

JAK ZACHOWAĆ MŁODY UMYSŁ

Rafał Ohme
10 XII 2015


MIND SPA
ACADEMY



Program

*neuro_dla
zaawanso-
wanych*

*intro_
MindSpa*



Neuro to buntownik...



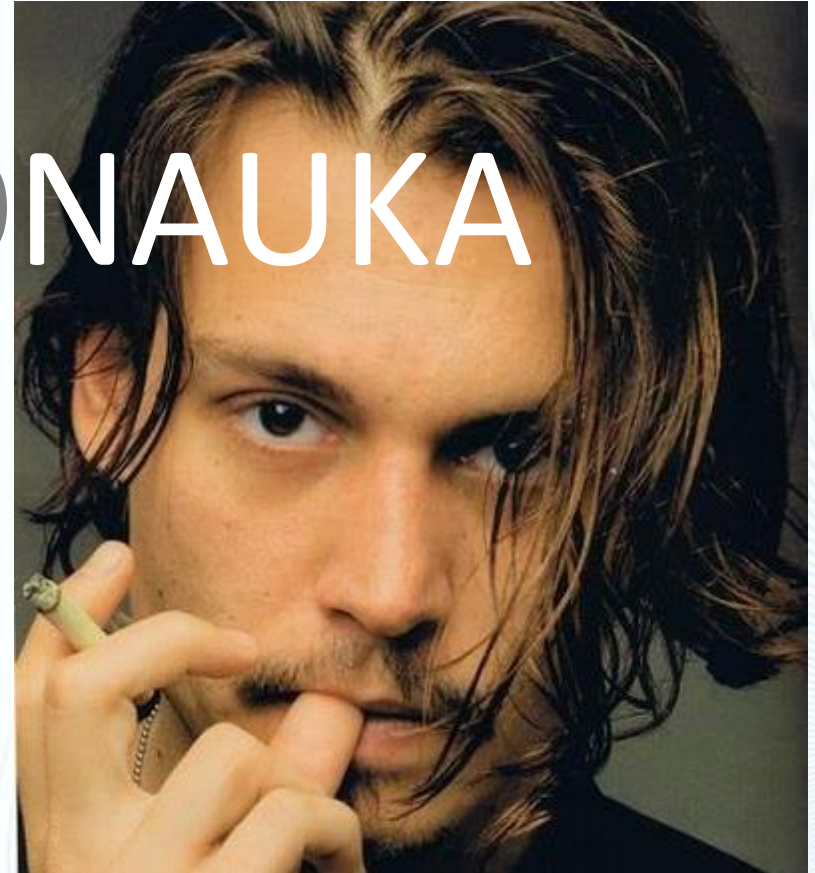
NEURONAUKA

NEURO
REBEL
★

emocje

intuicja

podświadomość





NEURONAUKA ODKRYWA

NA POCZATKU SĄ...
EMOCJE

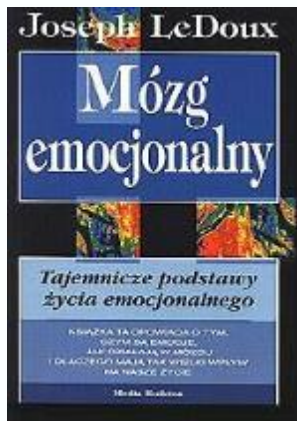
Największe odkrycie neuro

*„Istnieją DWIE
drogi emocjonalnego
reagowania, dolna i górna”*

Możemy przez to jednocześnie
odczuwać dwie różne emocje



NEW YORK UNIVERSITY

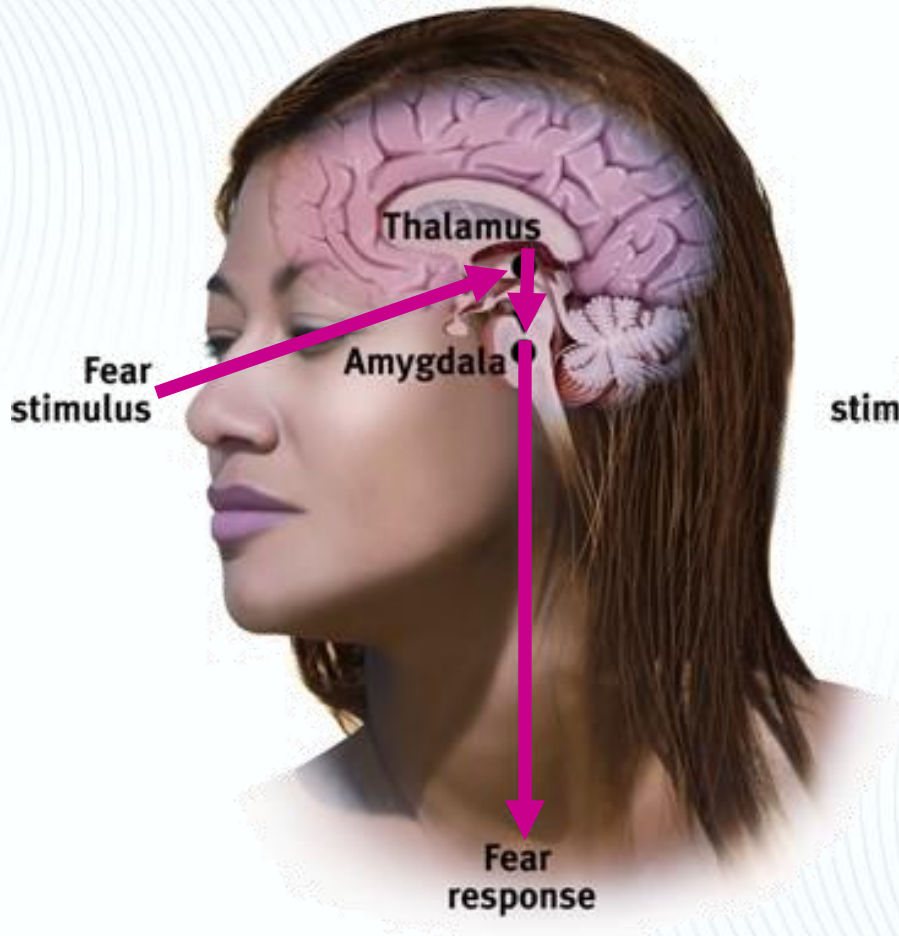


Mózg emocjonalny
(2000)

