

DARMOWY ZESZYT ĆWICZEŃ

Tylko **SPOKOJNIE**

ZESZYT ĆWICZEŃ DO 4 CZĘŚCIOWEGO
DARMOWEGO KURSU
WWW.KRYSTIANWYSZOMIRSKI.COM/DARMOWY

Cześć, Tu Krystian
Wyszomirski!

*Jestem Life Coachem oraz twórcą
podcastu „Z Kawą Mu Do Twarzy”,
a także programu Tylko Spokojnie.*

Do moich działań zainspirowała
mnie diagnoza nerwicy,
oraz codzienne napady paniki
i lęki, które nawiedzały mnie
co noc. Dzięki intensywnej pracy
nad sobą, zrozumieniu działania
różnych przypadłości, które
mamy i poszukiwaniu narzędzi
do pracy nad sobą, dzisiaj
z radością mogę tworzyć miejsce,
pełne praktyki i narzędzi, dzięki
którym pomagam innym. Bardzo
się cieszę, że tutaj jesteś.



Obserwuj mnie w social mediach:

Facebook: www.facebook.com/krystianwyszomirskiofficial

Instagram: www.instagram.com/krystianwyszomirski

Podcast na Spotify i wszędzie indziej: „Z Kawą Mu Do Twarzy”

Znasz kogoś komu ten kurs też się przyda?

Wyślij znajomym ten link: www.krystianwyszomirski.com/darmowy,
i niech też pozbędą się lęków, strachów i zbudują lepsze samopoczucie,
od razu.

Czas zacząć działać

Po obejrzeniu video i wykonaniu ćwiczeń z tego kursu przestaniesz marnować czas, na co to nie da Ci efektu i skupisz się na tym, co sprawia, że zaczynasz czuć się lepiej.

Ten kurs pt. Czas na spokój – Ebook + Seria video, do której już masz dostęp i która będzie trafiała do Ciebie, codziennie, przez 4 dni, na email pomoże Ci natychmiastowo zacząć pracować nad swoim samopoczuciem, emocjami i spokojem. Nie czekaj z ich oglądaniem. Oglądaj video, jedno po drugim, gdy tylko możesz i wykonuj ćwiczenia, które proponuję – na swoich własnych kartkach lub w tym zeszyte ćwiczeń.

Co jest w tym wszystkim najlepszego?

To, że już nie musisz na nic czekać. To, że narzędzia, które Ci przedstawię możesz wykonać OD RAZU. Bez potrzeby czekania, zastanawiania się. Są one gotowe do użytku. Wspólnie zatrzymamy sabotaż, nieprzyjemne emocje i zajmiemy się skutecznym budowaniem Twojego lepszego samopoczucia i spokoju. **Znajdziesz tutaj pytania, ćwiczenia, które będą Ci pomagały w działaniu.**

Są to wszelkie techniki, które stosowałem na sobie, i które do dziś pomagają mi pracować nad samopoczuciem. Od samego początku, gdy tylko zdiagnozowano u mnie nerwicę i zaczęły pojawiać się lęki, spadki samopoczucia, zacząłem szukać. Te ćwiczenia to coś, co pomagało zawsze.

Trochę o rozwoju

Kiedy zacząłem poznawać czym są emocje i jak one działają, czym są lęki, strachy i skąd się one biorą, chodziłem jak we mgle. Wydawało mi się, że gromadzenie książek i czytanie ich, coś mi da. Owszem, dawało mi wiedzę, ale po raz kolejny nikt nie dawał mi ćwiczeń.

Niektórzy ludzie w ogóle nie przejmowali się tym, co myślą, co robią, jak się czują. Nie zwracali uwagi na swoje myśli. Dlatego zacząłem myśleć, że coś jest ze mną nie tak, ale z drugiej strony – nie wiedziałem, jak inni radzą sobie ze stresem, co potem zupełnie mnie zaskoczyło, bo siedzenie, rozmyślanie czy coś się zaraz wydarzy czy nie, było niczym przy innych rzeczach, które oni robili.

Przeczytałem masę książek, próbowałem wielu rzeczy, ale nikt nigdy nie dawał jasnych narzędzi. Wydawało mi się, że wszystko, co czytam to cały czas te same treści, jednak zapisane innymi słowami. I oczywiście znów zacząłem szukać – tym razem – co na to wszystko mózg. Nagle, gdy zrozumiałem więcej, dotarło do mnie, dlaczego te wszystkie ćwiczenia, pozytywne myślenie itd., tak alergicznie na mnie działało, a jednocześnie zrozumiałem, dlaczego mało kto potrafił przekazać, jak to zrobić dobrze.

