

ROZDZIAŁ PIERWSZY

Myśl, ucz się i odnoś sukcesy

Sposób myślenia to nastawienie lub nagromadzenie myśli zawierających informacje oraz emocje, które generują konkretne postrzeganie. Kształtują twój sposób interakcji ze światem. Mogą wystrzelić cię do przodu, umożliwiając ci zrealizowanie marzeń, lub wrzucić cię na bieg wsteczny, jeśli nie będziesz wystarczająco ostrożny. Sposób myślenia jest zatem znaczącym źródłem zasobów umysłowych oraz mocy. Twoje przekonania przekładają się na poziom oczekiwań, które będą albo pozytywne, albo negatywne.

W każdej chwili każdego dnia twój mózg i ciało reagują fizycznie i podlegają zmianie w reakcji na myśli przebiegające przez umysł. Twój sposób myślenia dodaje „smaku” myślom, sprawiając, że twój mózg i ciało będą z tobą współpracować lub nie. Ponieważ to ty kontrolujesz swój sposób myślenia (który nie jest jakąś wstępnie zaprogramowaną funkcją), to tak naprawdę ty sam odpowiadasz za współpracę lub jej brak ze strony mózgu i ciała. Zrozumienie tego, w jaki sposób kształtowane są sposoby myślenia oraz jak zmieniają nasz proces myślenia, jest

praktycznym i pomocnym narzędziem do zrozumienia mocy umysłu w procesie zmiany mózgu. Sposób myślenia pomaga zauważyć znaczenie postrzegania rzeczywistości, podczas gdy optymalizujemy życie myśli poprzez tworzenie właściwych spostrzeżeń, odślanających naszą wewnętrzną siłę i wytrzymałość. Odpowiedni sposób myślenia jest nieodłączną częścią odnoszenia sukcesu w szkole, pracy i w życiu.

Mózg reaguje na twoje życiowe wybory, które z kolei są wynikiem twoich przekonań i sposobu myślenia. Nie jesteś kontrolowany przez biologię, niezależnie od tego, jak bardzo wyblakle emocjonalnie lub chaotycznie czuje się twój umysł w danej chwili¹. Samo *myślenie* o czymś może spowodować zmianę w twoim mózgu poprzez fale energetyczne, które wytwarzają się na poziomie strukturalnym poprzez ekspresję genów, a na poziomie chemicznym poprzez uwolnienie neurotransmiterów. Moc umysłu w procesie przemiany mózgu jest niezwykle ekscytująca i przynosi nadzieję!

Nasze myśli mogą zwiększyć poczucie pokoju, zdrowia, wizji, sprawności, siły i wielu innych aspektów². Zdolność myślenia, odczuwania i dokonywania wyborów oraz przekształcania myśli w całą postawę to jedna z najpotężniejszych umiejętności we wszechświecie, ponieważ jest źródłem ludzkiej kreatywności i wyobraźni. Badaczka Lynne McTaggart zauważyła: „Myśl to nie tylko jakaś rzecz; myśl to coś, co wpływa na inne rzeczy”³. Twoje życie podąża w tym kierunku, w którym zmierza twój umysł.

Zarówno badania – jak i zdrowy rozsądek – dowodzą, że zapowiedzią sukcesu jest wiara w to, że go odniesiemy⁴. I odwrotnie – myślenie, że jesteśmy ograniczeni, jest samo w sobie czynnikiem ograniczającym – to tak zwany efekt nocebo⁵. Możemy *zdecydować* o przyjęciu takiego sposobu myślenia, który wzmacnia naszą kreatywność i funkcjonowanie, lub przyswoić taki, który będzie nas hamował i ograniczał.

Prawdą jest, że nie potrzebujemy uczyć się myślenia nieszablonowego. Musimy natomiast zrozumieć, że to „pudełko” jest wytworem naszej wyobraźni – jesteśmy tak inteligentni, jak tylko chcemy być. Napisałam tę książkę, aby pomóc ci odkryć, jak bardzo nieograniczona jest w istocie twoja zdolność myślenia. *Możesz* dosłownie projektować i rzeźbić swój mózg przy pomocy myśli.