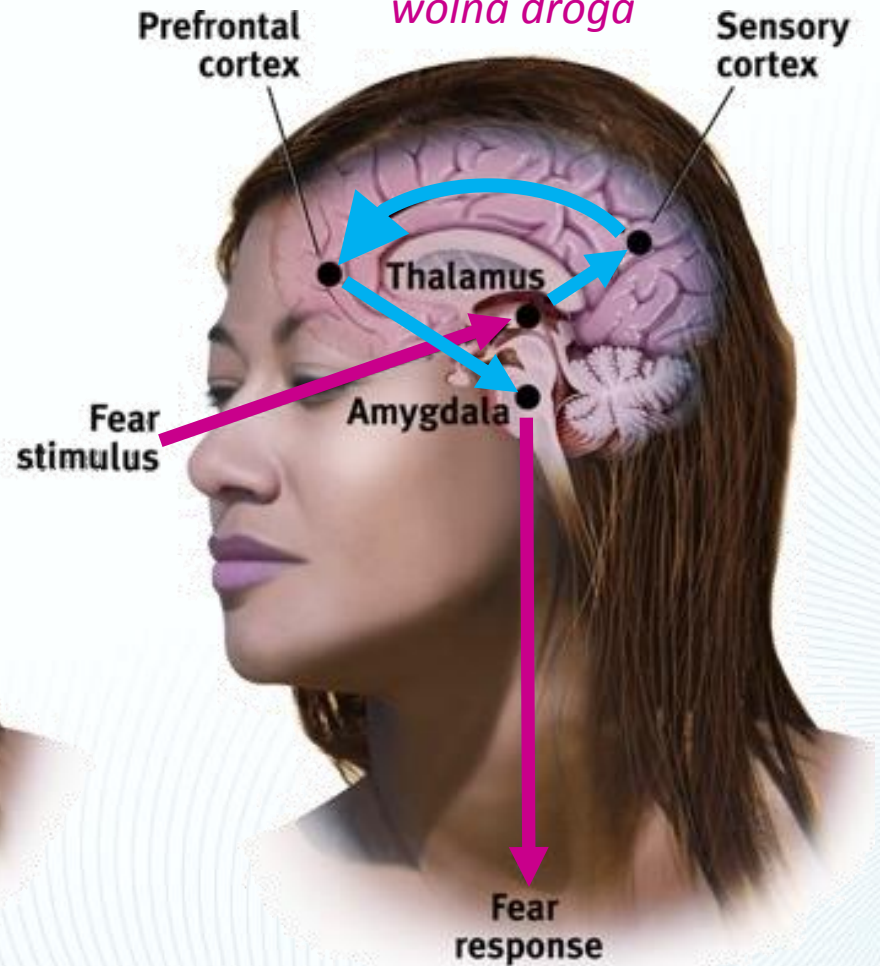
Joseph LeDoux
profesor Uniw. Nowy Jork

Dwie równoległe drogi reagowania

EMOCJE
szybka droga



EMOCJE+MYŚLENIE
wolna droga



Odkrycie LeDoux pozwala zrozumieć:



- Dlaczego jesteśmy smutni, a nie wiemy dlaczego
- Dlaczego coś nas pociąga, a równocześnie się tego boimy
- Dlaczego pożądamy, a jednocześnie mamy wyrzuty sumienia
- Dlaczego emocje są szybsze niż rozum



