

JUSTYNA ŻEJMO

MÓZG

SIEDZIBA SZCZĘŚCIA

6 NEURONAUKOWYCH
ZASAD TWORZENIA
DOBREGO ŻYCIA



justInBrain

sensus

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Opieka redakcyjna: Magdalena Dragon-Philipczyk
Korekta językowa: Marysia Bernaciak-Kałamarz
Ilustracje w książce: Paulina Wojciechowska

Helion S.A.
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice
tel. 32 230 98 63
e-mail: sensus@sensus.pl
WWW: sensus.pl (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!
Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres
sensus.pl/user/opinie/mozgsi
Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-289-2895-4

Copyright © Helion S.A. 2026

Printed in Poland.

- [Kup książkę](#)
- [Poleć książkę](#)
- [Oceń książkę](#)

- [Księgarnia internetowa](#)
- [Lubię to! » Nasza społeczność](#)

SPIIS TREŚCI

List do Ciebie • 11

WSTĘP

Być szczęśliwym człowiekiem • 15

ROZDZIAŁ I

Model **FURAHHA** — mądrość robienia sobie szczęścia • 33

ROZDZIAŁ II

Instytucja „JA” i jej siedziba • 41

 Pani Prezes Instytucji — kora przedczołowa • 46

 Kierownik Migdał i jego Fabryka Emocji —

 ciało migdałowe i układ limbiczny • 49

 Dział HR — układ nagrody • 51

 HipoAnalityk — hipokamp • 53

 Dział Integracji — zakręt obręczy • 55

 Specjalista ds. budowania marki osobistej — przedklinek • 57

 Intranet — sieć spoczynkowa • 59

ROZDZIAŁ III

Neurozasada nr 1. Flow — płyn z flow serca • 67

 Co się dzieje w Instytucji „JA”,

 kiedy wdrażasz zasadę nr 1? • 91

ROZDZIAŁ IV

Neurozasada nr 2. Uskrzydlające plemię — buduj swoje plemię • 99

Wioska • 99

Plemię • 103

Trudny moment czyszczenia wioski • 109

Uskrzydlenie • 111

Co się dzieje w Instytucji „JA”,

kiedy wdrażasz zasadę nr 2? • 113

ROZDZIAŁ V

Neurozasada nr 3. Ruch — wprowadzaj życie w ruch • 119

Ruch ciała • 120

Ruch w ciele • 128

Ruch życia • 134

Co się dzieje w Instytucji „JA”,

kiedy wdrażasz zasadę nr 3? • 138

ROZDZIAŁ VI

Neurozasada nr 4. Akceptacja — daj prawo do życia • 149

Akceptacja siebie • 152

Akceptacja innych • 159

Akceptacja sytuacji • 162

Co się dzieje w Instytucji „JA”,

kiedy wdrażasz zasadę nr 4? • 164

ROZDZIAŁ VII

Neurozasada nr 5. Horyzont — poszerzaj horyzonty • 173

Horyzont samoświadomości • 175

Horyzont celu • 177

Pułapka nadmiernego pragnienia • 180

Myślenie pozahoryzontalne • 185

Co chcę w zamian? • 189

Co się dzieje w Instytucji „JA”,

kiedy wdrażasz zasadę nr 5? • 190

ROZDZIAŁ VIII

Neurozasada nr 6. Alchemia duchowa —

dbaj o połączenie ze źródłem • 199

Praktyki uważności • 208

Praktyki transcendencji • 213

Praktyki serca • 214

Praktyki transformacji wewnętrznej • 214

Praktyki ciała • 215

Praktyka samotności w uważności • 216

Duchowy *bypassing* • 221

Gdzie w naszej siedzibie dzieje się duchowość? • 223

Co się dzieje w Instytucji „JA”,

kiedy wdrażasz zasadę nr 6? • 224

Zakończenie • 233

Prezent dla Ciebie • 243

Jak mogę Cię wspierać w podróży po dobrostan? • 247

Źródła użyte w tej książkowej podróży • 253

List do Ciebie

Witaj w tej przygodzie, Piękna Istoto!

Na wstępie jestem Ciebie ciekawa — niczym starego dobrego Przyjaciela, z którym nie widziałam się latami. Dlatego na początek chciałabym się dowiedzieć:

Co u Ciebie?

Jak się masz?

Jakie emocje były w Tobie najczęściej przez ostatni miesiąc?

