

Aga Sokółowska
WYTAŃCZAJĄC ŻYCIE



JAK RUCH OTWIERA DOSTĘP DO INTUICJI?



PORUSZYĆ SIĘ
W KIERUNKU MARZEŃ





MATERIAŁ UZUPEŁNIAJĄCY WEBINAR DLA OSÓB, KTÓRE CHCĄ DOKARMIĆ SWÓJ UMYŚŁ WIEDZĄ



Wszystko, co istnieje, najpierw było marzeniem.

Antoine de Saint-Exupéry

Profesor Marek Kaczmarzyk, biolog i neurodydaktyk, przypomina, że system chcący zrozumieć inny system musi być co najmniej o jeden rząd wielkości bardziej złożony. A my stoimy przed wyzwaniem poznania własnych mózgów – **niesamowitych organów, zbudowanych z około 86 miliardów neuronów**. To liczba porównywalna do atomów w widzialnym wszechświecie! Każdy z tych neuronów **ma potencjał do nawiązywania tysięcy połączeń, co daje nieograniczone możliwości w zakresie odkrywania siebie** – naszych emocji, myśli, intuicji i... marzeń.

Kiedy po raz kolejny rozważałam poprowadzenie noworocznego warsztatu o marzeniach, coś mnie zatrzymało. **Ustyszałam od kilku osób: „Ja nie marzę. Nie mam marzeń”**. To zdanie przywołało nie tylko wspomnienia dawnej wersji mnie – tej, która też nie marzyła – ale wywołało również refleksję nad **różnorodnością naszych sposobów myślenia i odczuwania**.

Co kształtuje marzenia? Dlaczego jedni je mają, a inni nie? Co intuicja może mieć wspólnego z marzeniami?

Różnimy się w sposobach planowania, podejmowania decyzji, a także w zdolności do urzeczywistniania zarówno planów, jak i marzeń. Odpowiedzi na pytanie „dlaczego?” można szukać w naszych historiach życiowych, w kulturze, w doświadczeniach – i to jest ważne. Ale równie ważne jest spojrzenie na to, jak niesamowitą całością jesteśmy. **Ciało, ruch, emocje i myśli tworzą jedną sieć – nieprzerwaną wymianę informacji, która ma wpływ nawet na nasze zdolności do snucia marzeń i intuicyjnych wizji**.

Dlatego zapraszam Cię do podróży, w której ciało, poruszenie i somatyczna obecność mogą otworzyć przestrzeń dla odkrycia czegoś nowego. **Może marzenia nie są tylko czymś „do wyobrażenia”**. **Może są czymś, co czeka w Tobie na to, by się poruszyć – dosłownie i metaforycznie**.



ALCHEMIA RELACJI MIĘDZY INTUICJĄ a marzeniami



Intuicja i marzenia mogą być ze sobą powiązane w kilku aspektach, **zarówno na poziomie psychologicznym, jak i neurologicznym.**

Zarówno intuicja, jak i marzenia (marzenia senne i marzenia na jawie) mają swoje źródło w **podświadomości**. Intuicja to często **nagłe przeczucie lub wiedza, która pojawia się bez świadomego procesu myślowego**. Z kolei marzenia – czy to nasze pragnienia, czy obrazy snów – często **wynikają również z głęboko zakorzenionych informacji, które są przetwarzane w podświadomości**.

Intuicja może być „komunikatem” z podświadomości, który **pozwała nam szybko podjąć decyzję lub dostrzec pewne wzorce**. Marzenia mogą być natomiast formą wyrażenia naszych ukrytych pragnień, lęków lub nierozwiązanych myśli.

W procesie budzenia intuicji i marzeń aktywne są głębsze struktury mózgowie, np. **układ limbiczny (emocje) i kora przedczołowa (abstrakcyjne myślenie)**. Intuicja opiera się na „skróconych ścieżkach” przetwarzania informacji, które **pozwalają nam działać szybko, bazując na doświadczeniach lub ukrytych wzorcach**. Marzenia – zarówno te w snach, jak i jawne – są **wynikiem luźniejszych skojarzeń i pracy wyobraźni**.

Marzenia i intuicja często angażują tę część naszej psychiki, która jest mniej racjonalna i bardziej symboliczna. Intuicja działa jak symboliczne „przebłyski” w naszym myśleniu – wyczuwamy coś, ale nie zawsze umiemy to od razu uzasadnić.

