Why Steve Jobs Said Intuition is Absolutely More Powerful Than Intellect*. Goalcast. June 26, 2018. Dostęp: 4 czerwca 2021: <https://www.goalcast.com/2018/06/26/steve-jobs-said-intuition-is-more-powerful-than-intellect/>.
81. Lufityanto, Galang, Chris Donkin, Joel Pearson. *Measuring Intuition: Nonconscious Emotional Information Boosts Decision Accuracy and Confidence*. *Psychological Science* 27, no. 5 (2016): 622-634.
82. Calabretta, Giulia, Gerda Gemser, Nachoem M. Wijnberg. *The Interplay Between Intuition and Rationality in Strategic Decision Making: A Paradox Perspective*. *Organization Studies* 38, no. 3-4 (2017): 365-401.
83. McNaughton, Robert Drummond. *The Use of Meditation and Intuition in Decision-making: Reports from Executive Meditators*. PhD diss., Fielding Graduate Institute, 2003.
84. Wimmer, Frank, Robert F. Hoffmann, Richard A. Bonato, Alan R. Moffitt. *The Effects of Sleep Deprivation on Divergent Thinking and Attention Processes*. *Journal of Sleep Research* 1, no. 4 (1992): 223-230.
85. Ulrich, Martin, Johannes Keller, Georg Grön. *Dorsal Raphe Nucleus Down-regulates Medial Prefrontal Cortex During Experience of Flow*. *Frontiers in Behavioral Neuroscience* 10 (2016): 169.
86. Huber, Reto, Hanna Mäki, Mario Rosanova, Silvia Casarotto, Paola Canali, Adenauer G. Casali, Giulio Tononi, Marcello Massimini. *Human Cortical Excitability Increases with Time Awake*. *Cerebral Cortex* 23, no. 2 (2013): 1-7.
87. Salfi, Federico, Marco Lauriola, Daniela Tempesta, Pierpaolo Calanna, Valentina Socci, Luigi De Gennaro, Michele Ferrara. *Effects of Total and Partial Sleep Deprivation on Reflection Impulsivity and Risk-taking in Deliberative Decision-making*. *Nature and Science of Sleep* 12 (2020): 309.
88. Nuwer, Rachel. *How a Bench and a Team of Grandmothers Can Tackle Depression*. BBC Future. May 27, 2020. Dostęp: 4 czerwca 2021: <https://www.bbc.com/future/article/20181015-how-one-bench-and-a-team-of-grandmothers-can-beat-depression>.
89. Nummenmaa, Lauri, Enrico Glerean, Riitta Hari, Jari K. Hietanen. *Bodily Maps of Emotions*. *Proceedings of the National Academy of Sciences* 111, no. 2 (2014): 646-651.
90. Macsali, Ferenc, Cecilie Svanes, Line Bjørge, Ernst R. Omenaas, Francisco Gómez Real, Hutchinson, Mathers i in. *Respiratory health in women: from menarche to menopause*. „Expert review of respiratory medicine” 6, no. 2 (2012): 187-202.

# PODZIĘKOWANIA

---

Danielowi Pålssonowi za jego dążenie do wprowadzenia Oxygen Advantage® do życia korporacyjnego i sportowego. Podczas gdy koncentracja i utrzymanie uwagi są niezbędnymi umiejętnościami w każdym zawodzie, niewiele uwagi poświęca się rozwijaniu tych cech.

Podziękowania również dla Niclasa Wiséna, Julesa Horna i Robina Söderlinga za opis ich doświadczenia, a także dla Joeya Williamsa, Michaela i Gregory'ego za ich osobiste relacje na temat zalet optymalnego oddychania dla osób udzielających pierwszej pomocy.

Dziękuję mojej ilustratorce Bex Burgess, której drobiazgowy rysunki przekazują dokładnie to, co chciałem powiedzieć. Jak zawsze Johannie McWeeney za napisanie, zbadanie i zredagowanie tekstu w strawnej formie.

Zespołowi Oxygen Advantage® – Anie Mahe, Ronanowi Maherowi, Lucasowi Osorio, Mattiasowi Osorio, Tinie, Mladenowi i Milanowi Krstoviciowi oraz Janie Antonovie – za ich ciężką pracę i wiedzę.

Jak zawsze dziękuję Sinead, mojej żonie, za jej stałe wsparcie.

Wszystkim instruktorom i master instruktorom Oxygen Advantage® dziękuję za poświęcenie dla oddychania. Specjalne podziękowania dla pionierów oddychania w obszarze pracy z umysłem: Toma Herrona, oficera Scotta McGee, Rodgera Ruge'a, Alessandra Romagnoliego i innych.

Ponad wszystko dziękuję ci za kupno tej książki. Szczerze wierzę, że znajdziesz w niej kilka bezcennych informacji. Życzę ci wszystkiego najlepszego we wprowadzaniu tych pomysłów do codziennego życia.