Jakie jest teraz Twoje życie?

Weź głęboki wdech i zrób dłuuuugi wydech...

Czy są to takie odpowiedzi, których chciałbyś udzielić za rok, dwa i za pięć lat?

Ciekawa jestem tego, co przyszło Ci teraz do głowy, kiedy o to pytam.

Hmm... Może zapytasz, co u mnie... a może tego nie zrobisz... 😊 Tak czy siak, jak przystało na list do przyjaciela, napiszę dosłownie dwa słowa o tym, jak się miewam.

Jestem szczęśliwa. Naprawdę. Bardzo.

I wiesz co?

Ty jesteś częścią mojego szczęścia, Piękny Człowieku, bo gdy przybywasz na moje warsztaty, sesje, czytasz książki, które piszę, zaglądasz na profil na Insta: @justinbrain.pl — pokazujesz mi sens mojego poświęcenia, oddania dla mojej wielkiej pasji — neuronauki i psychologii. Dajesz mi poczucie, że realizuję misję nadaną mojej duszy, której oddają większość swojego życia. Chcę Ci ogromnie za to podziękować tym listem i tą książką.

Dziękuję, że jesteś, sięgasz po nią i czytasz ten list. Marzę o tym, aby mój prezent w postaci tej książki przyniósł Ci piękne emocje. Życzę sobie i Tobie, abys po jej przeczytaniu, przemyśleniu, popracowaniu z notatkami, odpowiedzeniu na pytania, zrozumieniu, jak działa nasz mózg w kontekście tworzenia dobrego życia... poczuł, zamykając ostatnią kartę tej książki, że powracasz do bycia naprawdę szczęśliwym.

Ten list to bilet upoważniający do zwiedzania pięknej Instytucji — Siedziby Szczęścia. Chcę Cię zabrać w głąb mózgu — tam bowiem swoje salony ma szczęście i dobrostan. Tu się zaczyna jego nazywanie i odczuwanie, a rozdział „Alchemia duchowa” złoży wszystkie rozdziały w całość, gdy pokażę, jak tworzyć sobie szczęście.

Zanim wyruszymy, chciałabym przejść z Tobą na „Ty” i na „Czytelniku”, bo przecież niezależnie od płci, orientacji, koloru skóry, pochodzenia jesteś właśnie Czytelnikiem, Człowiekiem, Piękną Istotą. Poza ćwiczeniami nie będę zatem używać końcówek łoś/łaś, tylko tradycyjnie, jak w każdej przygodzie książkowej ze mną — biorąc z języka angielskiego, że każdy jest YOU 😊 — będę zwracać się do Ciebie: „Czytelniku”.

Zatem, Drogi Czytelniku, razem z podziękowaniem za to, że stanowisz część mojego szczęścia, oddaję w Twoje ręce książkę,

za pomocą której pragnę pokazać Ci różne zaskakujące perspektywy. Może będą dla Ciebie inspiracją do zmian, dzięki którym stworzysz sobie szczęśliwe życie? I to nie jest kolejne hasło amerykańskich MLM-ów typu „JESTEŚ ZWYCIĘZCA” — nie! Nie lubię tych wykerzykników korpoświata. To, że możesz sobie tworzyć szczęśliwe życie, pokazują nam wyraźnie badania z zakresu neurobiologii, psychologii rozwojowej, neurokognitywnej i doświadczenia terapeutyczne oparte na neuronaukowych prawidłach, a także doświadczenia życia — moje i Twoje też. Zebrałam dla Ciebie to wszystko i oddaję w Twoje ręce mapę tworzenia dobrego, szczęśliwego życia. Teraz Ty ją trzymasz w rękach. Gdzie z nią pójdziesz, co z nią zrobisz, jak ją wykorzystasz — zależy już wyłącznie od Ciebie.

Oddaję też w Twoje ręce mój autorski, skuteczny model 6 NEUROZASAD robienia sobie szczęścia, które opierają się na aktualnej wiedzy dotyczącej struktur mózgowych odpowiedzialnych za odczuwanie szczęścia i na mądrości pochodzącej z Zanzibaru. Powstały one też na bazie moich doświadczeń dotyczących wykorzystywania tych badań w życiu i testowania ich na sobie. Zastosowanie ich w pracy z wieloma Pięknymi Istotami pozwoliło im zacząć tworzyć sobie szczęśliwe życie i dobrostan 😊.

