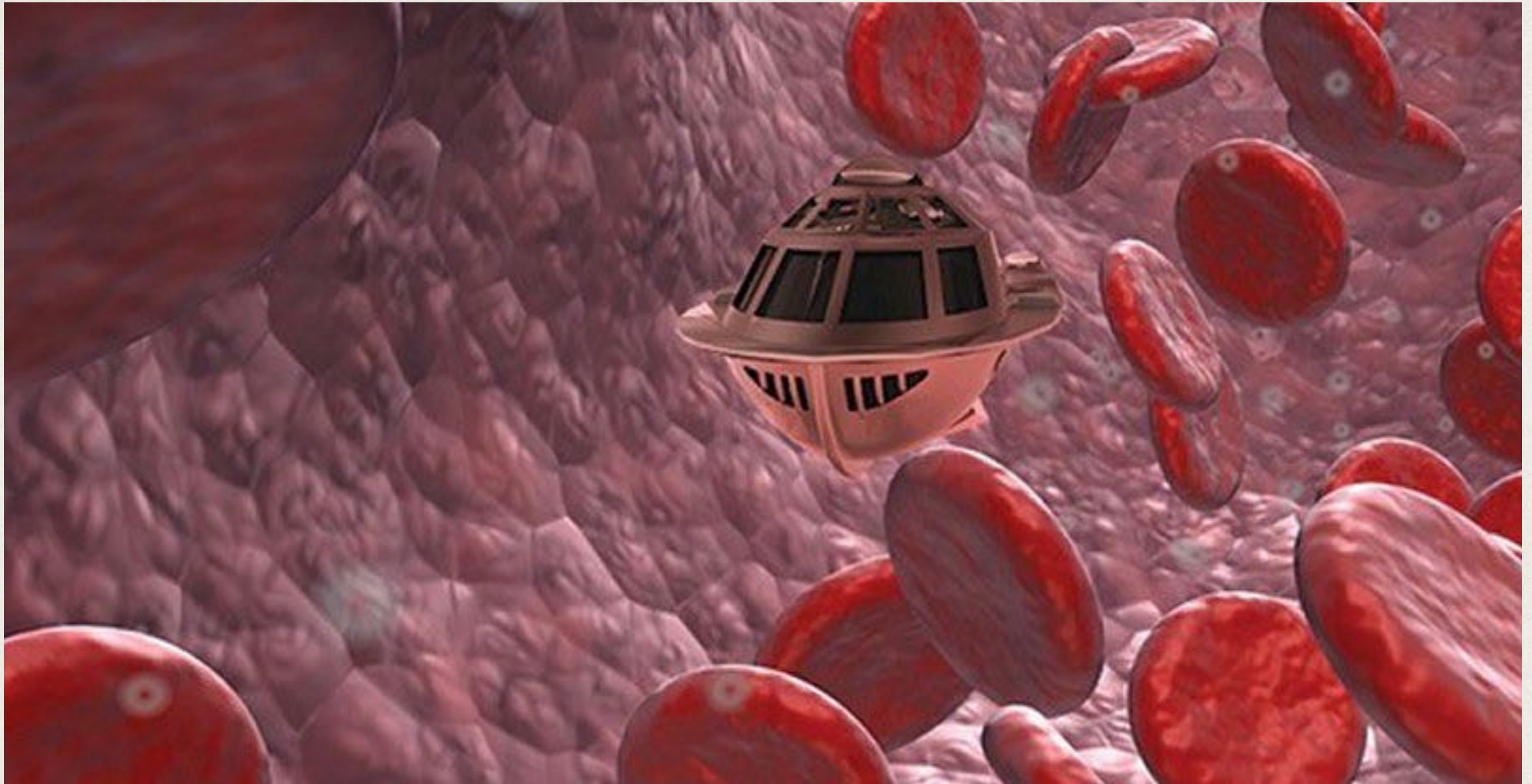


„Dopóki nie uczynisz nieświadomego – świadomym, będzie ono kierowało Twoim życiem, a Ty będziesz nazywał to przeznaczeniem”

CARL CUSTAV JUNG



Zapraszam do najwspanialszej przygody jakiej może doświadczyć człowiek, do podróży do własnego wnętrza, do poznania nieświadomych, pasjonujących zakamarków Siebie.

Jaką drogę przeszliśmy w procesie ewolucji?



Ślimak morski angażuje
do przetrwania
najprostsze mechanizmy
jego cel

1. Zbliżenie się do
pożywienia
2. Oddalenie się od
toksyn

W 2000 roku Eric Kandel zdobył za to odkrycie nagrodę Nobla

Czy jest możliwe, że my ludzie nie pozbyliśmy się jeszcze całkowicie naszej ewolucyjnej spuścizny, czy wiele naszych reakcji zachowań można przypisać głęboko zakorzenionym schematom zbliżenia się do tego co przyjemne lub atrakcyjne i unikanie tego co nieprzyjemne lub drażniące

Proces uczenia się człowieka jest bardzo zbliżony do procesu uczenia się ślimaków morskich, które mają tylko dwadzieścia tysięcy neuronów!!!

Pod koniec IXX wieku Edward Thorndike'a



Ukazał po serii doświadczeń,
że zwierzęta potrafią nauczyć
się prostych zachowań
(pociągnięcie sznurka)
aby otrzymać nagrodę (pokarm)

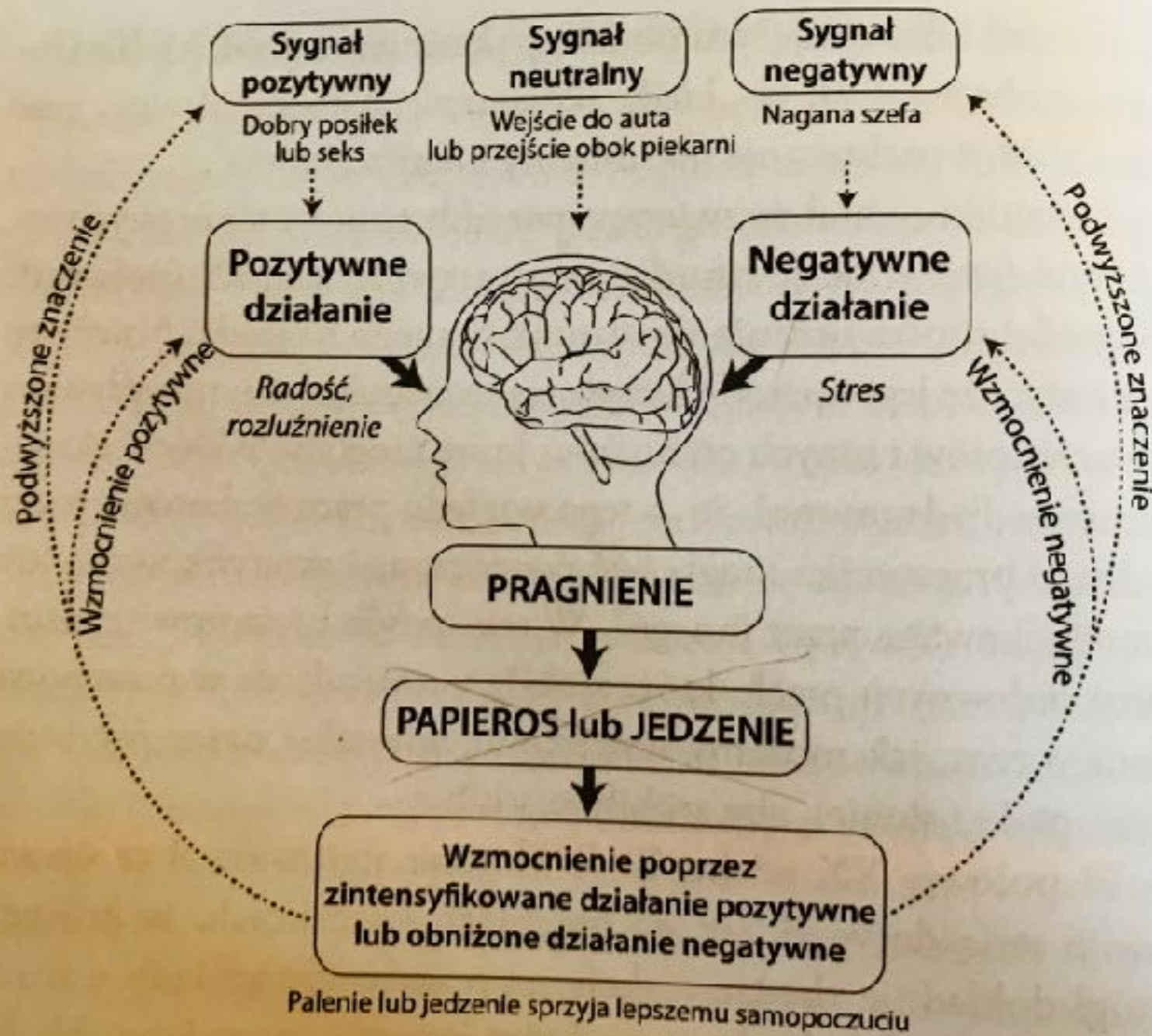
W połowie XX wieku B.F. Skinner



Wykazał w serii doświadczeń,
że można nauczyć zwierzęta konkretnych zachowań
w celu otrzymania nagrody i uniknięcia kary.

Zachowania takie zostały określone jako wzmocnienia pozytywne i
negatywne i stały się częścią „warunkowania instrumentalnego”
Co oznacza uczenie się przewidywane na nagrodzie i unikanie kar

Neurologia zachcianek



Uczenie się warunkowane nagrodą.

Copyright © Judson Brewer, 2014.

Bodziec Zachowanie Nagroda

Nagroda jest dopamina w większości zachowań ludzkich

komplement,

lajk na Fb,

aprobata od bliskich, przełożonego,

zapalony papieros

kęs czekolady

łyk szampana

sex

miłość

sport

hazard

akceptacja społeczna

narkotyki

Jak działa dzisiejszy Świat ?

Jak oddziałują dzisiejszy marketing, kultura, religia, informacja,
polityka, szkoła?

Wysokie emocje
Pozytywne sygnały

Przyjemność

Zysk

Euforia

Akceptacja społeczna

Wysoka samocena

„Poczuj się jak w raju używając.....”

„Użyj skrzydeł lataj”

„Poczuj, że pożąda Cię cały Świat”

„Zostań Celebrytą Gwiazdą przyjdź.....”