Marzenia mogą być budulcem intuicji. Kiedy mamy silne marzenie, mózg często działa „w tle”, szukając sposobów jego realizacji. To stąd czasem rodzą się intuicyjne decyzje, które wydają się nielogiczne, ale prowadzą ku realizacji celów.

Intuicja i marzenia są jak dwie ścieżki prowadzące do **głębszego zrozumienia siebie i świata**. Oba te procesy korzystają z **podświadomości, kreatywności i emocji**, a ich **wspólnym mianownikiem jest zdolność do łączenia informacji w nowy sposób**.

Marzenia mogą inspirować intuicję, a intuicja może prowadzić do realizacji marzeń.

KONCEPCJA 4 CHARAKTERÓW MÓZGU

Przygotowując webinar, odkryłam niesamowitą dr Jill Bolte Taylor – amerykańską neurobiolożkę, która po udarze lewej półkuli mózgu **doświadczyła głębokiego połączenia z intuicją i kreatywnością prawej półkuli**. Jej [wystąpienie na TEDx „Stroke of Insight” na platformie YouTube](#) obejrzało ponad 25 milionów ludzi, a jej historia stała się inspiracją dla wielu.

thisisyourbrain.com



Po ośmiu latach pracy nad powrotem do pełni życia Jill nie tylko odzyskała zdrowie, ale także przełożyła je na wiedzę i inspirację. Zbudowała i opracowała **koncepcję czterech charakterów mózgu (4 brain characters)**, która może pomóc zrozumieć siebie na **głębszym poziomie**. Zrozumienie i poznanie dają wolność.

Wiedza o sobie daje wolność, bo kiedy rozumiesz siebie, nie musisz już szukać potwierdzenia na zewnątrz.

Carl Gustaw Jung

Koncepcja 4 charakterów mózgu odnosi się do **różnych funkcji prawej i lewej półkuli mózgu**. Dr Bolte Taylor w swojej pracy łączy doświadczenie naukowe z osobistym przeżyciem udaru, który tymczasowo „wyłączył” jej lewą półkulę. Według dr Bolte Taylor największa różnica pomiędzy obiema półkulami to **tryb percepcji**:

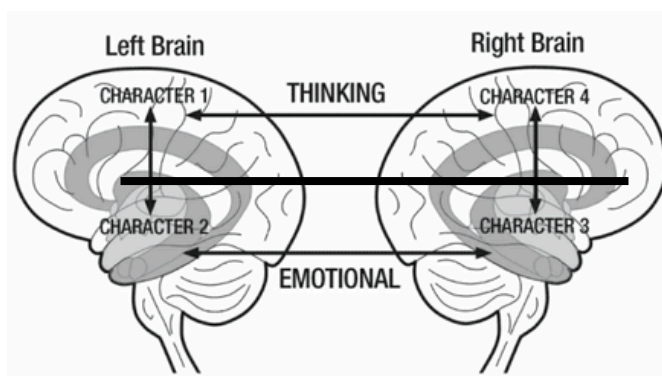
Lewa półkula **organizuje informacje, tworzy logiczne struktury i daje nam poczucie indywidualnej tożsamości, oddzielając „ja” od reszty**. Odpowiada za „myślenie”, „rozumienie” i „działanie” – analizę, podejmowanie decyzji opartych na przeszłych doświadczeniach i logiczne planowanie przyszłości. Współpracuje z językiem i ocenianiem, jest również odpowiedzialna za nasze myślenie linearne i zdolność do analizowania przeszłości.

Prawa półkula funkcjonuje w trybie holistycznym, doświadczając chwilowego „bycia w tu i teraz”, nie analizuje przeszłości ani przyszłości w sposób linearny, nie zajmuje się przetwarzaniem szczegółowych informacji. Zajmuje się **wrażeniami ciała, kinestetycznym poczuciem przestrzeni i jest głównie odpowiedzialna za naszą intuicję**.



