

RAFAŁ OHME
ULA DĄBROWSKA



emo²
sapiens

trenuj inteligencję emocjonalną

RAFAŁ OHME
ULA DĄBROWSKA

emo²
sapiens

trenuj inteligencję emocjonalną

BUKOWY  LAS

ILUSTRACJA NA OKŁADCE: Jędrzej Łaniecki
RYSUNKI, IKONY, WYKRESY: Jędrzej Łaniecki
REDAKCJA: Iwona Gawryś
KOREKTA: Magdalena Szajuk
REDAKCJA TECHNICZNA: Adam Kolenda

Copyright © by Rafał Ohme, 2025
Copyright © for this edition by Dressler Dublin Sp. z o.o., 2025

PRODUCENT:
Dressler Dublin Sp. z o.o.
ul. Poznańska 91, 05-850 Ożarów Mazowiecki
e-mail: sekretariat@dressler.com.pl

DANE DO KONTAKTU:
Wydawnictwo Bukowy Las
ul. Sokolnicza 5/76, 53-676 Wrocław
e-mail: redakcja@bukowylas.pl; bukowylas.pl

ISBN 978-83-8074-859-0
Nr 21000287/D0

WYŁĄCZNY DYSTRYBUTOR:
Dressler Dublin Sp. z o.o.
ul. Poznańska 91, 05-850 Ożarów Mazowiecki
tel. (+ 48 22) 733 50 31/32
e-mail: dystrybucja@dressler.com.pl
dressler.com.pl

KSIĘGARNIE INTERNETOWE:
swiatksiazki.pl, ksiazki.pl, czytam.pl

DRUK I OPRAWA: Abedik S.A., Żerniki
PAPIER: Amber Volume 70 g vol. 1,5



dla Klary i Jurka
– Rafał

dla Marcina
– Ula

POZNAJ



Zdobądź
wiedzę



Wykrywaj
sygnały



Wycisz
się

WZMOCNIJ



Odetnij stres
od zasilania



Wejdź
pod parasol



Zadbaj
o otoczenie

ZMIENIAJ



Pielęgnuj
różnorodność



Rozwijaj
elastyczność



Trenuj
perspektywę

OBUDŹ



Obudź
towarzystwo



Obudź
zmysły



Obudź
wyobraźnię

Spis treści

WSTĘP 9

- Trenuj inteligencję emocjonalną 9
- Emo Sapiens – krótki przewodnik 15
- Dekalog Emo Sapiens 19

POZNAJ 27

- Rozwijaj się bez względu na wiek 27
- Zdobądź wiedzę 28
- Wykrywaj sygnały 61
- Wycisz się 86

WZMOCNIJ 107

- Głowa nie uspokoi wzburzonego ciała 110
- Odetnij stres od zasilania 115
- Wejdź pod magiczny parasol 146
- Zadbaj o swoje otoczenie 163

ZMIENIAJ 191

- Wszystkie kolory zmian 192
- Neurofitness, czyli trening mikrozmian 198
- Trzy treningi neurofitness 202
- Czego i kiedy nie zmieniać? 246

OBUDŹ 257

- Niewinne zagrożenia współczesności 260
- Obudź towarzystwo 269
- Obudź zmysły 281
- Obudź wyobraźnię 302

ZAKOŃCZENIE 346

- Emo Sapiens to stan umysłu 346

Trenuj inteligencję emocjonalną

*Inteligencja emocjonalna to polisa
na dobre życie w cyfrowym świecie*

Przygotuj się na nowoczesność

Wydaje ci się, że świat, w którym żyjesz, szybko się zmienia? Dopiero zacznie. Będą za to odpowiedzialne algorytmy i myślące maszyny. Za dziesięć lat rzeczywistość będzie kompletnie inna niż dzisiaj, a za dwadzieścia – nie do poznania. Postęp technologiczny sprawia, że do przeprowadzania logicznych analiz przestaje być potrzebny człowiek. Przy naszym stole siedzi sztuczna inteligencja. Myślące maszyny już są od nas silniejsze fizycznie, zaraz staną się sprawniejsze intelektualnie. Będą chętnie z nami współpracować, ale żeby być dla nich równym partnerem, a nie podwładnym, musimy mieć coś, czego im brakuje. Tym, co odróżnia ludzi od robotów, są emocje. Sztuczna inteligencja nie ma inteligencji emocjonalnej. Dopóki w naszej codzienności nie zdomowią się nanotechnologie oraz wyposażone w białkowe procesory kwantowe komputery, możemy spać spokojnie. Emocje to nasza karta przetargowa, a nie intelekt.

Naszą kartą
przetargową
będą emocje,
a nie intelekt

Emocjonalne atuty warto rozwijać także dlatego, że prawdopodobnie kiedyś pozostaną jedynym zabezpieczeniem. Nasze dzieci i wnuki znajdą się w niezręcznej sytuacji – to nie hołubiony przez tysiąclecia rozum, ale traktowane nieco

pobłażliwie uczucia staną się polisą na życie człowieka w cyfrowym świecie. Naszą wyjątkowością i przewagą będą emocje, a nie intelekt. Mądrze wykorzystajmy ten fakt. Ta książka ma przygotować nas na nadejście nowego.

Dlaczego Sztuczna Inteligencja nie zastąpi Inteligencji Emocjonalnej?

