

dr Rick Hanson

Rozwiń w sobie

MÓZG BUDDY

Proste ćwiczenia,
wielkie korzyści

Autor bestsellera
„Mózg Buddy”



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

Rozwiń w sobie

MÓZG BUDDY

dr Rick Hanson

Rozwiń w sobie

MÓZG BUDDY

Proste ćwiczenia,
wielkie korzyści



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Irena Kloskowska
SKŁAD: Tomasz Piłasiwicz
PROJEKT OKŁADKI: Piotr Pisiak
TŁUMACZENIE: Ischim Odorowicz
ZDJĘCIE NA OKŁADCE: © potowizard - Fotolia.com

Wydanie I
Białystok 2022
ISBN 978-83-8171-876-9

Tytuł oryginału: *Just One Thing: Developing a Buddha Brain One Simple Practice at a Time*

Copyright © 2011 by Rick Hanson, Ph.D and New Harbinger Publications,
5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2014
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 informacje dotyczące zdrowia. Wydawca dołożył wszelkich starań, aby były one pełne, rzetelne i zgodne z aktualnym stanem wiedzy w momencie publikacji. Tym niemniej nie powinny one zastępować porady lekarza lub dietetyka, ani też być traktowane jako konsultacja medyczna lub inna. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś koniecznie skonsultować się z lekarzem, zanim samodzielnie rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia. Wydawca ani Autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek negatywne skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

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.talizman.pl – detal
strona wydawnictwa: www.studioastro.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

Dla Jan – mojej niesamowitej, wyjątkowej i cudownej żony

Spis treści

Pochwały dla książki.....	11
Wprowadzenie.....	17

Część pierwsza:

Bądź dobry dla siebie samego

1 Bądź dla siebie.....	29
2 Przyjmuj dobro.....	33
3 Miej dla siebie współczucie.....	37
4 Rozluźnij się.....	40
5 Dostrzeż w sobie dobro.....	43
6 Zwolnij.....	46
7 Wybacz sobie.....	49
8 Więcej śpij.....	53
9 Zaprzyjaźnij się ze swoim ciałem.....	57
10 Odżywiaj swój mózg.....	60
11 Chroń swój mózg.....	63

Część druga:

Ciesz się życiem

12 Otwórz się na przyjemność.....	67
13 Powiedz „tak”.....	69
14 Rób więcej przerw.....	72
15 Bądź zadowolony.....	75

16	Miej wiarę	78
17	Odnajduj piękno	81
18	Bądź wdzięczny	83
19	Uśmiechaj się	86
20	Ekscytuj się	88

Część trzecia:

Buduj siły

21	Odnajdź siłę	93
22	Bądź uważny	96
23	Bądź cierpliwy	100
24	Ciesz się skromnością	103
25	Zatrzymuj się	106
26	Miej wgląd	109
27	Używaj swojej woli	112
28	Chroń się	115
29	Zaryzykuj doświadczenie, którego się boisz	118
30	Aspiruj bez przywiązania	123
31	Nie ustawaj	126

Część czwarta:

Zaangażuj świat

32	Bądź ciekawy	131
33	Ciesz się swoimi dłońmi	134
34	Nie wiedz	136
35	Rób, co w twojej mocy	140
36	Zaakceptuj ograniczoność twoich wpływów	143
37	Zajmuj się przyczynami	146
38	Nie dawaj się zaniepokoić	149

39 Gaś pożary.....	153
40 Miej duże marzenia.....	156
41 Bądź szczodry.....	159

Część piąta:

Bądź spokojny

42 Zauważ, że w chwili obecnej wszystko z tobą w porządku	165
43 Szanuj swój temperament.....	168
44 Pokochaj swoje wewnętrzne dziecko.....	173
45 Nie rzucaj strzał	176
46 Rozluźnij niepokój związany z niedoskonałością	179
47 Odpowiadaj, nie reaguj	182
48 Nie bierz życia do siebie	186
49 Poczuj się bezpiecznie.....	189
50 Wypełnij dziurę w swoim sercu.....	193
51 Odpuść.....	198
52 Kochaj	202
Bibliografia	207
O Autorze.....	211

2

Przyjmuj dobro

Naukowcy wierzą, że mózg posiada zakodowane *negatywne uprzedzenie* (Baumeister i inni, 2001; Rozin i Royzman, 2001). Wynika to z faktu, że nasi przodkowie uchylali się przed kijem i ścigali marchewkę przez miliony lat ewolucji – i to właśnie kij wywierał większą presję na instynkt przetrwania.