Dr Jill Bolte Taylor podkreśla, że doświadczenie udaru pozwoliło jej na „wejście” w świat prawej półkuli, przez co poczuła **głębokie połączenie z całością i intuicją**, będąc wcześniej osobą, która w swoim życiu kierowała się głównie lewopółkulowym myśleniem. Rozumienie logiki funkcjonowania obydwu półkul **daje większą wolność w działaniu i doświadczaniu życia, ponieważ jesteśmy w stanie balansować pomiędzy logicznym planowaniem (lewa półkula) a byciem w terażniejszości i słuchaniem intuicji (prawa półkula)**.

Podstawowe założenie koncepcji dr Bolte Taylor mówi, że **każda półkula mózgu ma dwie części: jedną bardziej emocjonalną (ukierunkowaną na przeżywanie emocji i doznań) oraz drugą bardziej racjonalną (zajmującą się analizą i działaniem)**. W rezultacie mamy cztery charaktery, które razem składają się na pełnię naszego doświadczenia. Funkcją każdego charakteru jest chronienie nas i dbanie o nas.



sloww.co

CHARAKTER 1: LEWA MYŚLĄCA PÓŁKULA SZEFEK, ANALITYCZNY ORGANIZATOR

- To **logiczna, analityczna i zorganizowana** półkula.
- Odpowiada za myślenie liniowe, język, logikę, planowanie i szczegółową analizę.
- To **wewnętrzny „kontroler”**, który dba o harmonogramy, zarządzanie czasem i zadaniami.

CHARAKTER 2: LEWA EMOCJONALNA PÓŁKULA STRAŻNIK EMOCJI

- Lewa półkula emocjonalna, z tzw. **mózgiem limbicznym, obejmującym struktury takie jak hipokamp i ciało migdałowe**, odpowiada za naszą **zdolność postrzegania siebie jako indywidualności**, która ma swoją przeszłość, przyszłość oraz poczucie ciągłości istnienia w czasie.



- W tej części mózgu mieści się również tzw. **wyspa**, która odgrywa kluczową rolę w wywoływaniu specyficznych rodzajów **pragnień i głodu związanego z emocjami oraz doświadczeniami**.
- To ona może budzić **niekoniecznie konstruktywne reakcje na trudne wydarzenia** związane z uzależnieniami i różnymi mechanizmami radzenia sobie, by odreagować napięcie.
- To właśnie ta część mózgu **odpowiada za emocje związane z przeszłością oraz obawy o przyszłość**. Często jest to miejsce, w którym pojawiają się uczucia takie jak wina, złość, lęk czy stres, które mogą aktywować sympatyczny układ nerwowy i przypominać o bólu z przeszłości. Jednak dzięki tej samej części mózgu **mamy również potencjał do tego, by skonfrontować się z powracającymi, trudnymi emocjami z przeszłości**. Zyskujemy możliwość przemyślenia tych doświadczeń, odniesienia się do nich i stopniowego uzdrawiania. W ten sposób **możemy przejść przez proces transformacji, który pozwala powrócić do terażniejszości jako silniejsza, bardziej ugruntowana osoba**.

To właśnie dzięki zdolności przekształcania podejścia do przeszłości jesteśmy w stanie wzrastać i w pełni angażować się w terażniejszość, **uwalniając się od starych, negatywnych wzorców**. Jednocześnie charakter 2 może mieć tendencję do „zatrzymywania się w przeszłości”, analizując w nieskończoność błędy i niepowodzenia, krytykując nas i/lub innych – jeśli pozwolimy sobie polegać tylko na nim.

CHARAKTER 3: PRAWA CZUJĄCA PÓŁKULA RADOSNA EKSPLORACJA

- To część prawej półkuli związana z **intuicją, kreatywnością i zabawą**.
- Charakter 3 jest spontaniczny, radosny, żyjący w chwili obecnej. Nie skupia się na przeszłości ani przyszłości, lecz na tym, co dzieje się tu i teraz.
- W tej części mózgu doświadczamy **poczucia połączenia z innymi, empatii oraz twórczego flow**.

CHARAKTER 4: PRAWA MYŚLĄCA PÓŁKULA GŁĘBOKIE POŁĄCZENIE Z CAŁOŚCIĄ

- Ta część prawej półkuli odpowiada za **poczucie jedności z wszechświatem, transcendentalne doświadczenia i głęboką duchowość**.
- Charakter 4 pozwala nam poczuć, że jesteśmy częścią czegoś większego. Jest związany z medytacją, **wdzięcznością, miłością do świata i poczuciem wewnętrznego spokoju**.