Życzę Ci pięknej przygody i wielu inspiracji podczas zwiedzania Siedziby Szczęścia.

Przechodź po kolei przez wszystkie rozdziały, bo to puzzle, które na końcu tej książki złożą się w piękny, pełny obraz. Zaufaj temu procesowi. Zaufaj tej książkowej przygodzie.

Niech to będzie dla Ciebie fascynująca i odkrywcza podróż.

Justyna

WSTĘP

BYĆ SZCZĘŚLIWYM CZŁOWIEKIEM

— Chcę być szczęśliwa!

Słyszę to na warsztatach najczęściej, kiedy pytam: „Co jest dla ciebie w życiu naprawdę ważne?” lub „Jak chciał(a)byś żyć?”.

To zdanie pada niemal zawsze.

— Szczęście, to przecież sens życia — dodaje jedna uczestniczka.

— Ja sobie nie wyobrażam życia bez szczęścia — mówi kolejna.

— Dla mnie to najważniejsze! — pada u już dziewiątej lub dziesiątej osoby.

Szczęście. Szczęście. Szczęście.

Słowo wypowiedane szybko, bez najmniejszego wahania.

Ale kiedy zadaję pytanie:

— **A czym dla ciebie jest szczęście...?**

Najczęściej zapada cisza. Dłuuuga. Czasem pojawiają się słowa: spokój, wolność, miłość, sens... ale rzadko kto potrafi opisać, co naprawdę oznacza dla niego być szczęśliwym i po czym pozna, że czuje już ten stan.

Niejednokrotnie słyszę:

— No jak czym?! Wiadomo, co daje szczęście... — i ktoś coś wymienia.

No właśnie nie wiadomo.

Kiedy na warsztatach raz zadałam to pytanie, każda z pań po dłuższym zastanowieniu opowiadała o swojej perspektywie szczęścia.

Ktoś powiedział:

— Nie mieć zmartwień, kłopotów finansowych.

Ktoś inny:

— Podróżować po świecie.

Jeszcze inna uczestniczka powiedziała:

— Miłość życia, mieszkanie we Włoszech, mały jacht i jestem *happy*.

I tak odpowiadało ponad trzydzieści pań, aż doszliśmy do ostatniej uczestniczki warsztatów, która zaczęła płakać. Dziewczyny, widząc to, zamilkły i patrzyły.

Ja próbowałam dopytać:

— Chciałabyś się podzielić, czym szczęście jest dla ciebie?

Powoli przetrzała oczy, wyciągnęła chusteczkę i powiedziała:

— Chodzi o to, że ja to wszystko, co wymieniliście, już mam.

— To skąd te łzy? — tym razem pytanie nie padło ode mnie, a wyprzedziły mnie dziewczyny.

— Ja nie mam z kim tego dzielić — mówiła i wydmuchiwała nos w chusteczkę. — Chciałabym cieszyć się z bliskimi, chciałabym rozmawiać o tym, dzielić się, doświadczać wspólnie. To dla mnie szczęście. Mam wszystko, ale jednocześnie jest to dla mnie niczym.

Wyobrażasz sobie ciszę, która zapadła?

A idąc dalej: wyobrażasz sobie, co się działo w każdej z siedzących na sali głów?

Każdy filtrował tę sytuację przez swoje przekonania, myśli, odczucia dotyczące szczęścia, tego, co aktualnie ma. Boję się pomyśleć, co jeszcze się tam działo 😊.

Każdy — w zależności od tego, co przeżył, co ma lub czego brak odczuwa — będzie definiował szczęście inaczej i będzie je odczuwał przy różnych doświadczeniach.

A Ty, Czytelniku:

Chcesz być szczęśliwy?

.....

Pozwalam sobie przypuszczać, że tak. A po czym poznasz, że już jesteś?

Ciekawe, co odpowiadasz teraz.

.....

Że poczujesz to w środku? No OK. Ale co konkretnie poczujesz?

Albo: co musisz mieć w życiu lub gdzie być albo co konkretnie czuć, jaki mieć stan, żeby móc powiedzieć: „Na 100% jestem szczęśliwy”?

Na razie zostawiam Ci to **pod lupę** — do przemyśleń. Do definiowania szczęścia jeszcze wrócimy. Do lupy też. Niech szczęście zacznie się już przetwarzać w Twojej głowie.