To negatywne uprzedzenie objawia się na wiele sposobów. Badania wykazały, na przykład, że:

- Ogólnie biorąc, mózg reaguje mocniej na bodziec negatywny aniżeli na bodziec pozytywny o tym samym natężeniu (Baumeister i inni, 2000).
- Zwierzęta – łącznie z nami – zazwyczaj uczą się szybciej na doświadczeniach bolesnych niż przyjemnych (Rozin i Royzman, 2001); kto raz się sparzy, na zimne dmucha.
- Doświadczenia bolesne zwykle łatwiej i na dłużej zapadają w pamięć niż te przyjemne (Baumeister i inni, 2001).
- Większość ludzi będzie ciężiej pracować, żeby nie stracić tego, co już posiadają, niż żeby te same rzeczy zdobyć (Rozin i Royzman, 2001).
- Długotrwałe, dobre relacje zazwyczaj wymagają stosunku pozytywnych do negatywnych interakcji rzędu co najmniej 5:1 (Gottman, 1995).

Co najczęściej zaprzęta twój umysł pod koniec dnia? Te pięćdziesiąt rzeczy, które poszły dobrze, czy też ta jedna, która się nie udała? Przykładowo, kierowca, który zajeżdżał ci drogę, czy też jedyna niewykonana czynność z listy rzeczy do zrobienia...

W praktyce mózg przypomina rzep w stosunku do doświadczeń negatywnych, a teflon do pozytywnych. To rzutuje na *pamięć ukrytą* – nieświadome uczucia, oczekiwania, wierzenia, tendencje i nastroj – coraz bardziej negatywnie.

To jest bardzo niesprawiedliwe, zważywszy, że większość wydarzeń w twoim życiu jest pozytywnych, a przynajmniej neutralnych. Nie dość, że to nie w porządku, to jeszcze coraz większy ładunek negatywnych doświadczeń gromadzonych w pamięci ukrytej czyni cię bardziej poirytowanym, zaniepokojonym i nieszczęśliwym – no i coraz trudniejsze okazuje się zachowanie cierpliwości i dzielenie sobą z innymi.

Nie musisz jednakże tego uprzedzenia akceptować! Nachylając się *ku* dobru – ku temu, co przynosi więcej szczęścia i korzyści tobie i innym – wyrównujesz szanse. Dzięki temu doświadczenia pozytywne, zamiast spływać po tobie jak po kaczce, zaczną zbierać się głęboko w twoim mózgu i wypełniać twoją pamięć ukrytą.

Nadal będziesz dostrzegać ciężkie elementy życia. Ale przyjmując dobro, będziesz w stanie z większą łatwością zmieniać trudne sytuacje albo je znosić, gdyż zyskasz właściwą perspektywę, podniesiesz poziom energii i nastroju, dostrzeżesz użyteczne zasoby i wypełnisz własne naczynie – a to sprawi również, że będziesz miał więcej do zaoferowania innym.

A przy okazji: oprócz tego, że jest świetne dla dorosłych, przyjmowanie dobra jest również wspaniałe dla dzieci, gdyż pomaga im zyskać rezyliencję, pewność siebie i szczęście.

Jak

1. Poszukuj dobrych faktów i obracaj je w dobre doświadczenia.

Dobre fakty obejmują pozytywne wydarzenia – jak skończenie odpowiadania na kilkanaście e-maili czy otrzymanie komplementu – oraz

pozytywne aspekty świata i siebie samego. Większość dobrych faktów jest zwyczajna i stosunkowo pomniejsza – ale mimo to są one prawdziwe. Nie patrzysz na świat przez różowe okulary, tylko po prostu rozpoznajesz coś, co jest rzeczywiste.

