



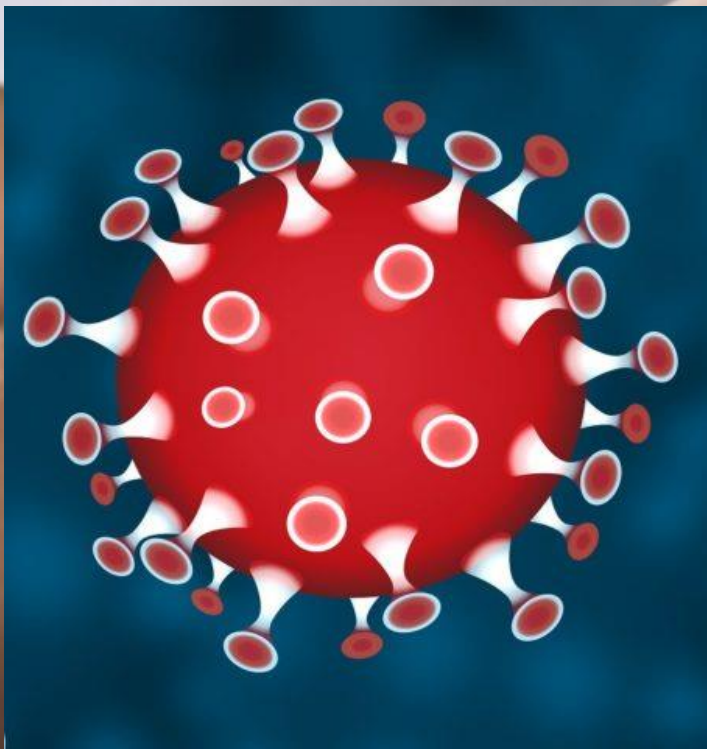
Prof. Rafał Ohme

Neurofitness pokona wirusa

18 VI 2020



Świat przyspiesza!





fb.com/NarodowaRewolucjaPolski

David Rockefeller

1998 r.

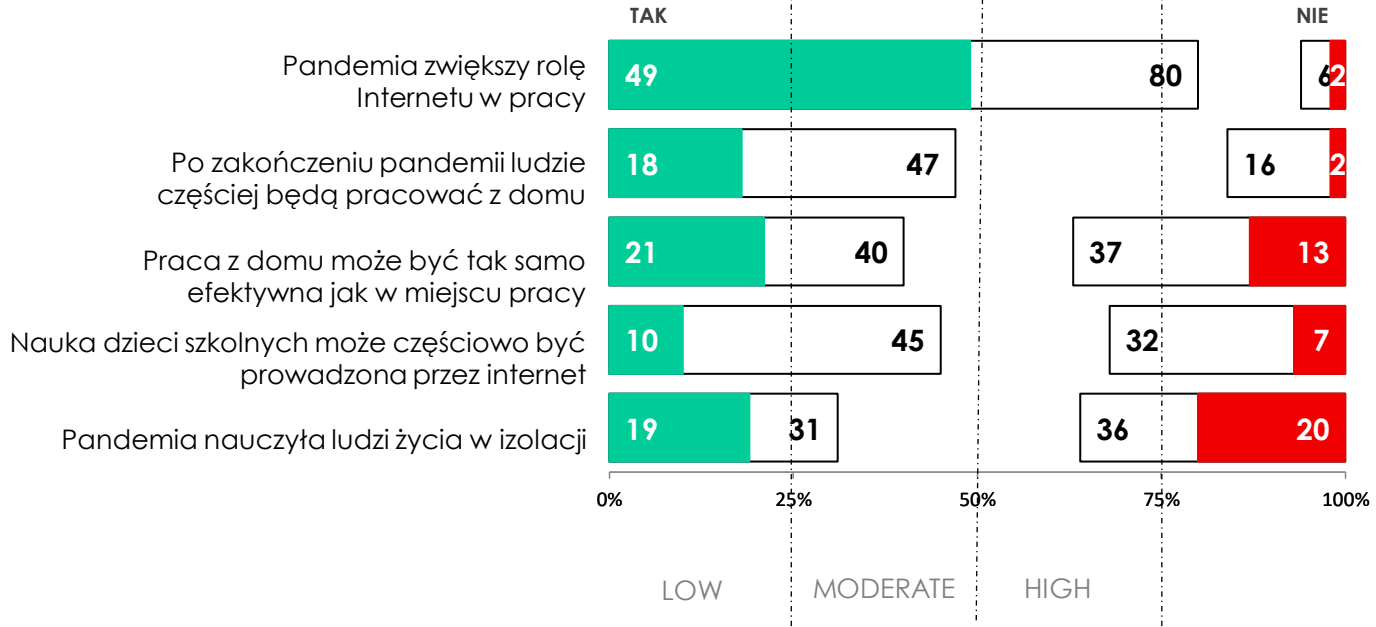
"Jesteśmy na krawędzi globalnej transformacji.