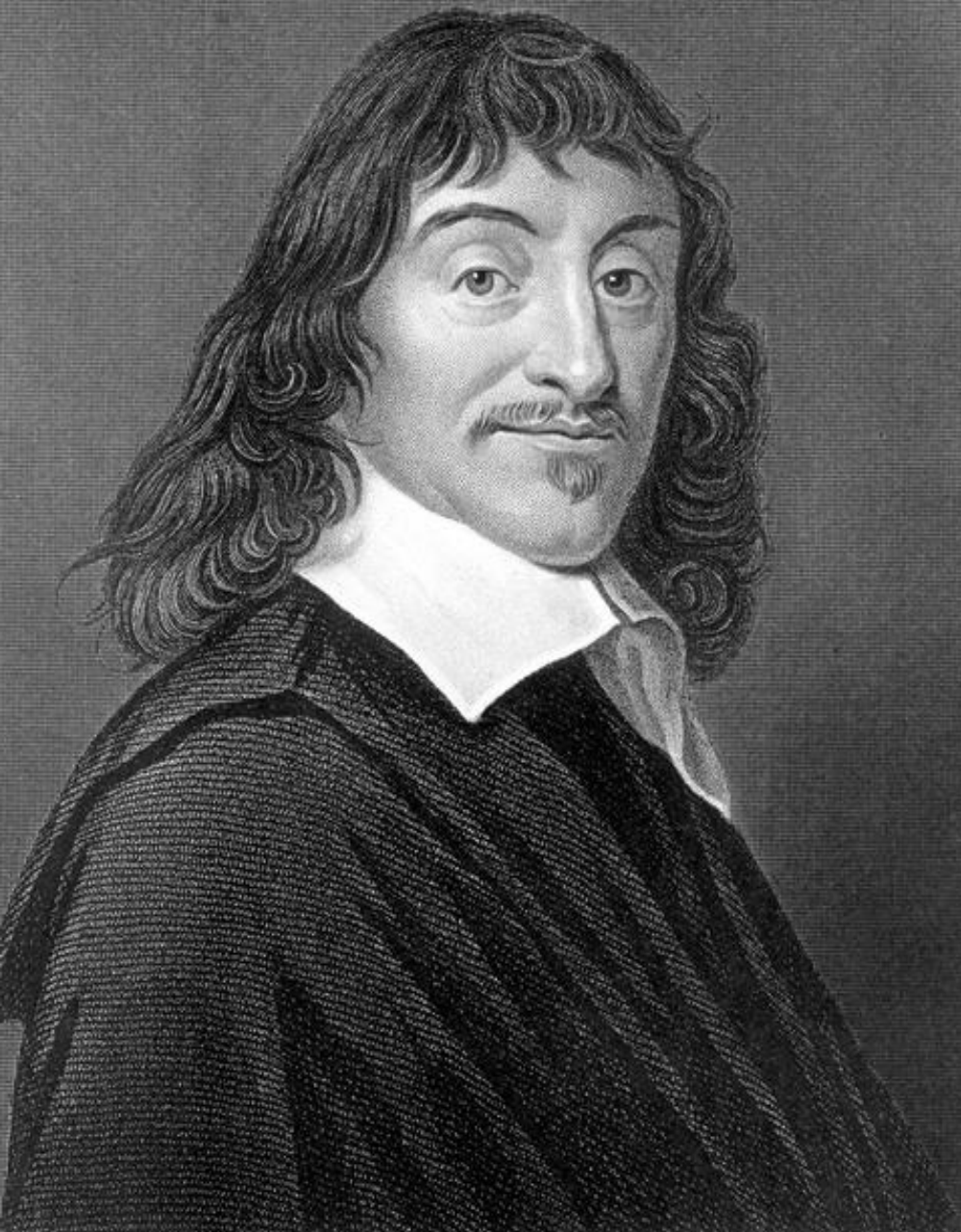
Na samym początku są EMOCJE, nie rozum

nowy model



tradycyjny model

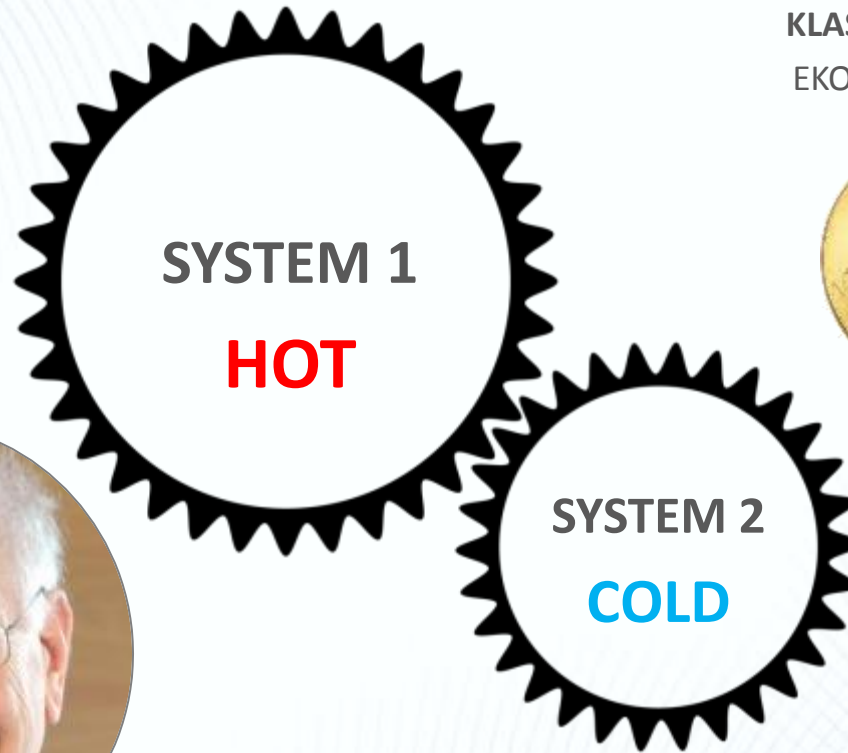




myślę
czuję więc
jestem

Kartezjusz (1596-1650)

Dwa równoległe systemy operacyjne



kończy się
KLASYCZNA
EKONOMIA

2002

rozpoczyna się
NOWOCZESNA
EKONOMIA



Daniel Kahneman



Emocje pobudzają do działania lepiej niż *informacje*

- Nie sprzedajesz usługi ale *korzyści* jakie niesie
 - płacisz nie za garnitur, a za *wrażenie* jakie zrobisz
- Na początku wzbudź emocje, aby *zainteresować*,
 - następnie *modeluj* zachowanie
 - na końcu użyj racji, aby *utrwalić* wrażenie.



Dyfuzja nieświadomego afektu

Nieświadomy afekt jest jak wilgoć, która rozprasza się i osiada na wszystkim



Palo Alto, CA, 1996



STANFORD
UNIVERSITY

Prof. Robert Zajonc
psycholog społeczny, Stanford University

Koncentracja *uwagi* powoduje,
że nieświadomy afekt znika



Nie wiemy, że otaczają nas drzazgi





NEURONAUKA ODKRYWA

**CZY PODŚWIADOMOŚĆ
NAUKOWO ISTNIEJE?**

Podświadomość

wpływa na nasze zachowanie



„85-95% całego procesu myślowego dokonuje się w podświadomości”

Biologiczne procesory są
kilkukrotnie mocniejsze niż
psychologiczne

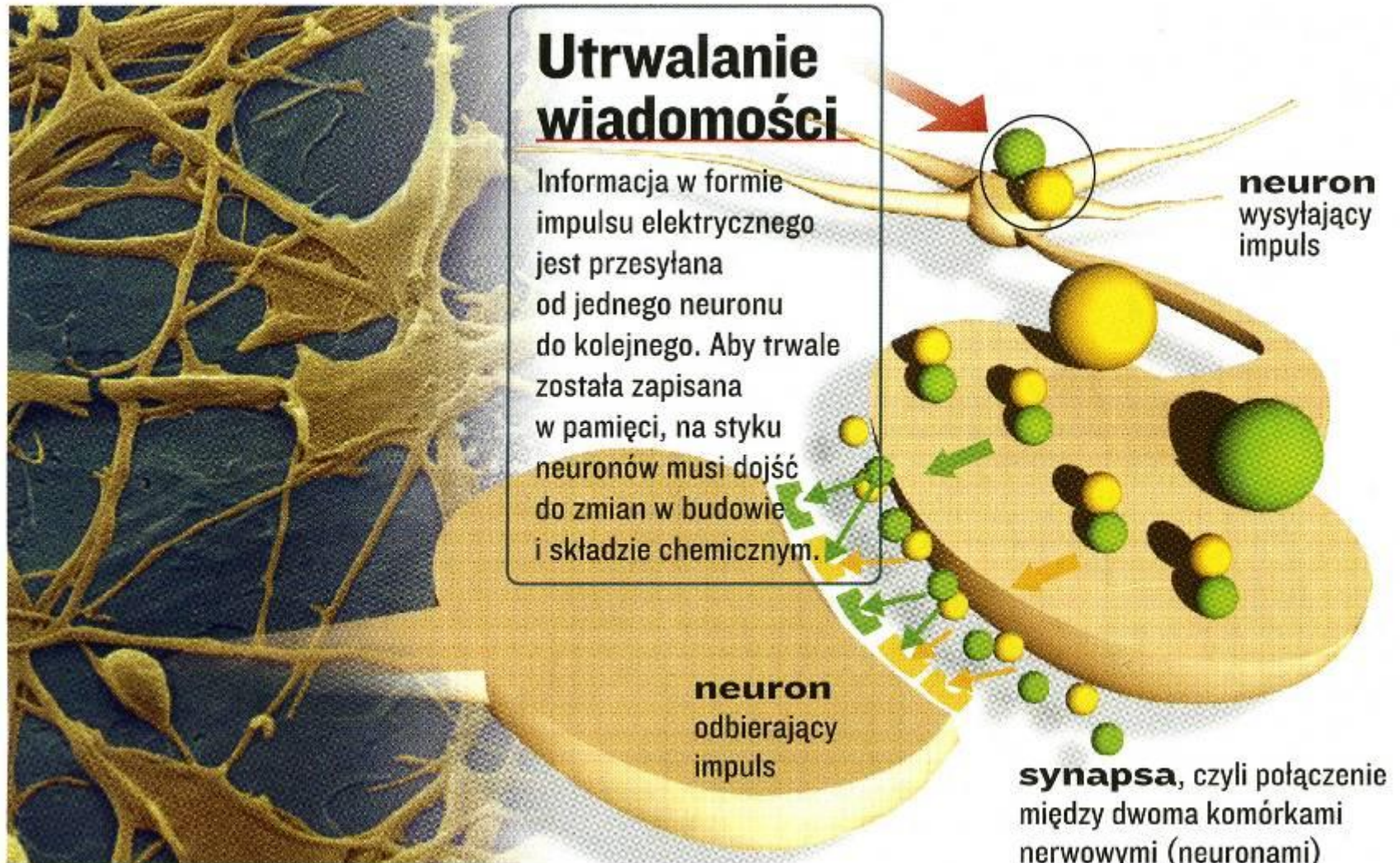


HARVARD
BUSINESS SCHOOL



Jak myślą klienci
(2003)