JAK 4 CHARAKTERY WSPÓŁDZIAŁAJĄ ZE SOBĄ?

Dr Jill Bolte Taylor podkreśla, że każdy z nas ma wszystkie cztery charaktery, ale zwykle niektóre są bardziej dominujące w codziennym życiu. **Kluczem do „pełnego życia” jest nauczenie się rozpoznawania, który charakter jest aktywny w danym momencie i świadome korzystanie z każdego z nich w odpowiednich sytuacjach.** Przykład:

- **Charakter 1** może pomóc zorganizować wyjazd,
- **charakter 2** może pomóc rozpoznać, co nas niepokoi w tym, że wyjeżdżamy,
- **charakter 3** może pomóc odnaleźć radość w chwili obecnej, kiedy będziemy już na miejscu,
- **charakter 4** może pomóc wprowadzić harmonię i poczucie jedności w sobie i z innymi, czuć wdzięczność za bycie i życie.



DLACZEGO WEDŁUG KONCEPCJI 4 CHARAKTERÓW NIEKTÓRZY LUDZIE MARZĄ, A INNI NIE?

Według tej koncepcji **zdolność do marzeń może być silnie powiązana z aktywnością prawej półkuli mózgu, czyli z jej dwoma „charakterami”:**

- **Charakterem 3** (radosny eksplorator), który jest odpowiedzialny za spontaniczność, kreatywność i wyobraźnię. To ta część nas potrafi uwolnić się od struktury, pozwalając **snuć wizje, fantazje i tworzyć scenariusze pełne możliwości.**
- **Charakterem 4** (głębokie połączenie z całością), który daje nam dostęp do poczucia jedności z czymś większym – **inspiracji płynącej z intuicji, marzeń i duchowej sfery życia.**

Z kolei **osoby, które mają silniej dominujące funkcje lewej półkuli, mogą mieć trudność z „puszczeniem kontroli” i pozwoleniem sobie na snucie marzeń.**

- **Charakter 1** (szef, analityczny organizator) **może podchodzić do marzeń zbyt racjonalnie**, uważając je za stratę czasu, coś nierealnego lub nieproduktywnego.
- **Charakter 2** (strażnik emocji), który jest związany z lękami i krytycznym myśleniem, może ograniczać marzenia, ponieważ **obawia się nieznanego, porażki lub niemożności ich realizacji.**

DLACZEGO RUCH OTWIERA NA MARZENIA I INTUICJĘ?

1. RUCH PRZENOSI UWAGĘ DO CIAŁA

Kiedy jesteśmy w ruchu, szczególnie w swobodnym, spontanicznym tańcu, zaczynamy wyciszać umysł i przenosimy uwagę na odczucia z ciała. To **zmniejsza aktywność lewego mózgu**, który jest odpowiedzialny za myślenie liniowe, kontrolowanie i analizowanie.

2. SWOBODNY RUCH ROZWIJA KREATYWNOŚĆ

Eksplorowanie różnych form ruchu – nie tylko tych, które są zaplanowane lub „poprawne”, ale także improwizowanych – pozwala uruchomić naszą kreatywną stronę. To **naturalny „język” prawej półkuli**, który sprzyja wyobraźni i wizjonerskiemu myśleniu.

3. UCIELEŚNIANIE RUCHU NATURY ZMNIEJSZA AKTYWNOŚĆ ANALITYCZNA

Ruchy inspirowane ruchem natury, krajobrazu zmniejszają aktywność analityczną. **Zmniejszają dominację fal beta** (związanych z analitycznym myśleniem), pozwalają przejść w bardziej twórcze i intuicyjne stany umysłu.

4. KONTAKT Z GRAWITACJĄ I PRZESTRZENIĄ OTWIERA OKNO DO „TU I TERAZ”

Ćwiczenia somatyczne, język ruchu, taniec, w którym doświadczamy ciężaru ciała, przestrzeni wokół nas i ruchu w chwili obecnej, pomagają powracać do tu i teraz i **regulować układ nerwowy**. Więcej o tym możesz dowiedzieć się z webinaru „[Apteczka ruchowa](#)”.

Obecność w chwili „tu i teraz” jest podstawą dostępu do twórczych, regeneracyjnych i intuicyjnych funkcji mózgu.