Za twój wielki sukces  
Patrick McKeown

Galway, czerwiec 2021 r.

# NAUCZ SIĘ TAK ODDYCHAĆ

---

Jeśli chciałbyś dowiedzieć się więcej na temat programu Atomic focus lub wziąć udział w praktycznych warsztatach oddechowych, wejdź na stronę

[atomicfocus.pl/dla-czytelnika/#af](http://atomicfocus.pl/dla-czytelnika/#af)

Więcej na temat wdrażania prawidłowych wzorców oddechowych, redukcji stresu, chrapania czy astmy dowiesz się na stronie

[butejko.pl/#af](http://butejko.pl/#af)

Jeśli chciałbyś poprawić swoją wydolność oddechową w sporcie, zmniejszyć zadyszkę i nauczyć się wykorzystywać tlenową przewagę, wejdź na stronę

[tlenowaprzewaga.pl/#af](http://tlenowaprzewaga.pl/#af)

# KONTYNUUJ PRZYGODĘ Z ODDECHEM

[butejko.pl/produkty/ksiazki/#af](http://butejko.pl/produkty/ksiazki/#af)



## Zamknij usta

Światowy bestseller, przetłumaczony na 10 języków, który pomógł dziesiątkom tysięcy ludzi wrócić do zdrowia. Dzięki niemu nauczysz się zdrowego sposobu oddychania, który pozwoli ci odzyskać zdrowie, vitalność, a także pomoże ci poradzić sobie z kaszlem, chronicznym katarciem i astmą.



## Kto ma nosa do zdrowia?

Niezbędny przewodnik oddechowy dla najmłodszych czytelników, zawierający zarówno teorię, jak i praktykę dotyczącą znaczenia oddychania przez nos i odpowiedniej pozycji języka dla rozwoju dzieci. Pozycja zawiera w sobie 3 elementy: komiks dla nastolatków, podręcznik dla rodziców i bajkę dla najmłodszych.

Żyjemy w czasach, w których ilość bodźców docierających do naszego układu nerwowego w ciągu jednego dnia przewyższa ilość, którą nasi przodkowie doświadczali przez całe życie. Taki natłok informacji powoduje wiele problemów. Osłabia naszą koncentrację, pogarsza jakość snu, powoduje natłok myśli, a w konsekwencji pogarsza jakość życia. Słabsza odporność na stres jest odczuwalna w życiu codziennym, pracy czy relacjach z innymi ludźmi oraz prowadzi do chorób: od stanów lękowych po depresje.

W swojej książce *Atomic focus* Patrick McKeown pokazuje, że nasze życie nie musi tak wyglądać. Możemy trenować umysł tak samo jak mięśnie. Świadome kierowanie swojej uwagi na oddech i ciało stanowi drogę do spokoju oraz kompetencję niezbędną w życiu codziennym, sporcie i biznesie. Dziękuję, Patricku, za tę lekcję oraz otworenie oczu na rolę oddechu w naszym życiu. Poznanie Ciebie było dla mnie przełomem i początkiem niesamowitej przygody do wnętrza umysłu.

Maciej Szyszka,  
fizjoterapeuta, trener oddechu

## SKUPIENIE × KONCENTRACJA × CZAS UTRZYMANIA UWAGI = SUKCES

### Co by było, gdybyś mógł:

- zmieniać stan umysłu na zawołanie?
- wchodzić w stan głębokiego przepływu, kiedy tylko byś chciał?
- jasno widzieć swoje możliwości i czuć wewnętrznie, która z nich jest dla ciebie najlepsza?
- cieszyć się życiem na własnych warunkach z poczuciem pewności siebie?

Tradycyjna edukacja nie uczy nas, jak radzić sobie z życiem. Jeśli żyjesz głównie w swojej głowie, to techniki takie jak mindfulness będą dla ciebie nieskuteczne.

By wykorzystać cały swój potencjał w biznesie, sporcie, podczas występów czy w relacjach z ludźmi, potrzebujesz solidnej psychofizjologicznej podstawy. Bez niej nigdy nie uda ci się uzyskać kontroli nad umysłem, odporności psychicznej czy energii niezbędnej do osiągnięcia sukcesu. Być może uda ci się osiągnąć jakiś sukces, ale będzie to prawdopodobnie skutkowało stanem wypalenia.

Odkryj techniki wykorzystywane przez siły specjalne, wojsko, dyrektorów korporacji, zawodników MMA i osób na wysokich stanowiskach. Naucz się kontrolować kluczowe nawyki, które cię blokują, bo utrzymują twój układ nerwowy w stanie stresu.

Jeśli jesteś ambitny i wiesz, że w życiu chodzi o coś więcej, jeśli chcesz osiągnąć długotrwały sukces lub czujesz, że utknąłeś i jesteś zestresowany – ta książka wskaże ci drogę.

ISBN 978-83-955523-4-2



9 788395 552342