Gerald Zaltman
profesor, autor, badacz



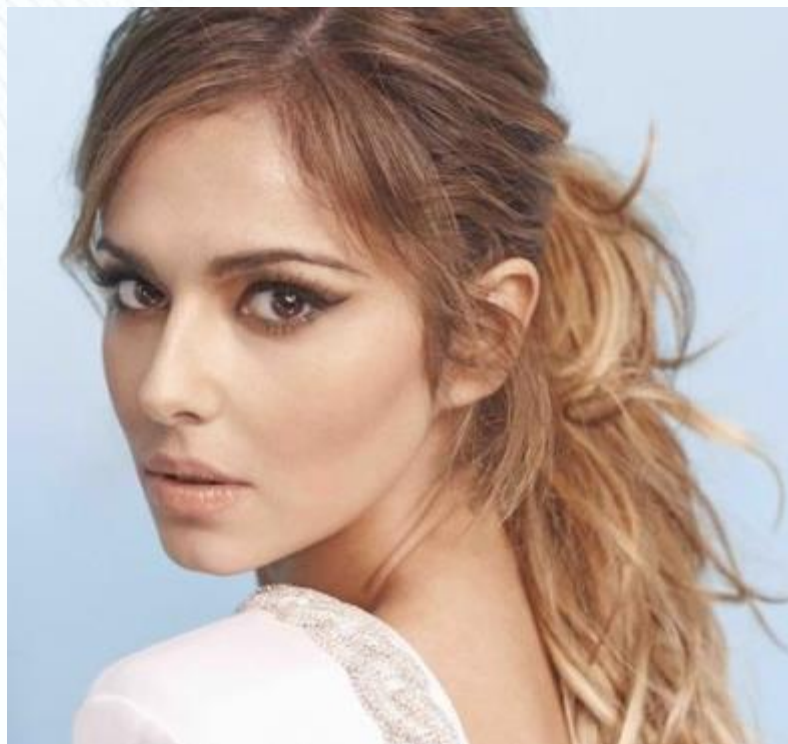
NIE WIEM, ŻE WIEM

oto prawdziwa natura człowieka

- Nasza wiedza gromadzona jest w pamięci *jawnej* (15%) i *utajonej* (85%)
 - zatarciu ulegają *ścieżki dostępu*, ale *pliki* pozostają na zawsze
- Pamięć utajona to...