Co się dzieje, kiedy myślisz?

Pomyśl o swoim umyśle jako o przepływie informacji w postaci energii, zachodzącym w twoim systemie nerwowym. Każda myśl jest nośnikiem energii kwantowej oraz sygnałów elektrochemicznych i elektromagnetycznych, które przepływają przez mózg i ciało poniżej poziomu świadomości twojego nieświadomego umysłu (w rozdziale dwudziestym pierwszym znajdziesz więcej informacji na ten temat). Samo rozmyślanie o kimś, kogo kochasz, może spowodować pozytywne zmiany strukturalne w jądrze ogoniastym mózgu, które jest blisko połączone z uczuciami nagrody i szczęścia⁶. Podobnie

zdrowe sygnały elektromagnetyczne i pola kwantowe są rozbudzone w mózgu i ciele w odpowiedzi na dobre nastawienie, dając ci siłę do zmierzenia się z wyzwaniami codzienności⁷.

Prawdą jest również odwrotność tej zasady. Stres, który właściwie powinien działać na naszą korzyść, może stać się bardzo toksyczny, w zależności od naszego postrzegania sytuacji⁸. Pewnego dnia koleżanka opowiadała mi, jak samo tylko przejechanie obok jej poprzedniego miejsca pracy wzbudziło znaczący ból serca, którego doświadczała codziennie w tamtym nieprzyjemnym środowisku zawodowym. W tamtym czasie rozważała konsultację u kardiologa, ponieważ te toksyczne, związane ze stresem symptomy były bardzo poważne. Zniknęły jednak, kiedy zwolniła się z pracy. Terapią w jej przypadku nie były leki ani ewentualny zabieg, tylko decyzja wynikająca z troski o zdrowie umysłowe!

Badania w zakresie fizyki kwantowej i połączeń między umysłem a ciałem dowodzą istnienia sygnałów wysyłanych przez nasz umysł, które uważa się za niematerialne fale światła lub pakiety energii i które stanowią od 90 do 99 procent tego, kim jesteśmy. Właśnie te fale są naszą podstawową rzeczywistością; nie możemy ignorować tej niematerialnej, silnej i znaczącej części składowej nas – ludzi – a mianowicie umysłu⁹. Kiedy myśli przebiegają przez nasz mózg z prędkością kwantową, neurony zapalają się wspólnie na różne sposoby, w zależności od konkretnej informacji, jaka jest przetwarzana. Te ścieżki aktywności nerwowej przekształcają naszą strukturę nerwową

(dowiesz się więcej na ten temat w rozdziale dwudziestym drugim). W gruncie rzeczy to, jak myślisz w oparciu o sposób myślenia i mentalność, jakie przyjmujesz, będzie wywierać wpływ na korelaty nerwowe w mózgu i wpływać na twoje słowa i działanie. W rezultacie te słowa i działania będą wpływać na mózg i w oparciu o ten sposób myślenia uformuje się pętla przyczynowo-skutkowa. Pętla ta może ulec zmianie w dowolnym momencie poprzez twoją decyzję o zmianie sposobu myślenia. Pewne interesujące badania wykazały, że zamiast próbować *uspokoić się*, aby poradzić sobie z lękiem poprzedzającym wystąpienie (np. przed spotkaniem z przełożonym, publiczną przemową czy przystąpieniem do egzaminu z matematyki), lepiej jest zrekonceptualizować lęk i określić go mianem *podękscytowania*, a jednocześnie głęboko oddychać (co pomaga rozłożyć kortyzol). Decyzja o przejściu z nastawienia skupionego na zagrożeniu do nastawienia otwartego na możliwości powoduje zmianę w naszym funkcjonowaniu¹⁰.