Następnie, mając już świadomość dobrego faktu – może to być wydarzenie bieżące albo przeszłe – pozwól sobie dobrze się z jego powodu *poczuć*. Tak często w życiu wydarza się coś dobrego: rozkwitają kwiaty, ktoś jest miły, osiągamy jakiś cel. A jednak, mimo że o tym wiesz, nie czujesz tego. Tym razem pozwól, żeby ten dobry fakt wywarł na tobie wrażenie.

Postaraj się wykonywać ten krok i dwa następne przynajmniej sześć razy dziennie. Wykonanie ich zajmuje około pół minuty – zawsze więc znajdzie się czas na przyjęcie dobra! Możesz to robić pomiędzy codziennymi czynnościami albo w specjalnej chwili refleksji – na przykład, tuż przed zaśnięciem (kiedy to mózg jest wyjątkowo podatny na uczenie się nowości).

Zdaj sobie sprawę z wszelkich przejawów oporu wobec pozytywnych doświadczeń – jak przekonanie, że nie zasługujesz na nie, albo że chęć odczuwania przyjemności jest z twojej strony egoistyczna, próżna albo bezwstydna. Lub obawa, że gdy pozwolisz sobie dobrze się poczuć, stracisz czujność, przez co umożliwisz wydarzenie się złych rzeczy.

Następnie ponownie skieruj uwagę na dobro. Otwieraj się na pozytyw, oddychając i odpęzając się, pozwalając im poprawić sobie nastrój. To jak siadanie do posiłku: przestań wyłącznie na niego patrzeć – skosztuj go!

2. Naprawdę rozkoszuj się tym doświadczeniem.

W większości przypadków dobre doświadczenie jest umiarkowane – i to dobrze. Po prostu skupiaj się na nim po dziesięć, dwadzieścia, a nawet trzydzieści sekund pod rząd – nie dawaj się rozproszyć niczemu innemu.

Rozluźnij się i otwórz na dane doświadczenie; niech wypełni cały twój umysł; pozwól mu zawładnąć swoim ciałem. (Z medytacyjnego punktu widzenia, jest to rodzaj praktyki koncentracyjnej – przez

kilkanaście sekund dajesz się całkowicie pochłonać pozytywnemu doświadczeniu). Im dłużej ten pozytyw utrzymywany jest w świadomości i im mocniej stymuluje emocjonalnie, tym więcej neuronów, które się razem pobudzają, a tym samym łączą ze sobą i tym silniejszy ślad w pamięci ukrytej.

W tej praktyce nie chodzi o kurczowe trzymanie się doświadczenia pozytywnego, gdyż to rodziłoby napięcie i rozczarowanie. W rzeczywistości postępujesz wręcz przeciwnie: przyjmując takie doświadczenia do swojego wnętrza, poczujesz się lepiej odżywiony wewnątrz, a także mniej kruchy czy potrzebujący. Twoje szczęście stanie się bardziej bezwarunkowe – zamiast polegać na warunkach zewnętrznych, w coraz większym stopniu będzie się opierać na wewnętrznej pełni.

3. Myśl i czuj, że to dobre doświadczenie wnika głęboko do twojego wnętrza.

Ludzie robią to na różne sposoby. Niektórzy odbierają to jak ciepłe lśnienie, rozprzestrzeniające się po klatce piersiowej niczym ciepło gorącego kakao pitego w zimowy dzień. Inni wyobrażają sobie, że w głąb nich wpływa złoty syrop, zaś dziecko mogłoby sobie wyobrazić, że do skrzyni skarbów, znajdującej się w jego sercu, wkłada drogocenny kamień. Inni mogą po prostu wiedzieć, że podczas gdy utrzymują to dobre doświadczenie w świadomości, związane z nim neurony razem się pobudzają i łączą.

Każdorazowe przyjęcie dobra zapewne uczyni niewielką różnicę. Jednak wraz z upływem czasu te niewielkie różnice zaczną się sumować, wpłatając stopniowo pozytywne doświadczenia w strukturę twojego mózgu i całej istoty.

Praktykując kroki opisane w niniejszej książce – lub angażując się w dowolny proces uzdrawiania i rozwoju psychologicznego – w szczególności napawaj się owocami swoich wysiłków. Pomóż im nasycić twoją psychikę i sieci neuronów!