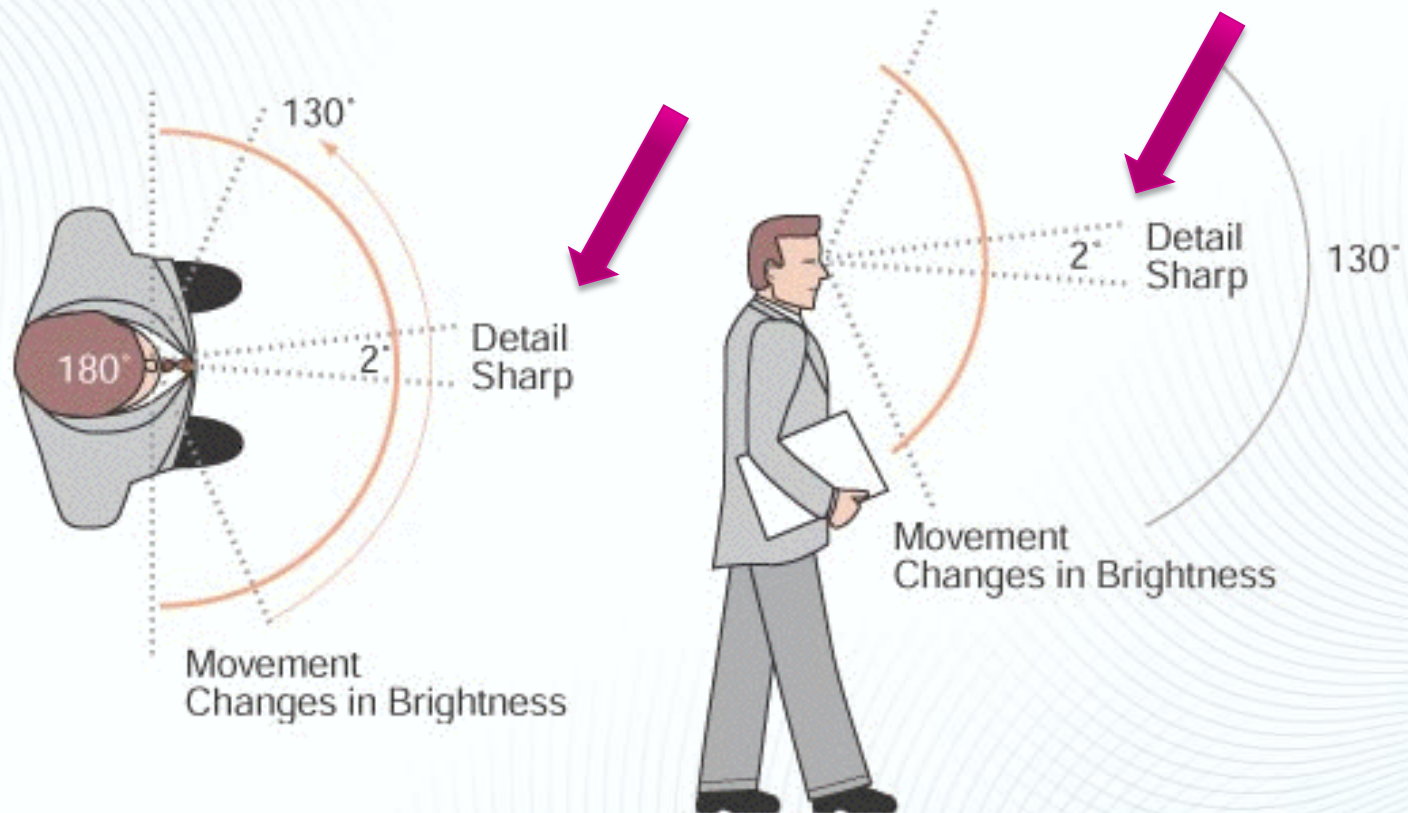
INTUICJA





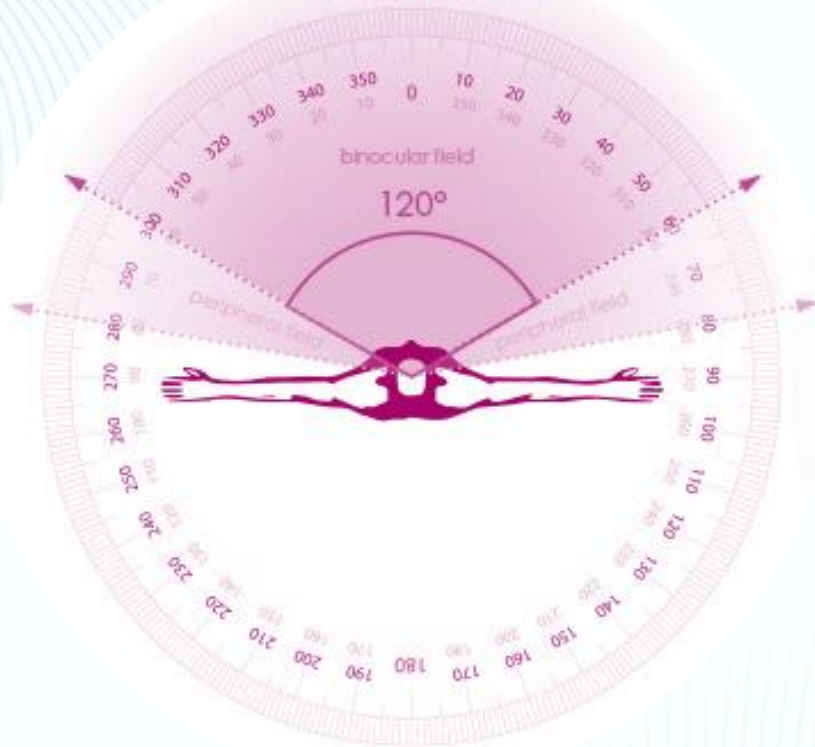
podświadome
nabywanie
kowariancji

Koncentrujemy świadomą uwagę na *niewielkiej* części pola widzenia

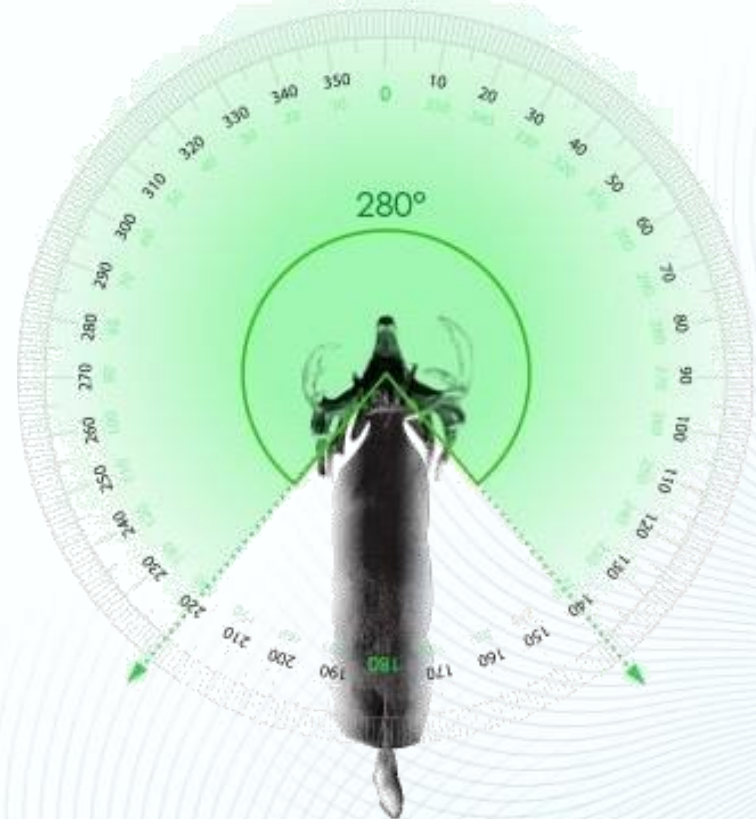


Nie widzę, że widzę

Human Field of View



Deer Field of View





NEURONAUKA ODKRYWA

MÓZG NIE LUBI ZMIAN

Myślenie to wielki wysiłek energetyczny

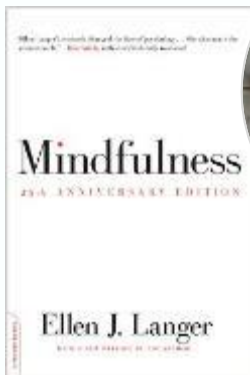


- Mózg zużywa 20% energii, którą pochłania organizm
 - a stanowi jedynie 2% masy ciała
- **WNIOSEK:** Myślimy tylko wtedy, gdy musimy
- Mózg jest „leniwy”



Mózg jest leniwy

- Zmiany wybijają z rytmu
 - i pożerają energię
- Mózg jest oszczędny
 - uwielbia rutynę
 - nie znosi zmian



Ellen J. Langer



„skąpiec poznawczy”
(‘cognitive miser’)

WNIOSEK: Nie lubimy zmian

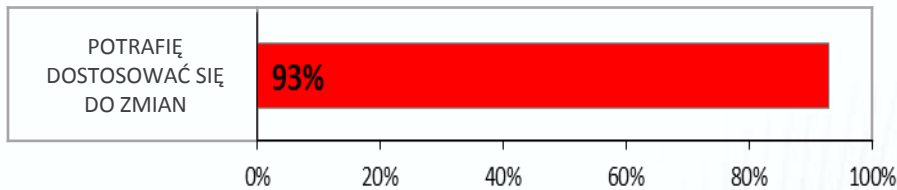
- Zarówno psychologicznie
- ...jak i biologicznie

iCode™
TIME EMOTIONS!
RORT
NOISE REDUCTION

12%

TAK

NIE

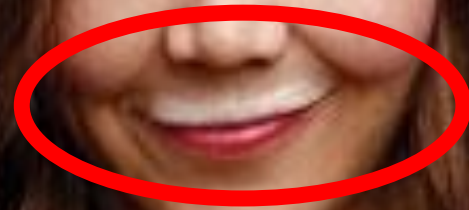


N=134



Nagroda dla tych co potrafią...