Oprócz lupy zauważysz w książce jeszcze taki symbol chmury ze słońcem:



Będzie on przy zdaniach, które warto zapamiętać w drodze po swoje szczęście. Chmura w wielu kulturach symbolizuje przestrzeń pomiędzy światem materialnym a duchowym. W tradycjach rdzennych Amerykanów — takich jak Hopi czy Navajo — są znakiem błogosławieństwa. W kulturze chińskiej „pomyślne chmury” oznaczają szczęście i boską przychyłność. W naukach zen i buddyzmie niebo oznacza umysł, a chmury to myśli. Słońce oznacza jasność. Zatem już wiesz, dlaczego akurat ten symbol będzie przy zdaniach, które warto, aby znalazły miejsce w Twoim umyśle (w Twoim niebie) na dłużej? ☺ Chciałabym, żeby nadawał wagę ważnym zdaniom, aby zaistniały jako jasna myśl w Twoim umyśle.

Podaję Ci teraz, co teraz możesz pomyśleć, czytając takie pytania na starcie tej książki:

— Justyna, zadajesz takie trudne pytania od razu na początku. A ty? Wiesz, czym dla ciebie jest szczęście i skąd wiesz, że je masz?

Już wiem.

Od kilku lat.

Bo nie wiedziałam tego od zawsze.

Szczęście też mi się nie przydarzyło ani nie udało, ani nie urodziłam się „w czepku”, ani w żadnej złotej kuli. Choć wiele osób tak myśli o tych, którzy mówią lub piszą, że są szczęśliwi. Ludzie, widząc, jak ktoś sobie świetnie radzi, często oceniają sytuację z tzw. „wierzchu” i mówią lub myślą:

„Temu to się nie mogło nie udać z takimi rodzicami”.

„Wszystko miała, to sobie mogła pozwolić na zmiany w życiu”.

„Nie przeżył prawdziwych trudności, to wszystko mu się wydaje możliwe”.

„Co ona może wiedzieć o trudach życia? Z dobrego domu jest”.

„Gdyby nie bezproblemowy ojciec i wspierająca finansowo matka, taki szczęśliwy by nie był”.

„Gdyby nie jego/jej ostra, dyscyplinująca matka/ojciec, nie dotarł(a)by tu, gdzie jest”.

I wiele innych takich „ozdobnie umniejszających” Twojej i mojej pracy tekstów. Powtórzę to jeszcze raz — „ozdobnie umniejszających” wysiłkowi człowieka, więc proszę — zastanów się, zanim pomyślisz lub wypowiesz coś takiego.

Zresztą sam pewnie masz mnóstwo takich zdań ze swojego życia, Drogi Czytelniku.

Jeśli zdarzyło Ci się pomyśleć w taki sposób albo masz przy sobie osoby, od których to słyszysz, polecam Ci zapytać siebie lub ich:

— A skąd to wiesz, przyjacielu? Skąd ta pewność? Czy naprawdę wiesz wystarczająco dużo o mojej historii, żeby dawać sobie prawo do osądzania, czy mi coś przychodzi łatwo, czy trudno? Porozmawiaj, spytaj, poznaj historię i wtedy wróć

do swojej narracji, zmien ją na rzetelniejszą, jeśli już musisz coś skomentować. To jest tak, jakbyś się wypowiadał na temat wykonywania operacji mózgu, a nie przeczytał ani jednego zdania z neurologii, mało lub wcale interesował się neurobiologią i widział mózg tylko na zdjęciach.

Zatem nie miałam takiego przywileju, że urodziłam się szczęśliwa. Nikt z nas go nie ma, bo 100-procentowe szczęście nie jest zapisane w genach. Są pewne skrawki, które można nazwać predyspozycjami do niego. Istnieją badania, w których oprócz mutacji genetycznych poszukiwane są warianty DNA, które są powiązane z cechami psychicznymi i fizycznymi, np. właśnie z poziomem odczuwanego szczęścia. Są to badania GWAS.