Marzenia potrzebują dwóch skrzydeł: intuicji, by widziały świat oczami duszy, i konkretnego działania, by mogły zaistnieć w rzeczywistości. Prawa półkula szepcze wizje, a lewa buduje mosty, byśmy mogli do nich dotrzeć.



Intuicja nie myli się zbyt często. Jest to głos, który wypowiada się spoza umysłu, z głębi duszy.

Carl Gustaw Jung

Kiedy w naszym ciele pojawia się nadmiar napięć, wydziela się kortyzol – hormon stresu, który może utrudniać dostęp do bardziej złożonego myślenia i kreatywności. Z kolei radość i pozytywne doświadczenia stymulują produkcję hormonów takich jak: **dopamina** (odpowiedzialna za poczucie nagrody i motywację), **serotonina** (wpływająca na dobry nastrój), **endorfiny** (przynoszące euforię) oraz **oksytocyna** (budująca poczucie bliskości). Hormony te działają wspólnie, aby zwiększyć nasze poczucie szczęścia i zadowolenia z życia. Podobnie, kiedy się poruszamy, tańczymy, biegamy, mamy szansę na to, aby organizm wydzielił endorfiny, dopaminę i serotoninę. **Nawet jeśli to trwa tylko przez chwilę, to jest to ważna informacja, że możesz mieć na siebie wpływ i odzyskiwać utracone siły.**



POSŁUCHAJ: PODCAST „ZAMIESZKAĆ W CIELE, ZAMIESZKAĆ W ŻYCIU”



SPRAWDŹ: MEDYTACJE W RUCHU

Ucieleśnianie zmian w ruchu przygotowuje do tego, że **możliwe staje się to, nad czym pracuje się w codzienności**. Jest jak **trening przed realną sytuacją**. Zaciekaw się i poznaj swój naturalny język ruchu.



ZANURKUJ GŁĘBIEJ: SZKOLENIE „ZANURZENIE W JĘZYK RUCHU”

Nadchodzące dobro może czasem zaskoczyć lub przestraszyć, szczególnie jeśli długo żyło się w napięciu i przetrwaniu. **System może „chcieć” przetrwaniowych doznań, bo są one dobrze znane.**



Fot. Dorota Raniszewska



PRAKTYKA ZADBAŃ O MARZENIA, INTUICJĘ – O SIEBIE



Pytania **przygotowujące grunt i poszerzające perspektywę** (inspirowane refleksjami Vishen Lakhiani, założyciela i mówcy firmy edukacyjnej Mindvalley).

- *Jakie są doświadczenia, które chcę mieć w najbliższym czasie?*
- *Jak chcę wzrosnąć, kim potrzebuję się stawać, by mieć powyższe doświadczenie?*
- *Czemu chcę dedykować swoją energię życiową, zaangażowanie?*

Pozwól sobie pisać przez minimum 3 minuty bez cenzury.

- *Wyobraź sobie, że marzenie już jest. Co wnosi do Twojego życia?*
- *Jakie możliwości stoją przed Tobą i innymi osobami dzięki temu marzeniu?*
- *Z czym to marzenie, potrzeba Cię konfrontuje?*
- *A w czym pomaga Ci się rozwinąć?*
- *Czy jest jakiś nawyk (zachowanie, sposób myślenia), który potrzebujesz odpuścić lub wdrożyć, aby marzenie zaistniało w Twojej codzienności?*
- *Jaka jest przeszkoda, która może stanąć na drodze do realizacji Twojego marzenia? Jak ją przezwyciężyć?*
- *W kim, w czym masz wsparcie lub inspirację?*

Jak się czujesz i co myślisz, kiedy patrzysz na to, co napisałaś/eś?