Współczesne maszyny mimo niezwyklej inteligencji nie potrafią odczuwać emocji. Dlaczego emocji nie da się zaprogramować? Bo nie można zapisać ich w kodzie binarnym. Zakodowanie działań logicznych, którymi posługują się algorytmy sztucznej inteligencji, to nic prostszego: prawda = 1, fałsz = 0. Ale doznania emocjonalne mogą być jednocześnie pozytywne i negatywne, wszystko dzięki systemowi podwójnego kodowania emocji w mózgu (czyli z pośrednictwem i bez pośrednictwa kory mózgowej). Rafał pisał o tym szczegółowo w książce *Emo Sapiens*, przedstawiając przełomowe – i jak widać, zbawienne dla nas ludzi – odkrycie amerykańskiego neurobiologa Josepha LeDoux.

Co potrafi inteligencja emocjonalna

Amerykański psycholog Daniel Goleman opisał inteligencję emocjonalną jako *rozumienie* siebie i innych oraz *zarządzanie* sobą i innymi. Ja myślę o niej jako o umiejętności przebywania z innymi i ze sobą. Co konkretnie potrafi inteligencja emocjonalna? Dzięki niej trafniej rozpoznajemy intencje innych osób oraz

Inteligencja
emocjonalna
to umiejętność
bycia z innymi
i ze sobą

motywy ich zachowania. Budujemy długoterminowe związki oparte na wartościach, a nie jedynie krótkotrwałe relacje oparte na wymianie dóbr. Potrafimy motywować siebie i swoich bliskich, aby w obliczu trudności nie przygaś zapału i chęć do działania. Ci, którzy

opanowali tajniki inteligencji emocjonalnej, wiedzą, co trzeba zrobić, żeby zapanować nad ogniem emocji, kiedy zalewa ich złość. Albo co zrobić, gdy przepełnia ich smutek, a co, kiedy nic im się nie chce. Umieją oswoić lęk przed nowym, dostosować się do zmian, wyrabiać w sobie elastyczność myślenia i nowe nawyki, np. zdalnego uczenia się lub hybrydowej pracy. No i wreszcie potrafią bronić się przed samotnością. Poświęcają czas na pielęgnowanie bezcennej sieci bliskich, na których mogą zawsze liczyć i polegać. Dają im siłę i energię, w zamian otrzymując to samo. Inteligencja emocjonalna u jednych działa lepiej, u innych gorzej. Dobra wiadomość jest taka, że da się ją wytrenować. Możesz ją rozwijać niezależnie od tego, ile masz lat. Potrzebujesz jedynie *świadomości* (że jest), *skupienia* (na niej uwagi) i *wytrwałości* (aby ją ćwiczyć).

Inteligencja Emocjonalna w praktyce

Jesteś w pracy, dochodzi 11. Właśnie przyszedł do ciebie mało przyjemny mail, odczuwasz napięcie, które interpretujesz jako narastającą złość. Wiesz, że musisz je szybko rozładować (to znaczy spalić kortyzol), aby nie nastąpiła eskalacja pobudzenia. Wiesz też, że w tym momencie najlepiej pomoże ci krótkie ćwiczenie izometryczne, które zaraz wykonasz, siedząc za biurkiem, nawet bez zdejmowania marynarki. Dzięki inteligencji emocjonalnej umiesz w mniej niż 3 minuty zidentyfikować i rozbroić emocjonalną bombę, zanim wybuchnie i skrzywdzi ciebie i innych. Aby rozwijać inteligencję emocjonalną, potrzebujesz świadomości (że jest), skupienia (na niej uwagi) i wytrwałości (aby ją ćwiczyć).

Aby rozwijać
inteligencję
emocjonalną,
potrzebujesz
świadomości (że jest),
skupienia (na niej
uwagi) i wytrwałości
(aby ją ćwiczyć)

Czy zabierasz emocje na salę gimnastyczną?

Jeśli chodzi o rozwój racjonalny, pewnie niczego ci nie brakuje: nauczyciele, szkoły, kursy – ciągle uczysz się czegoś nowego. Co więcej, kiedy tylko się „bawisz”, grając w szachy, karty, układając puzzle czy rozwiązując krzyżówki, pobudzasz szare komórki do intensywnego myślenia. Świadomie bądź nie rozwijasz pamięć, zdolności planowania, przewidywania, tworzenia strategii i niekonwencjonalnych rozwiązań. Słowem, gimnastykujesz swój racjonalny umysł.

Ale jak wygląda twój rozwój emocjonalny? Czy zabierasz emocje na salę gimnastyczną, aby je wzmocnić i trochę porozciągać? Uderz się w piersi – czy w ogóle o tym pamiętasz? A może nie wiesz, że emocjonalny trening w ogóle istnieje? Że są ćwiczenia, które mogą nauczyć cię zarządzać emocjami, rozwijać odczucia i pogłębiać empatię? A dodatkowo wygimnastykują szare komórki, żeby stały się elastyczne i nie poddawały się kontuzjom, czyli wypaleniu, apatii, pasywności – tym okropnym stanom, które dopadają nawet najlepszych. Trenując emocje, odkryjesz

**Trenuj emocje,
aby dodać sobie
siły i zapobiec
wypaleniu**

wspaniałości, jakie w sobie nosisz. Dowiesz się, skąd brać zapał do działania, jak dbać o kreatywność, jak ładować akumulatory i jak w pełni odpoczywać.