Niskie emocje
Negatywne sygnały

Grzech

Lęk

Stres

Porażka

Strata

Zagrożenie

„Użyj i poczuj się bezpieczny”

„Kup i uchron się przed nowotworem”

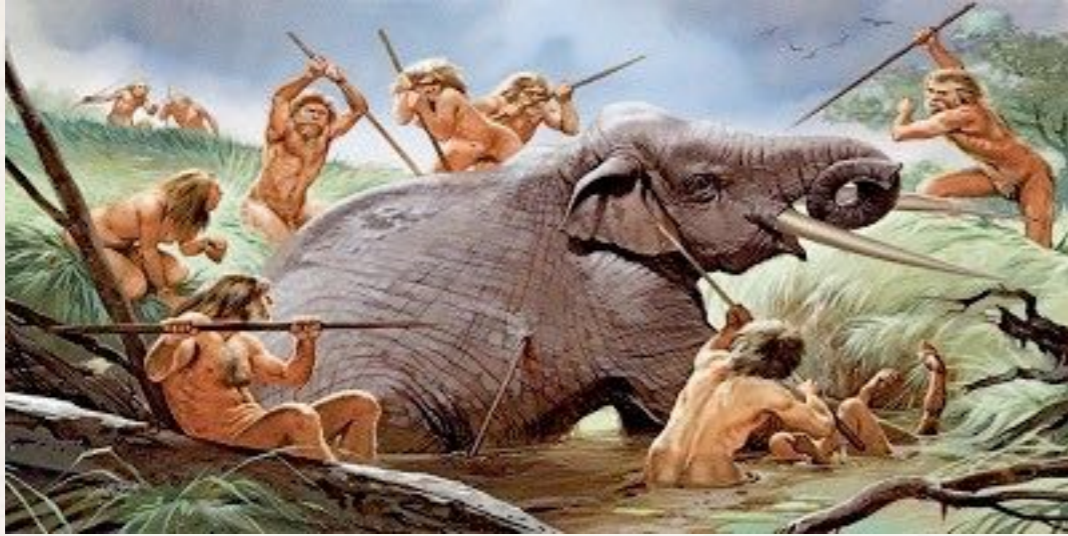
przekaz informacji najczęściej lękowy:

wojny, przemoc, agresja „

Jak powstaje emocja i jaki rodzaj neuroprzekaźnika zadziała, jaka jest
reakcja ciała, jaka powstaje myśl, jaką tworzy to przestrzeń mojego
jestestwa

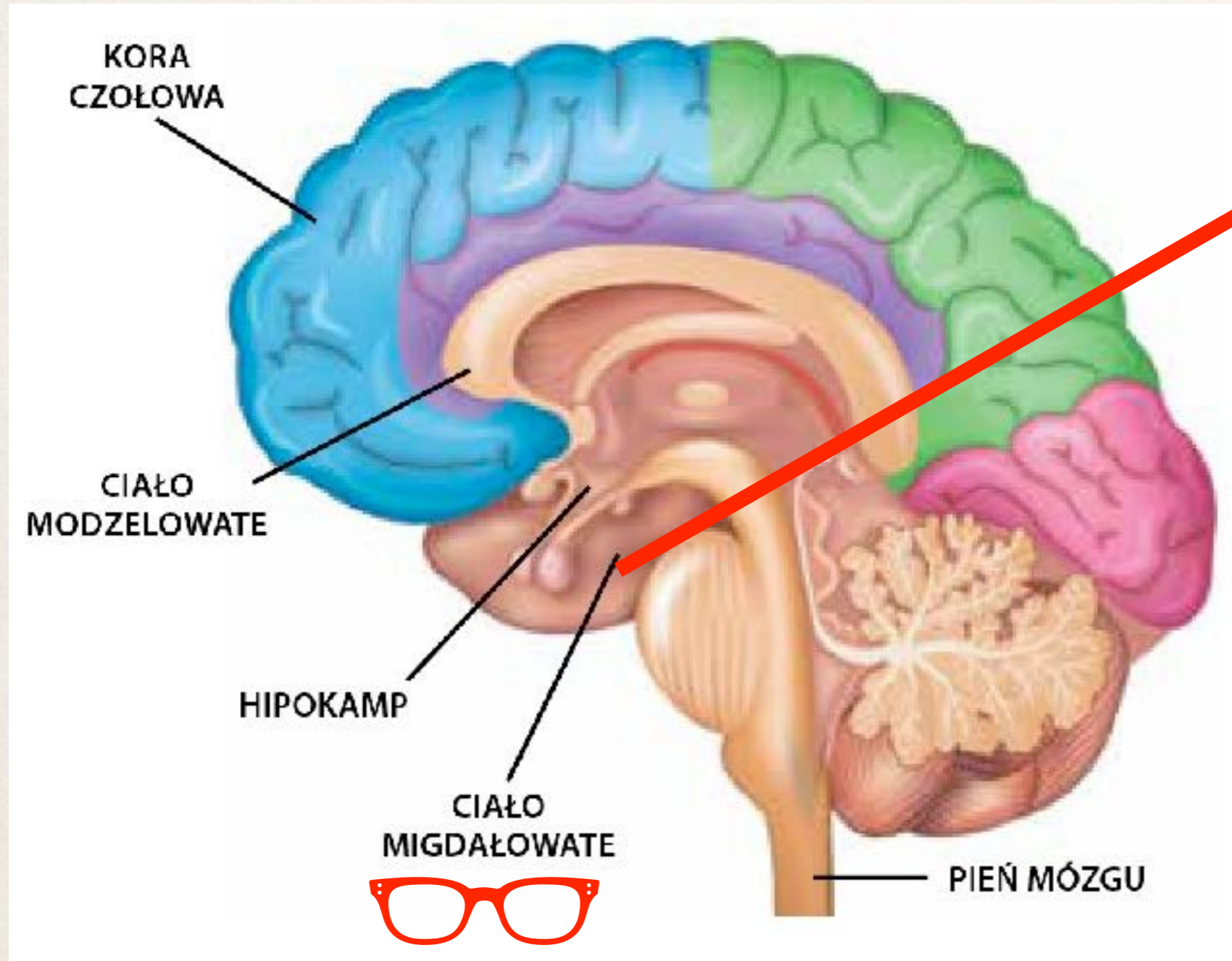
Czy analizujemy impulsy zewnętrzne ?

Jak funkcjonowali ludzie pierwotni?



Unikali
niebezpieczeństwa
(zagrożenie)
i zdobywali pożywienie
(przyjemność)

Co pomagało w przetrwaniu naszym przodkom?



Ciało migdałowe

Impuls zewnętrzny w zależności od swojej siły uruchamia ciało migdałowe lub przedni płat czołowy

Aby przetrwać byli wyposażeni w atawizmy szybkie reagowanie na bodziec zewnętrzny, którym było zagrożenie (mamut, tygrys, wielka pszczoła, inny człekokształtny) i przyjemność pokarm



Człekokształtny wychodził z jaskini rzadko

Jak często my wychodzimy z jaskini?

Ile bodźców zewnętrznych mamy w naszych domach? Jak często nasze neuroprzekaźniki pracują na najwyższych obrotach?

Co się dzieje jak przeciążymy system?

Neuroprzekąźniki

Hamujące

GABA właściwości uspokajające, wyciszające, ale również i wyostrajające skupienie, dlatego jest tak istotny w kontekście nauki, zapamiętywania.

Wpływa także na kontrolę motoryczną. Niedobór prowadzi do niepokoju, drażliwości, nadpobudliwości, zespołu niespokojnych nóg, nerwic, problemów ze snem, bezsenności.

Kortyzol stres,
lęk wycofanie się,
napięcie,
ból ciała

Adrenalina, lęk, ucieczka, spięcie ciała
uzależnienie od adrenaliny

Pobudzające

Serotonina odpowiada za nasz dobry nastrój, relaksację, odpowiedni sen, regulację ciśnienia tętniczego, stymuluje skurcz mięśni. **Niedobór** może powodować obniżenie nastroju, niepokój, depresję.

Dopamina odpowiada za motywację, napęd psychoruchowy, decyzyjność, odwagę, podekscytowanie, libido, dobry humor, odczuwanie przyjemności (w związku z tzw. układem nagrody, który zostaje stymulowany przez dopaminę), sprzyja nauce. **Niedobór** wiąże się z zaburzonym nastrojem, depresją, wypaleniem zawodowym, uzależnieniami, słabą odpornością na stres.



MiŁOŚĆ DO LUDZI



MUZYKA



BLISCY



MiŁOŚĆ DO ZWIERZAT



MiŁOŚĆ DO NATURY



KULTURA



PASJA



HOBBY



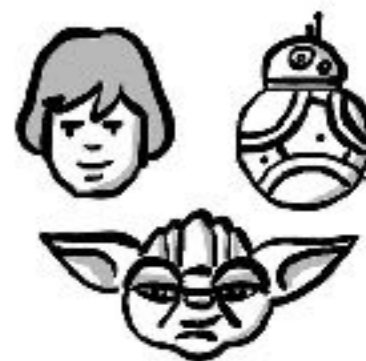
SPORT



RYSOWANIE



PRACA



ŁASNA STRONA MOCY

Czynnik nagradzający

Wzrost wydzielania dopaminy

Smaczne jedzenie

50%

Seks

50-100%

Alkohol etylowy

125-200%

Marihuana

125-175%

Nikotyna

225%

Morfina/heroina

150-300%

Kokaina

400%

Amfetamina

1000%



AGRESJA



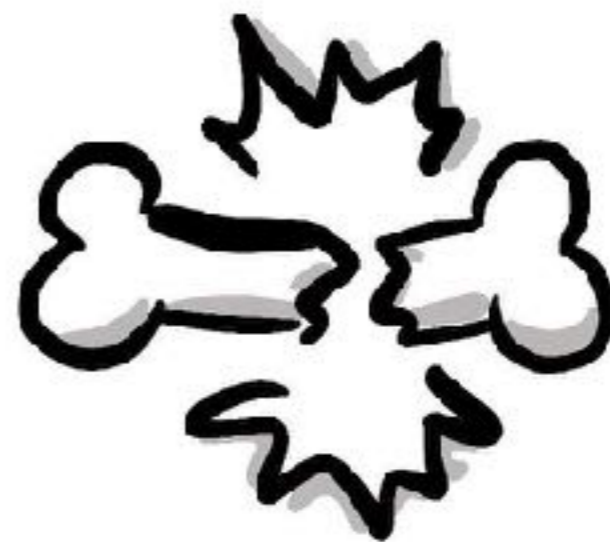
PRZEMOC



ZŁOŚĆ



STRES



BÓL

Wyrzut neuroprzekazników i
emocje uaktywniają w Nas impulsy
takie jak gra, film, social media,
oddziaływanie innej osoby,
sytuacje teraźniejsze ale też
przeszłe nasze wyobrażenia

Sposoby na podwyższenie dopaminy

- ❖ Ćwiczenia fizyczne
- ❖ Stabilizacja umysłu poprzez techniki mindfulness m.in. ćwiczenia oddechu zwane prana jama
- ❖ Jedzenie, które zawiera tyrozynę: czekolada, migdały, jajka, zielona herbata, arbuz, herbata generalnie, jogurt, awokado, kurkuma
- ❖ Poczucie spełnienia, pozytywne myślenie
- ❖ Miłość szeroko pojęta

Analiza impulsu, uczucia,
zachowania ciała, reakcji, sytuacji
możliwość kreowania rzeczywistości

Bycie Tu i Teraz tylko z
nadzorem nad umysłem

Funkcja
analityczna



Albo

Ciało
migdałowe

Biochemia,
neuroprzekaźniki
hamujące lub pobudzające
automatyczna reakcja,
emocja, sytuacja

**Brak możliwości
kreowania rzeczywistości**

Impuls
zewnętrzny



Czym są emocje?