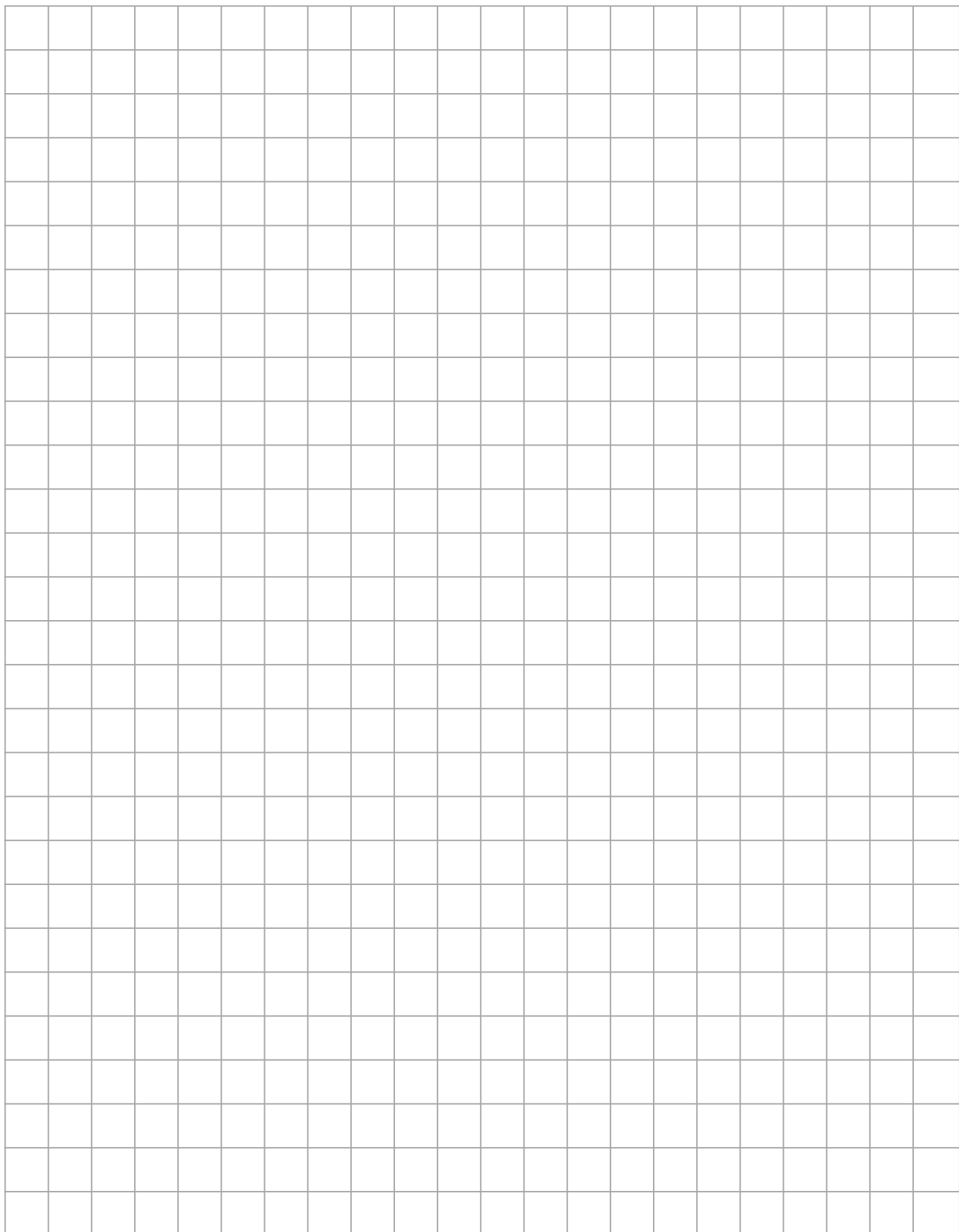
Co chcesz wprowadzić do swojego życia, aby zadbać o marzenie i zacząć je realizować: **w najbliższym tygodniu, kolejnym miesiącu i w ciągu 3 następnych miesięcy?** Zanotuj to na 3 kartkach.

Jeśli chcesz, opowiedz o tym komuś. Potóż zapisane kartki w miejscu, do którego czasem zagładasz.

*Marzenia nie są po to, by były realistyczne.
Są po to, by inspirować cię do stania się osobą, która je zrealizuje.*

Vishen Lakhiani

MIEJSCE NA TWOJE NOTATKI





Kliknij i zobacz:



Instagram



Facebook



Sklep



YouTube



Newsletter

Marzenia są rzeczywistością
w oczekiwaniu.



Edgar Allan Poe

Jeśli chcesz zgłębić pierwszy i naturalny język, którym
mówi ciało, razem z Karen Studd zapraszamy na:



ROZNY KURS TRENERSKI:
ŚWIADOME CIAŁO, JĘZYK RUCHU