Trening inteligencji emocjonalnej, zwany dalej Treningiem Emocji, stworzył Rafał, czerpiąc ze swojej wiedzy o psychologii i mózgu oraz z lat lat doświadczeń w biznesie. Kiedy pojawił się pomysł napisania o tym książki, zaprosił do jego realizacji Ulę, która wybornie zna się na biologii i fizjologii. Książka, którą trzymasz w ręku, oraz towarzyszący jej *Emo Notes* są owocem ich pracy.

Trening Emocji to zestaw wyjątkowych zadań, które zmuszają mózg do „stretchingu” i nierutynowej pracy. To trywialne sposoby, które czynią cuda. Jeśli zaczniesz wykonywać chociaż

część ćwiczeń, zobaczysz, że życie stanie się bardziej kompletne, a na pewno barwniejsze. Nie tylko twoje – skorzystają twoi bliscy, sąsiedzi i współpracownicy. Pomyśl o tym jako o *ergonomii emocji*. Lepiej dopasujesz się do cyfrowej rzeczywistości, tak aby stać się osobą bardziej wydajną, zadowoloną i spełnioną. Nie gwarantujemy, że nauczysz się wszystkiego zaraz po przeczytaniu tej książki. Za to obiecujemy, że trzymasz w dłoni kompas, który wskazuje drogę do Emo Świata. Ktoś kiedyś powiedział, że „kiedy zmienisz sposób patrzenia na świat, możesz zmienić świat, który widzisz”. Trening Emocji zmienia sposób patrzenia na świat, na siebie i na innych. Czy przyjmujesz zaproszenie?

Trening Emocji
to trywialne
sposoby, które
czynią cuda

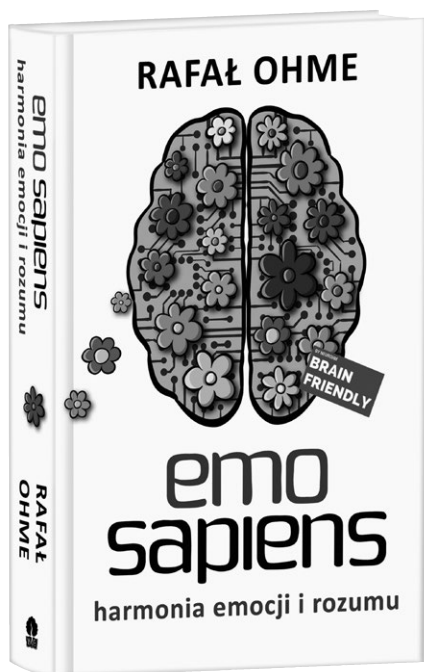
Zapraszamy na Trening Emocji

Na potrzeby tej książki wyróżniliśmy Cztery Filary Inteligencji Emocjonalnej. POZNAJ to świadomość siebie, swojego ciała i umysłu oraz zdolność do empatii. WZMOCNIJ to wiedza, jak skutecznie stawić czoła wszechobecnemu stresowi oraz jak sprawić, aby najbliższe fizyczne otoczenie poprawiało twoje samopoczucie, a nie je obniżało. ZMIENIAJ to umiejętność adaptacji i wytrenowania zwinnego umysłu, który będzie w stanie dostosować się do dramatycznie szybko zmieniającej się rzeczywistości. OBUDŹ to pielęgnowanie i rozwijanie największego skarbu cyfrowego świata – sieci przyjaciół i znajomych. Filar ten ma chronić przed największym wyzwaniem – samotnością.

Na koniec najważniejsze. Umiejętności inteligencji emocjonalnej powinniśmy wykształcić w sobie, ale przede wszystkim w naszych dzieciach. Chcąc nie chcąc, to one będą powiązane z cyfrowym światem i sztuczną inteligencją jeszcze mocniej niż my.

Dzieci
potrzebują
inteligencji
emocjonalnej
jeszcze
bardziej niż my

Zanim rozpoczniesz Trening Emocji, przybliżymy ci postać Emo Sapiens – kim jest i czym różni się od Homo Sapiens. Będzie to wiedza w małej pigułce, jeśli chcesz więcej, sięgnij po książkę *Emo Sapiens. Harmonia emocji i rozumu*.



Emo Sapiens – krótki przewodnik

Kim jest Emo Sapiens

Umysł Emo Sapiens jest wyposażony nie w jeden, ale w dwa silniki: *rozum*, czyli chłodny namysł, i *emocje*, czyli gorące odczucia. Oba napędy harmonijnie współpracują ze sobą. Emocje służą rozumowi i są dla niego wsparciem. Dają mu siłę do działania i dopingują, by się nie poddawał. Z kolei rozum planuje i wynajduje nowe rozwiązania, tłumaczy, co się wokół nas dzieje, a także pozwala lepiej zarządzać emocjami. Wie, że warto czerpać z mądrości, którą skrywają. Dzięki wytrenowanej intuicji potrafi przeczuwać intencje innych osób oraz odczuwać na własnej skórze emocje, jakie ich wiążą.