❖ Emocje są odpowiedzią ciała na impuls

- ❖ emocje związane ze **strachem**: niepokój, przerażenie, onieśmielenie;
- ❖ emocje związane z **radością**: szczęście, rozkosz, satysfakcja czy duma;
- ❖ emocje związane z **miłością**: akceptacja, ufność, uwielbienie;
- ❖ emocje związane ze **zdziwieniem**: zdumienie, oszołomienie;
- ❖ emocje związane ze **wstydem**: zażenowanie, wyrzuty sumienia, upokorzenie;
- ❖ emocje związane ze **smutkiem**: przygnębienie, żal;
- ❖ emocje związane ze **złością**: gniew, wściekłość, irytacja.



Emocje

Czym są?
Jakie są emocje?

Emocje a
rozwój
cywilizacyjny
ze wzrostem
ilości
bodźców
zewnętrznych

Jak się tworzą?

Działanie mózgu
Ciało
migdałowe
Biochemia
Neuroprzekaźniki
Tworzenie białek
organizmie

Jak oddziałują
na organizm?

Postawa ciała
a emocje.
Emocje i
negatywne
wzorce
Oddech a
emocje

Nabyte
strategie emocjonalne

Konstrukty myślowe

- zagrożenie/przyjemność
strata/zysk
- dysfunkcyjne schematy
Wzorce kulturowe,
rodzinne, religijne,
społeczne

Nie kontrolowane
emocje

Atawizmy

Nieświadome
uzależnienie od
wysokich i niskich
emocji napędzane
przez
rozwój cywilizacji i
zbyt dużą ilość
bodźców
zewnętrznych,
marketing, kulturę,
religię

Mindfulness w pracy z emocjami
Praca z oddechem jako narzędzie
uwalniania i kontroli emocji, wglądu w
siebie, nadzoru nad umysłem.
Praca z afirmacjami jako narzędzie do
nazywania, uwalniania, kontrolowania
emocji i umysłu, narzędzie do wglądu w
siebie.

Techniki do
samopoznania,
wglądu w siebie,
uzdrowienia
zmiany wzorców

Wpływ emocji na nasze ciało



- ❖ **emocje związane ze wstydem:** zażenowanie, wyrzuty sumienia, upokorzenie;
- ❖ **emocje związane ze smutkiem:** przygnębienie, żal;
- ❖ **emocje związane ze złością:** gniew, wściekłość, irytacja.



- ❖ **emocje związane z radością:** szczęście, rozkosz, satysfakcja czy duma;
- ❖ **emocje związane z miłością:** akceptacja, ufność, uwielbienie;

Co widzisz?



