Badania asocjacyjne całego genomu (Genome-Wide Association Studies — GWAS) to podejście badawcze służące identyfikacji wariantów/mutacji genetycznych, które są statystycznie powiązane z ryzykiem wystąpienia choroby lub posiadania określonej cechy. Choć klasyczne badania bliźniąt sugerują¹, że pewna część różnic w poziomie dobrostanu może mieć podłoże genetyczne — i w tym badaniu dziedziczność pokazano na poziomie 34%–38% — to jednak współczesne analizy całego genomu obejmujące setki tysięcy osób pokazują, że konkretne warianty genetyczne wyjaśniają jedynie niewielką część tej dziedziczności. Jedno z największych badań asocjacyjnych całego genomu dotyczących dobrostanu² objęło prawie 300 000 osób. Pokazało ono, że geny mają stosunkowo niewielki wpływ na to,

¹ Bartels M. (2015). *Genetics of wellbeing and its components satisfaction with life, happiness, and quality of life: a review and meta-analysis of heritability studies*. „Behavior genetics”, 45(2), 137–156. <https://doi.org/10.1007/s10519-015-9713-y>.

² Okbay A. et al. (2016). *Genetic variants associated with subjective well-being, depressive symptoms, and neuroticism identified through genome-wide analyses*. „Nature Genetics”, 48(6), 624–633. <https://doi.org/10.1038/ng.3552>.

jak bardzo czujemy się szczęśliwi. Konkretnie warianty DNA, które udało się dotąd zidentyfikować, tłumaczą jedynie około 4% różnic w poziomie dobrostanu między ludźmi. To zbyt mało, żeby być szczęśliwym od urodzenia i przez całe życie.

I teraz warto zadać pytanie: to co w takim razie stanowi o odczuwaniu szczęścia, skoro genetyka to zaledwie kilka procent? Znaczącą rolę odgrywają czynniki środowiskowe oraz procesy psychiczne, czyli sposób interpretowania doświadczeń, regulacja emocji, relacje, nawyki i świadome działania. Szczęście nie jest więc stałą cechą zapisaną w DNA, lecz dynamicznym procesem kształtowanym przez **interakcję** (w niewielkim stopniu) **biologii** + (w zdecydowanie większym stopniu) **środowiska + działania + sposobu myślenia + podejścia do doświadczeń życiowych**.

Zatem, jak widzisz, możemy predestynować do możliwości i umiejętności odczuwania szczęścia. Jednak to, czy z tych predyspozycji zakwitnie dobrostan, zależy od środowiska, tego, co zrobisz ze swoim stylem życia, sposobem myślenia, oraz jak potrafisz zadbać o swój emocjonalny stan w różnych sytuacjach. Właśnie od tego zależy poziom odczuwanego szczęścia. Nie od tego, czy masz pieniądze, czy ich nie masz; czy pochodzisz z bogatej rodziny, czy biednej. Nie od tego, czy jesteś uśmiechnięty i odnosisz sukcesy, czy jesteś zasmucony i ich nie masz. Nie zależy także od tego, czy masz farta, kochającą rodzinę, czy pecha i niewspierających bliskich. To nie zależy także od tego, czy ktoś mówi głośno, że przeżywa trudności, czy ktoś o swoim życiu prywatnym nie mówi. To, że nie mówię o nieszczęściach lub trudnościach życiowych, o cierpieniu podczas odchodzenia moich bliskich; to, że nie narzekam, nie ubolewam głośno — nie oznacza, że mi się wszystko udaje lub mam w życiu farta i nie muszę nic robić. Nic bardziej mylnego.



Ci, którzy są szczęśliwi,
wykonują kawał porządnej roboty ze sobą,
z relacjami i ze swoim światem.

Ubierając wszystkie trzy obszary w jeden, śmiało mogę napisać, że wykonują kawał gigantycznej roboty ze swoim mózgiem. I od tej właśnie pracy zależy w większości poziom odczuwanego szczęścia.

To stan, nad którym pracujesz całe życie. I nie ma wieku, który jest na tę pracę „właściwy”.



Będąc w każdym wieku, można zacząć
pracować nad budowaniem głębokiej
samoświadomości.

Dzięki niej podejmujesz zgodne
ze sobą decyzje.

Masz wówczas wpływ na swój stan
i swoje życie.

Czerpiesz radość z działań, które wybierasz
robić, i z decyzji dotyczących ludzi,
których chcesz mieć obok siebie.

Wszystko, co robisz, jest zgodne z Twoim systemem wartości
i tym, co dla Ciebie w życiu najważniejsze.

Masz wówczas spokój wewnętrzny, radość z codzienności
oraz lekkość — mimo trudów życia.

To daje ogromne zaufanie do siebie i spójność.

Wtedy możliwe jest poczucie „pełni”.

Właśnie opisałam Ci stan, po którym ja poznaję, kiedy jestem szczęśliwa. ☺ Nazywam go „WEWNĘTRZNĄ PEŁNIĄ”. Uwielbiam to słowo po hiszpańsku: *PLENITUD*, a po zanzibarsku — w suahili — *FURAH*A. ☺

Rozmawiałam na jednej lekcji ze swoim nauczycielem hiszpańskiego — Jose — o tym, co w życiu ma, czego by nie oddał lub za co mógłby oddać dziś życie.

— *LA PAZ* — powiedział.

Piękne to słowo — jeszcze wypowiedane z tym charakterystycznym rodzajem hiszpańskiego seplenienia ☺ — a oznacza „POKÓJ”.

Rozumiem to doskonale. Kiedy dozna się POKOJU WEWNĘTRZNEGO, to ma się stabilny, pewny spokój, a kiedy dołączysz do tego nabywanie umiejętności świadomego robienia sobie dobrego stanu — wtedy jest *PLENITUD* — wewnętrzna pełnia i to za życia. Każdemu, i sobie też, życzę tego stanu oraz ciągłego pielęgnowania go.

Jeden z moich ulubionych mnichów z klasztoru Shaolin powiedział:

*Wszystko zależy od tego, jak definiujesz szczęście.
Ja nie szukam szczęścia. Szukam pokoju.*



Jeśli jest szczęście, jest też i smutek, jeśli coś wzrasta, musi też upaść, jeśli możesz coś zdobyć, możesz też stracić. Jeśli szczęście to odczuwana satysfakcja w tym momencie, to tak — jestem szczęśliwy. I to nie znaczy, że nie przeżywam trudnych momentów. Mam ich sporo. Dlatego niezależnie od tego jakie te momenty są — szukam zawsze w nich pokoju.

Myślę o szczęściu podobnie. Ten pokój w sobie jest dobrostanem — niezależnie od tego, co się dzieje w życiu. A taki stan jest możliwy przy wysokim poziomie świadomości. Kiedy potrafisz świadomie zatrzymać się w momencie, który dla siebie wybierasz, i pozwolisz sobie doświadczyć go w prawdzie — wtedy jesteś w stanie powrócić do równowagi z najtrudniejszej chwili. Nie jest dla mnie szczęściem posiadanie. Jest nim bycie. Kojarzy mi się to z równowagą, a więc i „shaolińskim pokojem”.

Nasz mózg skanuje otoczenie pięć razy na sekundę w poszukiwaniu zagrożenia i w ten sposób zbyt dużo skupia się na trudach, negatywach, kortyzolowych wyzwalaczach, więc dla uzyskania równowagi warto go uczyć umiejętności koncentrowania się na tym, co daje nam w życiu radość, zachwyty, przyjemność, ciepło, wzmocnienie. To właśnie świadome „łapanie momentów” produkuje wzmacniającą, poprawiającą nastrój neurochemię.

A Ty? Weź pod lupę swoją definicję szczęścia.

Zanim to jednak zrobisz, dwa słowa á propos **LUPY**. Będzie nam towarzyszyła w tej książce, gdyż trzeba będzie raz na jakiś czas się zatrzymać i wyraźniej czemuś przyjrzeć. Będziemy brać pod lupę Ciebie, a bardziej nawet odpowiedzi, które będziesz odnajdywać dzięki przygotowanym dla Ciebie pytaniom. Pod lupę będziemy brać także mózg — jako Siedzibę Szczęścia — i oczywiście badania. Zatem podczas tego zwiedzania będziesz spotykać następujące lupy:



Lupa na siebie — do badania własnego „JA” poprzez definiowanie, sprawdzanie i nazywanie tego, co prowadzi Cię do stanu szczęścia. Będziesz mógł tego dokonać poprzez wzięcie pod lupę pytań, nad którymi warto się zastanowić, dać sobie czas na znalezienie odpowiedzi, pochodzić z nimi, zapisać refleksje, aż przyjdzie to właściwe zdanie. „Właściwe” — czyli takie, które czujesz, że jest Twoje, tak z głębi.



Lupa na mózg (czyli na naszą Siedzibę Szczęścia) — do głębszej analizy i przyglądania się temu, gdzie w naszej głowie znajdują się te części, które odpowiadają za poczucie szczęścia. Będziesz mógł dokładnie sprawdzić, w jakich zakątkach mózgu swoją siedzibę ma ten stan i jak możemy te struktury wzmocnić czy mocniej aktywować.



Lupa na badania — do sprawdzania badań, metaanaliz naukowych, statystyk, które będą pokazywały najnowsze dowody na to, że dzięki inwestycji swojego czasu w rozwój odpowiednich aktywności, rytuałów, umiejętności możesz dojść do życia, jakiego naprawdę chcesz — to tylko kwestia zdefiniowania go dokładnie.

Dla małej rozgrzewki, zanim przejdziemy do Ciebie, weźmy pod lupę badania.

LUPA NA BADANIA

Wiesz, że według badań IPSOS³ w 30 krajach średnio 71% osób deklaruje szczęście, a 29% jest nieszczęśliwych? Niestety jednak w dłuższej perspektywie stajemy się coraz mniej szczęśliwi. Ipsos monitoruje globalny poziom szczęścia od 2011 roku, a spośród 20 krajów objętych pierwszym takim badaniem 15 jest mniej szczęśliwych niż 14 lat temu. Przyznasz, że to dość duży spadek. Niezależnie od pokolenia, poziomu dochodów i kraju — ludzie zgadzają się, że rodzina, poczucie bycia kochanym i psychiczny dobrostan (ang. *wellbeing*) sprawiają, iż jesteśmy szczęśliwi.



Zatem wiemy, co jest dla nas ważne, oraz deklarujemy, że jesteśmy szczęśliwi — ale to krótkotrwały stan. Nie umiemy go utrzymać, pielęgnować, więc w dłuższej perspektywie dobrostan nam się obniża.

Dlaczego tak się dzieje?



Szukamy szczęścia na zewnątrz, zamiast zrozumieć, że jego źródło jest wewnątrz nas.

Kiedy rodzina, praca, chęć bycia kochanym, docenianym jest naszą definicją szczęścia, nie może ono być długotrwałe, gdyż jest uzależnione od świata zewnętrznego. Jeśli przestaniesz

³ Stinson J. (2025). *Global attitudes to happiness and quality of life*. Ipsos. <https://www.ipsos.com/en/global-attitudes-to-happiness-and-quality-of-life>.

być zauważany, doceniany, stracisz pracę, zaczniesz w tym wszystkim mieć niewspierającą rodzinę — to Twoje szczęście rozsypie się wówczas na kawałki. Przestajesz mieć wpływ. Kiedy uzależniasz szczęście od zewnątrz, stajesz się bezsilny, kiedy jakiegoś elementu tej układanki zabraknie. To nie znaczy, że bliscy nie są ważni. Są — i to bardzo. Pokazują to wszelkie raporty o szczęściu. Tylko nie za wszelką cenę i, jak się okaże w innym rozdziale, nie wszyscy bliscy 😊. Wiem, że brzmi to kontrowersyjnie, ale pozwól, że wyjaśnię Ci to w dalszych rozdziałach. Oczywiście, że docenienie, praca, rodzina są ważne i zdecydowanie mogą nam dawać — i wielu z nas dają — mnóstwo radości. Jednak nie mogą to być warunki szczęścia, jeśli chcesz być w dobrostanie długoterminowo. Dobra wiadomość jest taka, że neuronauka pokazuje nam możliwości budowania szczęścia właśnie od środka 😊.

W naszym mózgu są bowiem do tego specjalnie dostosowane struktury. Można je aktywować odpowiednimi działaniami, umiejętnościami, zachowaniami i co najważniejsze — wzmacniającym sposobem myślenia. Twój mózg zaczyna wtedy tworzyć „szczęśliwą neurochemię”, czyli produkuje neuroprzekaźniki związane z Twoim dobrym samopoczuciem, jak serotonina, dopamina, oksytocyna. Odbiera sygnały także z serca, które odczuwa dokładnie to, do czego zaprasza je Twoja świadoma myśl. Gdy autonomiczny układ nerwowy (AUN) jest stabilny i zrównoważony, rytm serca staje się bardziej spójny i uporządkowany — mówimy wtedy o koherencji serca.

Można powiedzieć, że w takich chwilach mózg i serce „współpracują” ze sobą w sposób harmonijny. A przy takim ich „dogadywaniu się” łatwiej doświadczyć spokoju, wdzięczności

czy radości. O koherencji serca dowiesz się więcej w rozdziale związanym z akceptacją, która jest jedną z zasad robienia sobie szczęścia.