Drzemie w tobie wielki potencjał do tego, by odnosić sukcesy, zamiast się zмагаć. Kiedy ludzie świadomie decydują się na działanie w nastawieniu pełnym wdzięczności, doświadczają przyrostu liczby neurotransmiterów nagrody, takich jak dopamina, oraz ogólnego poczucia sprawności i jasności umysłu. Ścieżka sukcesu rozpoczyna się od naszego myślenia, a nasz mózg odpowiednio na nie reaguje.

Jeśli jednak bombardujesz swoje 75 do 100 bilionów komórek mózgu i ciała toksycznymi sygnałami płynącymi z negatywnych myśli, wywierasz zły wpływ na procesy

kwantowe i ekspresję genu w twoich komórkach, *ucząc je*, jak powielać negację i sceptycyzm w przyszłości. Myśląc w taki sposób, rozwijasz w sobie negatywistyczną mentalność, która może siać spustoszenie w twoim umyśle, mózgu i ciele. Ten negatywny sposób myślenia nie jest jednakże twoim przeznaczeniem. Możesz zmienić go, przekształcając sposób, w jaki myślisz, czujesz i dokonujesz wyborów. Możesz postanowić, że będziesz bombardować komórki twojego ciała pozytywnym nastawieniem i afirmacją, skupiając całą swoją uwagę na naturalnej skłonności do miłości¹¹. Jesteśmy predysponowani do optymizmu.

Dopóki oddychasz, mózg może wytworzyć nowe neurony w procesie zwanym neurogenezą¹². Komórki macierzyste pozostają w mózgu osoby dorosłej i w okresie jej życia produkują nowe neurony – codziennie powstają tysiące nowych komórek. Te tysiące nowych neuronów pojawiających się codziennie w mózgu nie przetrwają. Jednym z najbardziej skutecznych sposobów na uchronienie ich przed obumarciem (co podnosi poziom toksyczności w mózgu i ciele) jest odpowiednie myślenie i uczenie się¹³. W tym zakresie będę cię szkoliła w trzeciej części tej książki. Różne sygnały pobudzają komórki macierzyste do formowania neuronów, które następnie migrują do swojego miejsca aktywności¹⁴. W mózgu masz również komórki glejowe, które codziennie wytwarzają więcej nowych komórek¹⁵. Komórki te służą jako „gosposie” i są też zaangażowane w procesy poznawcze.

W rzeczywistości co dziesięć sekund masz moc do przemiany toksycznego sposobu myślenia poprzez dostosowane i dopasowane do potrzeby myśli! Mózg jest zestrojony z umysłem i został zaprojektowany tak, aby reagować na świadome procesy myślowe (zobacz więcej w rozdziale dwudziestym pierwszym).

Na tym naprawdę polega odnawianie i przemiana naszego umysłu oraz poddawanie wszelkiej myśli w posłuszeństwo. To oznacza również, że *możesz* przy pomocy swojego sposobu myślenia przeprogramować mózg poprzez decyzję o byciu bardziej optymistycznym oraz przyjęcie zdrowych nawyków myślowych, takich jak techniki dbania o zdrowie umysłowe, o których dowiesz się w tej książce. Proces powtórnego oceniania i ponownego dostosowywania sposobu myślenia do naszej naturalnej, predysponowanej do miłości, pierwotnej konstrukcji jest integralną częścią dobrze przeżytego życia. To sposób, by umyślnie i celowo zwracać uwagę na to, co myślimy, mówimy, ale robić to w sposób autorefleksyjny i samoregulujący. Wszystko natomiast zależy od tego, o czym *postanowimy* myśleć.

Ekspresja genu i uważne myślenie

Twoje myślenie, odczuwanie i dokonywanie wyborów wywiera wpływ na ekspresję genu. Każdą swoją myślą włączasz lub wyłączasz geny, a każda myśl następuje w odpowiedzi na to, w jaki sposób widzisz i postrzeżasz swoje życiowe doświadczenia¹⁶. Badania dowodzą,