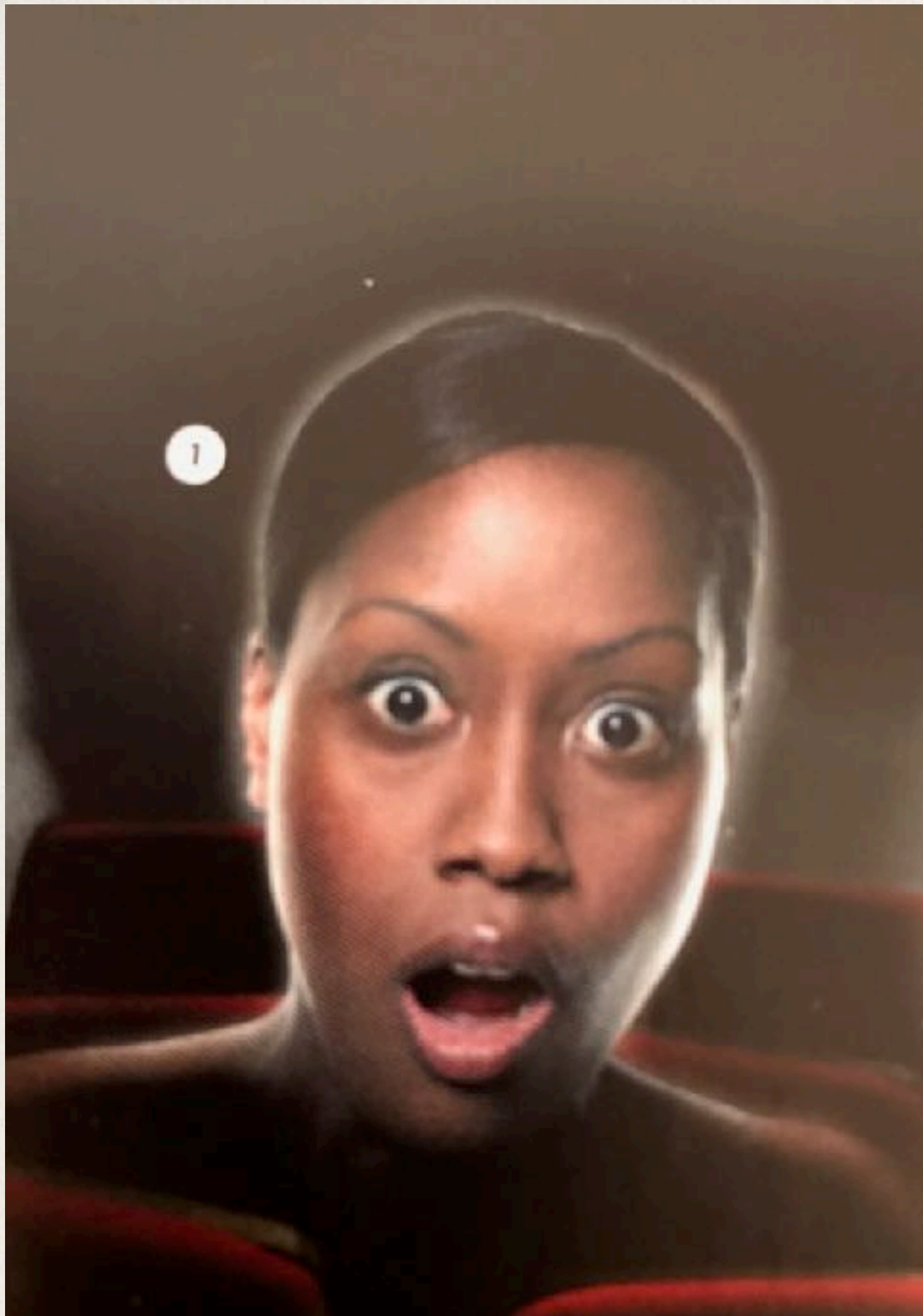






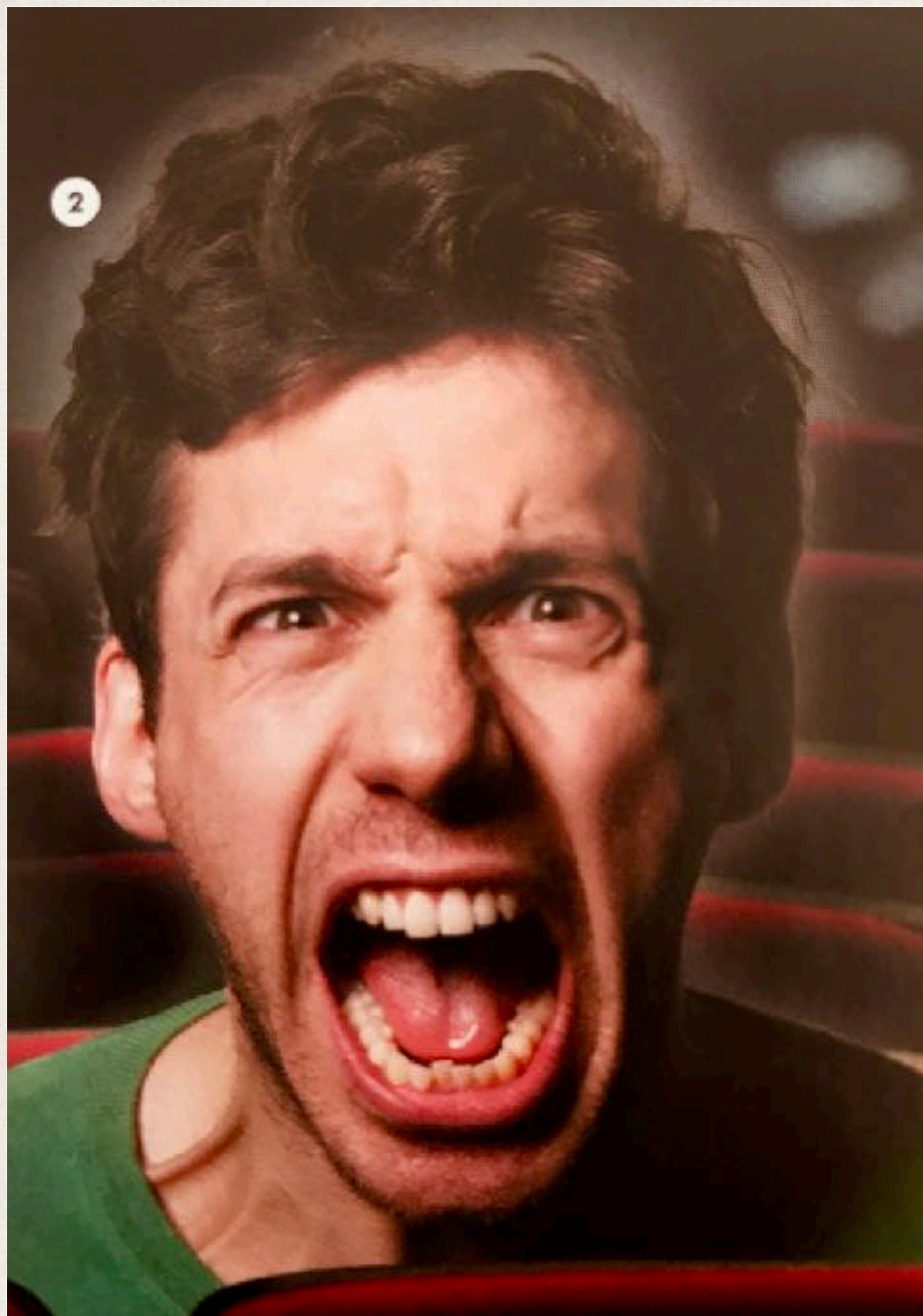






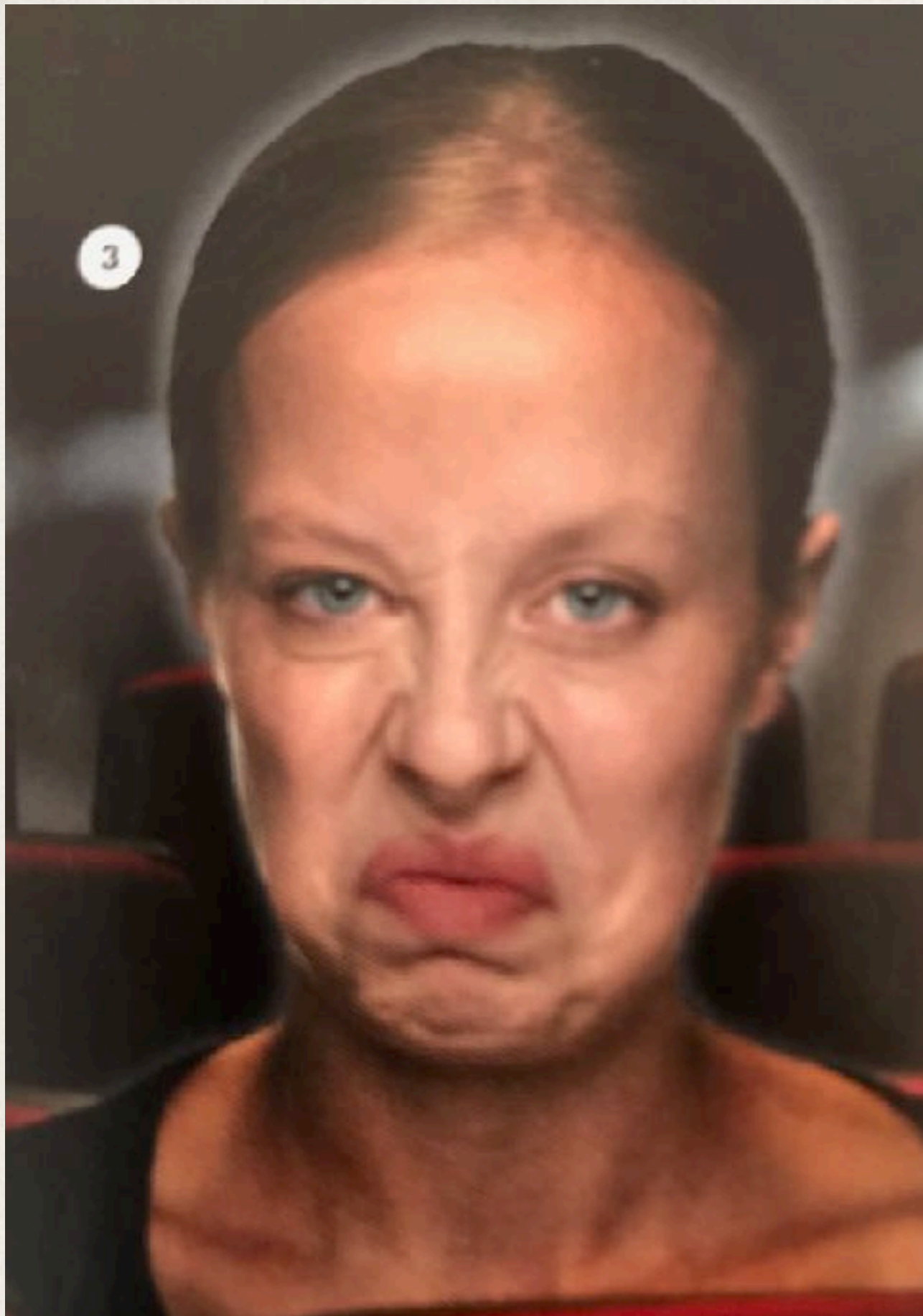
❶ ZASKOCZENIE

Jest to reakcja na coś nieoczekiwanego lub nieznanego. Mięsień czołowy podnosi brwi, które wyginają się w wyraźny łuk, a czoło się marszczy. Oczy otwierają się szeroko, aby wychwycić jak najwięcej informacji wzrokowych, a szczęka opada. Pewną odmianą ekspresji zaskoczenia jest uniesienie brwi, gdy chcemy bez słów okazać, że kogoś poznajemy.



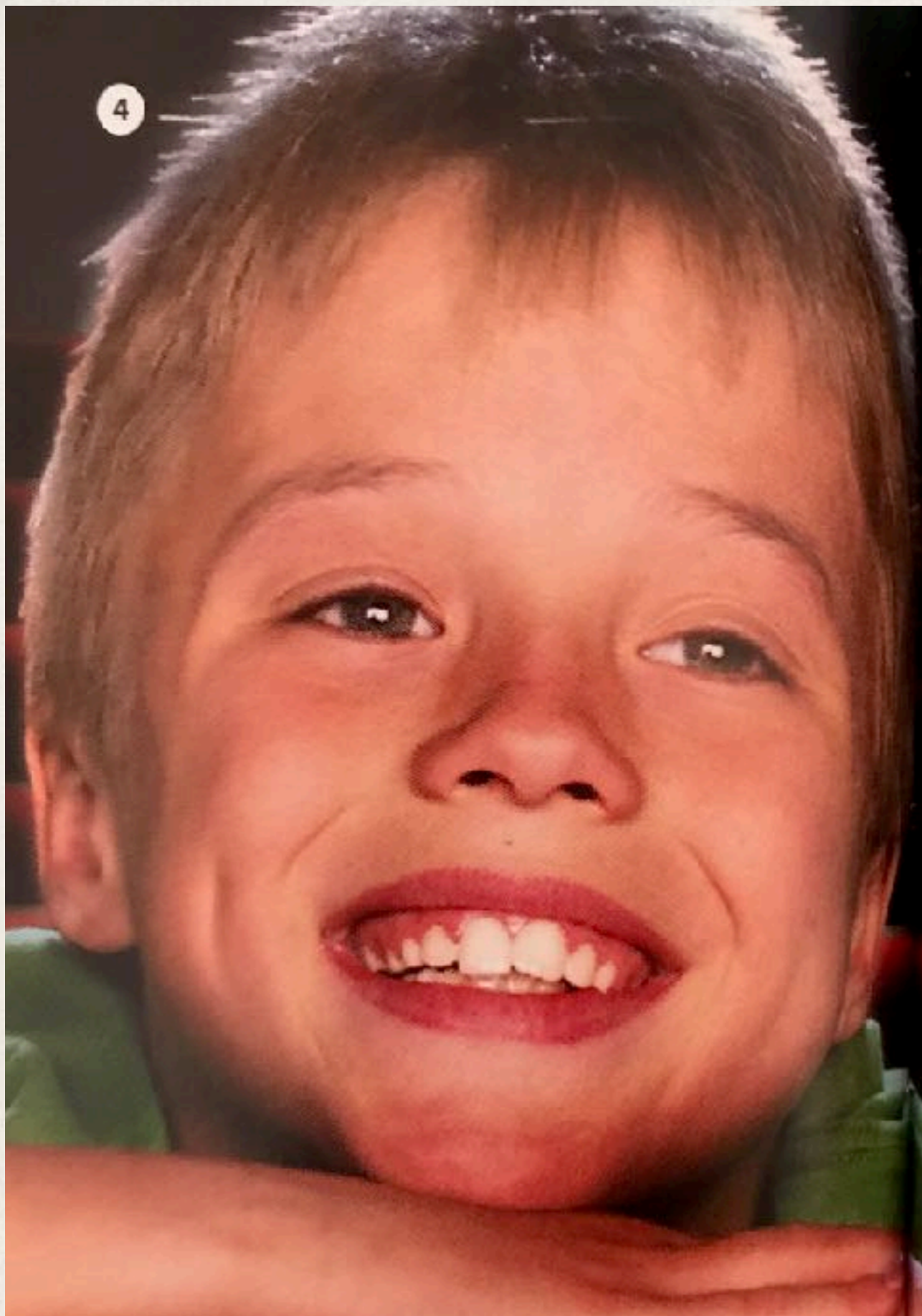
② GNIEW

Ludzie zwykle wybuchają gniewem z powodu rzeczywistego lub wyimaginowanego zagrożenia. Mięśnie ściągają brwi ku dołowi i tworzą między nimi pionową zmarszczkę. Mięśnie okrężne oka zwężają oczy, co wyostrza spojrzenie, a usta otwierają się szeroko i widać zęby. A wszystko to po to, aby twarz wydała się większa, zniekształcona i bardziej przerażająca.



3 WSTRĘT

Nie wiadomo, czy ta kobieta poczuła brzydki zapach, czy zobaczyła coś nieprzyjemnego, ale z pewnością odczuwa wstręt. Mięsień okrężny ust ściąga wargi, mięsień obniżacz kątek ust ściąga kąci do dołu, oczy się zwężają, a brwi wędrują ku dołowi.



4 RADOŚĆ

Szeroki uśmiech często jest zewnętrzną oznaką radości. Mięśnie jarzmowe podciągają kąciki ust ku górze, a jednocześnie dźwigacz wargi górnej podnosi ją, odsłaniając zęby. Prawdziwy uśmiech – w przeciwieństwie do sztucznego – podnosi policzki i powoduje powstanie zmarszczek wokół oczu.



5 LĘK

Ta podstawowa emocja jest blisko spokrewniona z gniewem, ale powoduje, że usuwamy się przed zagrożeniem, zamiast z nim walczyć. Mięsień czołowy podnosi brwi i przez to marszczy czoło, a oczy otwierają się szerzej. Wargi zaciskają się, a dolna warga zostaje odciągnięta ku dołowi przez mięsień obniżacz wargi dolnej. Twarz blednie, ponieważ krew odpływa ze skóry ku mięśniom.



8 SMUTEK

Obserwator z zewnątrz bez problemu rozpozna, kiedy ktoś jest smutny. Usta ma zamknięte (odpowiada za to mięsień okrężny ust), a kąciki są opuszczone za sprawą mięśni obniżaczy kącików ust. Końce brwi są podniesione, a w oczach często błyszczą łzy. Jedną ręką bądź oboma naraz podpierają ciężką od zmartwień głowę, a czasem zakrywają twarz.

7 POSTAWA I GESTYKULACJA

Często nie jesteśmy świadomi, jak wykorzystujemy ciało, aby komunikować innym swoje uczucia.

Postawa ciała, czyli np. to, że pochylamy się w stronę danej osoby lub też się od niej odchylamy, wiele mówi o tym, jak się przy niej czujemy. Równie ważna jest gestykulacja, która wskazuje, czy wolimy trzymać się z daleka albo jesteśmy nieszczery, dominujący lub ulegli, oraz czy wykazujemy zainteresowanie.