Wszystko, czego teraz potrzebujemy to odpowiednio wielki kryzys, a wtedy wszystkie narody świata zaakceptują Nowy Porządek Świata".



Nadchodzi „New Normal”

26-30.04
N=1047



DEKLARACJE
Opinie nieustraszone
lub powierzchowne

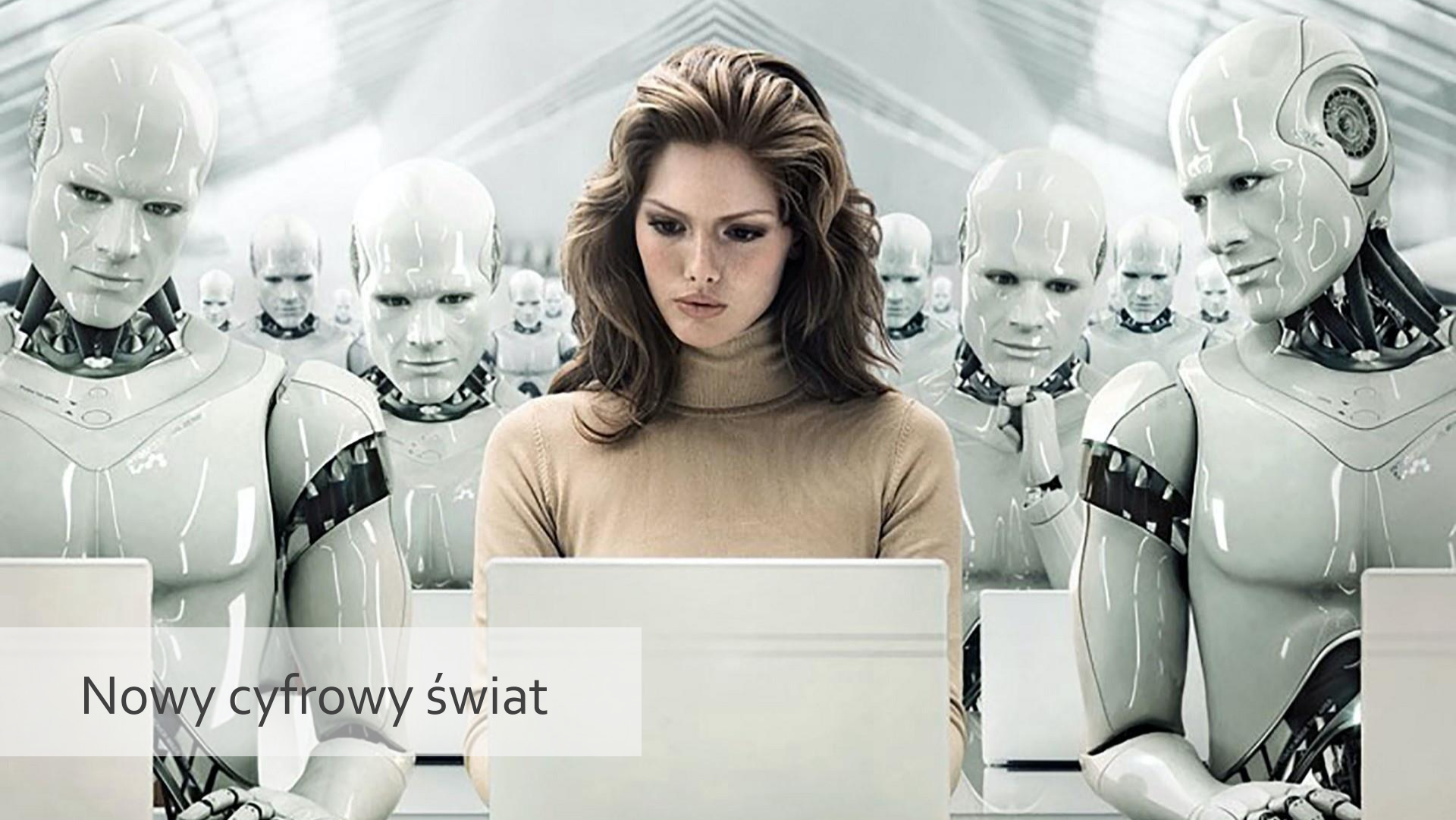


PEWNOŚĆ
Opinie pogłębione
lub zinternalizowane

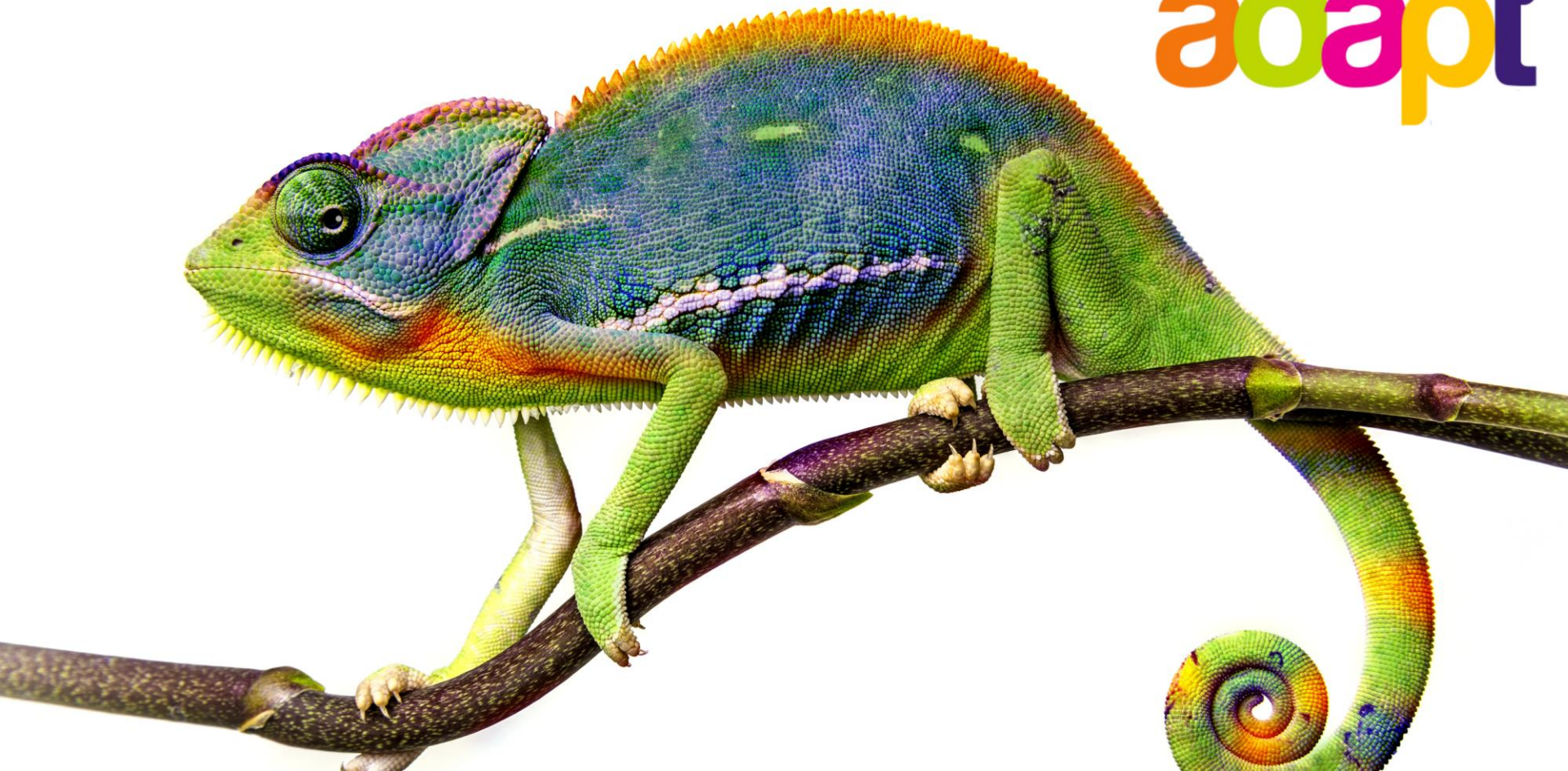


BRADCONSULTING
People & Profits



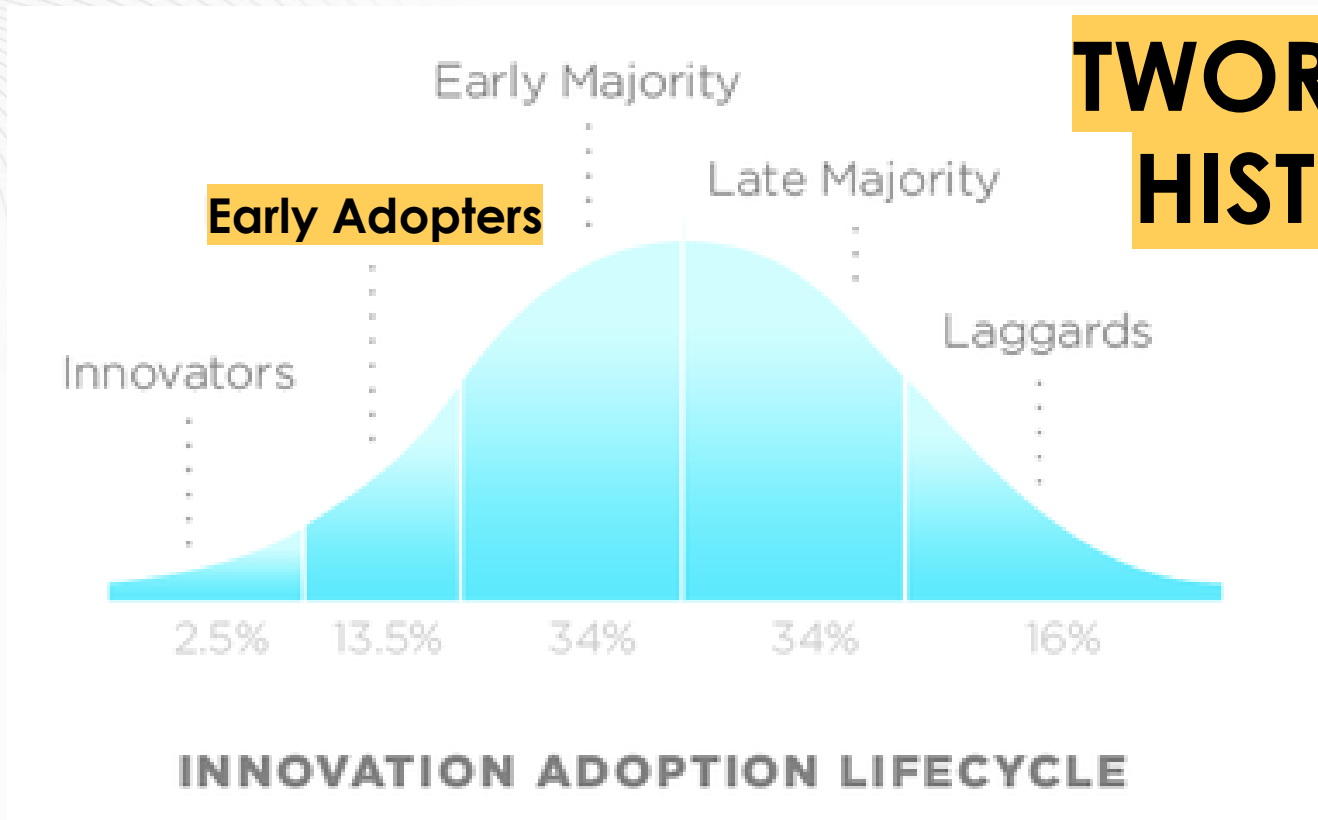


Nowy cyfrowy świat



adapt