Umysł Emo
Sapiens jest
wyposażony
w dwa silniki:
chłodny namysł
i gorące odczucia

Emo Sapiens wierzy w niemożliwe i niekiedy dokonuje cudów, co już samo w sobie jest niezgodne ze zdrowym rozsądkiem. I zawsze ma nadzieję – nawet jeśli będą jej przeczyć wszystkie fakty na niebie i ziemi.

Czym Emo Sapiens różni się od Homo Sapiens

Czym się różnią? Na pierwszy rzut oka – niczym. Emo Sapiens, podobnie jak Homo Sapiens, ma *piękny umysł*, który jest wyrafinowany, ceni logikę i pielęgnuje kreatywność. To dzięki niemu kiedyś budował katedry, a dzisiaj statki kosmiczne. Ale oprócz ostrego jak brzytwa umysłu Emo Sapiens jest świadomy, że ma coś jeszcze – *dzikie ciało*. Dlaczego dzikie? Bo w dużym stopniu nieokiełznane i niezależne od wolnej woli. Powstało 2 miliony lat temu, na długo przed początkiem jakiegokolwiek cywilizacji. Ukształtowało się w rzeczywistości, która ze współczesnym

światem ma niewiele wspólnego. Ciągłe myśli, że zagrożeniem dla niego są dzikie zwierzęta.

Dla Emo Sapiens ciało jest nie tylko pancerzem ochronnym, ale również wiernym doradcą i siedliskiem intuicji. Porady typu „wyzbądź się emocji” czy „spójrz na wszystko chłodnym okiem” odcinają od źródła mądrości, którą natura wbudowała w nasze geny miliony lat temu. Mądrość *instynktowna* pozwala przeżyć w niebezpiecznym świecie przyrody, a mądrość *intuicyjna* jest kompasem i nawigacją w niezwykle złożonym świecie ludzi.

Instynkt i intuicja działają za darmo, bez wysiłku i od ręki. Nie są to waluty mile widziane w naszej zapracowanej cywilizacji. Pewnie dlatego Homo Sapiens niespecjalnie zastanawia się nad swoimi instynktami, a intuicję traktuje co najwyżej z pobłażaniem. Tymczasem Emo Sapiens dba o instynkty i rozwija intuicję. Rozumnie z nich korzysta, wiedząc, że są jego ukrytym arsenałem, który pozwala lepiej rozumieć siebie i trafniej przewidywać zachowania innych.

Emo Sapiens wie, że musi zapłacić cenę za korzyści, jakie przynosi mu mądre ciało. Homo Sapiens tego nie wie – i w konsekwencji płaci dużo więcej. Oprócz wszystkich wspałałości dzikie ciało posiada jedną niedoskonałość: czasami nieadekwatnie reaguje na współczesne zagrożenia. W sytuacji napięcia zalewa je wybuchowa mieszanka hormonów stresu.

Jeśli Homo Sapiens zostaje przez kogoś lub coś wyprowadzony z równowagi, to aby ochłonać i się nie denerwować, przemawia do siebie uspokajająco oraz stara się intelektualnie

Emo Sapiens
wie, że należy
uspokoić nie tylko
umysł, ale i ciało

nie przepracować konfliktową sytuację. To wystarczające rozwiązanie dla pięknego umysłu, ale niewystarczające dla dzikiego ciała. Emo Sapiens wie, że poza uspokajaniem musi *dodatkowo* spalić buzującą w sobie chemię, którą wywołały



Emo Sapiens pielęgnuje harmonię emocji i rozumu.
Rozwija piękny umysł i dba o dzikie ciało.

stres i napięcie. Robi to za pomocą łagodnego wysiłku fizycznego, zmniejszając tym samym ryzyko pojawienia się chorób cywilizacyjnych.

Emo Sapiens nie boi się ognia

Dla Homo Sapiens emocje są jak ogień, który niszczy. Dla Emo Sapiens emocje są jak ogień, który jest żywiołem, ale też chroni, ogrzewa i daje energię. Idziemy o zakład, że również w twoim życiu najwspanialsze rzeczy zrodziły się, gdy intelekt dał się ponieść twórczej sile emocji. Kto się dziwi, jak to możliwe, że Da-

**Dla Emo
Sapiens emocje
są jak żywioł,
który może być
niebezpieczny,
ale również
chroni, ogrzewa
i daje energię**

wid pokonał Goliata – w sporcie, w pracy, w życiu – niech szuka odpowiedzi w emocjach. To one zadziwiają, dają wiarę i nadzieję, wbrew wszystkim i wszystkiemu.

Emocje mogą być niebezpieczne, ale jednocześnie są bardzo pomocne – wszystkie, nawet te negatywne. Strach to mądrość w obliczu zagrożenia, bez niego nie przetrwalibyśmy nawet kwadransa. Złość rodzi zwycięstwo i dodaje odwagi,

by słabszy przeciwstawił się silniejszemu. Wstręt chroni przed truciznami i alarmuje, że przeholowaliśmy z zabawą albo pracą. Smutek oszczędza energię i zapobiega waleniu głową w mur, kiedy już nic innego nie można zrobić.