- się zmienić
- dostosować
- wdrożyć



Elastyczność i umiejętność dostosowania się do zmian...

- pokazuje że wciąż jesteśmy *młodzi*
- Zmiany ODMŁADZAJĄ
- Elastyczność jest możliwa, jeśli o mózg się **dba**
- **NEUROFITNESS**
 - trening *nowości*
 - trening *różnorodności*



Część 2_

intro_
MindSpa





RODZINA PRACA

...a ty?

Czy troszczysz
się o siebie?
...czy tylko się
surowo oceniasz?

zatrószcz się
o siebie
zrób to
dla innych


MIND SPA
ACADEMY



poznaj
SIEBIE
lepiej

1_

zadbaj o
to, co cię
OTACZA

2_

ćwicz ^{3_}
RÓŻNO_
RODNOŚĆ

^{4_} karm
mózgi
INNYCH

ZASADY


MIND SPA
ACADEMY



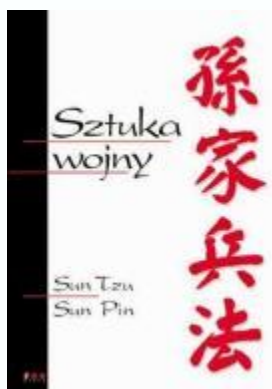
poznaj
SIEBIE
lepiej

1_

ZASADY  **MIND SPA**
ACADEMY



„Poznaj siebie,
a wygrasz każdą
bitwę”



„Sztuka wojny”
VI wiek p.n.e.

Sun Tzi
generał, strateg militarny
i filozof starożytnych Chin

Poznaj swoje *emocjonalne Ja*

iCode™
TIME EMOTIONS!



zadbaj o
to co cię
OTACZA

2_

ZASADY 
MIND SPA
ACADEMY





trening NEUROFITNESS_2

DRZAZGI, SŁODZIANKI I BUFORY WOKÓŁ CIEBIE

Usuń *drzazgi*, które cię otaczają

- Czy potrafisz znaleźć i usunąć drzazgi?
- Jak ją rozpoznać?
 - nakieruj wzroki i **szukaj dziury w całym**
 - jeśli jej nie znajdziesz, jest **bezpiecznie**
 - jeśli znajdziesz, to drzazga, **pozbądź się** jej trwale



Miej obok siebie *słodziaki*

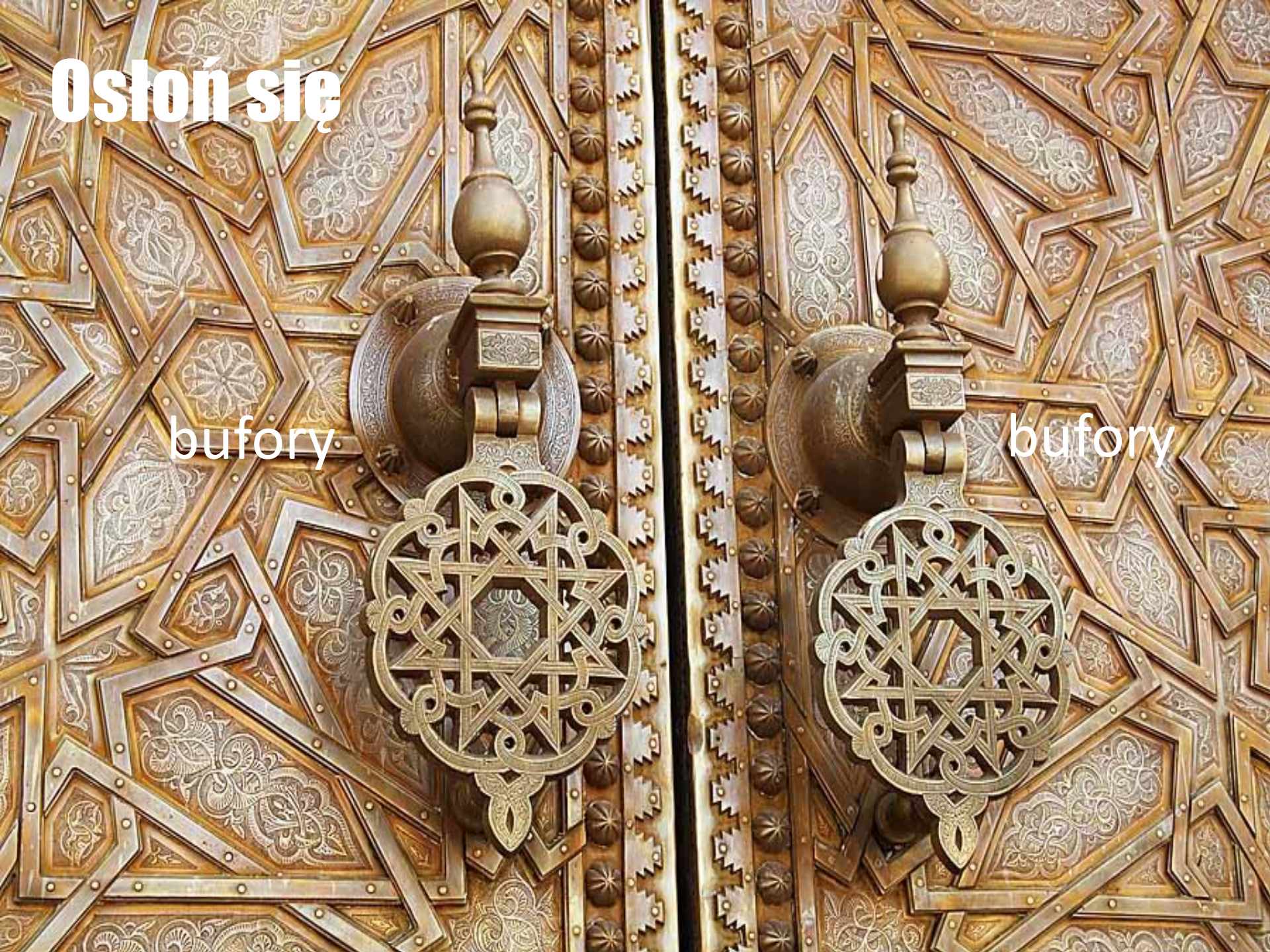
- Co może być słodziakiem do twojego domu, a co do pracy?
- Czy masz słodziaka schowanego w portfelu?
- Noś przy sobie coś dziecinnego