Wszyscy stajemy się Early Adopters



**TWORZYMY
HISTORIĘ**

**Mamy prawo
do błędu**





Część 2.

Zadbaj o swoje wnętrze

UMYSŁ





Emocje dodadzą
Ci skrzydeł





Emocje dają ci
energię do pracy

Twoje ulubione **PIGUŁKI**

- testosteron
- oksytocyna
- dopamina
- serotonina
- endorfiny
- ukł. parasympatyczny

Recap



1. Emocje to nie jest rozrywka na weekend, ale energia na co dzień
2. Emocje lepiej niż intelekt pobudzają hormony, dzięki którym masz siłę do pracy
3. Popijaj co chwila łyk dobrego nastroju, zamiast sączyć Red Bulla dzięki talizmanom





Połącz rutynę
z różnorodnością





Połącz ogień z wodą

Wypracuj rutynę

z twistem

- przed pracą
 - w trakcie pracy
 - po pracy
 - wieczorem
-
- to da ci poczucie **kontroli i bezpieczeństwa**

Your **MORNING**
ROUTINE
GENERATES A 10X
RETURN
FOR GOOD ←
OR FOR BAD.
★ MAKE IT GOOD.★

- TODD STOCKER



10-15min

- izometria
- audiobook
- czynności manualne
- kulinarny
- mindfulness
- power nap

Zrób sobie *pit stop*

Recap



1. Rutyna daje poczucie kontroli i bezpieczeństwa.
2. Różnorodność rozwija i zapobiega stagnacji
3. Połącz pozorne sprzeczności – a będziesz mieć kontrolę i spowolisz czas





Przestań gonić newsy,
zaczynij gonić wrażenia





RÓŻNORODNOŚĆ

NEURO

FITNESS

Dzięki neuroplastyczności...

- możliwa jest elastyczność i umiejętność adaptacji...
- ...ale trzeba się o mózg **troszczyć**



NEUROFITNESS

NEUROFITNESS



Kiedy ostatnio
robiliście coś
po raz pierwszy?