Emo Sapiens traktuje emocje tak jak ogień, z dużym szacunkiem i ostrożnością. Zna dobrze siebie i wie, kiedy mogą się one rozrosnąć nieproporcjonalnie do sytuacji. Wie, jak je najlepiej zahamować lub rozładować. Wie, co robić, aby nie dopuścić do eskalacji kłótni. Wie, jak długo można się smucić, a kiedy trzeba zwrócić się o pomoc do specjalisty. Wie, kiedy ufać przeczuciu, a kiedy porady głosu wewnętrznego mogą wprowadzić w pole.

Dekalog Emo Sapiens

Dekalog, który napisał Rafał do książki *Emo Sapiens*, to twój przewodnik. Jeśli weźmiesz sobie do serca jego zasady, zaczniesz się delektować nieznanymi dotąd smakami. A jeśli otworzysz się na innych, uświadomisz sobie, jak wspaniały świat cię otacza.



1. POZNAJ SIEBIE.

ZWIĘKSZYSZ KONTROLĘ NAD UMYŚŁEM

Poznaj mózg i umysł. Poznaj swoje emocje. Pytaj, szukaj i odkrywaj. Im więcej wiesz, tym lepiej będziesz rozumieć siebie. Tym lepiej wykorzystasz swój talent i będziesz mieć więcej kontroli.



2. POŁĄCZ DZIKOŚĆ Z PIĘKNOŚCIĄ.

PODPAL WODĘ!

Łącz pozorne przeciwności. Wypracuj harmonię dwóch systemów: Emo i Sapiens – tak pięknie się uzupełniają. Docenij mądrość zarówno swojego dzikiego ciała, jak i pięknego umysłu. Słuchaj świadomego intelektu i podświadomych odczuć.



3. OTWÓRZ SIĘ NA LUDZI.

POCZUJ, CO ODCZUWAJĄ

Szukaj okazji do rozmowy i zabawy. Ciesz się z ucztowania z przyjaciółmi. Patrz uważnie na ludzi, wczuwać się w ich emocje. To, czego nie ogarniasz umysłem, trzeba czasem objąć ramieniem.



4. DOPINGUJ DO DZIAŁANIA EMOCJAMI.

NIE MĘDRKUJ

Nadmiernie krytyczne myślenie hamuje twórczość i zapobiega działaniu. Intelpekt nie znosi ryzyka i wciska hamulec nawet wówczas, gdy działa to na twoją szkodę. Jeśli nie chcesz tkwić w impasie, pozwól, by emocje stały się twoim napędem.



5. SŁUCHAJ GŁOSU INTUICJI,

UFAJ SWOJEMU CIAŁU.

ALE NAJPIERW SIĘ WYCISZ

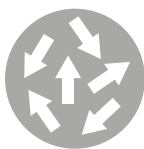
Pielęgnuj uważne odbieranie sygnałów wysyłanych przez ciało, potocznie nazywanych przeżuciem. Jeśli tylko stworzysz odpowiednie warunki, intuicja będzie ci służyła jak najlepszy doradca, trener i kierownik duchowy razem wzięci.



6. PIEŁĘGNUJ ZMYŚŁY.

DOTYKAJ, WĄCHAJ, SMAKUJ, WSŁUCHUJ SIĘ I WPATRUJ

Pielęgnuj wszystkie pięć zmysłów – każdy z nich dodaje życiu barw. Wsłuchuj się i wpatruj, ale rób to z uważnością. Dotykaj, wąchaj, smakuj, także drugiego, bliskiego ci człowieka.



7. KARM SIĘ RÓŻNORODNOŚCIĄ.

TO SKARBNIKA PODŚWIADOMEJ WIEDZY

Często rób coś po raz pierwszy. Karm mózg nowymi umiejętnościami i przygodami. Każda z nich zapisuje się trwale w głębokich pokładach utajonej pamięci. Pomnażaj doświadczenia i przekraczaj rozumem ich granice.



8. DBAJ O SIEBIE,

A LEPIEJ ZATROSZCZYSZ SIĘ O INNYCH

To jeden z twoich najważniejszych obowiązków: opieka, troska i uwaga okazane... sobie. Jeśli chcesz dawać z siebie wszystko, co najlepsze, musisz najpierw mieć się czym dzielić. Stanie się to możliwe, gdy będziesz troszczyć się o siebie.



9. NIE REZYGNUJ Z MARZEŃ.

WIERZ W NIEMOŻLIWE

Bądź osobą niemądrą i głodną. Nie rezygnuj z marzeń. Nigdy nie wiesz, kiedy okażą się potrzebne. Tuż za rogiem jest coś, na co czeka cały świat, a możesz to odkryć tylko ty. *Sky is the limit!*



10. UMYŚŁ JEST NIEDOSKONAŁY,

DLATEGO NABIERZ DYSTANSU.

ŻYJ I DAJ ŻYĆ

Nie traktuj siebie zbyt poważnie. Jeśli uznasz, że możesz się mylić, łatwiej przyjdzie ci wybaczyć innym i sobie. Pozwól sobie na mniej surowości i wygórowanych oczekiwań. Jeśli ty wybaczysz sobie, świat też ci wybaczy.

Cztery treningi inteligencji emocjonalnej



POZNAJ

Lepiej zrozumiesz siebie, zwiększysz kontrolę
oraz rozwiniesz intuicję i empatię.



WZMOCNIJ

Zmierzysz się z potężnym przeciwnikiem – stresem.
Nauczysz się odcinać go od zasilania i się regenerować.