Moje zainteresowanie mózgiem rosło. Nagle okazało się, że nie potrzeba tygodni czy miesięcy, aby zacząć widzieć zmianę, tylko trzeba to zrobić odpowiednio, aby zmiana przyszła. Właśnie tego będę Cię uczyć. Jak to zrobić, aby działało – szybko, ale też skutecznie.

Większość ludzi nie rozumie, co ma wspólnego mózg z emocjami, naszym samopoczuciem. Wydaje im się, że tylko odpowiednie suplementy mogą coś pomóc. Nie rozumieją, jak wiele zależy od naszego wewnętrznego dialogu z mózgiem. Co mam na myśli? Większość ludzi próbuje się kłócić z mózgiem, zamiast zrozumieć jego funkcjonowanie.

Dlatego dzisiaj chcę wyjaśnić Ci to tak, jasno jak się da. Po naszymu. Prosto. Zrozumiale i dam Ci do tego narzędzia. Przejdź teraz do video #1, zacznij je oglądać i jednocześnie uzupełniać notatki, zdania i ćwiczenia.

VIDEO #1: Co MUSISZ wiedzieć o mózgu?

Większość ludzi działa w trybie przetrwania dlatego zamiast budować w sobie dobre samopoczucie zaczyna się biczować.

Na to, że funkcjonujemy tak negatywnie mocno wpływają:

1. Kultura
2. Uwarunkowania społeczne
3. Nasze doświadczenia, które powodują w nas lęki (historie)

Mózg szuka wszystkiego, co jest _____, _____,
_____, i właśnie to powoduje w nas _____.

VIDEO 2 – Wykonaj DZIŚ te DWIE rzeczy, poczuj się od razu lepiej

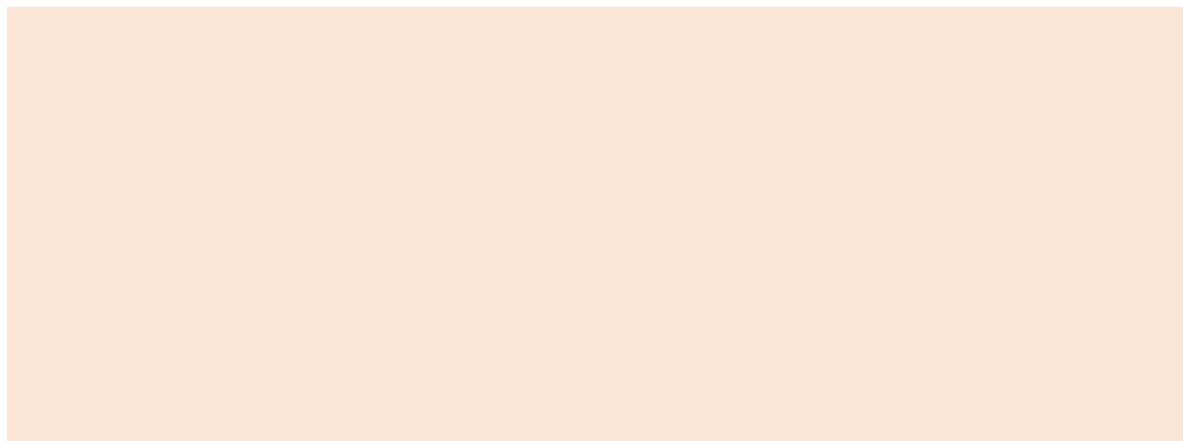
Kiedy przetwarzasz za dużo myśli, wtedy nasze samopoczucie zamienia się w wybuchowy, wewnętrzny dramat, który nie ma nic wspólnego z rzeczywistością.

Dwie techniki, których potrzebuję się nauczyć i robić od dziś, aby czuć się OD RAZU lepiej to:

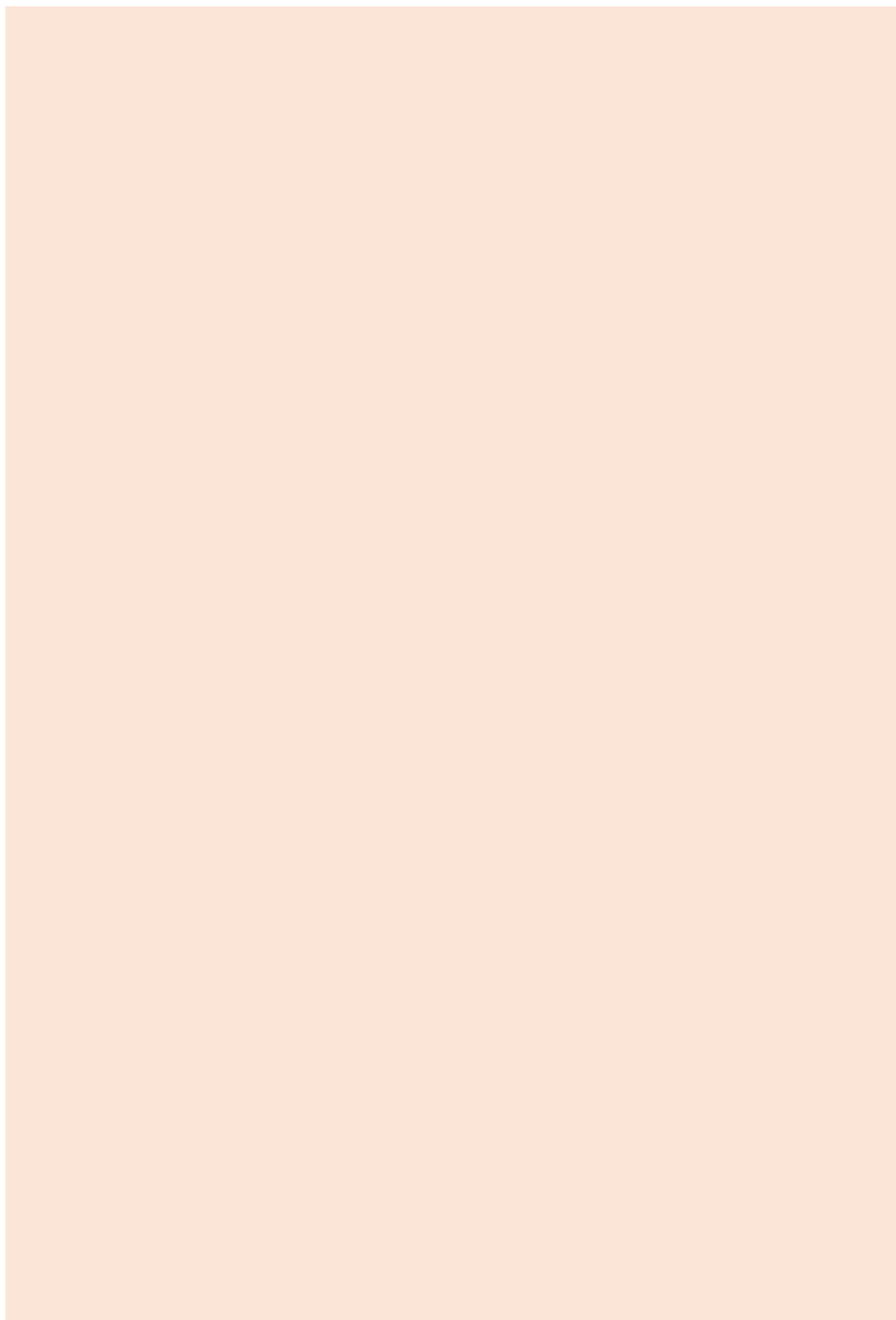
1. _____, ponieważ

2. _____, ponieważ

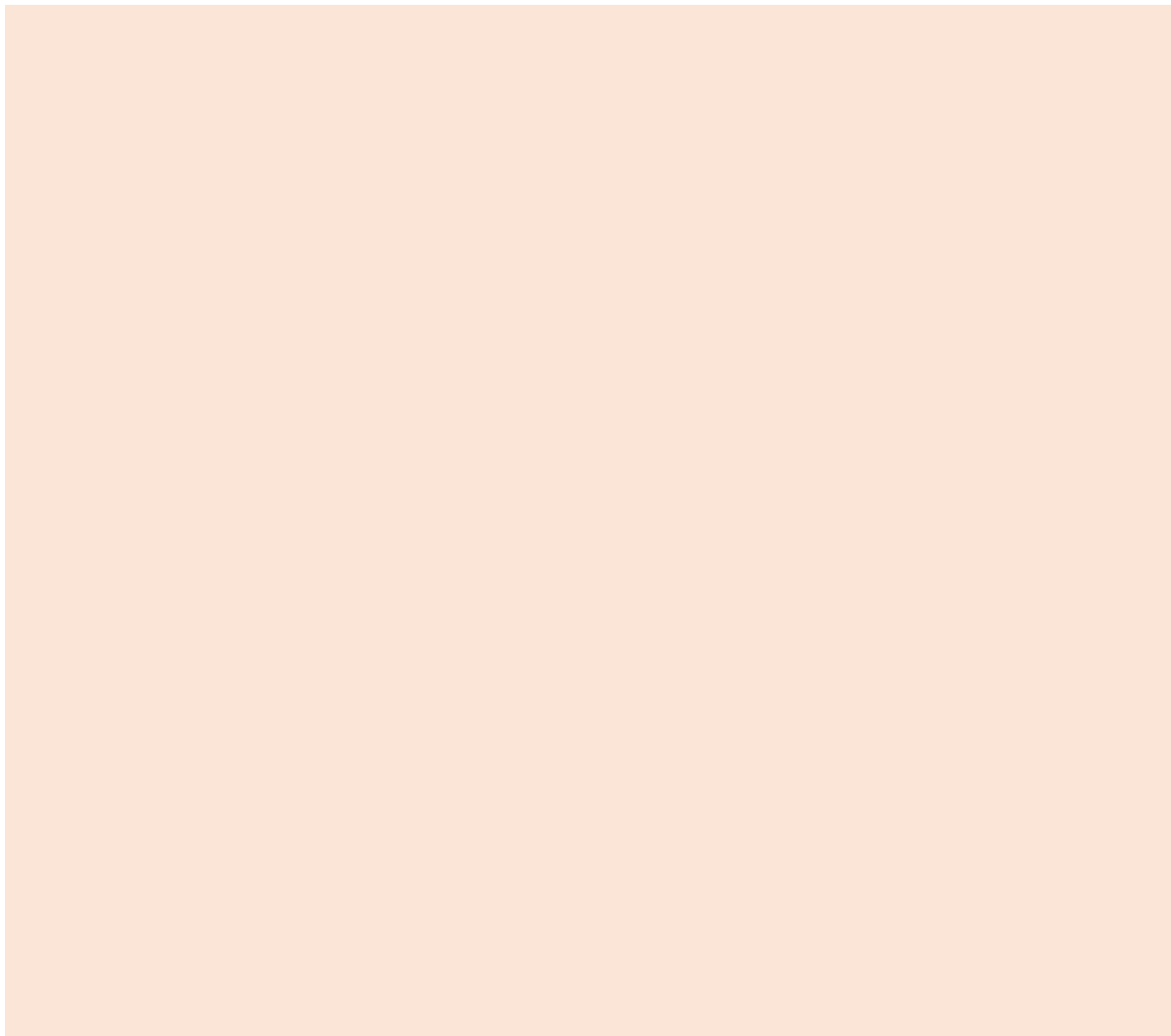
To, co muszę zapamiętać to to, że - notatki z lekcji:



Ćwiczenie 1 - wykonaj zgodnie ze wskazówkami z filmu #2



Ćwiczenie 2 – wykonaj zgodnie ze wskazówkami z filmu #2



Możesz w każdej chwili zaplanować swoje samopoczucie. To prosta rzecz, która polega na postanowieniu, jak chcesz się czuć. Dlatego zawsze, codziennie wykonuj z rana to ćwiczenie i zacznij budować swój ład emocjonalny, spokój i lepsze samopoczucie. Wykonywanie tego ćwiczenia jest potrzebne, aby zacząć dostrajać swój mózg do nowych pułapów emocjonalnych i jednocześnie do tego, aby zacząć uczyć siebie, jak zmieniać swoje zachowania i swoje nawyki emocjonalne.

VIDEO 3 – Jak trzymać pozytywne efekty?

Zmianę możesz dokonać natychmiastowo. Nie musisz na nią czekać. Po pewnym czasie kreowanie nowego samopoczucia i zajmowanie się świadomie swoimi emocjami i lękami stanie się Twoim nawykiem, a Ty przestajesz zwracać uwagę na to, jak to było kiedyś. Dosłownie, nie będzie obchodziło Cię to, jak Ci było kiedyś.

Twoje małe nawyki są istotne. Szczególnie, przy zdrowiu emocjonalnym. Dbanie o swoje nawyki, o swoje samopoczucie i to, jak działasz, jak kreujesz swoje emocje.

Każda rzecz, o której Ci mówiono, np. jak afirmowanie działa, ale trzeba to zrobić w odpowiedni sposób, którego właśnie podczas tego filmu będę uczyć. Teraz chcę jednak dać Ci kawałek innej perspektywy na emocje, rozwój osobisty.

Jesteśmy bombardowani tyloma sygnałami, które nasz mózg musi (niestety, ale teraz już musi) przyswoić, że nawet nie mamy pojęcia. Szacuje się, że każdego dnia mamy ok 60000 myśli, z czego w większości nawet nie rozpoznajemy tego, że są to myśli. Bardzo często wydaje nam się też, że nasze myśli są faktami, że po prostu jest. Większość z nich jest automatyczna. Szacuje się, że ok 1,5h dziennie spędzamy na męczeniu siebie swoimi negatywnymi myślami. Co to dla Ciebie znaczy? Tyle, że praktycznie nikt nie zdaje sobie sprawy z tego, czym i jak często nieświadomie niszczy swoje samopoczucie.

Kiedy dotarło do mnie WRESZCIE, że myśli mają znaczenie, zacząłem zupełnie inaczej patrzeć na swój wewnętrzny dialog i afirmowanie. Oczywiście, słyszałem o tym wcześniej, ale nie rozumiałem jakie to ma znaczenie.

Nasz mózg działa bardzo często z automatu i jest odpowiedzialny za to mózdzek. Najbardziej pierwotna część, która wykształciła się najszybciej ze wszystkich. To właśnie ona jest odpowiedzialna za cały Twój lęk, automatyczność i wyuczone rzeczy.

I znów – żeby było prościej – co to znaczy?

Że niemalże każda rzecz, którą robisz w teraźniejszości jest oparta WYŁĄCZNIE na tym, co wydarzyło się w Twojej przeszłości. Ponieważ nikt nie uczy nas, jak myśleć i czuć, zwyczajnie odtwarzamy stare zachowania, sytuacje, schematy, myśli.

Zauważ, że nawet w codzienności doświadczasz tego schematu – jeżeli skupisz się na nim. Kiedy wpadają myśli np. „Czy sobie poradzę?”, „Jak mi pójdzie?”, „Kurde nie wiem jak to zrobić”, pojawia się strach, stres, lęk. A gdy przyjdzie do zmiany i pojawia się myśl np. „Oh, to nie było takie trudne”, nagle pojawia się ulga i radość.

Dopóki nam się o tym nie powie, nie zwracamy na to uwagi. Wtedy nasz mózg się cieszy. Zna Twoją przeszłość, więc jest ona bezpieczna, może ją odtwarzać. Ale mamy też drugą część, jaką jest kora przedczołowa, która jest odpowiedzialna na przyszłość i myślenie. To właśnie dzięki niej, mamy możliwość NADPISYWANIA lub PRZEPISYWANIA starych

przekonań, myśli i schematów zachowań, dzięki czemu czujemy się inaczej, zaczynamy czuć się lepiej i działać inaczej.

Lubię zadawać pytanie, które brzmi: **Jeżeli nie myślisz o sobie, o swoim życiu dobrze, o swojej przyszłości w radosny sposób, to na co marnujesz czas?**

Oczywiście, może ktoś powiedzieć, ALE KRYSTIAN... - i właśnie to, co wpada w odpowiedzi to tylko przekonanie, za którym pewnie idzie lęk, niepewność, nie moc. To jest pod Twoją kontrolą. Właśnie nad tym możesz pracować.

Kiedy pojawia się lęk, Twój mózg się boi, ale sam nie wie czego. Zabawne prawda? Pamiętam doskonale, gdy zacząłem obserwować siebie lepiej przy atakach paniki. Zauważyłem, że moje lęki są całkowicie irracjonalne. Dosłownie czułem lęk, strach, ale nie wiedziałem czego się boję.

Używam słów lęk i strach, ponieważ mają one inne znaczenie.

Zauważ, jak wielką wagę przykładamy do tego, aby zawsze czuć się „niezwykle wspaniale”. Co robimy, aby dobrze wypaść w oczach innych. Co robimy wobec rodziny? Jak się staramy? Co robimy ze sobą? Jak ulegamy wielu osobom, aby na chwilę poczuć się lepiej?

Porażka – to kolejny temat. Porażka brzmi górnolotnie. Porażka to po prostu określenie, że coś poszło nie tak z planem. Teraz, jak już wiesz, co

poszło nie tak – możesz to zmienić. Możesz ruszyć z miejsca. Masz już doświadczenie. Z niczym się nie cofasz. Idziesz dalej przed siebie.

Nie ma czegoś takiego, jak krok do tyłu. Po prostu zabrakło jednego elementu, który teraz potrafisz nazwać i wiesz, co zrobić, aby zacząć działać dalej i budować siebie.

Nigdy w niczym nie jesteś do tyłu. Pamiętaj o tym.

Pamiętaj, jak wiele rzeczy powoduje Twój mózg. Pamiętaj, jak wiele emocji wynika tylko z Twojego nakręcania się – czyli inaczej tego, że Twoje myśli wymykają się spod kontroli.

Co będziesz robić, aby utrzymać swoje zaangażowanie?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____