25

Zatrzymuj się

W trakcie terapii dziecka, które uczy się lepiej kontrolować swoje zachowanie, czasami pytam, czy chciałoby ono jeździć na rowerze nieposiadającym hamulców. Odpowiedź – nawet tych najbardziej uduchowionych – zawsze brzmi „nie”. Rozumiem, że brak hamulców oznacza albo nudną przejażdżkę, albo wypadek – paradoksalnie, hamulce umożliwiają szybką jazdę i mnóstwo zabawy.

Tak samo w życiu. Niezależnie od tego, czy stawiasz czoła krytyce w pracy, partnerowi, którego uczucia zostały zranione, wewnętrznemu impulsowi, żeby zaatakować kogoś werbalnie, czy okazji zdobycia jakiejś gratyfikacji, za którą i tak później zapłacisz, będziesz musiał użyć hamulców – *zatrzymać się*. W przeciwnym wypadku najprawdopodobniej dojdzie do jakiegoś zderzenia.

Twój mózg działa w oparciu o połączenie pobudzenia i hamowania: pedałów gazu i hamulców. Jedynie około dziesięciu procent neuronów działa wygaszająco, jednakże bez ich istotnego wpływu mózg przestałby funkcjonować. Na przykład, pojedyncze neurony, które podlegają nadmiernej stymulacji, umierają, a napady padaczkowe wiążą się z wymykającymi się spod kontroli pętlami pobudzenia.

W codziennym życiu zatrzymywanie się zapewnia ci dar czasu. Czasu, żeby inni mogli bez twojego wcinania się powiedzieć, co leży im na

sercu. Czasu, żebyś zorientował się, co tak naprawdę się dzieje, uspokoił się i ześrodkował, określił priorytety i przemyślał dobrą odpowiedź. Czasu zarówno na ochłodzenie gorących uczuć zimnym rozsądkiem, jak i na umożliwienie serdeczności, by załagodzić różnice pozycji. Czasu, żeby to te „lepsze anioły twojej natury” rozwinęły skrzydła w twoim umyśle.

Jak

Pozwól sobie *nie* działać. Czasami tak bardzo dajemy się ponieść nigdy niekończącemu się działaniu, że staje się ono nawykiem. Spraw, żebyś traktował po prostu *bycie* od czasu do czasu jako coś naturalnego.

Kilka razy dziennie zatrzymaj się na parę sekund i dostrój do tego, co się akurat dzieje, zwłaszcza pod powierzchnią. Wykorzystaj tę pauzę na zrobienie miejsca swojemu istnieniu, jakbyś wietrzył długo zamkniętą szafę na ogromny pokój. Dogoń samego siebie.

Zanim rozpoczniesz rutynowe zajęcie, poświęć chwilę na stanie się w pełni obecnym. Wypróbuj to z posiłkami, odpalaniem silnika samochodu, myciem zębów, braniem prysznic czy odbieraniem telefonu.

Gdy ktoś skończy do ciebie mówić, odczekaj z odpowiedzią chwilę dłużej niż zazwyczaj. Niech waga słów drugiej osoby – a co ważniejsze, jej ukryte pragnienia i uczucia – naprawdę w ciebie wniknie. Zwróć uwagę na sposób, w jaki ta pauza na ciebie wpływa – a także, jak wpływa na reakcję drugiej osoby na ciebie.

Jeżeli interakcja jest delikatna lub gorąca, spowolnij ją. Możesz zrobić to sam, nawet jeżeli ta druga osoba nie przestaje nawijać. Bez umyślnego działania jej na nerwy, możesz o kilka sekund (a nawet dłużej) przedłużyć zapadającą ciszę, zanim odpowiesz, lub mówić w bardziej wyważony sposób.

Jeżeli zajdzie taka potrzeba, całkowicie przerwij daną interakcję, sugerując, że porozmawiacie później, prosząc o przerwę lub (w ostateczności) mówiąc drugiej osobie, że na teraz nie masz nic więcej do powiedzenia i rozłączając się. W przypadku większości relacji nie po-

trzebujesz niczyjej zgody na zakończenie interakcji! Oczywiście przerwanie rozmowy (która mogła przerodzić się już w kłótnię) w samym jej środku zostanie prawdopodobniej lepiej przyjęte, jeżeli zaproponujesz jednocześnie inny, realistyczny czas na jej wznowienie.