ZMIENIAJ

Dzięki neurofitnessowi oswoisz obawę przed nowym
i zabezpieczysz się przed wypaleniem.



OBUDŹ

Efekty wszystkich treningów spotęgujesz, dzieląc je
z bliskimi. Budzenie rewitalizuje i chroni przed samotnością.

Dopasuj trening do siebie

Przed tobą ponad 300 porad i ćwiczeń, jak trenować emocje. Niektóre są łatwe, inne – wymagające. Na jedne będziesz mieć ochotę, na inne pewnie nie. O to chodzi! Nasze pomysły mają cię inspirować, ty wymyślaj swoje.



RADY

To wiedza w pigułce. To teoria przekuta w praktyczne rozwiązania gotowe do wdrożenia w życie.



ĆWICZENIA

To przepisy podzielone na kroki. Punkt po punkcie wprowadzą cię w trening.



EMO NOTES

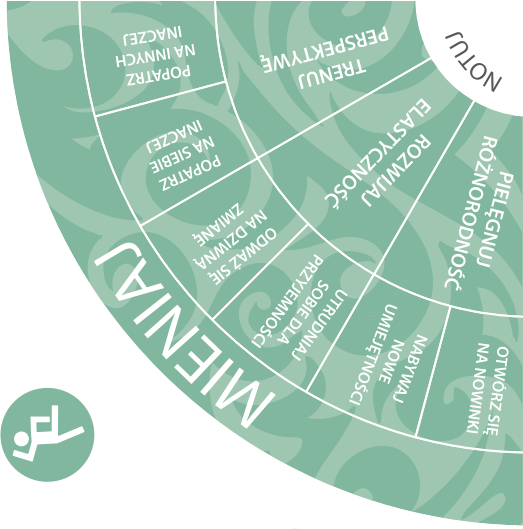
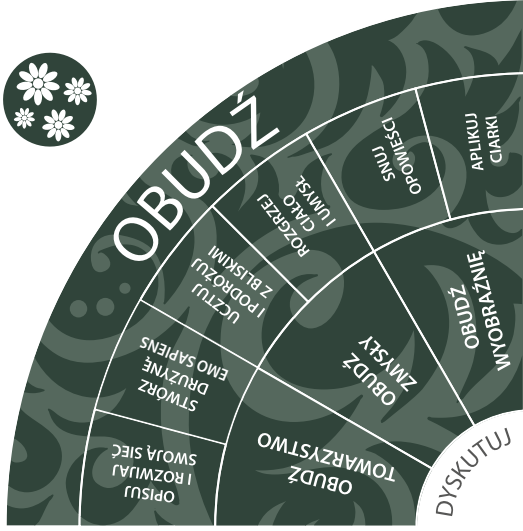
Co zrobić, żeby zapal do trenowania nie przygasł? Co jest kluczowe? Jak zaplanować postępy? *Emo Notes*, który towarzyszy tej książce, ma ci to ułatwić.

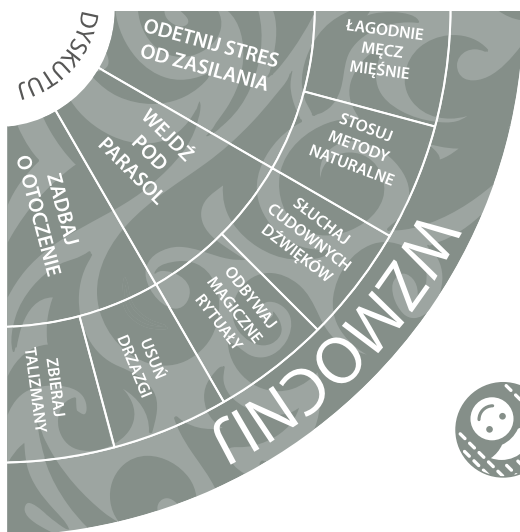
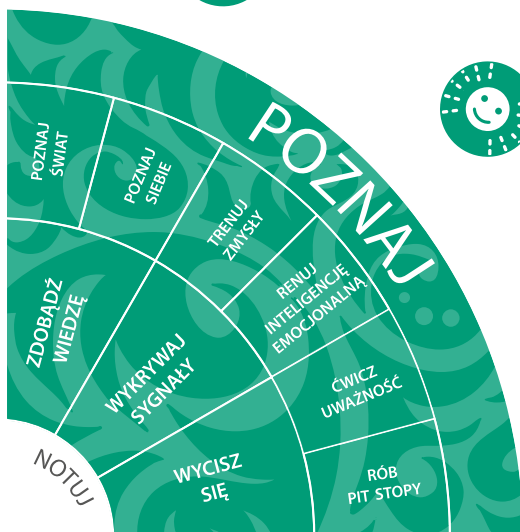


PODZIEL SIĘ

To fragmenty książki przygotowane tak, aby dzielić się nimi w mediach społecznościowych. Nie zatrzymuj wiedzy dla siebie!

Na koniec pamiętaj: to ty decydujesz, jak często ćwiczysz. Im więcej treningów zrobisz, tym efekt będzie szybszy i bardziej widoczny.