Jak wpływają emocje na Nas (nasze samopoczucie i to w jakich sytuacjach się znajdujemy) oraz odbiór Naszej osoby przez Świat zewnętrzny?

Sytuacja	Nastawienie	Postaw ciała	Ton głosu	Wyraz twarzy	Efekt Odbiór
Rozmowa o pracę	pozytywne zdecydowane „pewny siebie” „jestem dobry” „napewno zostanę przyjęty”	zwycięska wyprostowana otwarta	pewny spokojny opanowany	lekko uśmiechnięty spokojny spojrzenie wykazujące zainteresowanie	?
	negatywne wycofane „Jestem do niczego, znowu mi się nie uda”	zgarbiona zamknięta	drżący niepewny łamiący się	przestraszony zestresowany uległy	?

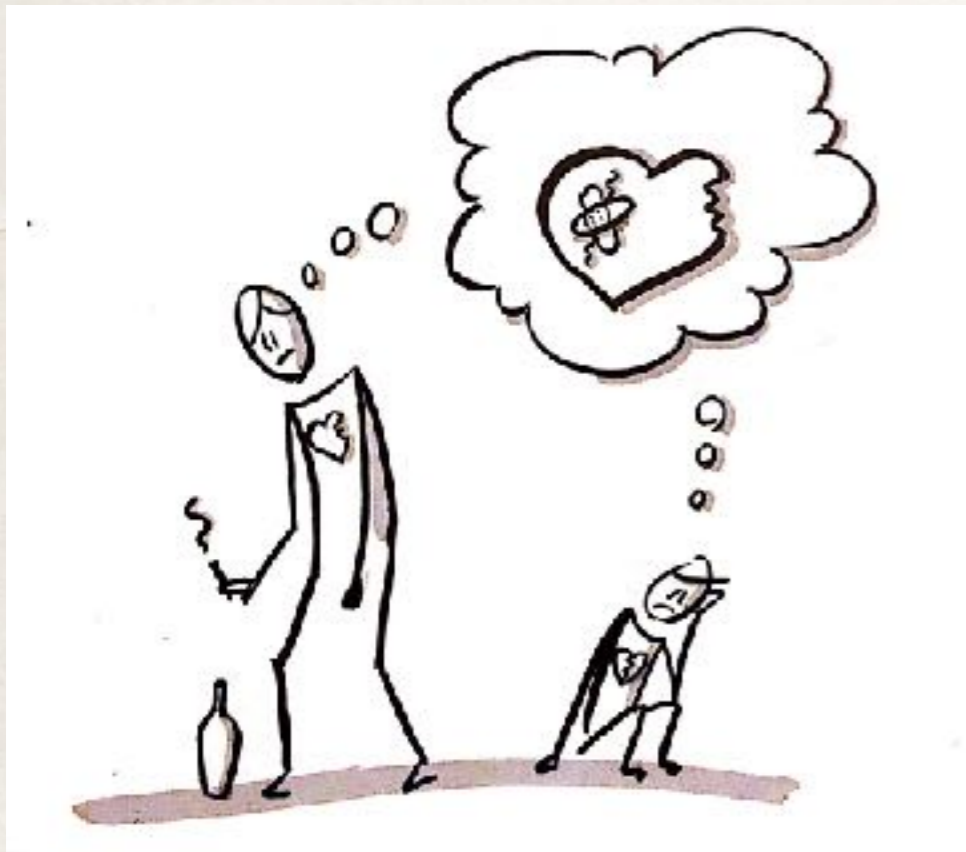
Co może pomóc w takich sytuacjach?

19.07.2019 autor Agnieszka Zalewska

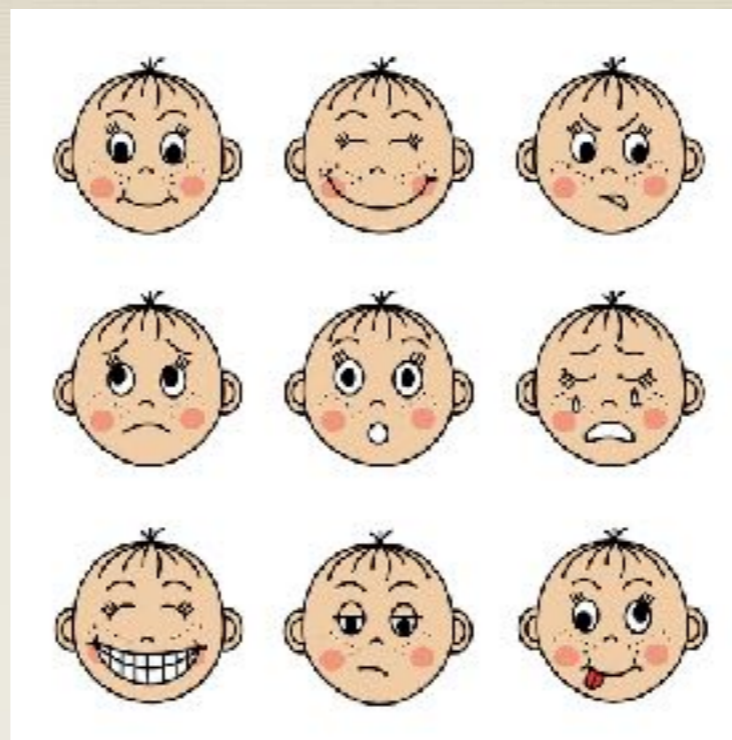
Wcześniejsza analiza spotkania, praca nad stabilizacją umysłu, nadzór nad emocjami

19.07.2019 autor Agnieszka Zalewska

Nabyte strategie



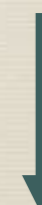
Nawyki myślowe czyli przyzwyczajenia



Emocje



Reakcja
ciała



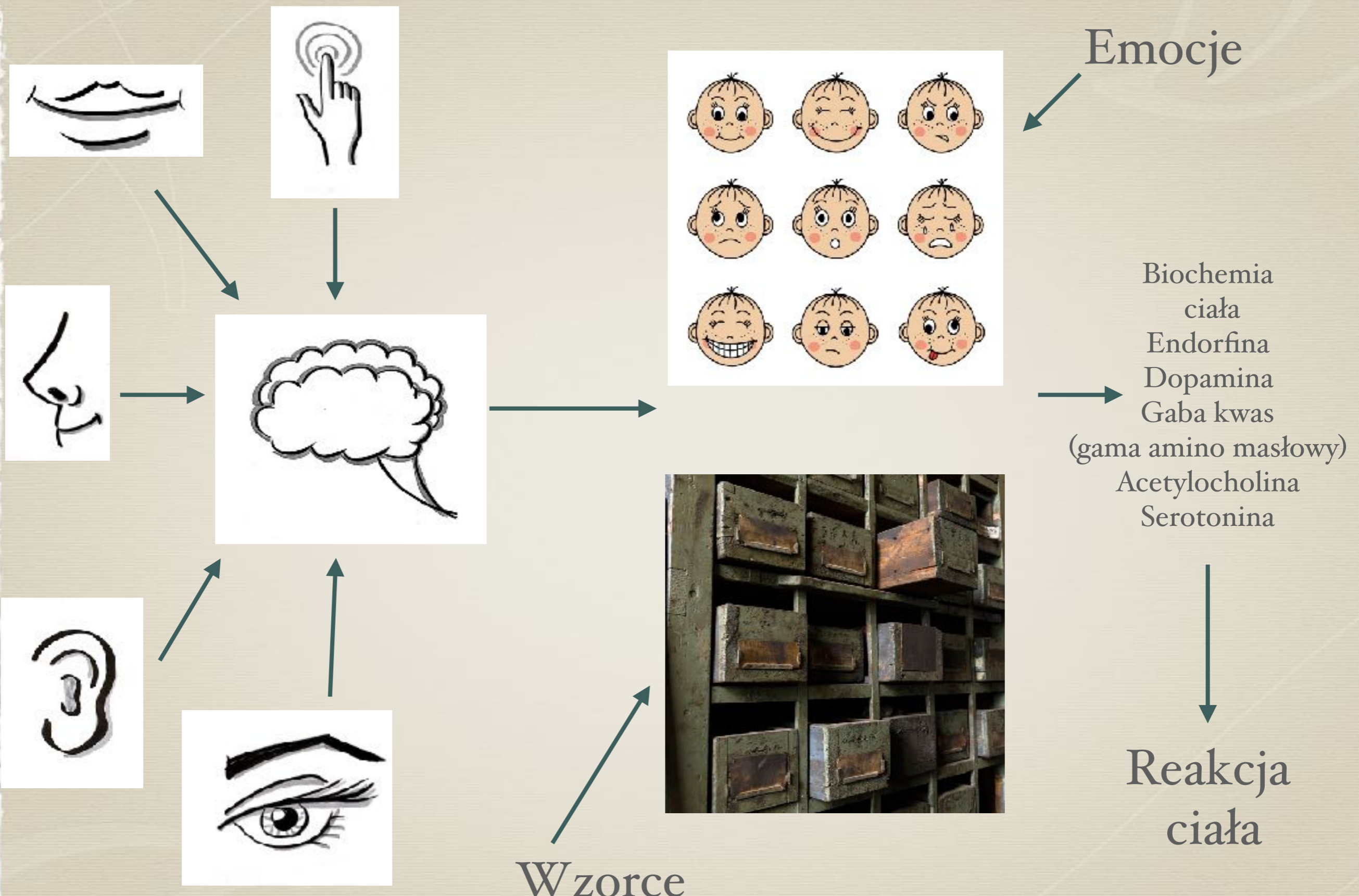
Sytuacje



Twoje Życie

Wzorce





Emocje

Biochemia
ciała
Endorfina
Dopamina
Gaba kwas
(gama amino masłowy)
Acetylocholina
Serotonina

Reakcja
ciała

Wzorce

19.07.2019 autor Agnieszka Zalewska

Negatywny nawyk myślowy „jestem do dupy”

↓
Jak powstaje ?

Negatywne doświadczenie w przeszłości + emocja

↓
Jak często nieświadomie
wypuszczamy nasz nawyk myślowy w teraźniejszości?