Przed zrobieniem czegoś, co może okazać się problematyczne – jak naćpaniem się, zapłaceniem za duży zakup kartą kredytową, napisaniem kipiącego złością e-maila czy mówieniem osobie A o osobie B – zatrzymaj się i spróbuj przewidzieć konsekwencje. Postaraj się wyobrazić je sobie w pełnej okazałości: zarówno te dobre, jak i złe oraz koszmarnie. Dopiero wtedy podejmij decyzję.

I w końcu – na minutę lub dłużej każdego dnia – zatrzymaj się tak ogólnie. Siedź po prostu jako rozluźnione i oddychające ciało. Pozwól myślom i uczuciom przychodzić i odchodzić wedle ich uznania, nie uganiaj się za nimi. Nigdzie nie musisz iść, nic nie musisz zrobić, nikim nie musisz być. Wyłączony z działania, zanurzający się w bycie.

26

Miej wgląd

Poprzez *wgląd* mam na myśli zrozumienie siebie samego, a zwłaszcza sposobu, w jaki twój umysł tworzy reakcje na różne rzeczy.

Powiedzmy, że wróciłem właśnie po wyczerpującym dniu w pracy, a moja żona przytula mnie na powitanie i mówi, odsuwając się: – Kupiłeś jajka? (o czym wcześniej nie rozmawialiśmy, nie wiedziałem, że ich potrzebujemy) – a ja zaczynam się irytować, spinam ciało i robię się trochę smutny. Co tu się dzieje?

Jej swobodne, neutralne pytanie o jajka – *bodziec* – doprowadziło do *reakcji* irytacji, napięcia i smutku *z powodu* kilku czynników działających w moim umyśle: stresu, wrażliwości na możliwą krytykę (że zapomniałem o jajkach), wynikającej z dorastania z szukającą dziury w całym (choć mocno kochającą) matką, a także moim poczuciem winy, że za mało zajmuję się domem. Gdyby te czynniki znikły, znikłoby również moje zmartwienie.

Przypomnij sobie jakąś umiarkowanie irytującą bądź martwiącą sytuację z własnego życia: jakie były twoje reakcje na nią i *dlatego* zareagowałeś w ten właśnie sposób? Weź pod uwagę stres, zmęczenie, swój temperament, sposób interpretacji konkretnych wydarzeń, swoją przeszłość związaną z osobami zaangażowanymi w daną sprawę, a także wpływ dzieciństwa.

Jak w przypadku każdej innej osoby, twoje reakcje opierają się na *przyczynach* leżących w umyśle. Dlatego też, jeżeli uda ci się zmienić te przyczyny, również i reakcje uda ci się zmienić na lepsze:

- Dostrzeżenie, w danej chwili, w jaki sposób umysł zabarwił odbiór zajścia i podkreślił emocje, może zmienić twoje reakcje – czasami szybko i drastycznie, jakbyś obudził się ze złego snu.
- Z czasem możesz stopniowo zmienić czynniki umysłowe, które ciążą na twoim dobrobycie, relacjach i wydajności, albo uzyskać nad nimi większą przewagę.

Jak

Zacznij od przeniesienia uwagi z zewnętrznych przyczyn swoich reakcji – przykładowo słów, jakie ktoś skierował pod twoim adresem – na *przyczyny kryjące się wewnątrz twojego własnego umysłu*, jak sposób interpretacji tego, co zostało powiedziane, intencje, które przypisujesz mówcy, czy odczucia szczególnej drażliwości z racji łączącej cię z nim przeszłości.

Umysł jest niczym ogromna posiadłość, mająca przytulne i zaciszne miejsca, zakurzone szafy i wilgotne piwnice. Wgląd bada go, otwierając drzwi szaf i znajdując sens w tym, co znajdzie: czasem skrzynię skarbów, czasami brzydko pachnące stare buty – choć tak naprawdę zazwyczaj odkrywa skarby, łącznie z twoją naturalną dobrocią, szczerymi wysiłkami i łaskawością.