Trzy powody, dla których warto się POZNAĆ

1. ZWIĘKSZYSZ KONTROLĘ.

Dzięki samopoznaniu będziesz lepiej rozpoznawać emocje i intencje kierujące tobą i innymi. Nie dasz się zmanipulować nietycznym sprzedawcom i naciągaczom. Będziesz wiedzieć, jak ocenić, które informacje z sieci są wiarygodne, a które są fake newsami. Nie wybierzesz pracy, która jest dla ciebie zbyt trudna albo zbyt łatwa. Nie zaniedbasz swojego zdrowia w imię spraw, na których tak naprawdę ci nie zależy.

2. POSZERZYSZ HORYZONTY.

Im więcej będziesz wiedzieć, tym więcej odkryjesz w sobie zachwyty wobec świata, wobec innych ludzi i wobec samego siebie. Im lepiej zrozumiesz działanie swojego ciała i umysłu, tym łatwiej uświadomisz sobie, że drzemie w tobie talent, może gdzieś za horyzontem, a może tuż na wyciągnięcie ręki.

3. NAUCZYSZ SIĘ „SERWISOWAĆ SIEBIE”.

Posiadasz wiedzę, „jak się serwisować”, jak najszybciej powracać do równowagi, odreagowywać złość, podnosić się na duchu, wytrzymywać presję, mieć nadzieję. Będziesz iść przez życie z „zestawem do samonaprawy”, w którym zgromadzisz narzędzia i instrukcję obsługi – dopasowane do ciebie, stworzone, by ci służyć.



POZNAJ

*To, co sobie uświadamiasz – to kontrolujesz.
To, czego sobie nie uświadamiasz – kontroluje ciebie.*
Anthony de Mello, *Przebudzenie*

Rozwijaj się bez względu na wiek

W kultowym filmie *Matrix* Morfeusz oferuje głównemu bohaterowi Neo dwie pigułki do wyboru: „Weź niebieską pigułkę, a historia się skończy, obudzisz się i uwierzysz we wszystko, w co zechcesz. Weź czerwoną pigułkę, a pokażę ci, dokąd prowadzi królicza nora”. Ta scena zapadła w pamięci milionów widzów i do dziś jest obecna w popkulturze. Czemu? Bo ukazuje, jak wielką siłę daje poznanie. Widać też, dokąd może prowadzić jego przeciwieństwo – zgoda na trwanie w niewiedzy to zgoda na życie w ułudzie.

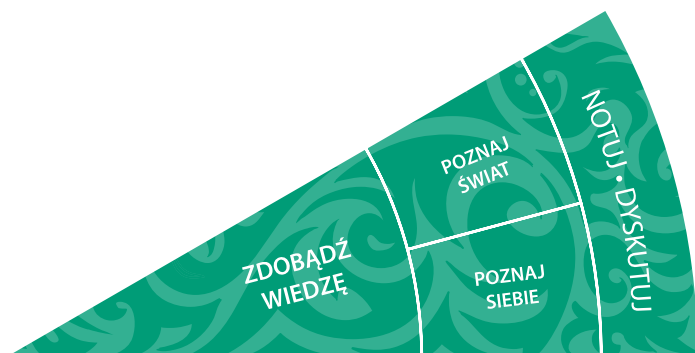
POZNAJ to trening, podczas którego zobaczysz, jak uczyć się siebie i własnych emocji. To kapitał, z którego będziesz czerpać przez całe życie. Dzięki niemu nauczysz się uważniej smakować życie. Umieściliśmy go na samym początku, bo od poznania wszystko się zaczyna. Chcemy pomóc ci zrozumieć siebie i odkryć, kim jest Emo Sapiens, czyli ty w swojej najpełniejszej i najlepszej wersji.

Pokochaj
poznawać siebie
nieustannie i bez
względów na wiek



ZDOBĄDŹ WIEDZĘ

Człowiek chce wiedzieć. Ciekawość to jedna z sił napędowych świata. Dlatego biolodzy odkrywają mechanizmy rządzące zdrowiem, psycholodzy szukają optymalnego sposobu życia, socjolodzy i antropolodzy opisują zachowania grup i społeczeństw, a historycy próbują wyciągnąć wnioski z przeszłości. Skorzystaj z ich dorobku. Zdobywaj wiedzę na temat siebie, swojego świata, aby iść do przodu. Każdego roku, miesiąca, może dnia?



Zdobywaj wiedzę w dwóch obszarach: po pierwsze, odkrywaj siebie, po drugie, staraj się lepiej rozumieć świat oraz prawa nim rządzące. Nową wiedzę ugruntujesz i uporządkujesz dzięki robieniu notatek i rozmawianiu z innymi ludźmi.



Poznaj świat, który cię otacza

Niestrudzenie odkrywamy sekrety Ziemi i kosmosu. Ale nie tylko. Zgłębiamy tajemnice mikrokosmosu, czyli ciała, mózgu i umysłu. Zaglądamy w głąb siebie, aby wiedzieć o sobie coraz więcej. Czyż to nie wspaniałe? I ta cała wiedza jest dziś w zasięgu ręki – wystarczy dostęp do biblioteki, telewizji i internetu. Czy skorzystasz z tego, na przekór większości?