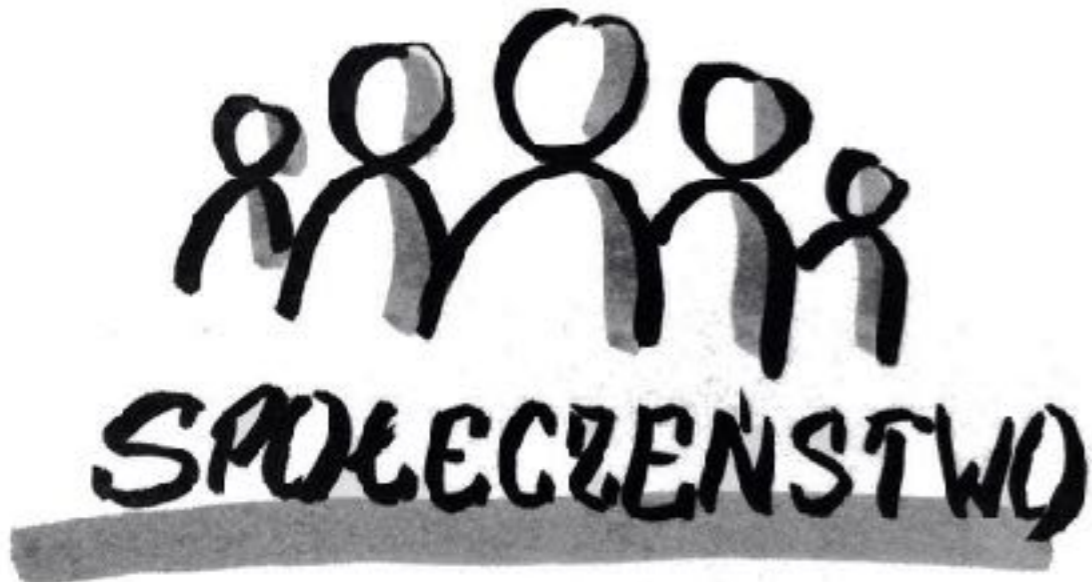
Utkwienie w powtarzającej się pętli negatywnych myśli doprowadza do przewlekłej lub uporczywej depresji tzw. ruminacja

Nasze „jestem do dupy” z przeszłości całkowicie determinuje nasze wszystkie aspekty życia w teraźniejszości

↓
**Co by się stało gdybyśmy zmienili nawyk myślowy na
pozytywny „jestem absolutnie niesamowity,
niepowtarzalny, kreatywny” i dodatkowo potrafili ściągać
umysł do teraźniejszości?**

W kolejnych slajdach instrukcja obsługi nawyków i i umiejętność nadzoru nad serfowaniem umysłu po otchłaniach przyszłości i teraźniejszości

Żyj według zasad które My ustanawiamy, nie wyłamuj się!!!!



Przetrwanie i strach

Autorytet władzy

Strach przed brakiem akceptacji społecznej

Całkowite nie zrozumienie świata zewnętrznego

Nie umiejętność budowania relacji międzyludzkich

Brak indywidualności jednostki

Strach przed samorealizacją





Nie rób tego jesteś za słaby

Nie mam czasu dla Ciebie zajmij się sobą sam, idź pograj

Znowu nawaliłeś

Nie potrafisz tego

Nie uda Ci się nawet nie próbuj

Niska samoocena

Lęk przed odrzuceniem

Wstyd

**Nie zasługuję
na miłość jestem beznadziejny
Lęk przed bliskością**

Brak akceptacji siebie



„Co mogę dla ciebie zrobić?”

kompresja
wytrzymam!



„Jestem ponad tym”



poniżej to nie "Ja"
wstyd, wina, kara

kolumna

„Nie będę się bać, nawet nie próbuj”

przeżarte oczy oraz gniewne czoło



wieszak

Typy zawieszenia emocji wg A. Lowena

www.psychoterapiaprzezcialo.pl

„Czy jest ktoś dla mnie?”

„Już nie chcę tu być”



silne odcięcie u podstawy czaszki

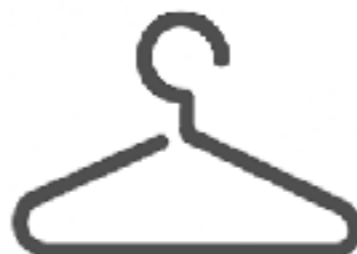
„Jestem bezpieczny tylko w głowie”



ciało jest wydłużone, napięte

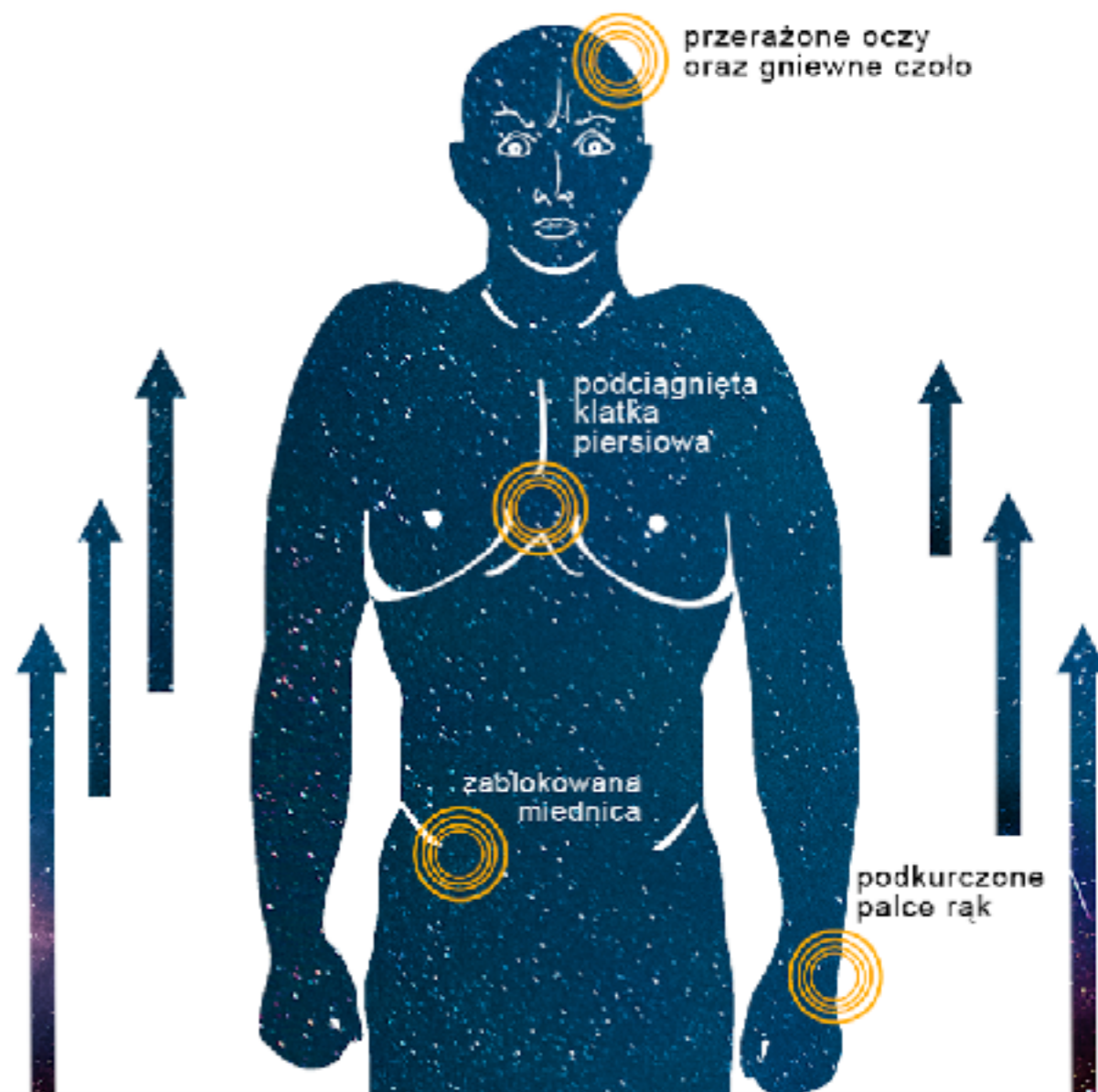
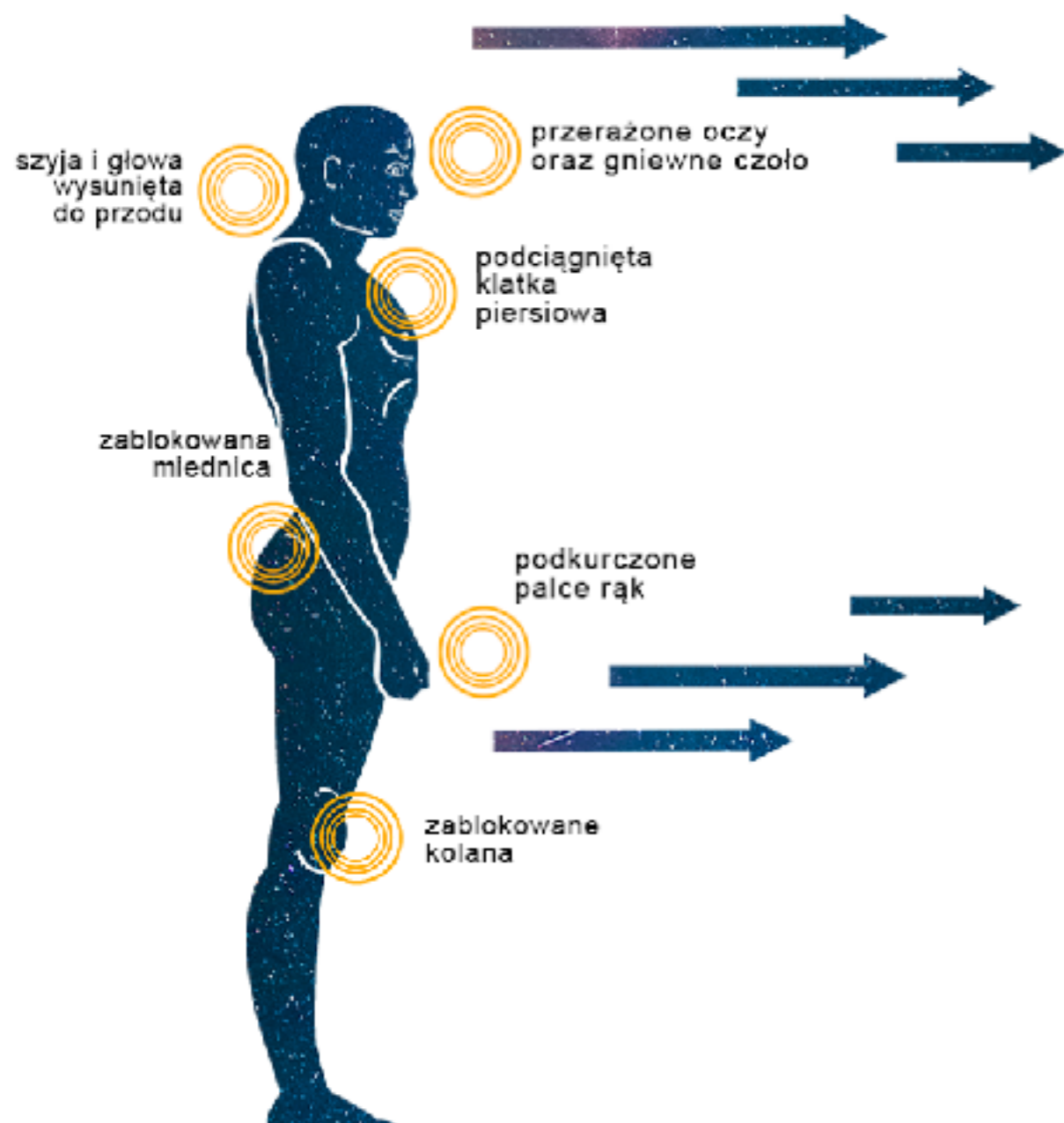
stryczek