Niezależnie od tego, rozglądanie się – zwłaszcza po piwnicach – może być dość przerażające. Poniższe sugestie mogą pomóc ci w kontynuowaniu go:

- Pamiętaj o korzyściach płynących z wglądu. Przykładowo, ja sam jestem bardzo niezależny, więc przypominam sobie, że główne siły mnie kontrolujące tak naprawdę znajdują się wewnątrz mojej własnej głowy – a zrozumienie ich zmniejsza ich władzę nade mną.
- Przywołaj w umyśle uczucie przebywania z kimś, kto się o ciebie troszczy – na przykład, przyjaciel, który idzie z tobą ciemną ulicą.

Jak to mówią na spotkaniach Anonimowych Alkoholików: – Umysł to niebezpieczne sąsiedztwo. Nie wchodzi tam sam.

- Nie oceniaj tego, co znajdziesz, jako dobre lub złe. To nie *ty*. To tylko doznanie, uczucie, myśl czy pragnienie powstające w przestrzeni twojego umysłu – masz tam prawdziwą dżunglę!

Wykorzystując zasoby opisanych powyżej technik, rozejrzyj się po własnym umyśle. Następnie wyczuj to, co znajduje się pod powierzchnią i zadaj sobie jedno lub więcej z następujących pytań:

- Co delikatniejszego – jak uraza, smutek bądź lęk – kryje się pod twardymi i obronnymi treściami, jak złość czy usprawiedliwianie?
- Czego tak naprawdę głęboko w swoim wnętrzu pragnę? Jakie dobre pragnienia kryją się pod złymi zachowaniami? Na przykład, pod pełnym niepokojem rozmyślanie leży naturalne pragnienie bezpieczeństwa.
- Jakie treści pochodzą z czasów, kiedy byłem młodszy? (Przykładowo, ponieważ często byłem wykluczany z różnych grup tworzących się w szkole, czasami nadal czuję się w grupie jak outsider, choć tak naprawdę nim nie jestem).
- Na czym się zawieszam? Może fiksuję na pozycji lub celu – a nawet na pojedynczym słowie. Co niekontrolowanego próbuję kontrolować (na przykład to, czy ktoś mnie kocha)?
- W jaki sposób moja płeć kształtuje moje reakcje? Jak wpływa na nie mój temperament, pochodzenie kulturowe i etniczne czy też osobowość?

Możesz wykorzystywać powyższe metody wglądu na gorąco, kiedy jakieś kwestie ci się pojawiają. Możesz ich też użyć, żeby wgryźć się w jakąś konkretną sprawę, jak na przykład wrażliwość na krytykę, pragnienie akceptacji, napięcia obecne pomiędzy tobą a rodzicami czy też próby wejścia w dobrą relację.

Niezależnie od tego, co znajdziesz, spróbuj rozluźnić się i na to otworzyć. Użyteczne bądź nie, to tylko meble stojące w tej posiadłości, jaką jest twój umysł.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl



Dr Rick Hanson jest neuropsychologiem, nauczycielem medytacji i współautorem bestsellera *Mózg buddy*, który został wydany w dwudziestu językach. Jest zapraszany na uczelnie w Stanford, Oksfordzie i Harvardzie, a jego wykłady cieszą się ogromną popularnością.

Autor prezentuje proste ćwiczenia, dzięki którym zdołasz rozwinąć możliwości swojego mózgu. Codzienne ich praktykowanie pomoże Ci odmienić rozumienie i postrzeganie świata oraz sprawi, że Twój mózg będzie niczym mózg Buddy. Rozwiniiesz w sobie umiejętności koncentracji, jasnego myślenia oraz radzenia sobie z uczuciami. Dzięki nim rozpoczniesz proces osobistej przemiany. Z łatwością pozbedziesz się zazdrości, nienawiści, lęku, a zastąpisz je zadowoleniem, spokojem i miłością. Te proste ćwiczenia uchronią Cię przed stresem, poprawią nastrój oraz przywrócą równowagę emocjonalną.

Tylko jedno krótkie ćwiczenie dziennie pozwoli Ci:

- podnieść samoocenę,
- czerpać radość z życia,
- uwierzyć we własne siły,
- podnieść kreatywność i wydajność w podejmowanych przedsięwzięciach.

Duże zmiany zaczynają się od małych kroków

Patroni:

