

# KARTY ROZWOJU



## rozWOJOWNIK

**...bo nadszedł  
najlepszy czas  
na Twój rozwój!**



# rozWOJOWNIK

...bo nadszedł najlepszy czas na Twój rozwój!

**rozWOJOWNIK** powstał w wyniku zderzenia się dwóch kreatywnych umysłów, zmieszania się różnorodnych kompetencji i empatycznych postaw.

Jesteśmy przedstawicielkami dwóch pokoleń:

- **Barbara Sosnowska, 57 lat** - trener kompetencji cyfrowych, prezes Fundacji Akademia Dobrego Życia, propagatorka idei uczenia się przez całe życie.
- **Justyna Stańczyk-Tomaszewska, 34 lata** - doradczyni zawodowa, coach kariery, pedagoga edukacji dorosłych.

Wierzymy, że najlepszy czas na rozwój jest właśnie na emeryturze. Dlatego stworzyłyśmy narzędzie, którego odbiorcami są osoby 60+, znajdujące się na etapie przejścia z pracy zawodowej na emeryturę lub przebywające na emeryturze od niedawna.



Fundusze Europejskie  
Wiedza Edukacja Rozwój



Rzeczpospolita  
Polska

Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny



PCG POLSKA  
KONCERNOWA GRUPA  
SPÓŁEK



GENERATOR  
INNOWACJI  
SIECI  
WSPARCIA<sup>2</sup>



towarzystwo  
inicjatyw  
twórczych e



Akademia  
Dobrego Życia  
FUNDACJA

Innowacja jest realizowana w ramach inkubatora  
„GENERATOR INNOWACJI. SIECI WSPARCIA 2”

Projekt „GENERATOR INNOWACJI. SIECI WSPARCIA 2” jest współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.

Projekt realizowany przez PCG Polska Sp.z o.o  
w partnerstwie z Towarzystwem Inicjatyw Twórczych „e”.

## 1

## Planowanie i stawianie celów

czyli...

**nie od razu  
Kraków  
zbudowano!**

Życiowe cele, marzenia, pragnienia, wyzwania: „schudnę”, „rzucę palenie”, „nauczę się języka obcego”, „od jutra zacznę biegać” oraz mnóstwo innych...

Z wielkim zapałem bierzemy się do ich realizacji, wiedząc oczywiście, że potrzeba czasu i wytrwałości, by osiągnąć zamierzony efekt, bo przecież.. **„nie od razu Kraków zbudowano”**.

Mimo tej wiedzy, jakże często, już po kilku tygodniach, zmęczeni wyrzeczeniami i zniechęceni początkowym brakiem efektów, zaczynamy szukać wymówek...

### DLACZEGO?

## Dlaczego tak często porzucamy nasze pragnienia?

Przyczyn jest wiele: brak konsekwencji, wiary w siebie, czasem strach przed porażką. Jednak jedną z najczęstszych przyczyn jest... **brak wiedzy, w jaki sposób uczynić zadanie możliwym do wykonania?**

## A sposób jest prosty!

Skuteczność w osiągnięciu celu wymaga wytyczenia drogi prowadzącej do jego realizacji, opracowania planu działania oraz opanowania konkretnych umiejętności. Jedną z nich jest podzielenie zadania na mniejsze i jeszcze mniejsze etapy, aby w ten sposób... **malutkimi krokami, przybliżyć się do celu!**

## Poznaj KAIZEN

Jest to japońska metoda doskonalenia siebie KROK PO KROKU. Stawiając sobie małe wyzwania możemy, w prawie niezauważalny sposób, **ulepszać swoje życie lub osiągnąć zamierzone cele bez konieczności wprowadzania zmian wielkich jak zamek na Wawelu!**



Użyj kodu QR i koniecznie  
dowiedz się więcej na  
[www.zdrowie-zycie.pl](http://www.zdrowie-zycie.pl)



## 2

## Lista aktualnych marzeń



**Kiedy ostatni raz bujałeś/aś w obłokach?  
Czy pamiętasz swoje młodzięcze marzenia?**

### Zadanie 1.

- Stwórz **Listę Aktualnych Marzeń**. To pierwszy krok do ich realizacji. Krok, który zmotywuje Cię do działania, uruchomi wyobraźnię oraz pozwoli zobaczyć wizję marzenia zanim jeszcze je zrealizujesz.
- Narysuj kwadrat i podziel go na 9 pól. Do każdego pola wpisz jedno marzenie!

1.	2.	3.
4.	5.	6.
7.	8.	9.

**„Ludzie zaczynają się starzeć, gdy przestają marzyć.”**

Gabriel Garcia Marquez

## Zadanie 2.

Kierując się wskazówkami z karty nr 1, zacznij swoje działania od małych kroków. Zastanów się:

- **Czego lub kogo dotyczy Twoje marzenie?**  
Twoich najbliższych, zdrowia, rozwoju, zabawy, finansów...
- **Opowiedz sobie samemu o swoim marzeniu.**  
Uruchom wyobraźnię, odważ się rozwinąć skrzydła, nie bój się polecieć wysoko i daleko...
- **Opowiedz komuś bliskiemu o swoim marzeniu.**  
Opowiadając, zaczynasz nadawać marzeniu realny kształt.
- **Czego potrzebujesz do realizacji marzenia?**  
Odwagi, pieniędzy, czasu, wytrwałości, a może... tylko (lub aż) podjęcia decyzji?

## Zadanie 3.

Elementy **Listy Aktualnych Marzeń**, tj. zdjęcia, informacje o podróżach, przepisy kulinarne... rozwiń w różnych miejscach swojego mieszkania.

### LISTA AKTUALNYCH MARZEŃ

- Podróż samolotem do ciepłych krajów
- Odpoczynek w Spa
- Spróbowanie tajskiej zupy

## 3

## CEL SMART

### Cele mają / dają moc!



Stworzyłeś/aś właśnie **LISTĘ AKTUALNYCH MARZEŃ**. Oczywiście niemożliwe jest zrealizowanie wszystkich marzeń „tu i teraz”, bo „nie od razu Kraków zbudowano”. Dlatego... odpowiadając na poniższe pytania, wybierz na początek, jedno marzenie i uczyn z niego swój cel.

#### Zadanie 4.

- Pomyśl, które z Twoich marzeń jest **najprostsze** i jego realizację możesz potraktować jako rozgrzewkę?
- Które marzenie jest dla Ciebie **najważniejsze**?
- Które z marzeń przyniesie Ci **największą radość**?
- **A teraz pomyśl, które marzenie, jako pierwsze chcesz zamienić w swój cel?**

**SMART** oznacza mądry, bystry, sprytny.  
Twoje CELE, także mogą takie być!

### Zadanie 5.

Wyznaczając swój cel, sprawdź czy spełnia on **5 zasad skutecznego wyznaczania celów SMART**. Sprawdź czy Twój cel jest:



#### **Sprecyzowany**

Czego dokładnie dotyczy Twój cel?

Co chcesz osiągnąć? Jaki będzie konkretny efekt?



#### **Mierzalny**

Jak sprawdzić postępy w realizacji celu?

Po czym poznasz, że cel został osiągnięty?



#### **Atrakcyjny**

Jakie będą zyski i straty związane z jego realizacją?

Jakie będą zyski i straty, gdy go nie zrealizujesz?



#### **Rzeczywisty**

Czy Twój cel jest możliwy do osiągnięcia?

Czy znajdziesz czas i siły do jego zrealizowania?



#### **Terminowy**

Czy potrafisz określić termin wykonania zadania?

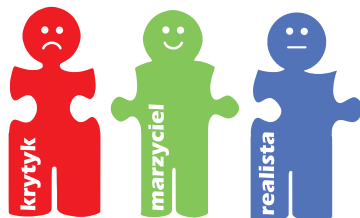
Czy umiesz wskazać terminy poszczególnych etapów?



## 4

# BURZA MÓZGÓW

## czyli Strategia Walta Disneya



- Pokonałeś/aś już długą drogę od **Mapy Aktualnych Marzeń** do konkretnego celu. Daj sobie nagrodę! Doceń siebie za dotychczasowy wysiłek.
- Upewnij się jeszcze raz, czy jest to na pewno **TWÓJ** cel i **DLACZEGO** jest dla Ciebie tak ważny? Jeśli to wiesz, działamy dalej! Jeśli nie jesteś pewien/pewna, wróć do poprzedniej karty i przyjrzyj się swoim celom jeszcze raz.
- Wiesz już, **CO** chcesz zrealizować. Pora pomyśleć, **JAK** swój cel zamienić w rzeczywistość?
- Zastanów się nad **3 możliwymi sposobami** osiągnięcia swojego celu. Zanotuj je.

„Dużo łatwiej jest dojść do celu, kiedy się wie,  
gdzie on jest...”

Kubuś Puchatek

## Marzyciel Krytyk Realista

Pora na obiektywną ocenę i wybór najlepszego sposobu osiągnięcia upragnionego celu! Wykorzystajmy do tego metodę pracy słynnego Walta Disneya.

Znany producent i reżyser filmowy, twórca m.in. Myszki Miki, Kaczora Donalda i Psa Pluto, do oceny własnych pomysłów posługiwał się trzema postaciami. To Marzyciel, Krytyk i Realista.

**Wyobraź sobie teraz,  
że wcielasz się w rolę każdego z nich!**

### Marzyciel

Wszystko jest możliwe. Pomysł na realizację celu ma same zalety i 100% szans powodzenia.

Notatki



### Realista

Ostudź nieco zapał Marzyciela. Skup się na faktach. Osadź swój pomysł na realizację celu w rzeczywistości.

Notatki



### Krytyk

Zastanów się nad słabymi stronami swojego pomysłu na realizację celu. Przeanalizuj możliwe ryzyka.

Notatki



### Zadanie 6.

Opracuj i koniecznie zapisz najlepszy sposób realizacji swojego celu!



**Użyj kodu QR i koniecznie  
dowiedz się więcej na  
[www.smart-coaching.pl](http://www.smart-coaching.pl)**

5

## SŁOIK SKARBÓW



Masz cel i przemyślany sposób na jego realizację. Jednak Twoja droga dopiero się zaczęła! Przygotuj się, ponieważ napotkasz na niej przeszkody, a pierwszą z nich jest Twój wewnętrzny głos i jego słynne: „po co?“, „a jak się nie uda?“, „co ludzie powiedzą...“, „szkoda pieniędzy“, „nie dam rady...“ itp, itd. Znasz to? Niewątpliwie!

**„Jeśli potrafisz o czymś marzyć wystarczająco mocno, to potrafisz także tego dokonać”** - przekonywał słynny Walt Disney. Wystarczy wprowadzić kilka... „drobnych” zmian w myśleniu. Dlatego...

- „to na pewno się nie uda” zamień na **„zrobię to”**
- „nie dam rady” zamień na **„osiągnę ten cel”**
- „szkoda pieniędzy” zamień na **„marzenia nie mają ceny”**

Powtarzaj to sobie, a pójdzie za tym sprawczość i siła wojowników. Żeby w to naprawdę uwierzyć, potrzebujesz...

**SŁOIK SKARBÓW!**

### Zadanie 7.

**Najpierw odpowiedz sobie na pytania:**



- **Co wiesz, umiesz, potrafisz?** Jakie zadania realizujesz z łatwością?
- **Jaką masz postawę?** Na ile chcesz wykorzystać swoją wiedzę i umiejętności, aby osiągnąć cel?
- **Jakie są Twoje mocne strony?** Określ pozytywne cechy swojego charakteru oraz sposób komunikowania się i współpracy z innymi?
- **Za co jesteś wdzięczny/na?** Jakie są pozytywne rzeczy, które Cię otaczały lub otaczają i czego Cię one nauczyły?

### Następnie...

systematycznie spisuj swoje odpowiedzi na karteczkach i wrzucaj je do słoika.

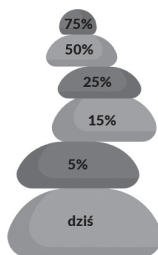
W ten sposób powstanie... **SŁOIK SKARBÓW**, gdzie skarbami są Twoje zdolności, talenty, doświadczenia, i predyspozycje. Sięgaj po nie zawsze wtedy, kiedy tego potrzebujesz.

Wraz z nimi jesteś w stanie osiągnąć swój cel!





## Kamienie milowe gdy koniec jest początkiem...



### Jak zacząć od końca... czyli plan działania wg Kurta Vonneguta

Układanie planów tradycyjnie zakłada przejście od tego, co jest dzisiaj, do tego, co będzie w przyszłości. Amerykański pisarz Kurt Vonnegut, zaczynał jednak pisanie swoich powieści od końca. Pisał ostatni fragment książki, a następnie zadawał sobie pytanie, co musi się wydarzyć oraz w jakiej kolejności, żeby mogło zaistnieć zaplanowane zakończenie? Planowanie Vonneguta to planowanie wsteczne.

### Jak je zrobić, a przede wszystkim po co?

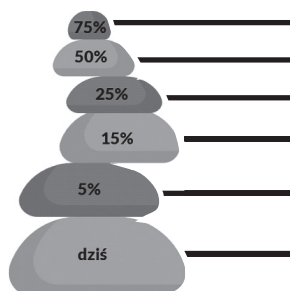
**„Sposobem na zaczęcie jest...  
skończenie mówienia i podjęcie działania.”**

Walt Disney

## Zadanie 8.

- Wróć do **Listy Aktualnych Marzeń, Celu SMART i Strategii WALTA DISNEYA**. Zamknij oczy i wyobraź sobie, że Twój cel został osiągnięty. Opisz, jak wygląda ten moment? Co czujesz? Co mówisz i widzisz? Kto tam z Tobą jest?
- Odpowiedz na poniższe pytania i wyznacz etapy swojego planu: Co musi się wydarzyć wcześniej, aby trafić w wymarzone miejsce? Jakie są najważniejsze etapy Twojej drogi do celu? Co jest konieczne, aby odnieść sukces? Jakie podejmiesz działania, by zrealizować cel?
- Stwórz plan korzystając z poniższego szablonu.

**Poziom realizacji planu**



**Co zrobię?  
Po czym poznam,  
że realizuję mój plan?**

**Przykład:**  
Planujesz schudnąć, a efekt poznasz spoglądając na wagę!

**Kiedy go osiągnę?  
Ile czasu na to potrzebuję?**

**Uwaga:**  
Koniecznie określ czas, inaczej stale będziesz przekładał realizację planu!

**Ruszaj do celu. Za pokonanie każdego etapu podaruj sobie nagrodę! Każdy postęp zasługuje na docenienie!**



## 7

## Nie ma róży bez kolców!

**Jesteśmy Wojowni(cz)kami!  
Szukamy rozwiązań, nie wymówek!**

Zrobiłeś/aś kolejny krok czyli wyznaczyłeś/aś cel i podjąłeś/ęłaś decyzję o jego realizacji. Następny krok, to... **dobrze przygotować się na pokonywanie barier i stawianie czoła wymówkom!**

- **Pomyśl...** wszystko, czego używasz dziś w naturalny sposób: elektryczność, Internet, osiągnięcia nauki, techniki, medycyny, kiedyś były tylko w sferze marzeń ich twórców. Nie bacząc na zniechęcające uwagi niedowiarków, trudności, a nawet wielkie porażki, wytrwale dążyli do celu.
- **Nie bój się porażek!** Towarzyszą one każdemu działaniu, począwszy od nauki chodzenia po loty na Księżyc. Naprawianie błędów jest warunkiem rozwoju. To nie brak porażek, tylko kolejne próby, prowadzą do sukcesu. Ci, którzy go odnieśli szukali rozwiązań, nie wymówek.
- **Pamiętaj,** ogrodnik nie porzuca swoich róż, tylko dlatego, że wielokrotnie ukłuły go w palec!

## Pokonywanie barier i... róże

### Zadanie 9.

- Zastanów się teraz, co stanowi najpoważniejszą przeszkodę w realizacji Twojego zamierzenia? Czy potrafisz to nazwać jednym słowem? W jaki sposób możesz ominąć tę przeszkodę?
- Czy wśród barier na Twojej drodze są również zwykłe wymówki? Czy potrafisz je zdemaskować?



- **Wróć do SŁOIKA SKARBÓW!**



Zagłądaj tam wielokrotnie. Dokładaj kolejne kartki. Poproś kogoś bliskiego, aby pomógł Ci odkrywać Twoje zalety i talenty. Możesz w ten sposób dowiedzieć się o sobie niezwykłych rzeczy, których być może, sam do tej pory nie spostrzegłeś/aś!

- Przypomnij sobie **METODĘ KAIZEN** z pierwszej karty, która mówi o wprowadzaniu drobnych zmian i osiągnięciu rezultatów małymi krokami. Korzystając ze wcześniejszych kart zaplanuj sposoby pokonywania barier.



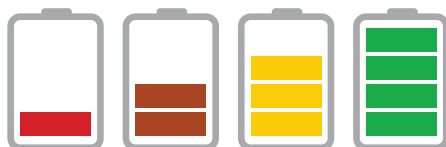
**Użyj kodu QR i koniecznie dowiedz się więcej na [www.zdrowie-zycie.pl](http://www.zdrowie-zycie.pl)**



## 8

# AKUMULATOR

## czyli Twoje źródła energii



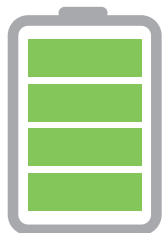
**Wojowniku, Wojowniczo**, czy zdarzyło Ci się, że pomimo wytyczenia celu, opracowania planu oraz wybrania najlepszego sposobu jego realizacji, stanąłeś/stanęłaś w obliczu braku energii i zerowej motywacji do działania? Jeśli tak, to wiedz, że to zupełnie naturalne. Spróbuj jednak, przy tej okazji, dowiedzieć się:

- Co Cię motywuje?
- Co dostarcza Ci energii?
- Co ładuje Twoje akumulatory?
- Co możesz zrobić dzisiaj, aby stać się dla siebie źródłem energii?
- Czym „tu i teraz” zamierzasz sprawić sobie radość?

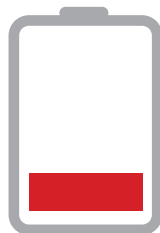
Pyszny obiad, spacer lub ulubiona kawa, telefon do bliskiej osoby i wszystkie inne źródła **sprawiania sobie radości**, to jeden ze skuteczniejszych sposobów ładowania osobistych akumulatorów.

## Dawcy i złodzieje energii

### Zadanie 10.



Po tej stronie wypisz wszystkie czynniki, które dostarczają Ci energii i motywują do działania.



Po tej stronie wypisz wszystkie czynniki, które odbierają Ci energię i demotywują do działania.

### Czy Ty sam potrafisz być dla siebie dawcą dobrej energii?

- Jaka jest Twoja najlepsza metoda dbania o siebie?
- Na ile skutecznie wykorzystujesz swoją życiową energię?
- Co dobrego, przyjemnego zrobisz dziś dla siebie?

**"Zawsze zostawiaj sobie w życiu dość czasu, by zrobić to, co Cię uszczęśliwia."**

Paul Hawken

## 9



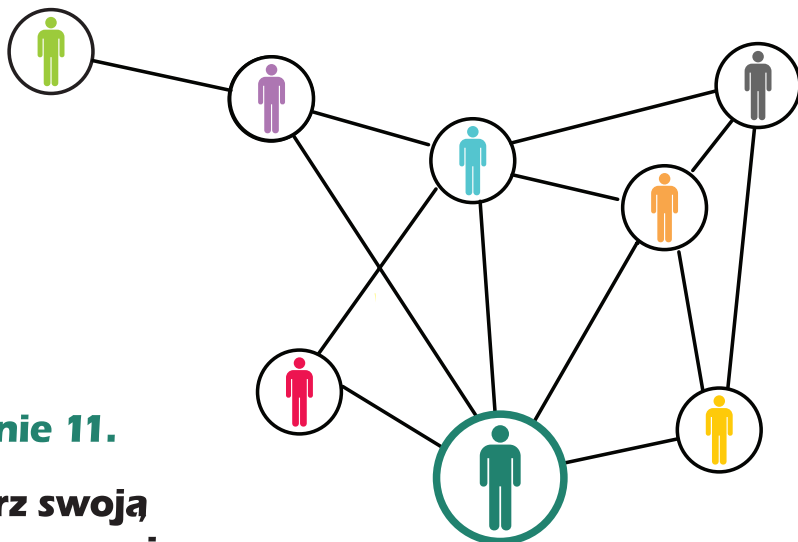
## Mapa wsparcia czyli człowiek, istota stadna!

Od najdawniejszych czasów człowiek tworzył społeczności. Obecność innych ludzi wzmacnia nasze poczucie bliskości, bezpieczeństwa i przynależności do grupy. Ma to wielkie znaczenie również w momencie, gdy dążąc do jakiegoś celu liczymy na wsparcie otoczenia. Jakże ważne jest także, aby mieć wokół siebie bliskich, z którymi będziemy mogli cieszyć się np. z osiągniętego celu.

- Kto jest dla Ciebie wsparciem? Komu ufasz?
- Kto jest dawcą dobrej energii? Zadzwoń do niego! Być może i Ty możesz naładować jego baterie. Może ta osoba także ma marzenie, które pragnie spełnić i potrzebuje Twojego wsparcia? Wspierając się wzajemnie możecie dużo łatwiej osiągnąć swoje cele.

**„Otaczaj się ludźmi, którzy darzą Cię szacunkiem i dobrze Cię traktują.”**

Paul Hawken



## Zadanie 11.

### Stwórz swoją mapę wsparcia

**Stwórz swoją mapę wsparcia i napisz:**

- Kto z Twoich bliskich może pomóc Ci w spełnieniu Twoich pragnień?
- Komu możesz bez obawy opowiedzieć o swoich wątpliwościach?
- Od kogo na pewno dostaniesz zastrzyk pozytywnej energii?
- Kogo możesz prosić o pomoc?

**W zależności od wielkości Twojego zamierzenia, możesz potrzebować pomocy instytucji lub organizacji.**

- Czy wiesz jakich?
- Czy umiesz do nich dotrzeć?
- Jeśli nie, odważ się zapytać lub prosić o pomoc!

**Pamiętaj, największym wsparciem dla siebie jesteś...**

**Ty sam!**

- Myśl pozytywnie.
- Pielęgnuj własne pomysły.

- Nagradzaj się nawet za drobne osiągnięcia.
- Odkryj w sobie dziecko i wspieraj je w realizacji marzeń.

10

## ZWINNY UMYSŁ

Gratulacje!

Ukończyłeś/aś pierwszą część

**TRENINGU**

**rozWOJOWNIKA**

**PLANOWANIE i STAWIANIE  
CELÓW**

**Karty z których korzystasz pozwoliły Ci na:**

- Planowanie swojego rozwoju KROK PO KROKU (Kaizen)
- Stworzenie MAPY AKTUALNYCH PRAGNIEŃ
- Ustalenie zasad skutecznego wyznaczania celu - SMART
- Określenie REALNEJ strategii realizacji CELU
- Odkrycie Twoich mocnych stron - SKARBÓW
- Zaplanowanie działań ACTION PLAN
- Zweryfikowanie potencjalnych barier i KOLCÓW
- Zdefiniowanie, co łąduje Twoje AKUMULATORY
- Stworzenie MAPY WSPARCIA

**Posiadasz niezbędne narzędzia, aby zrealizować swój cel.  
Miej ZWINNY UMYSŁ, aby nie dać codzienności okraść  
się z marzeń, celów i motywacji.**

**„Prawdziwe życie toczy się w rytmie maleńkich zmian.”**

Lew Tołstoj

**10A**

## KODEKS ZWINNEGO rozWOJOWNIKA



- Nigdy nie przestawaj marzyć
- Funduj sobie wyzwania
- Śledź swoje działania i postępy
- Szanuj swoje potrzeby
- Pielęgnuj swoje mocne strony
- Śmiało proś o pomoc
- Dbaj o swoją motywację
- Włącz w działania innych ludzi
- Doceniaj siebie za wysiłki i...

**Konieczn**ie wracaj do **KODEKSU**,  
kiedy tylko tego potrzebujesz!

## Teraz czas na nowe wyzwania!

Kolejnych 10 kart  
**TRENINGU rozWOJOWNIKA**  
to... **TRENING MÓZGU!**

**Nie poddawaj się!**  
**Nie od razu Kraków zbudowano.**

11



## TRENING MÓZGU



Mózg to najbardziej fascynujący organ naszego ciała, o który warto szczególnie zadbać. Na kolejnych kartach powiemy do czego służy i jakie funkcje spełnia, co go odżywia i jakie korzyści wynikają z jego treningu.

### Zadanie 12

**Przypomnij sobie, kiedy ostatnio zaskoczył Cię Twój mózg?**

Może być to nieoczekiwane wspomnienie z dalekiej przeszłości, zrobienie czegoś, czego sam/sama się nie spodziewałeś/aś odtwarzanie w głowie jakiejś melodii z dzieciństwa... Która z tych lub podobnych rzeczy ostatnio przydarzyła się Tobie?

**„Nawet mnie samego mój mózg czasami zaskakuje.”**

J.K. Rowling, „Harry Potter i Kamień Filozoficzny”

11A

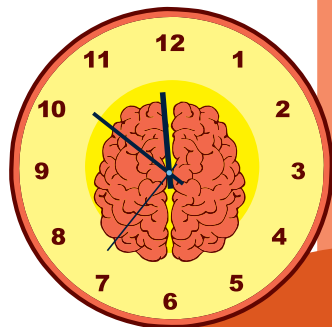
## Czy wiesz, że mózg...

- waży ok. 1,5 kg i prawie w 80% składa się z... wody.
- Każdego dnia, człowiek doświadcza przeciętnie ok. 70 tys. myśli.
- Aktywność fizyczna poprawia ukrwienie mózgu, a to może zapobiec lub opóźnić wiele chorób, w tym chorobę Alzheimera.
- Im bardziej stymulujemy mózg do pracy i im bardziej zróżnicowane dostaje on zadania, tym lepiej i sprawniej działa.
- Pojemność pamięci masowej mózgu jest uważana za praktycznie nieograniczoną. To oznacza, że możemy bez końca uczyć się nowych rzeczy...
- Kluczowe znaczenie dla zdrowia i funkcjonowania mózgu ma dobre odżywianie. Niedożywiony i odwodniony mózg to problemy z koncentracją, przyswajaniem wiedzy, czasem reakcji i snem.
- Mózg nie posiada żadnych receptorów, więc nie odczuwa bólu w tradycyjny sposób. Jeśli towarzyszy nam ból głowy, to najczęściej wynika z wysokiego ciśnienia krwi, stresu lub odwodnienia.
- Kiedy patrzymy na uśmiechającą się osobę, mózg produkuje endorfiny, dopaminę i serotoninę, czyli tzw. hormony szczęścia. To działa także jeśli patrzymy na odbicie własnej, uśmiechniętej twarzy w lustrze...

### Zadanie 13.

**W ciągu 15 sekund wymień cztery, Twoim zdaniem, najważniejsze punkty powyższej listy.**

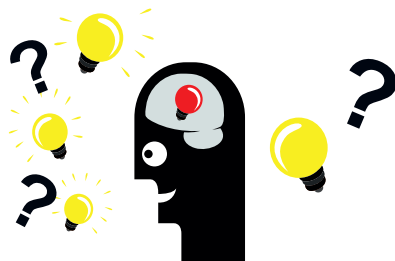
**Jeśli nie zdołałeś tego zrobić, przeczytaj listę jeszcze raz i spróbuj ponownie.**







## CENTRUM DOWODZENIA



Tak właśnie najkrócej można określić rolę mózgu. Dzięki niemu właśnie mogą prawidłowo przebiegać wszystkie procesy życiowe organizmu. Spróbuj wymienić niektóre jego funkcje. Zatem...

### **Mózg, między innymi odpowiada za:**

- koordynowanie ruchów i utrzymanie równowagi ciała
- oddychanie, pracę serca i regulację ciśnienia krwi
- prawidłowe pobieranie pokarmu
- odbieranie i przetwarzanie informacji ze świata

### **Zadanie 14.**

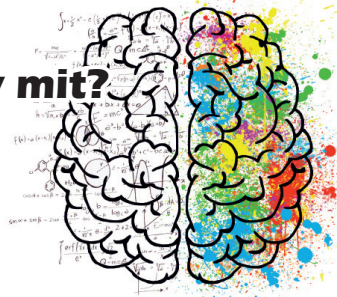
To tylko niektóre funkcje mózgu. **Czy potrafisz wymienić inne?** Samodzielnie poszukaj w Internecie informacji na ten temat.

**„Jeśli masz mózg, to jesteś zobowiązany go używać!”**

Meryl Streep

## Prawa kreatywna Lewa logiczna... prawda czy mit?

Mimo, że mózg jest organem służącym do poszerzania wiedzy, to na temat samego mózgu naukowcy wiedzą wciąż najmniej, w porównaniu z resztą ludzkiego organizmu. W dodatku, w obliczu coraz nowocześniejszych metod i urządzeń badawczych, dotychczasowe poglądy dotyczące pracy mózgu bywają odrzucane lub przynajmniej poddawane pod wątpliwość. Przyjrzyjmy się jednemu z takich poglądów.



**Wiemy, że mózg składa się z dwóch półkul.  
W XIX w. powstał pogląd, że każda z nich  
odpowiada za określone funkcje:**

**PRAWA...** kreatywność, intuicja, kolory, muzyka, dostrzeganie podobieństw, wyobrażenia, przestrzeń, spontaniczność, trudne emocje.

**LEWA to...** mowa, czytanie, liczenie, logika, porządek, racjonalność, myślenie analityczne, pozytywne emocje, dostrzeganie szczegółów.

Okazuje się, że naukowcy zaczynają podważać tę teorię i mają na to dowody!  
A jakie jest Twoje zdanie?



**Prawda czy mit?**

**Użyj kodu QR i koniecznie dowiedz się  
więcej na [www.ted.com](http://www.ted.com)**

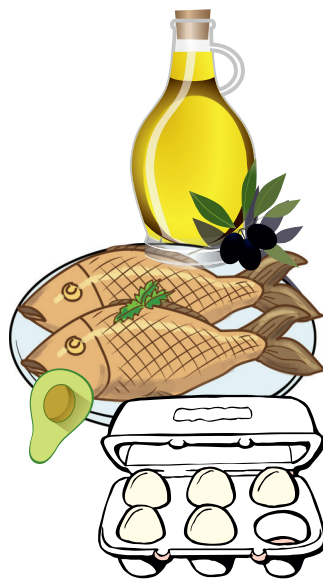
## 13

## Instrukcja obsługi... mózgu

Każde nabywane przez nas urządzenie z reguły ma instrukcję obsługi. Jedną z najbardziej pożądanych byłaby instrukcja obsługi mózgu. Wiadomo jednak, że nie otrzymujemy jej w momencie przyjścia na świat. Zatem, spróbujmy sami ją sobie ułożyć.

**Pamiętajmy jednak o najważniejszym: instrukcja obsługi działa tylko wtedy, gdy stosujemy się do zawartych tam zaleceń. Oto niektóre z nich:**

**PALIWO.** „Praca mózgu w dużej mierze zależy od tego, co zjadłeś na śniadanie” - twierdzi amerykański neurolog Richard M. Restak. Dieta i odpowiednie nawodnienie, to tylko niektóre z wielu czynników wpływających na nasz umysł. Okazuje się, że mózg nie może prawidłowo funkcjonować bez tłuszczu i białka. Zatem jedz ryby, mięso, jajka, orzechy i nasiona, warzywa, owoce i jagody. Zapomnij jednak o cukrze czy soli, które nie bez powodu noszą miano „białej śmierci”. Unikaj także alkoholu, papierosów i używek.



**„Umysł przypomina żyzny ogród.**

**Aby kwitł trzeba się nim codziennie zajmować.”**

Anthony de Mello

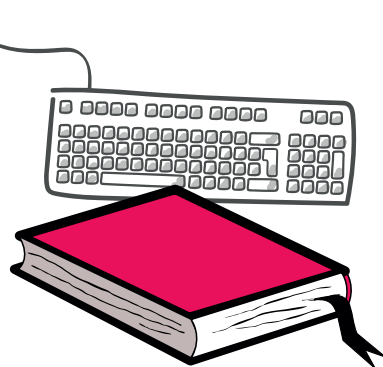
## Instrukcja obsługi mózgu, cd...

**Mózg uwielbia ruch.** Jedna godzina ćwiczeń tygodniowo zapobiega połowie przypadków depresji. Spacer, jazda na rowerze i inna aktywność fizyczna wyzwala hormony szczęścia i dotlenia mózg. Ćwicz minimum 3 razy w tygodniu przynajmniej przez 30 minut z umiarkowaną intensywnością.



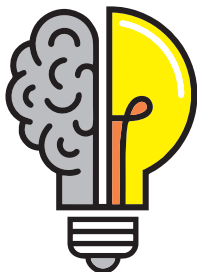
**Sen.** Podczas snu mózg oczyszcza się nie tylko z toksyn, ale również z nadmiaru informacji, emocji i wrażeń. Dobry sen uspokaja nerwy, poprawia urodę i przedłuża młodość. Dzięki regeneracji, każdej nocy organizm powstaje na nowo. Uwaga! Równie zbawienna jest drzemka w ciągu dnia.

**Fitness mózgu.** Codziennie ucz się nowych rzeczy. Doświadczając nowego „wydeputujesz” ścieżki między komórkami nerwowymi. Ucz się stopniowo i systematycznie, angażując przy tym wszystkie zmysły. Rozwijaj nowe pasje, stawiaj sobie wyzwania. Dostęp do Internetu pozwala uczyć się nawet bez wychodzenia z domu. Zaskocz najbliższych nowymi umiejętnościami. Dostarczaj sobie jak najwięcej powodów do zadowolenia i radości.



14

## Z mózgiem w zawody czyli gimnastyka umysłu



Na następnych kartach poznasz ćwiczenia, dzięki którym fizycznie „poczujesz” proces uczenia się i zobaczysz natychmiastowe efekty zastosowanych ćwiczeń. Ćwiczenia, o których mowa:

- **Rozwiązują koordynację wzrokowo-ruchową.** Jest ona niezbędna niemalże w każdej czynności życiowej, odpowiada za współpracę między tym, co widzi oko a tym, co robi ręka.
- **Stymulują pamięć.** Dzięki temu zapamiętywanie staje się łatwiejsze, a przyswajane informacje pozostawały w pamięci na dłużej.
- **Wzmacniają logiczne myślenie.** Dzięki niemu łatwiej wyciągasz wnioski, szybciej rozwiązujesz trudne zadania i odważniej podejmujesz ważne decyzje.
- **Rozwijają kreatywność,** co w efekcie: wspiera przełamywanie codziennej rutyny, pomaga zmienić perspektywę oraz w twórczy sposób podejmować wyzwania dnia codziennego.

# SZEŚCIOBÓJ

## wyzwanie dla Twojego mózgu

Wyzwanie zawsze skłania do wysiłku. Jednak im większy wysiłek, tym większa satysfakcja z osiągniętego sukcesu. Pokonywanie własnych ograniczeń, to prawdziwe wyzwanie, gdzie stawką jest Twój dobrze działający mózg!

### 1. ALFABET GAMES

Nie pozwól mózgowi, rozsiaść się wygodnie w fotelu. Rzuć mu niecodzienne wyzwanie od A do Z.

### 2. ŻONGLOWANIE

Sprawdź, dlaczego żonglowanie uznano za jeden ze skuteczniejszych sposobów pobudzenia mózgu do pracy?

### 3. PAMIĘĆ KRÓTKOTRWAŁA

Czy znasz magiczne sposoby na zapamiętywanie?

### 4. PAMIĘĆ DŁUGOTRWAŁA

Opowiadamy własną historię... Czy wszystko da się opisać słowami?

### 5. LOGICZNE MYŚLENIE

Myślenie ma przyszłość, czyli wszystko jest trudne, dopóki nie zacznie być łatwe.

### 6. KREATYWNE MYŚLENIE

Nie pozwól mózgowi pokryć się kurzem i pajęczynami. Czy masz odwagę być kreatywnym?



15

# ALFABET GAMES

## Synchronizacja półkul mózgu

A

B

C

P - PRAWA

L - LEWA

O - OBIE

Zmęczenie, stres, złe odżywianie, brak snu, siedzący tryb życia, brak aktywności fizycznej, ale także nadmiar bodźców i informacji... Wszystko to powoduje, że zaczynamy narzekać na złe samopoczucie, nerwowość i chroniczną dekoncentrację. Potrzebny jest reset mózgu!

Najlepszym sposobem na to jest synchronizacja półkul mózgu, aby na nowo zaczęły sprawnie współpracować i przekazywać sobie informacje. Okazuje się, że można to zrobić niezwykle prostymi ćwiczeniami, dzięki którym lepiej wykorzystamy potencjał mózgu. Takim ćwiczeniem jest Alfabet Games.

- **Alfabet Games** synchronizuje obie półkule mózgu, uwalnia od natarczywych myśli, przynosi ukojenie, relaks i odprężenie.
- **Alfabet Games** jest narzędziem do uzyskania maksymalnego stanu koncentracji, co wpływa na wydajność naszego myślenia.
- **Alfabet Games** wpływa na poprawę pamięci i jest prawdziwym generatorem powiązań mózgowych.



## Na czym polega i jak działa ALFABET GAMES?

Głośno odczytuj kolejne litery alfabetu wykonując równocześnie polecenia znajdujące się pod każdą literą. Polecenia są proste:

**P** – podnosimy prawą rękę / **L** – lewą / **O** – obie ręce

Pierwsze próby trwają ok. 15 min. W głowie poczujesz rodzaj chaosu, który nie pozwala ani prawidłowo odczytać kolejnej litery, ani wykonać ruchu ręką. To ten moment, w którym Twój mózg „poczuje” potrzebę uporządkowania czynności i zacznie tworzyć połączenia nerwowe. **Nie przejmuj się pomyłkami, ćwicz dalej!** Im częściej będziesz ćwiczyć, tym więcej połączeń powstanie, a czas wykonywania ćwiczenia „skróczy się” do zaledwie kilku minut.

### Przykład tablicy do Alfabet Games

<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>E</b>	<b>F</b>
L	O	L	P	O	L

### Zadanie 15.

- Skorzystaj z filmów instruktażowych na YouTube!
- Stwórz swoją własną tablicę do ćwiczeń!

<b>G</b>	<b>H</b>	<b>I</b>	<b>J</b>	<b>K</b>	<b>L</b>
O	P	P	L	P	O
<b>Ł</b>	<b>M</b>	<b>N</b>	<b>O</b>	<b>P</b>	<b>R</b>
P	L	O	P	L	P
<b>S</b>	<b>T</b>	<b>U</b>	<b>W</b>	<b>Y</b>	<b>Z</b>
O	O	P	L	O	L



Użyj kodu QR i...

**zaczynaj ćwiczyć  
ALFABET GAMES!**



16

# ŻONGLOWANIE

## Koordinacja wzrokowo - ruchowa

Kiedyś naukowcy twierdzili, że wraz z wiekiem mózg traci plastyczność, a tym samym zdolność uczenia się. Na szczęście, dziś już wiemy, że to nieprawda! W dodatku istnieją proste techniki wzmacniające mózg, a jedną z nich jest **żonglowanie**.

- **Żonglowanie** wpływa na koordynację wzrokowo-ruchową, wpływa na zwiększenie koncentracji oraz poprawia nastrój i łagodzi stany depresyjne.
- **Żonglowanie** poprawia zdolności przyswajania wiedzy bez względu na wiek. W związku z tym, zdanie: „w moim wieku nie można się już niczego nauczyć?“, to jedynie wymówka!
- **Żonglowanie** zostało uznane za jeden ze skuteczniejszych sposobów wpływających na poprawę kondycji mózgu. Gdy tracisz energię do działania... **piłeczki w dłoń!**



Użyj kodu QR i dowiedz się...

**jak żonglowanie  
zmienia mózg?**



16A

## Jak nauczyć się żonglowania trzema piłeczkami?

### Zadanie 16.

Rozpocznij naukę żonglowania trzema piłeczkami.

**Pamiętaj, nie od razu Kraków zbudowano...**

Na początek, spróbuj kilku prostych ćwiczeń jedną piłeczką. Zacznij od podrzucania piłeczki prawą ręką. Podrzucaj piłkę na wysokość oczu, wodząc za nią wzrokiem. Teraz podrzucaj lewą ręką... Następnie, zrób to samo ćwiczenie, nie patrząc na piłkę.

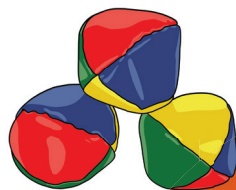
### Dobre rady

- Traktuj ćwiczenie, jak zabawę, ale jednocześnie wyzwanie.
- Nie zniechęcaj się, pracuj. Twój mózg będzie Ci wdzięczny.
- Przeznacz codziennie 15-20 min. na naukę, potem napij się wody i połóż na kilkuminutową drzemkę!
- Monitoruj postępy. Nagradzaj się za każdą nową umiejętność.
- Przypominaj sobie DLACZEGO uczysz się żonglować. Odpowiedź na to pytanie doda Ci motywacji.



Użyj kodu QR i koniecznie dowiedz się...

**Jak nauczyć się żonglować?**



17

## Pamięć krótkotrwała

### Stymulacja pamięci



Pamięć jest podstawą funkcjonowania człowieka. Zatem, dlaczego tak mało wiemy na temat działania pamięci oraz technik zapamiętywania? W szkole spędziliśmy setki godzin „wkuwając na pamięć” informacje, z których potem i tak niewiele pamiętamy. Zdarza się, że złościmy się na siebie i innych z powodu zapomnienia o ważnej sprawie, spotkaniu, zakupach. Pora przyjrzeć się temu!

### **MNEMOTECHNIKI - techniki zapamiętywania**

Podstawową techniką pamięciową, będącą wstępem do innych technik jest **łańcuchowa Metoda Skojarzeń**. Opanowanie tej techniki wymaga odrobiny wyobraźni, ale warto się wysilić, aby zobaczyć jak niezwykle właściwości ma nasz mózg. Łańcuchowa Metoda Skojarzeń, to sposób na zapamiętanie ciągu wyrazów. Kolejne słowa łączymy ze sobą na zasadzie łańcucha. W ten sposób powstaje ciąg skojarzeń, układający się w rodzaj opowiadania.

## Łańcuchowa Metoda Skojarzeń

Stwórz skojarzenia pozwalające „połączyć” słowa tak, aby można było je zapamiętać w podanej kolejności:

**1. słońce, 2. gitara, 3. pomidor, 4. wiadro, 5. klucz, 6. słoik**

Jesteśmy w ogrodzie, świeci piękne **słońce**, ktoś gra na **gitarze**. Zbieramy **pomidory** do **wiadra**. Chcemy je zostawić w spiżarni, która jest zamykana na **klucz**, ponieważ tam właśnie schowany jest **słoik** skarbów z Twoimi talentami.



Istnieje kilka zasad tworzenia takich historii. Powyższa historia wykorzystuje miłe skojarzenia, ale historie mogą być nierealne i abstrakcyjne.

### Zadanie 17.

Stwórz własny ciąg wyrazów i opowieść, która pozwoli Ci je zapamiętać w odpowiedniej kolejności. Być może będziesz potrzebował/a trochę czasu, aby dojść do wprawy. Możesz być jednak pewien/pewna, że mózg Ci się odwdzięczy!



**Użyj kodu QR i koniecznie...**

**poznaj mnemotechniki  
krok po kroku!**

18

## Pamięć długotrwała

**Opowiedz swoją historię wszystkimi zmysłami**



W pamięci długotrwałej zgromadzona jest cała nasza wiedza o świecie, nasze wspomnienia i umiejętności. Większość zawartości pamięci jesteśmy w stanie opisać słowami. Jest jednak taki rodzaj pamięci, którą bardziej czujemy...

Ważnym elementem pamięci długotrwałej jest pamięć autobiograficzna, obejmująca zdarzenia, w których sami braliśmy udział.

Innym rodzajem pamięci jest wiedza o kolorach, zapachach czy znaczeniu słów. Jest to wiedza, która nie wymaga od nas świadomego myślenia, podobnie zresztą, jak odruchy i automatyczne reakcje, a także umiejętności typu jazda na rowerze czy gra na instrumentach.

## Dawno, dawno temu...

Dzięki pamięci długotrwałej możemy normalnie funkcjonować w codziennym życiu, skutecznie się komunikować, a także wykonywać podstawowe czynności. Niestety, wszystkie rodzaje pamięci długotrwałej, ulegają osłabieniu. Zdarza się, że nagle nie możemy przypomnieć sobie imienia osoby, którą znamy od lat lub pinu do karty, której używamy codziennie. Dlatego właśnie niezwykle ważne jest znalezienie przyjemnych metod utrzymania pamięci w jak najlepszej formie. Jedną z takich metod jest pisanie kroniki lub pamiętników rodzinnych i spisywanie historii z przeszłości.

### Zadanie 18.

- Przypomnij sobie najdalej „wysunięte w przeszłość” pozytywne wspomnienie z wczesnego dzieciństwa.
- Przypomnij sobie zapachy, dźwięki, tekstury, melodie i inne wrażenia, np. kolory śniegu iskrzącego się w światłach latarni wczesnie rano, kiedy na sankach mama wiozła Cię do przedszkola...
- Przypomnij sobie zabawne zdarzenia ze swojego życia lub te związane z Twoimi dziećmi. Spisz kilka z nich jako oddzielne historie. Spróbuj ułożyć je chronologicznie i przypomnieć sobie, kiedy miały miejsce.

### Zacznij pisać kronikę rodziny...

To cudowny sposób, utrzymujący pamięć w dobrej kondycji.





## Logiczne myślenie

### Zostań Sherlockiem Holmesem

Logiczne myślenie, wielu z nas kojarzy się z Sherlockiem Holmesem i rozwiązywaniem zagadek kryminalnych. Jednak my sami, codziennie rozwiązujemy mnóstwo życiowych łamigłówek, zbieramy informacje, analizujemy doświadczenia i wyciągamy wnioski. Jest to umiejętność, dzięki której możemy zrozumieć znaczenie zdarzeń wokół nas. Myślenie logiczne, to złożona umiejętność i podobnie jak inne umiejętności, można ją wyćwiczyć.



**Bez względu na jakim etapie życia jesteśmy, warto trenować rozumowanie, aby...**

- łatwiej planować i osiągać cele
- lepiej radzić sobie z blokującymi nasze decyzje emocjami
- reagować na nowe sytuacje ze spokojem i opanowaniem
- żyć uważniej, czerpiąc z życia większą satysfakcję
- móc sobie zaufać niezależnie od okoliczności
- zachować trzeźwość i świeżość umysłu
- być niezależnym w podejmowaniu decyzji do późnej starości

**Myślenie ma przyszłość...**

## Jak trenować logiczne myślenie?

**Wszystko jest trudne, dopóki nie zaczniesz być łatwe, dlatego ćwicz...**

- 
- **systematycznie** - najlepiej codziennie. Traktuj ćwiczenia jak miłą przerwę w codziennym zabieganiu. Pamiętaj jednak, że ćwiczenia powinny być różnorodne, ponieważ mózg szybko się uczy i potrzebuje nowych doznań.
  - **z radością** - aktywność musi sprawiać przyjemność, traktuj ją jak rozrywkę.
  - **wytrwale** - niektóre zagadki logiczne wydają się być nie do rozwiązania, przynajmniej na etapie myślenia logicznego, na którym się teraz znajdujesz. Nie poddawaj się! Pomyśl „jeszcze tego nie wiem”, a nie „nigdy tego nie rozwiążę”.
  - **ambitne** - wszystko, co nie jest banalnie proste, pozwala trenować inteligencję, każdy wysiłek wzmacnia mózg i każde następne zadanie logiczne będzie dla Ciebie już dużo prostsze.
- 

**Użyj kodów QR i koniecznie:**



**Wejdź na  
[www.neurogra.pl](http://www.neurogra.pl)  
i potrenuj mózg**



**Dowiedz się,  
jak ćwiczyć  
logiczne myślenie?**



**Wyteż  
umysł...**



20

## Rozwijanie kreatywności



**Kreatywność** to proces umysłowy pociągający za sobą powstanie nowych idei i koncepcji. Myślenie kreatywne, to myślenie prowadzące do uzyskania oryginalnych i użytecznych rozwiązań.

### Ale... o co chodzi?

Już samo bycie człowiekiem daje możliwość bycia kreatywnym. Wyzwanie polega na tym, aby tę możliwość wykorzystać i rozwijać. Człowiek kreatywny to taki, który przez swoje pomysły i idee, światomie czyni świat lepszym.

**Kreatywność pojawia się zwykle tam, gdzie jest potrzeba zmiany czegoś, co się nie sprawdza. Problem polega na tym, że nie wszyscy wierzą w swoją siłę i kreatywność, a to właśnie ona stanowi pierwszy krok na drodze do stania się kreatywnym.**

**Potrzeba jest matką wynalazków.**

## Jak być kreatywnym?

**Postawa.** Kreatywni nie są obojętni na rzeczywistość, mają potrzebę udoskonalania jej i wierzą, że są w stanie te zmiany przeprowadzić.

**Praca.** Kreatywność opiera się aktywności i poszukiwaniach. Thomas Edison stworzył 3 tysiące systemów oświetleniowych, zanim wynalazł żarówkę.

**Wiara.** Jest o tyle silniejsza, o ile wyraźniejszy jest cel. Rozpoczynając proces tworzenia, cały czas musisz mieć swój cel przed oczami. To pomaga przebrnąć przez porażki i niepowodzenia.

**Kreatywni są wśród nas.** Jesteśmy tacy, jak otoczenie wokół nas. Dlatego rozwijając swoją kreatywność otocz się ludźmi, którzy Cię inspirują.

**Co ludzie powiedzą?** Zastanów się, jak odbierasz krytyczne uwagi na swój temat? Czy umiesz się do nich zdystansować? Pamiętaj, że nie wszyscy muszą akceptować i rozumieć, to co robisz. Nie trać czasu na tłumaczenia i przekonywanie innych. Nie bój się podejmować wyzwań, pielęgnuj w sobie odwagę, bo jak nie teraz, to kiedy? Jak nie Ty, to kto?



### Zadanie 19.

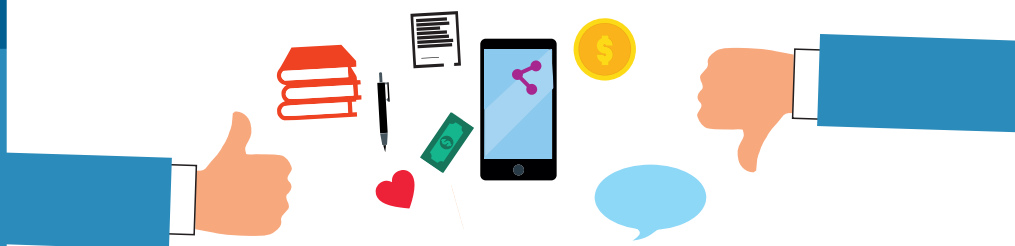
**Nie pozwól mózgowi pokryć się kurzem i pajęczynami!**

Użyj kodu QR i...

**zadbaj o swoją kreatywność!**



## **BUDOWANIE NAWYKÓW**



„Dlaczego tak łatwo wpada się w złe nawyki, a tak trudno jest wykształcić dobre? Niewiele spraw ma większy wpływ na nasze życie niż codzienne zwyczaje (...). Utrzymanie dobrych przyzwyczajień, dłużej niż przez kilka dni, często jest trudne, nawet jeśli szczerze się starasz i miewasz sporadyczne przebłyski motywacji. (...) Z kolei utrwalone nawyki sprawiają wrażenie niezmiennych, zwłaszcza te niechciane. Pomimo najszczerzych chęci, niezdrowe zwyczaje (...) zdają się być niemożliwe do wykorzenia.”

James Clear „Atomowe Nawyki”

### **Utożsamiasz się choć z częścią tego opisu?**

Jeśli tak, to rozWOJOWNIK przychodzi Ci z pomocą.

W trzeciej części znajdziesz:

- **5 kroków** do budowania pozytywnych nawyków
- **5 nawyków**, które poprawią jakość Twojego życia

## Czy wiesz, że...

- Nawyk to przyzwyczajenie, czynność wykonywana w regularny sposób i AUTOMATYCZNA reakcja na konkretną sytuację.
- Badacze szacują, że nawyki stanowią nawet 50 % codziennych zachowań. Zatem przez połowę dnia (życia!) robimy coś auto- z nawyku czyli nieświadomie i automatycznie.
- Warto stale kształtować nowe nawyki, ponieważ utrzymywanie "starych" zwyczajów, "usypia" mózg obniżając jego aktywność.
- Wpływ nawyków kumuluje się! Jeśli, w danej dziedzinie, poprawisz swoje codzienne zachowanie jedynie o 1%, to po roku, osiągniesz 37 razy lepszy rezultat.
- Niesamowite jest to, że powtarzanie nawyku prowadzi do fizycznych, możliwych do zaobserwowania, zmian w mózgu. Okazuje się, że kierowcy taksówek, mają rozwinięty region mózgu odpowiedzialny za orientację i pamięć przestrzenną. Jeszcze bardziej niesamowite jest to, że obszar ten maleje po zmianie zawodu lub przejściu kierowcy na emeryturę.

### Zadanie 20.

**Przypomnij sobie KAIZEN** - japońską metodę doskonalenia siebie KROK PO KROKU! Postaraj się samodzielnie poszukać informacji na ten temat w Internecie. Zastanów się, jak możesz natychmiast zastosować tę metodę w swoim życiu.

**Nie od razu Kraków zbudowano...**





## **UWAGA NAWYK!**



Nawet, z pozoru niewinny nawyk, może znacząco rzutować na Twoje działania, które wykonujesz w ciągu każdego a w perspektywie także całego życia. Różnica między dobrym, a złym dniem może zależeć od kilku automatycznych działań, które kumulując się, ostatecznie prowadzą do pozytywnych lub negatywnych rezultatów. Każdy nawyk ma swoje konsekwencje:

### **złe nawyki**

zwykle efekt jest przyjemny i natychmiastowy, jednak w ostatecznym rozrachunku **niekorzystny ;(**



### **dobre nawyki**

bezpośredni efekt może nie być przyjemny, ale w dłuższej perspektywie bywa zwykle **bardzo korzystny :)**



## Niewinny przykład...

Wyobraź sobie, że bliska Ci osoba wypala tylko jednego papierosa dziennie. Zapalenie papierosa trwa ok. 3 min. W ciągu miesiąca wydaje na papierosy blisko 25 zł. W perspektywie 10 lat, koszt palenia papierosów, to 3 tys. zł i poświęcenie ponad tygodnia życia. Za te pieniądze, można pojechać na piękne, tygodniowe wczasy i uniknąć skutków palenia tytoniu...

### Zadanie 21.

- Przyjrzyj się swoim codziennym zachowaniom. Które z nich to nawyki?
- Czy potrafisz je nazwać? Spróbuj zrobić to na głos!
- Oceń wpływ Twojego nawyku na Twoje życie w dłuższej perspektywie? Czy wywołuje on pozytywne, negatywne czy neutralne skutki?
- Które z czynności wykonujesz niemalże nieświadomie i automatycznie np. po wstaniu z łóżka pijesz kawę czy wodę?
- Które z Twoich zachowań były kiedyś sporadyczne, a teraz są Twoją rutyną np. po obiedzie idziesz na energetyzujący spacer czy sięgasz po coś słodkiego?
- Jakie nawyki „skumulowały się z czasem” np. oglądanie TV lub siedzenie przy komputerze?
- Pomyśl, jaki charakter miała Twoja praca? Jakie, dobre i złe nawyki pozostały Ci z tamtego okresu? Siedzący tryb życia, picie mocnej kawy, a może wczesne wstawanie z łóżka?

**Twoje nawyki mają znaczenie...  
dzisiaj, jutro i po latach!**



## Najtrudniejszy PIERWSZY KROK!



Czy już wiesz, jakie nawyki wpływają na Twoje życie? Najpopularniejsze z nich, to papierosy, alkohol i inne używki. Notoryczne przeglądanie Facebooka, wielogodzinne oglądanie TV, Netflixu lub filmów na YouTube, długie rozmowy przez telefon, ciągłe poszukiwanie kluczy, portfela, telefonu, odkładanie spraw na później, jedzenie słodczy - szczególnie w stresie, podjadanie również w nocy... Dość!

### **Najwyższa pora zająć się dobrymi nawykami!**

#### **Odpowiedz na pytania**

- Czy jesteś w stanie określić jeden lub więcej pozytywnych nawyków, które chcesz wprowadzić do swojej codzienności?
- Dlaczego właśnie te nawyki chcesz w sobie wzmacniać?
- W jaki sposób wpłynie to na Twoje życie?



## Fundamenty...

Każdy dom, aby stać długo, musi być osadzony na solidnym fundamencie... Każde drzewo, aby rosnąć musi mieć silne korzenie. Podobnie jest z naszymi nawykami. Te złe, rozrastają się niczym chwasty. Te dobre, wymagają pielęgnacji jak róże! Dlatego też, nasze dobre nawyki spróbujemy posadzić na jakimś żyznym gruncie...

## Zadanie 22.

**Przyglądnij się poniższej instrukcji „sadzenia” nawyków. Postaraj się zastosować tę instrukcję, do nawyku, który masz zamiar „zasadzić”. Załóżmy, że naszym celem jest zwiększenie aktywności fizycznej.**

1. Postanowienie o zbudowaniu nawyku „posadź” w konkretnym miejscu i czasie swojej codziennej rutyny, np. określ godzinę, o której idziesz codziennie na spacer.
2. Zadbaj o to, aby Twój nowy nawyk „wyrósł” w miejsce nawyku, którego chcesz się pozbyć, np. gdy masz do wyboru schody lub windę, wybierasz oczywiście schody!
3. Nawyki „sadzimy” w pobliżu przyjemnych sytuacji, np. po wypiciu porannej kawy (to także nawyk) wykonam dwa ćwiczenia gimnastyczne na kręgosłup...



To jest koleś!  
Przeszkoda czy...  
wymówka?



24

# ŚLEDZIK

## czyli śledzenie nawyków




Jest powiedzenie, że „przyzwyczajenie to druga natura człowieka”. Dobrze „zasadzony” nawyk, wrasta w nasze życie, a działania stają się automatyczne i prawie nieświadome, stąd nazwa „nieświadoma kompetencja”, czyli już nie wiesz, że coś wiesz. Np. jeśli masz prawo jazdy, to przypomnij sobie krople potu na czole, kiedy brałeś/aś pierwsze lekcje jazdy samochodem. Jednoczesna obsługa kierownicy, pedałów, skrzyni biegów i reszty samochodu, z czasem, stawała się coraz bardziej automatyczna. Prowadząc auto zacząłeś/ęłaś swobodnie rozmawiać, podziwiać widoki, słuchać radia, jednocześnie reagując na znaki drogowe, sygnalizację świetlną czy ruch na drodze. Nawyk został „zasadzony”, „zakwitł” i „przyniósł owoce”!

**Jak myślisz, ile czasu potrzeba,  
aby działanie stało się automatyczne?**

## Systematyczność i powtarzalność

Okazuje się, że czas przeznaczony na nabywanie nawyku, nie ma tak dużego znaczenia, jak to, ile razy i jak systematycznie wykonujesz daną czynność. Poniżej znajdziesz narzędzie, które pomoże Ci śledzić postępy w budowaniu nawyków.



## ŚLEDZIK NAWYKÓW

**Twój cel...**

Zaznacz, jeśli już zrobione

	Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	Sb	Nd
<u>Nazwa działania</u>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<u>Nazwa działania</u>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<u>Nazwa działania</u>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<u>Nazwa działania</u>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Co działa?**

**Co ulepszyć?**

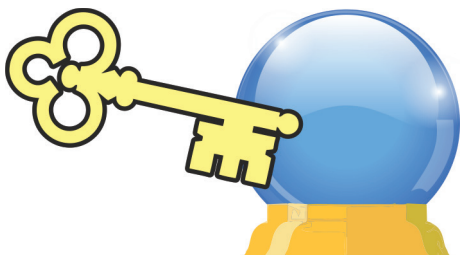
Udowodniono, że ludzie, którzy śledzą postępy w realizacji celu mają większe szanse na sukces, niż ci, którzy tego nie robią. Jest to również wizualny dowód Twojej ciężkiej pracy!

### Zadanie 23.

Oto „Śledzik nawyków”. Zaznaczaj na nim częstotliwość wykonywanej czynności związanej z budowaniem nawyku.

**25**

## **Magiczna kula**



Podsumujmy dotychczasową wiedzę. Wiesz dokładnie, czym jest nawyk, spisałeś/aś swoje nawyki, zrobiłeś/aś „zapotrzebowanie” na nowe. Otrzymałeś narzędzie „Śledzik” do monitorowania sukcesów w ich wdrażaniu. Wiesz także, że drobne nawyki kumulują się i mają wielki, zarówno pozytywny, jak i negatywny, wpływ na Twoje życie!

### **Zagadka:**

Wyobraź sobie, że w dniu narodzin, dostajesz magiczną kulę, która dokładnie mówi Ci, co robić. Czy ta wiedza sprawi, że Twoje życie będzie długie, zdrowe i szczęśliwe?

**Kluczem  
do sukcesu  
jest  
działanie!**

**Niestety nie. Sama wiedza  
nie wystarczy, ponieważ**



## Zadanie 24. Wprowadź w swoje życie drobne zmiany i uzyskaj niezwykle efekty...

1. Zamień słowo „chciałbym” na „chcę”. Powiedz to na głos i poczuj różnicę. Zamień „nie uda mi się” na „zrobię to”. Pamiętaj, źródłem Twojego sukcesu jest systematyczna praca, a nie łut szczęścia!
2. Nie zrzucaj na innych winy za niepowodzenia. Twój sukces zależy tylko od Ciebie, wszystko inne to wymówki.
3. Na początku bywa ciężko, ale właśnie zacząłeś/zacząłaś wchodzenie na szczyt. Trzeba się trochę zmęczyć!
4. Nagradzaj się nawet za najmniejsze osiągnięcia i sukcesy!
5. Otaczaj się ludźmi, którzy będą Ci kibicować, z wdzięcznością przyjmuj pochwały. Unikaj tych, którzy osłabiają Twoją wolę walki, nie dyskutuj z nimi, nie przekonuj, nie trać energii!
6. Monitoruj postępy. Użyj „Śledzika”!
7. Zapamiętaj „zasadę dwóch minut”! Tyle właśnie powinno Ci zająć kształtowanie nowego nawyku na początku. Czytaj dwie minuty... ćwicz dwie minuty... a potem systematycznie wydłużaj ten czas.
8. Często przyczyną niepokoju jest nawyk robienia bałaganu. W tej chwili rozejrzyj się wokół. Wstań i uprzątnij jedną rzecz. Zachowaj „zasadę dwóch minut”!
9. Monitoruj efekty. Np.: podziel swoje zakupy na „niezbędne/potrzebne” oraz „zachcianki”. Załóż konto w banku i wpłacaj na nie dokładnie taką kwotę, jaką zaoszczędzisz odmawiając sobie zakupu zachcianek.
10. **Zacznij od zaraz. Rób to co możesz, tam gdzie jesteś, tym co masz!**



**Dowiedz się więcej na temat kształtowania nawyków z książki „Atomowe Nawyki” Jamesa Cleara**

26

## PIJ WODĘ



Na kolejnych kartach znajdziesz **TOP 5 PROSTYCH NAWYKÓW**, które znacznie poprawią jakość Twojego życia, bez wielkiego wysiłku, Pierwszy na liście jest nawyk picia wody. Twój mózg, to ok. 80% wody. Niedobór zaledwie 2% wody powoduje „iskrzenie” czyli problemy z koncentracją, nerwowość, spowolnienie procesów myślowych i inne nieprzyjemne objawy.

### Picie wody

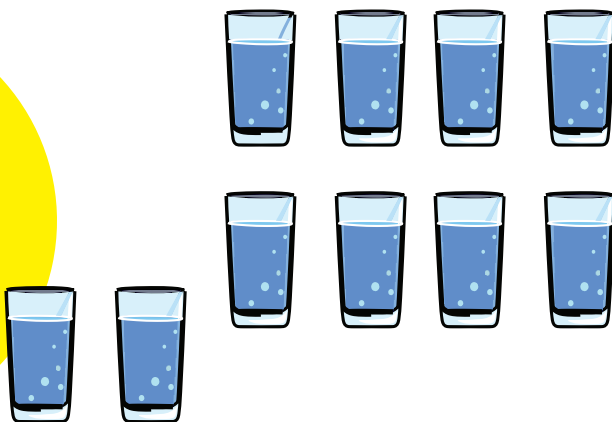
- gasi pragnienie i dodaje energii
- poprawia przemianę materii
- zapobiega chorobom serca
- poprawia kondycję skóry
- usuwa toksyny i reguluje temperaturę ciała
- poprawia koncentrację i zdolności umysłowe

...bo nadszedł najlepszy czas na Twój rozwój!

## Pij wodę! Czy wiesz, że...

...z wiekiem zanika uczucie pragnienia!  
**Dlatego, im jesteśmy starsi, tym regularniej powinniśmy pić wodę, nawet gdy nie czujemy pragnienia!**

**Pijmy  
 8 - 10  
 szklanek  
 wody  
 dziennie!**



### **Zadanie 25.      Domowy test poziomu nawodnienia organizmu**

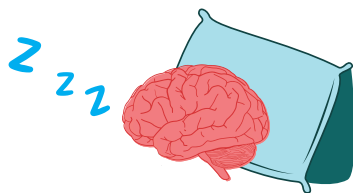
Wykorzystaj prosty, sposób, aby sprawdzić, czy Twój organizm jest dostatecznie nawodniony!

Uszczypnij skórę na wierzchu dłoni i przytrzymaj przez kilka sekund. Jeśli, po wypuszczeniu z palców, skóra szybko wróci do pierwotnego kształtu, jesteś nawodniony. Jeśli jednak trwa to dłużej, to znak, że Twój organizm potrzebuje

**WODY!**



## MÓZG... lubi się wyspać!



Sen jest niezbędnym elementem naszego życia, warunkiem dla zachowania zdrowia ciała i umysłu. Nie bez powodu mówi się, że sen to najlepszy kosmetyk, pod warunkiem, że jest go odpowiednio dużo. Ilość godzin snu zmienia się wraz z wiekiem. Noworodki śpią w ciągu doby nawet do 20 godzin, natomiast osobom po 60-65 r.ż. zaleca się spanie w granicach 6-8 godzin na dobę. **Czy wiesz, że już...**

- **6 minut snu**  
Wspomaga procesy pamięciowe umysłu
- **20-30 minut snu**  
Poprawia czas reakcji, pomaga zrzucić nadwagę
- **30-50 minut snu**  
Ułatwia podejmowanie decyzji,  
Zwiększa orientację w przestrzeni
- **60 minut snu**  
Poprawia pamięć długoterminową
- **90 minut snu**  
Wzmaga kreatywność  
Ułatwia radzenie sobie z emocjami

## Krótkie drzemka, długie życie!

Sen to regeneracja całego organizmu, zarówno w sensie fizycznym, jak i psychicznym. Już 30-minutowa drzemka 3 razy w tygodniu, zmniejsza ryzyko śmierci na skutek nieprawidłowej pracy serca już o 37%. **Jak zadbać o dobry sen?** \*

### SPRZYMIERZENICY DOBREGO SNU

- Regularne pory snu
- Prawidłowa cyrkulacja powietrza oraz właściwe zaciemnienie
- Rutynowe nawyki przed snem np. kąpiel, czytanie książki...

### PRZECIWNICY DOBREGO SNU

- Niebieskie światło (telewizor, telefon komórkowy)
- Ciężkostrawne jedzenie, używki (papierosy, alkohol, kofeina)
- Drzemka po godzinie 16:00
- Niesprzyjające warunki (niewygodne łóżko, źle dobrana poduszka, głośne dźwięki)
- Stres

## Zadanie 26.

**Za pomocą powyższych punktów sprawdź, jak Ty dbasz o swój sen!**



**Użyj kodu QR  
i dowiedz się więcej  
na temat higieny snu...**

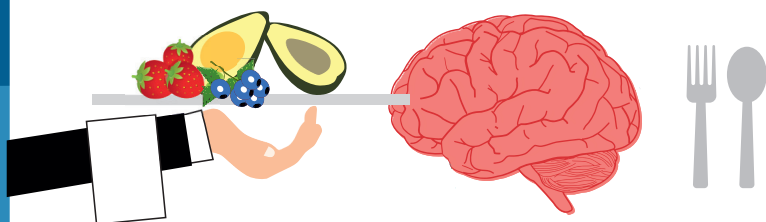


\* Źródło: <http://fitwiedza.pl/sila-drzemki/>



28

## Nakarm swój mózg!



W części II rozWOJOWNIKA mówiliśmy już o tym, że praca mózgu w dużej mierze zależy od tego, czym się odżywiamy. Aby zachować nasz mózg w jak najlepszej kondycji, potrzebne są świeże produkty i zróżnicowana dieta, pozbawiona produktów wysoko przetworzonych. Warto czytać składy umieszczone na opakowaniach. Uchroni to nas przed szkodliwymi składnikami, takimi jak np. aspartam, syrop glukozowo-fruktozowy czy utwardzane tłuszcze.



### Zadanie 27.

Do prawidłowej pracy mózgu niezbędne są: magnez i cynk, witaminy z grupy B. Dowiedz się więcej, na temat produktów, w których one występują.



Użyj kodu QR i dowiedz się więcej na temat prawidłowego odżywiania mózgu

## Karmisz, czy głodzisz swój mózg?

Zaznacz, co spożywasz regularnie, min. 2 razy w tygodniu.

### Karmią Twój mózg

- Zielone warzywa liściaste: sałata, szpinak, brokuły, koperek, jarmuż
- Rośliny strączkowe: fasola, groch
- Nabiał: jaja, twarogi, tofu
- Mięso, podroby, drób
- Ryby: tuńczyk, makrela, łosoś, śledź, sardynki
- Dobre oleje: oliwa z oliwek, olej lniany, siemię lniane, olej rzepakowy
- Zielona herbata, napary ziołowe, wyciąg z liści miłorzębu japońskiego (ginkgo biloba)
- Owoce m.in. borówki, kiwi, truskawki, wiśnie, cytryny, porzeczki, pomarańcze
- Za jedno z najkorzystniej działających na pracę mózgu owoców, dietetycy i lekarze zgodnie uznali **AWOKADO!**

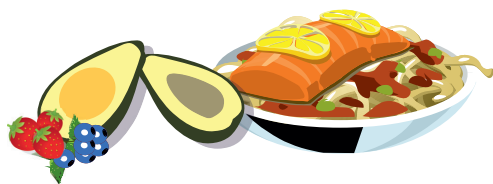
### Głódzą Twój mózg

- Przetworzone węglowodany: słodycze, białe pieczywo, płatki kukurydziane, francuskie rogaliki
- Słodzone napoje: cola, lemoniada, smakowa woda, oranżada
- „Śmieciowe jedzenie”: hot-dogi, hamburgery, zapiekanki, chipsy, gotowe półprodukty
- Tłuszcze trans: margaryny, miksy tłuszczowe, zupy i sosy w proszku, gotowe wypieki cukiernicze, serki topione i gotowe pasty na kanapki
- Produkty zawierające aspartam: napoje energetyzujące, gumy do żucia, bezcukrowe cukierki, dosładzane jogurty, kawa rozpuszczalna
- Alkohol

### Zadanie 28.

**Co, po przeczytaniu powyższej listy, jest najzdrowsze, a co najmniej zdrowe w Twojej diecie?**

**Czy chciałbyś w niej coś zmienić?**



29

## SIŁA WIEKU



Aktywność fizyczna... Dla jednych lekarstwo na wszystko i relaks, dla innych prawdziwa udręka. Wiemy, że NAJTRUDNIEJSZY JEST PIERWSZY KROK, w takim razie zacznijmy od wypracowania dwóch pierwszych, prostych nawyków:

- W miarę możliwości, wysiadaj z komunikacji miejskiej jeden przystanek wcześniej i resztę drogi idź pieszo.
- Zamiast windy wybieraj schody, na początku wysiadaj z windy jedno piętro niżej niż potrzebujesz.

**Zadanie 29.** Ćwiczmy mięśnie Kegla.

Poszukaj w Internecie informacji na temat mięśni Kegla. Są to mięśnie dna miednicy, które odpowiadają za utrzymanie moczu oraz za odczuwanie większej przyjemności z doznań seksualnych.



Katalog  
aktywności



Wydłużanie  
młodości

## Same korzyści!

Chyba nikomu nie trzeba przekonywać, że aktywność fizyczna, to nie tylko kondycja i sprężyste ciało, to także zdrowie psychiczne. Poniżej znajdziesz korzyści wynikające z aktywności fizycznej. Zaznacz te, które w największym stopniu motywują Ciebie do ruchu.

Utrzymanie  
prawidłowej  
masy ciała



Zmniejszenie  
napięcia  
psychicznego



Zmniejszenie ryzyka  
wystąpienia nadciśnienia,  
zawału, cukrzycy,  
niektórych nowotworów



Zwiększenie sprawności,  
kondycji i siły fizycznej

**Rób to, co możesz,  
tam, gdzie jesteś,  
tym co masz!**



Poprawa  
czynności  
oddechowych

30

## TRENING UWAŻNOŚCI



Codziennosc dostarcza nam dzisiaj ogromnej ilosci roznorodnych bodzcow i doznań. Skutkiem tego jest rozproszenie umyslu i trudnosc z koncentracja, co powoduje zanik uwaźnosc na potrzeby umyslu i ciała. Przywrócenie naturalnej koncentracji wspomagaa obronę przed trudnymi emocjami i napięciami w ciełe oraz wspiera budowanie samoświadomosci i ciałopozywnosci.

**Trening uwaźnosc** to celowe skierowanie swojej uwagi na to, czego doznajemy tu i teraz, w tym jednym, konkretnym momencie, bez wybiegania w przyszłosc i bez wracania do przeszłosci. Uwaźnosc, to wyciszanie emocji, odsuniecie wszystkich spraw na bok i doświadczenie terazniejszej chwili.



**Uzyj kodu QR i...**  
**koniecznie dowiedz się więcej.**

## Zadanie 30. Praktyka mindfulness na codzień, czyli krótki kurs uważności...

**ODDECH.** Jest głównym elementem treningu uważności. Gdy czujesz, że nie możesz się skoncentrować i przestajesz panować nad myślami, wyobraź sobie, że jesteś... balonem i chcesz napełnić się powietrzem. Weź kilka głębokich oddechów. Skup na oddechach całą swoją uwagę.



**TYLKO JEDNA RZECZ.** Codziennosc zmusza nas wielozadaniowości. Z czasem przyzwyczajamy się do robienia wielu rzeczy na raz. Uważność (mindfulness), to maksymalne skupienie tylko na jednej rzeczy, aby przywrócić równowagę ciała i umysłu.

**RUTYNA.** Powtarzalność tych samych czynności każdemu może odebrać radość życia. Świadomie zawalcz z codzienną monotonią, np. łącząc drogę do sklepu z relaksującym spacerem. Wyjdź o innej godzinie i idź do innego sklepu niż zwykle. Spróbuj nowego smaku, kup coś, czego nigdy nie jadłeś/aś. Odważ się na nowe doznania.



**EMOCJE.** Przyjrzyj się swoim uczuciom. Popatrz na siebie jak na dziecko, które pragnie ciepła i miłości. Wyśpij się lub zrób sobie jakąś przyjemność. Przyjrzyj się również, skąd biorą się nieprzyjemne emocje. Czy potrafisz je obserwować bez oceniania?

**TU I TERAZ.** Jeśli masz taką możliwość, wyłącz wszystko, co Cię rozprasza. Czy potrafisz być sam na sam ze sobą i własnymi myślami? Czy jesteś w stanie po prostu być, bez pośpiechu i patrzenia na zegarek?

# **rozWOJOWNIK...**

## **i co dalej?**

Dostarczyłeś/aś swemu mózgowi wielu wyzwań i dałeś/aś mu do wykonania dużo pracy. Nadszedł czas na zasłużony odpoczynek. Pamiętaj jednak, że...

**rozWOJOWNIK,  
to dopiero  
POCZĄTEK!**

Każdego dnia, życie stawia przed nami liczne wyzwania. Codziennie musimy mierzyć się z własnymi ograniczeniami: lenistwem, zniechęceniem, brakiem wiary w sukces lub wymówkami. To właśnie wtedy sięgaj po karty i traktuj je jako swoistą instrukcję obsługi kolejnego wyzwania, jakie stanęło przed Tobą. Uwaga...

**rozWOJOWNIK  
jest narzędziem i działa tylko wtedy,  
gdy się go używa!  
Kluczem do sukcesu jest...  
działanie!**



**Łódź 2022**