strach na wróble (krzyż)



wieszak

typy zawieszenia emocji





stryczek

typy zawieszenia emocji
wg A. Lowena

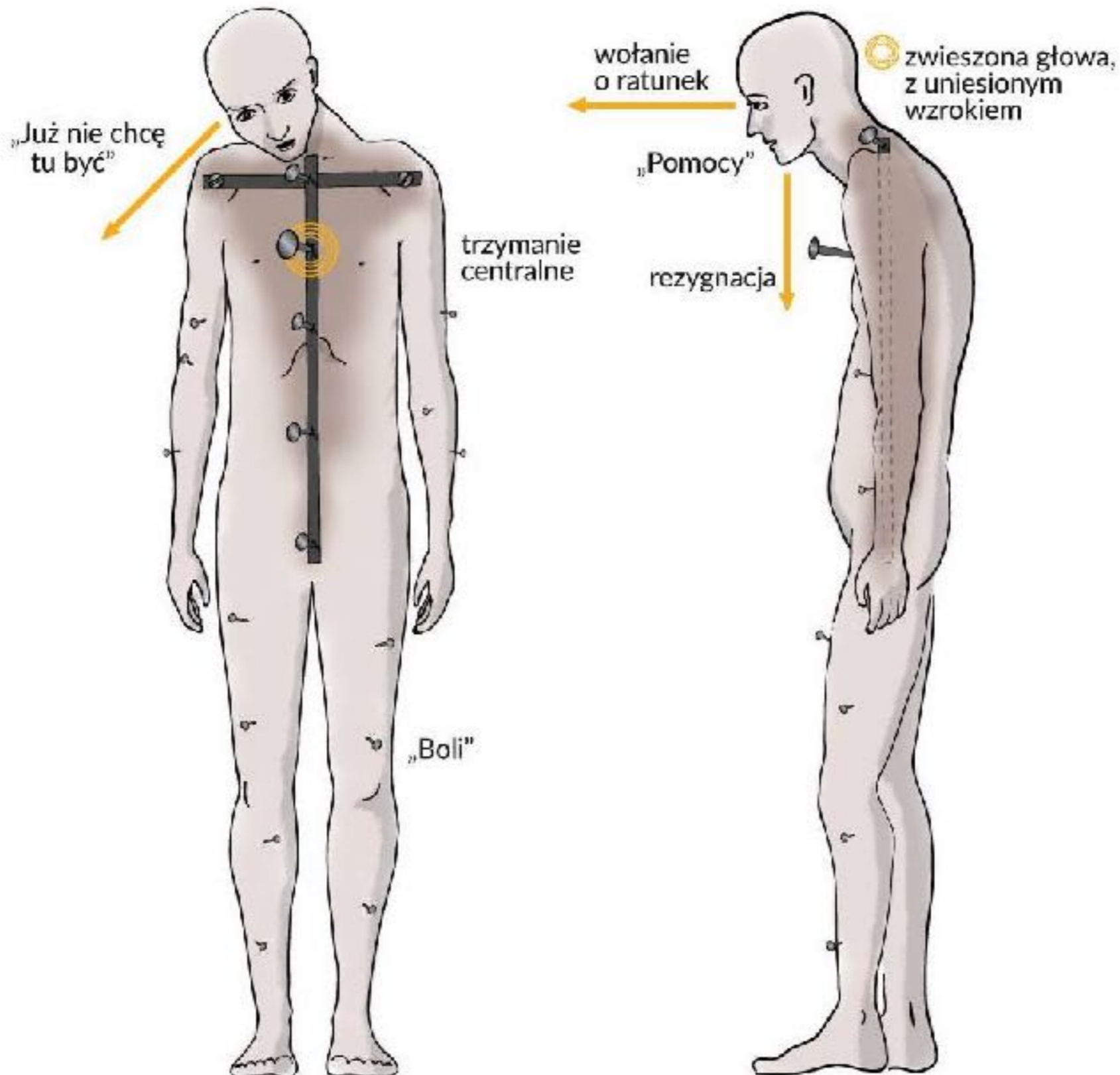




strach na wróble (krzyż)

typy zawieszenia emocji
wg A. Lowena

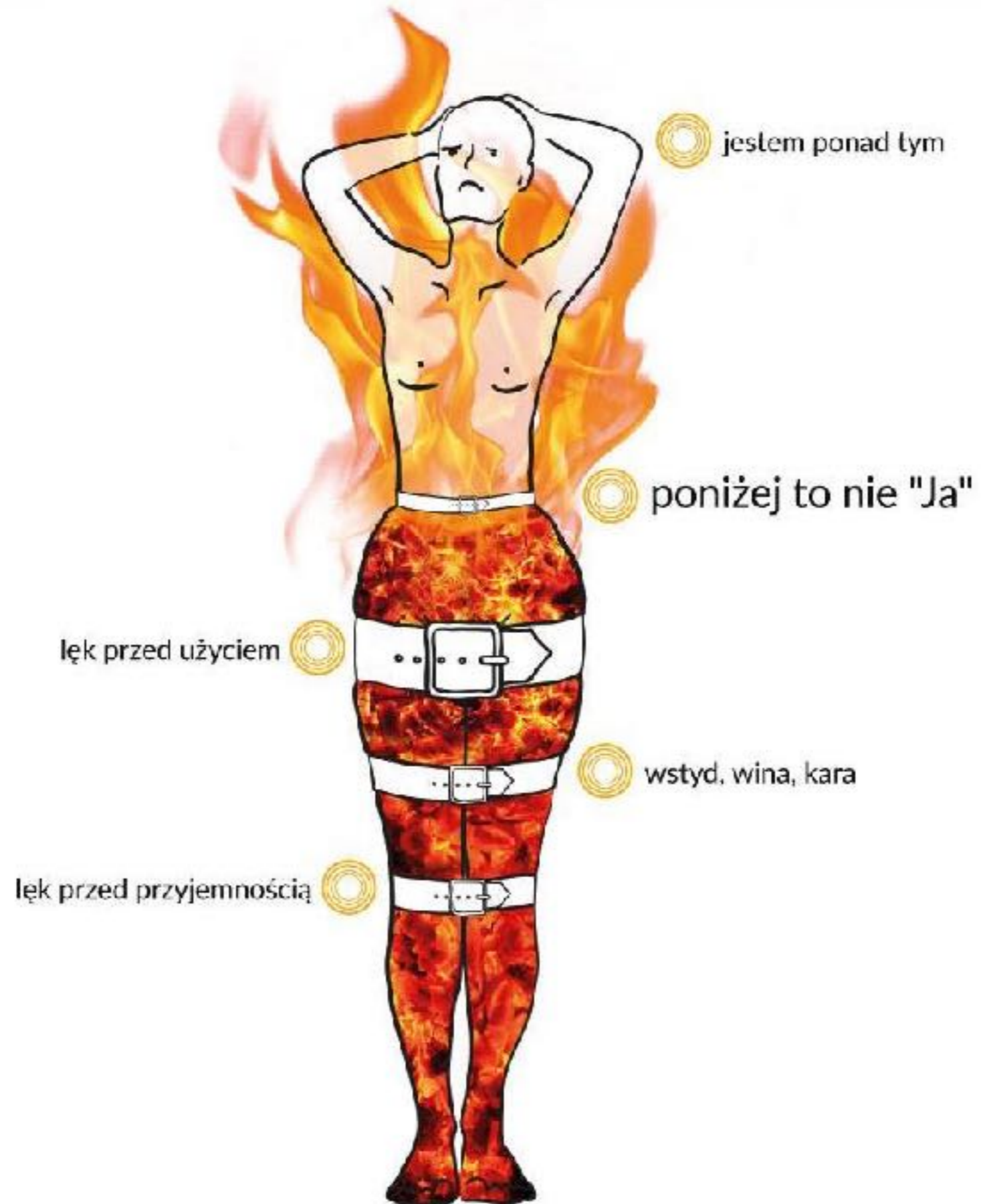
„Czy jest ktoś dla mnie?”