OGLĄDAJ FILMY I ZWIEDZAJ

Zrób pierwszy krok w stronę wiedzy. Poznawanie, jak działa człowiek, może być łatwe i przyjemne. Jeśli tylko zdecydujesz się doksztalcać, zobaczysz, jak wiele może ci dać zwykła kablówka. Na kanałach typu Discovery, National Geographic, Planete znajdziesz programy i filmy dokumentalne, które przybliżą ci najróżniejsze aspekty bycia człowiekiem. Możesz śmiało oglądać wszystkie produkcje popularnonaukowe BBC oraz to, co prezentuje niestrudzony doktor Tomasz Rożek, który prowadzi również programy w Radiu 357.

Nawet seriale fabularne mają czasem do zaoferowania coś więcej niż tylko rozrywkę: *Bez tajemnic* z Jerzym Radziwiłowiczem w roli głównej przybliży ci działanie psychoterapii. Z serialu *Masters of Sex* dowiesz się, jak medycyna XX wieku (a dokładniej amerykański lekarz i jego asystentka) odkrywała fizjologię miłości. *Magia kłamstwa* wskaże mechanizmy mikroekspresji i ich rolę w demaskowaniu oszustów. Natomiast niekonwencjonalne, a czasem wręcz obrazoburcze odcinki *Czarnego lustra* i *Westworld* ukażą ci, jak odstręczająca, absurdalna lub straszna przyszłość może nas czekać. I koniecznie obejrzyj film animowany *W głowie się nie mieści*, pełną humoru opowieść o tym, jak

działają emocje i pamięć. Dzięki fantazji scenarzysty „wejdiesz” do głowy głównej bohaterki i zobaczysz, co się tam dzieje.

Poznanie możesz przekształcić w przygodę, ruszając w świat w poszukiwaniu najciekawszych muzeów i centrów nauki. Zacznij od tego, co najbliżej, i odwiedź na przykład warszawskie Centrum Nauki Kopernik, Interaktywne Centrum Ostrowa Tumskiego w Bramie Poznania, Muzeum Emigracji w Gdyni czy Muzeum Archeologiczne w Biskupinie. Sprawdź, co ciekawego dzieje się w twojej miejscowości lub w jej pobliżu. Może odwiedzisz muzeum albo skansen, do którego ciągle było ci nie po drodze? A może właśnie gości tu jakaś interesująca wystawa objazdowa? Jeśli podróżujesz po świecie, zapoznaj się ze zbiorami muzeów historii naturalnej w Nowym Jorku i Londynie, centrami naukowymi w Amsterdamie i Brukseli albo wszystkimi innymi wartościowymi destynacjami, o których z braku miejsca już nie piszemy. A jeśli nie możesz tam dotrzeć fizycznie, masz szansę odwiedzić je online – ich strony prześcigają się w pięknej formie i pociągającej treści.



CZYTAJ KSIĄŻKI

Apetyt na wiedzę – dodatkowo rozbudzony filmami i zwiedzaniem – łatwo zaspokoisz, sięgając po książkę, album lub czasopismo. Czytaj pozycje popularnonaukowe o działaniu umysłu i ciała. Właściwie po co ci to mówimy? Przecież właśnie to robisz, gratulacje!

**Czytaj książki
o działaniu
umysłu i ciała.
Właśnie
to robisz?
Gratulacje!**

Sporą porcję wiedzy o ludzkim umyśle znajdziesz w poprzedniej książce Rafała *Emo Sapiens. Harmonia emocji i rozumu*. Dowiesz się z niej o emocjach, podświadomości i intuicji. Ale to dopiero początek. Przed tobą fascynujący ocean wiedzy o mózgu, psychice, człowieku i jego kondycji. Może spodoba ci się któraś z propozycji z kolejnych stron?

Rafał jest z wykształcenia psychologiem, a Ula biologką, więc lista książek, które chcemy ci polecić, siłą rzeczy obejmuje pozycje popularnonaukowe. Ale nie musisz się do nich ograniczać. Literatura piękna ma do powiedzenia o człowieku równie dużo co podręczniki i poradniki. W każdym razie czytaj i dowiaduj się.

Oprócz książek przystępnym źródłem wiedzy są czasopisma. Wśród wielu tytułów na pewno znajdziesz coś dla siebie. Najwięcej o człowieku dowiesz się z „Charakterów”, „Sensu”, „Niezbędnika Inteligenta” (dodatku do „Polityki”) i „Psychologii” (dodatku do „Newsweeka”). Natomiast periodyki typu „Świat Wiedzy” czy „Focus” odkryją przed tobą tajemnice historii, medycyny i współczesnej nauki.

WYDAWNICTWO BUKOWYŁAS



@wydawnictwobukowylas



wydawnictwobukowylas



wydawnictwobukowylas



bukowylas.pl

KUP TERAZ



swiatksiazki.pl

KONTYNUACJA BESTSELLERA

emo sapiens

harmonia emocji i rozumu

Jak się odnaleźć w nieustannie zmieniającej się rzeczywistości, a jednocześnie pielęgnować sieć przyjaciół i cieszyć się życiem? Dzięki poradnikowi dowiesz się, jak:

- walczyć ze stresem mechanicznie, chemicznie i elektrycznie
- wypracować otwartość na zmiany i elastyczność myślenia
- zadziwić siebie, odkrywając nowe talenty
- zyskać kompetencje, których nigdy nie zdobędzie sztuczna inteligencja

ROZPOCZNIJ REGULARNY TRENING EMOCJI
POCZUJ ZMIANĘ I NOWĄ ENERGIĘ!