_każda zmiana
odmładza_





Obudź zmysły

Wirtualny świat tępi zmysły przechodzimy z 5D w 2D



GIMNASTYKUJ ZMYŚŁ DOTYKU



GIMNASTYKUJ ZMYŚŁ WĘCHU



wąchanie rozmarynu poprawia pamięć

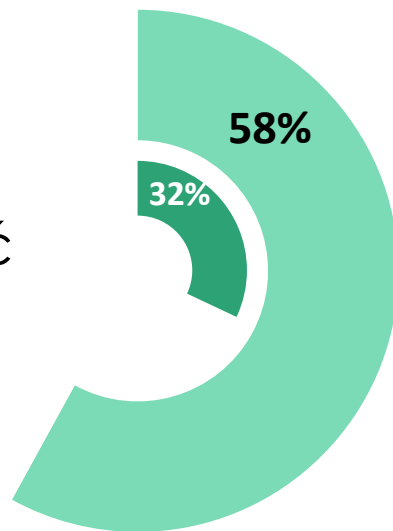


gotuj i poznawaj smaki



26-30.04
N=1047

Zamierzam się
zdrowiej odżywiać



OPINIA

PEWNOŚĆ

ZMIENIAJ



Pielęgnuj różnorodność



Rozwijaj elastyczność



Trenuj perspektywę



Próbuję potraw z obcych kuchni



Delektuję się sztuką



Uczę się nowych słów



Zmieniam motorykę



Wybieram trudniejsze rozwiązania



Robię coś z zamkniętymi oczami



Zadziwiam otoczenie



Udzielam kredytu zaufania



Umiem znaleźć rację u innych

ćwiczenia



Recap



1. Rób sobie detoks informacyjny
2. Pielęgnuj zaniedbywane trzy zmysły
3. Dobrze się przy tym baw, ale nie dla przyjemności, lecz celów medycznych





Zadbaj o swoje wnętrze

MIESZKANIE





Harry Potter

extra

- biuro
- przedszkole
- szkoła
- ogród
- sala
- gimnastyczna

My house is my castle

Nowe potrzeby



Nowe potrzeby



Nowe potrzeby



Przebywanie wśród roślin zwalcza stres



Bluszcz Pospolity



SKRZYDŁOKWIAT I anturium



Zamiokulkas zamiolistny



Biophilic
design

Domowa dżungla





Światło reguluje nasz
zegar biologiczny
synteza wit D

Wpływa na **samopoczucie,**
kreatywność oraz **produktywność**

A person is sitting in front of a fireplace, reading a book and holding a mug. The scene is warmly lit by the fire. The person's feet are visible in the foreground, wearing light-colored socks. The book is open on their lap, and the mug is held in both hands. The background shows the fire burning brightly in the hearth.

naszym słońcem jest ogień

Niech światło pracuje dla ciebie



A close-up photograph of a man with short brown hair and a light beard, sleeping peacefully in a bed. He is wearing a blue t-shirt and is lying on his side, resting his head on a large white pillow. His eyes are closed, and he has a slight smile on his face. The background is a light blue wall.

Jak smacznie spać





Wyłącz silniki wieczorem



3R RELAKS
ROZRYWKA
ROZKOSZ

zakaz pracy w sypialni

PRIVACY
PLEASE

WZMOCNIJ 



Odetnij stres
od zasilania



Rozładowuję
stres ruchem



Poduję
regularny
łagodny wysiłek



Masuję ciało,
przytulam się



Wejdz pod
parasol



Słucham
magicznego
audiobooka



Łykam muzyczne
pigułki



Mam
Emo Apteczkę



Zadbaj
o otoczenie



Mój dom i praca
są wolne od
drzazg



Nie wnoszę pracy
do sypialni



Otaczam się
talizmanami





Podsumowanie

Take-aways



Bądźmy czujni, to się opłaca

- Tworzymy historię
- Przyspieszamy cywilizację
- Sprytnie zaadaptujmy się do zmian!



Zadbaj o swój umysł

- Emocje dadzą ci energię
- Wypracuj rutynę i pielęgnuj różnorodność
- Gimnastykuj trzy zaniedbywane zmysły
- Zmiany cię odmłodzą



Zadbaj o swoje ciało

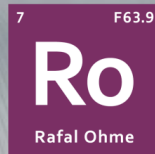
- Pal stres tańcem i łagodnym wysiłkiem
- Przytulaj się i dotykaj rośliny
- Spraw sobie ciepłe oświetlenie
- Dbaj o libido, nie pracuj w sypialni
- Pamiętaj, że wieczór to czas na 3R...



SKYY LIMIT IS THE



Zalajkujcie nas, jeśli
Wam się podobało 😊



RafalOhmePL