kolumna

typy zawieszenia emocji
wg A. Lowena

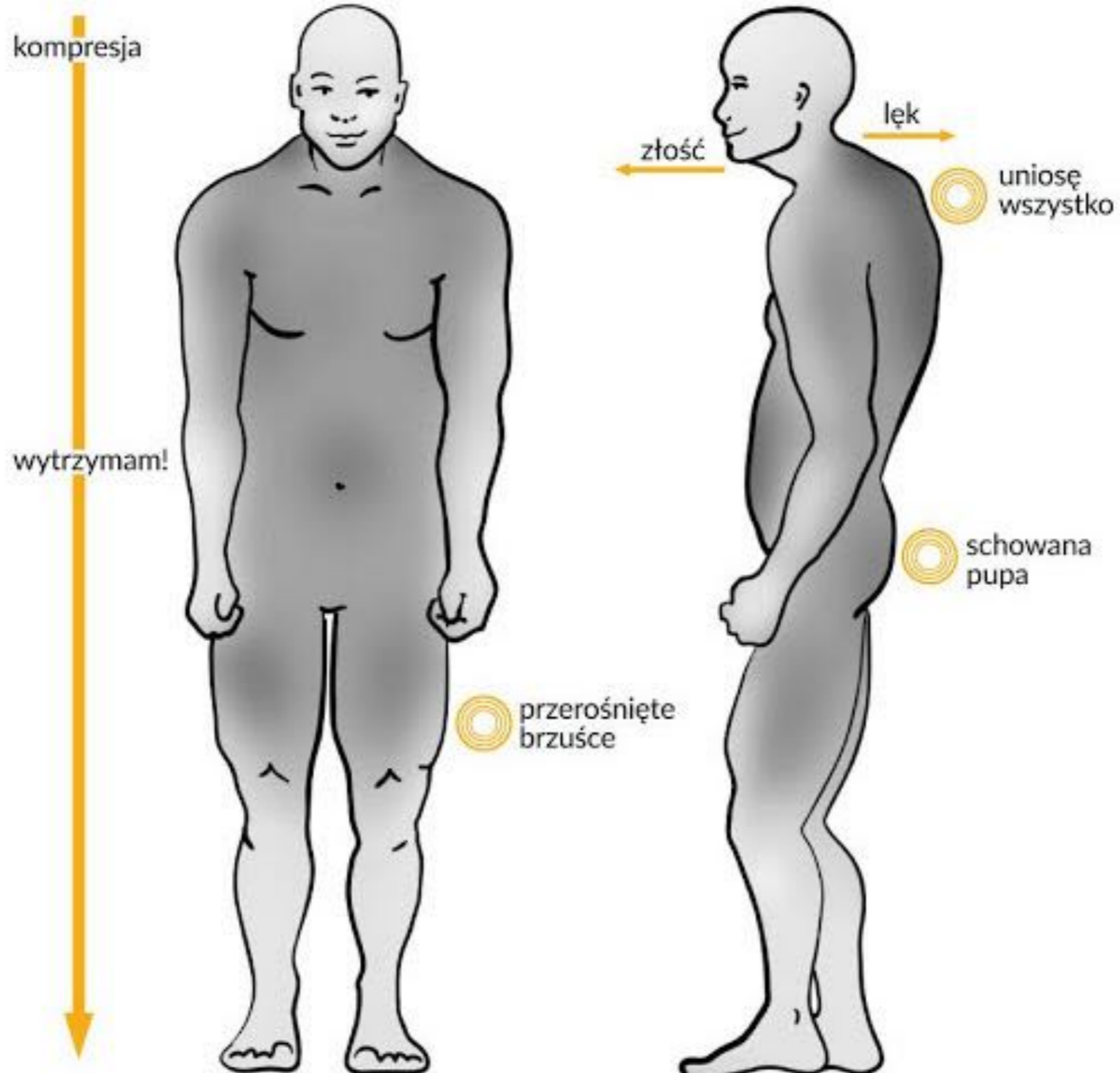




hak

typy zawieszenia emocji
wg A. Lowena

„Co mogę dla ciebie zrobić?”



Jak zacząć być Panem swojego losu?

Pierwszym krokiem do
świadomości jest
obserwowanie swojego ciała

19.07.2019 autor Agnieszka Zalewska

Następnie stań się świadomy
swoich myśli. Gdy
uświadomisz sobie swoje
myśli będziesz zaskoczony,
co się w Tobie dzieje.

Gdy Twoje ciało i umysł są
zestrojone czas na kolejny
krok.

19.07.2019 autor Agnieszka Zalewska

Świadomość uczuć, emocji, nastrojów

19.07.2019 autor Agnieszka Zalewska

Następstwem
zharmonizowania trzech
wymienionych rzeczy jest
Świadomość

19.07.2019 autor Agnieszka Zalewska

Życiowy Rydwan

Świadomość

Intelekt

Niezbędna higiena i znajomość
sfery psychicznej

Nauka, nowe doświadczenia

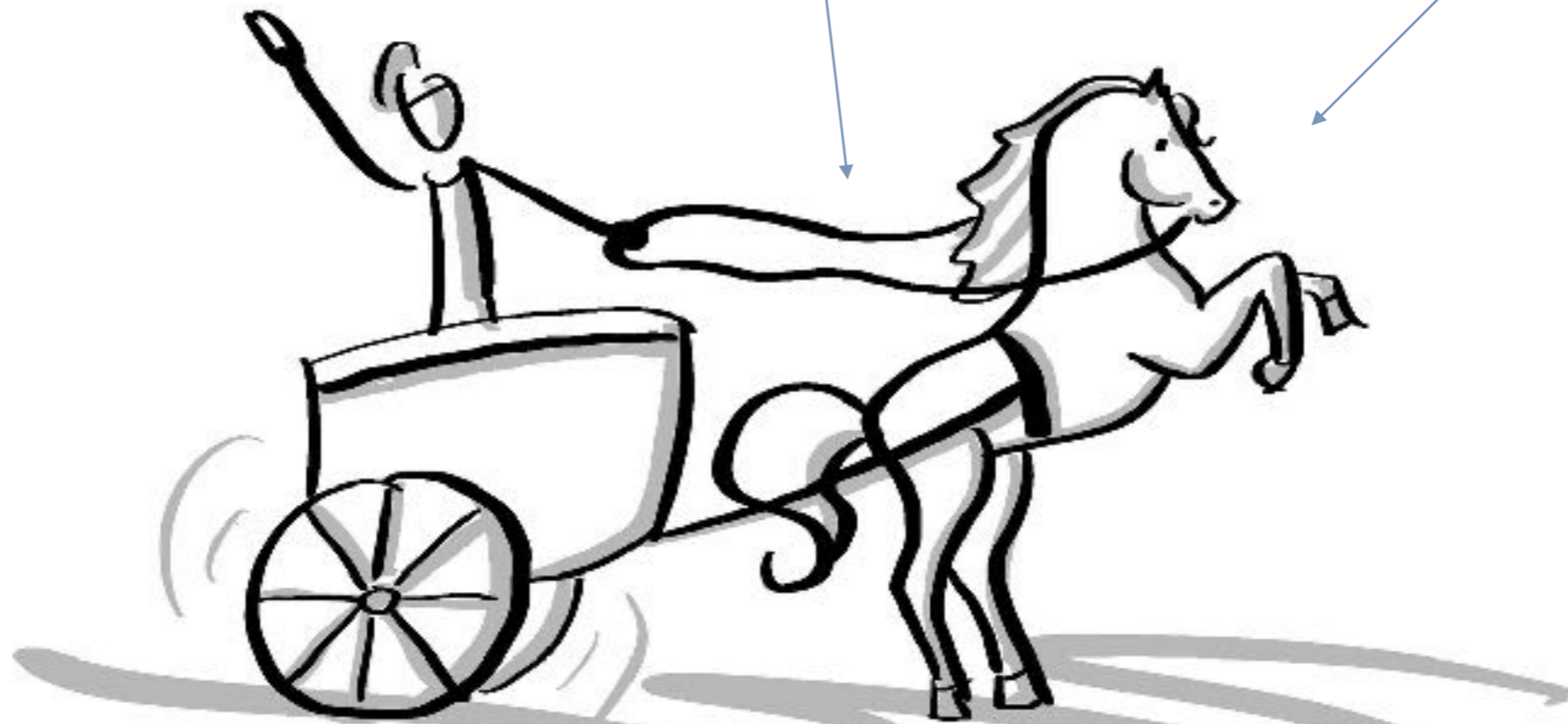
Ciało
fizyczne

Dbłość o ciało, dietę, szacunek
do własnej cielesności i seksualności

Inteligencja emocjonalna
coś co wybudujemy

Umysł

Emocję



Co się stanie jak puścimy lejce
czyli ciało migdałowate przejmie kontrolę

Jak zacząć nadzorować schematy obsesyjnego myślenia,
nawyków myślowych, przyzwyczajzeń, uzależnień

Ćwiczenie mindfulness stworzone przez Michelle MC Donald
RAIN z ang. Deszcz

- ❖ ROZPOZNANIE / ROZLUŻNIENIE tego co się pojawia
- ❖ AKCEPTACJA / ZEZWOLENIE aby to uczucie zaistniało
- ❖ ANALIZA wrażeń, doznań pojawiających się w ciele, emocji i myśli. Zadaj sobie pytanie co dokładnie dzieje się w moim ciele i umyśle
- ❖ NOTOWANIE tego co dzieje się w każdej kolejnej chwili
- ❖ **Świadomość** osłabia nawyk, zaczynamy go nadzorować

Zmiana nawyku myślowego na pozytywny, po zasymilowaniu go czas na zmianę

afirmację w formie pisanej

- ❖ **pisane w formie terażniejszej „jestem absolutnie niesamowity, niepowtarzalny, kreatywny”**
- ❖ **powtarzalność systematyczność**
- ❖ **pisanie musi być nasycone emocją, którą czujesz podczas nowego nawyku, który chcesz nabyć**
- ❖ **dobrze działa forma dziękczynienia za sytuacje, które się staną dzięki nowemu nawykowi „np. Dziękuję za cudowne pomysły, które pomagają zmieniać mi Świat na lepszy to wszystko dzięki mojej kreatywności i temu że jestem niesamowicie niepowtarzalny, inteligentny, dobry, otwarty, kochający, zaradny, autentyczny.**
- ❖ **Napisz sobie jaki jesteś, zrób drugą kartkę opisującą bliźniaka z cechami charakteru, które chciałbyś posiadać, na trzeciej kartce napisz co zrobić żeby stać się twoim bliźniakiem**

Aby nadzorować i wyłapywać nawyki trzeba umieć być Tu i Teraz oraz mieć ustabilizowany umysł, do tego ćwiczenia oddechowe, które poprowadzi Rafał Lichatarowicz „Szkoła Jogi Klasycznej”

Świadomość siebie daje możliwość

- ❖ Wyeliminowanie negatywnych zapisów własnego umysłu
- ❖ Zmiany w neuroprzekazach
- ❖ Nadzór na rzeczywistością i kreowanie jej
- ❖ Spełnianie marzeń
- ❖ Doświadczanie szczęścia
- ❖ Połączenie z Jaźnią, wewnętrznym Ja







FLG



PRZEJDŹ NA JASNĄ STRONĘ MOCY ★ DOŁĄCZ DO REBELLI



Polska Fundacja Przeciwdziałania Uzależnieniom

PRZEJDŹ NA JASNĄ STRONĘ MOCY.

DOŁĄCZ DO REBELII



14.07 - Niedziela - Wyspa Grodzka, obok Mariny
17.00 - 18.00 - Tai Chi Szczecińskie Stowarzyszenie Kung Fu Pięciu Zwierząt
18.00 - 19.00 - Joga
19.00 - 20.00 - Tańce Polinezyjskie

16.07 - Wtorek - Urząd Celnym przy Moście Długim ul. Zbożowa 1
17.00 - 18.00 - Break Dance szkoła Heart Break

17.07 - Środa - Wyspa Grodzka
17.00 - 18.30 - Ultimate frisbee z KS Albatros Szczecin - plaża miejska
18.30 - 19.30 - Gimnastyka Słowiańska dla Kobiet - obok Mariny

18.07 - Czwartek - Wyspa Grodzka, obok Mariny
18.00 - 19.00 - Boks Tajski z klubu Sportowego Marcina Parchety
- Mistrza Świata w Tajskim Boksie

19.07 - Piątek - Urząd Celnym przy Moście Długim ul. Zbożowa 1
17.00 - 18.00 - Abballu Dance Studio - Bachata
17.00 - 18.00 - Bezpłatne warsztaty Inteligencji Emocjonalnej
z SSW Collegium Balticum - Stara Rzeźnia

20.07 - Sobota - Urząd Celnym przy Moście Długim ul. Zbożowa 1
16.00 - 17.00 - HIP HOP Replay
17.00 - 18.00 - Capoeira
18.00 - 19.00 - Hula Hop