Możesz teraz zapytać:

Czy możemy wpływać na to „porozumienie” między mózgiem a sercem?

No jasne.

Możemy skupiać swoją bezcenną uwagę i energię na działaniach, rzeczach, ludziach, dzięki którym aktywujemy obszary naszego mózgu produkujące nam odczucia związane ze szczęściem. Gdybyśmy to porównali do firmy, to tak, jakby inwestować (uwagę i energię) w takie działania, które angażują odpowiednie działy, aby wysłać zlecenie do Fabryki Emocji na produkcję szczęścia.

Praca, którą wykonałam i wykonuję ją ze sobą nieustająco, polega na zarządzaniu tą firmą, jej działami i na dbaniu o to, aby każdy pracował w ramach zakresu swojej odpowiedzialności — ni mniej, ni więcej. I tak firma prosperuje szczęśliwie. Do takiego neuroprzywództwa chcę zaprosić także Ciebie 😊.

Myślę, że koncepcja: MÓZG jako SIEDZIBA INSTYTUCJI „JA” — dość jasno pokaże, gdzie i jak stworzyć sobie stan pokoju i wewnętrznej pełni, które z mojej perspektywy prowadzą do długotrwałego dobrostanu.

A teraz — zanim pójdziemy zwiedzać Siedzibę Szczęścia — zatrzymaj się na moment.

Weź pod lupę siebie i szczęście.

Zauważ, poczuj, co najbliższej opisuje ten stan u Ciebie.

Zapisz we wskazanym miejscu: czym dziś dla Ciebie jest szczęście i po czym poznasz, że je masz? Od takiej refleksji zacznij.

LUPA NA SIEBIE



1. Usiądź wygodnie. Zamknij oczy.
2. Weź głębszy wdech i wydech. Zrób tak trzy razy.
3. Pomyśl: *Kiedy ostatnio czułem/czułam radość, szczęście? Przypomnij sobie ze szczegółami — Jaki to stan?*
4. Wdechem i wydechem rozprowadź to uczucie po całym ciele.
5. Uśmiechnij się. Otwórz oczy i zapisz to, co poczułeś/poczułaś.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA
Helion 

SZCZĘŚCIE TO KWESTIA WYBORU. DOKONAJ GO I ŻYJ SWOIM NAJLEPSZYM ŻYCIEM

Jeśli zagadniesz dowolną osobę spotkaną na ulicy o to, czy chce być szczęśliwa, najprawdopodobniej odpowie, że tak. Jeżeli zapytasz, co to dla niej oznacza, najczęściej w pierwszych sekundach usłyszysz ciszę. Później odpowiedzi będą się wielokrotnie powtarzać – szczęście to: zdrowie, spokój, miłość, podróżowanie, kochająca rodzina itd. Często definiujemy je przez pryzmat tego, co nas ukształtowało, czego nam brakuje, czego doświadczyliśmy. Mózg gromadzi wspomnienia, sortuje je, filtruje i na ich podstawie tworzy własną definicję szczęścia. Pytanie, czy pozwala nam ona żyć pełnią życia, czy jednak pozostawia w miejscu, w którym nic się nie zmienia.

Szczęście, jak się okazuje, to nie rzecz materialne. To stan wewnętrzny. Czy można go osiągnąć?

Tak, gdyż nie jest on stałą cechą zapisaną w DNA, lecz dynamicznym procesem kształtowanym przez predyspozycje, środowisko, działanie i podejście do doświadczeń życiowych. Czy w tym procesie stworzysz dobrostan, zależy od Twojego stylu życia, sposobu myślenia i tego, jak dbasz o swój stan emocjonalny w różnych sytuacjach. Zatem siedziby szczęścia powinniśmy szukać w mózgu. Jakkolwiek bowiem paradoksalnie by to brzmiało, szczęście jest wyborem. Naprawdę! Ludzie, którzy czują się dobrze ze swoim życiem, wykonali kawał pracy: nad sobą, nad relacjami i środowiskiem – czyli nad działaniem swojego mózgu.

Chcesz podążyć tą drogą?

Wyrusz z Justyną Żejmo do siedziby swojego szczęścia i poznaj 6 neurozasad, które doprowadzą Cię do życiowego dobrostanu.

sensus.pl

ebook dostępny na:

ebookpoint

ISBN 978-83-289-2895-4



9 788328 928954

cena: 59,00 zł