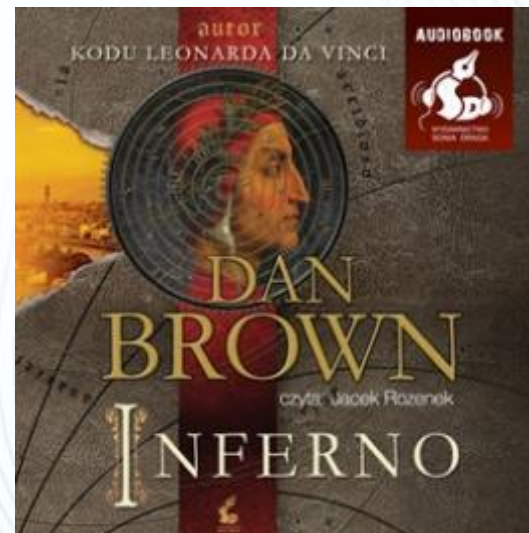
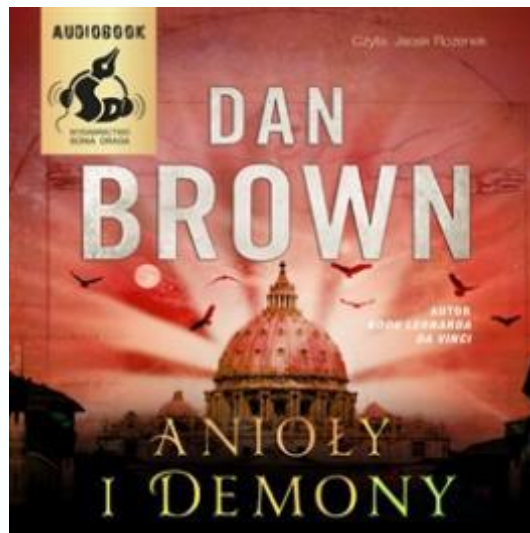
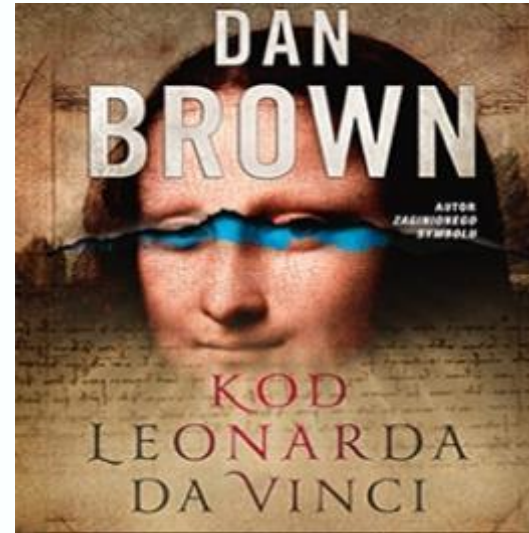
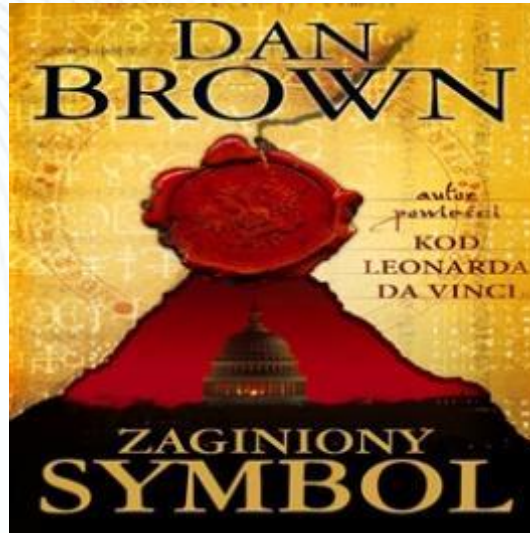
Ostoń się

bufory

bufory



BUFOR_1 Audiobook do przekierowania uwagi?



BUFOR_2 Uspokajający pulpit



BUFOR_3 *Turbo* dopalacz w telefonie



- Czy masz wgrane piosenki, które cię:
 - rozweselają
 - energetyzują
 - dodadzą pewności siebie



ćwicz³
RÓŻNO
RODNOŚĆ

ZASADY
MIND SPA
ACADEMY



NEUROFITNESS

Aby zdobyć coś,
czego nie masz,
musicie zrobić to,
czego nigdy nie robiłaś



Czy potrafisz się
bawić?



GIMNASTYKUJ swój mózg!

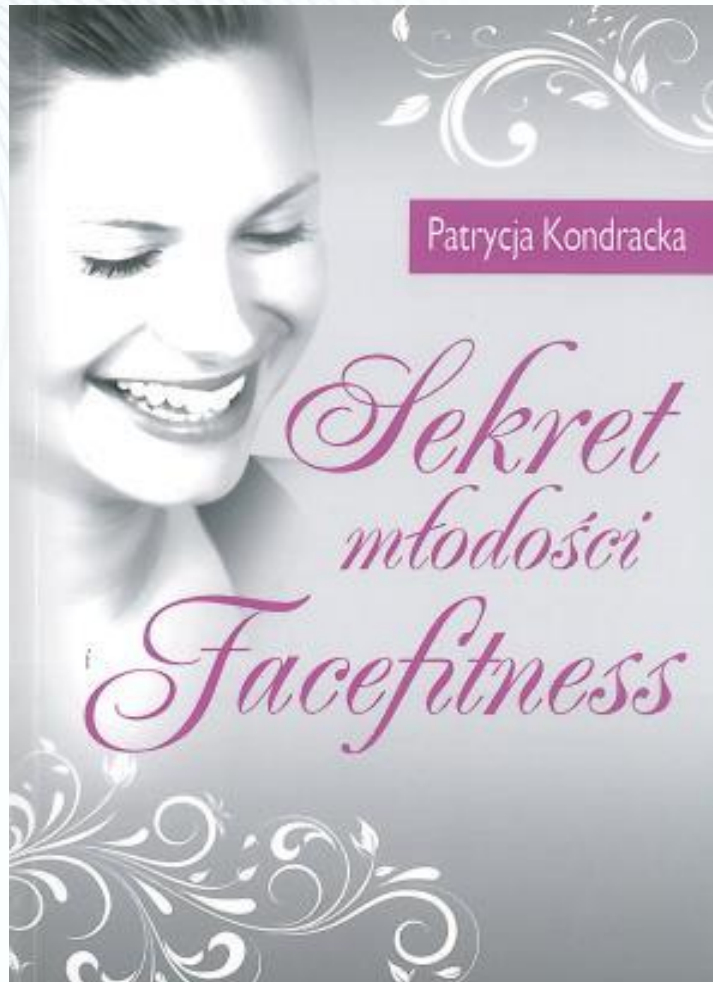


zmieniaj smaki
ubieraj się inaczej
słuchaj innej muzyki
oglądaj dziwne filmy
ćwicz nowe nawyki
wchodź w nieswoje role
poznawaj nowych ludzi

pielęgnuj RÓŻNORODNOŚĆ



GIMNASTYKUJ swoją twarz!



Ćwiczenie 11 Niwelujące tzw. „drugi podbródek”



1. Połóż dłonie pod brodą, wierzchem do góry. Spróbuj otworzyć usta, opuszczając dolną szczękę. Równocześnie stawiaj opór dłońmi. Wytrzymaj tak przez 5 sekund i rozluźnij mięśnie. Powtórz ćwiczenie 15 razy.

Ćwiczenie 12 Wzmacniające i modelujące podbródek



1. Uchyl lekko usta.

4- karm
mózgi
INNYCH

ZASADY
MIND SPA
ACADEMY



Czy potrafisz się
dziwić?



KARM swój mózg!

- filmami
- poezją
- malarstwem
- literaturą
- muzyką

musisz
„naładować
akumulator”

ale
najpierw

WIEDZĄ



A co jeśli sztuka
cię nudzi?

Znajdź swoją „sztukę”



Potęguj karmienie



DZIELĄC SIĘ
z innymi

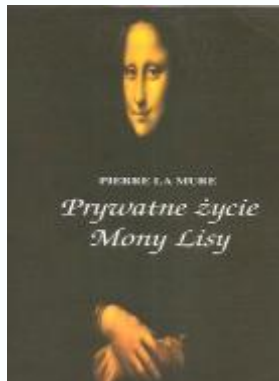
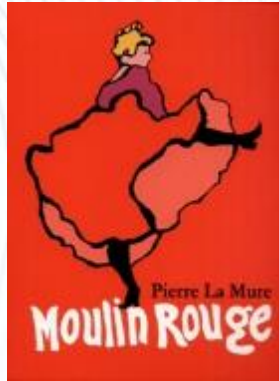
dzień czekoladowy



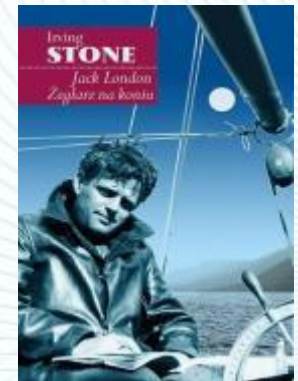
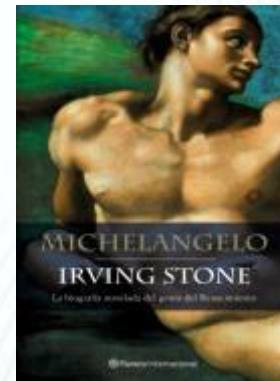
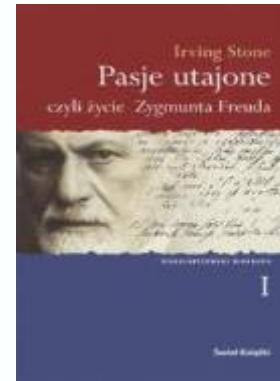
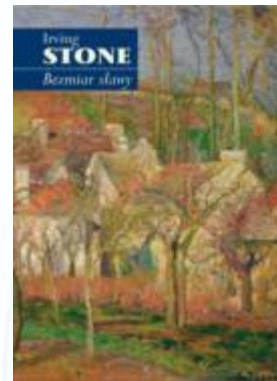
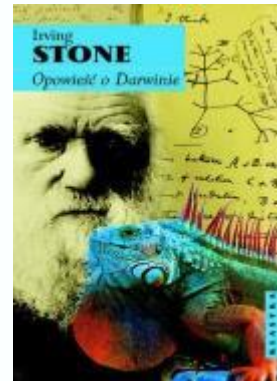
KARM swój mózg **beletryzowanymi** biografiami

Obcując z geniuszami sami takimi - na chwilę - się stajemy

Pierre La Mure



Irving Stone



I jeszcze jedna korzyść z *neurofitness*



- *Neurofitness* wybija z rutyny
 - dni zaczynają się różnić od siebie
 - czas ZWALNIA
- **Starzejemy się dużo wolniej**
- Zaczynamy delectować się życiem
 - najpierw w weekendy
 - a potem...





Co zrobić,
aby chwila trwała?

praca domowa

Zadania *neurofitness* do domu

1. Usuń drzazgi z domu oraz pracy (w cień albo na zawsze)
2. Wprowadź co najmniej jeden ocieplacz do pracy i wiele do domu
3. Odreaguj jeden stres wysiłkiem fizycznym
4. Noś słodziaka w portfelu lub teczce
5. Wgraj bufor na pulpit
6. Wykonaj jedną motoryczną czynność inaczej



**zaczynij
już teraz!**

Zadania *neurofitness* do domu

7. Odwiedź z kimś bliskim, nieznaną Ci do tej pory restaurację
8. Ubierz się – chociażby tylko na chwilę - zupełnie inaczej
9. Kup sobie i czytaj beletryzowaną biografię kogoś Wielkiego
10. Jeden raz zjedz coś palcami i z siorbaniem
11. Kup sobie inne perfumy/ zapach do pracy, a inne na wieczór
12. Trzymaj pod ręką ubranie po domu, które daje ci komfort i poczucie bezpieczeństwa



do 24/12

Zadania *neurofitness* do domu



13. Nagraj 15 piosenek audio - dopalaczy na swojego smartfona
14. Pójdź na off'owy koncert
15. Kontempluj i podziel się operą lub filharmonią
16. Kontempluj i podziel się obrazem
17. Trzymaj w samochodzie audiobooka - bufor, który pomoże Ci się zresetować.
18. Załóż ukryte okrycie lub napis
19. Kup sobie buty, teczkę lub pasek, które odzwierciedlają twoją unikalną osobowość



do 31 XII
2015

troszcz się o siebie

- **ZDROWIE**
 - okresowe badania
 - zdrowa i urozmaicona dieta
- **KONDYCJA FIZYCZNA**
 - regularny wysiłek
 - masaże relaksujące i antystresowe
- **URODA**
 - zabiegi kosmetyczne
 - face-fitness
- **DUSZA i ROZWÓJ**
 - neurofitness
 - Mind Spa



MIND SPA
A C A D E M Y

pomysł na weekend
od lutego 2016

zainteresowanych
prosimy o **kontakt**

biuro@rafalohme.com





take-aways

NA DROGĘ DO DOMU

pielegnuj

kreatywność

ona da Ci

wigor

i

błysk w oku

nie bój się
zmian

one napędzają świat

i

odmładzają



Czy chcesz być w
dobrej formie
na maturze
wnuków?



a zatem masz coś
do zrobienia...

i teraz jest
dobry moment,
żeby zacząć

A little less
conversation,
a little more
action please!

