

John Assaraf

GIMNASTYKA UMYSŁU – INNERCISE



**PRZEPROGRAMUJ NAWYKI, WYELIMINUJ NEGATYWNE EMOCJE
I UWOLNIJ UKRYTĄ MOC TWOJEGO MÓZGU
DZIĘKI TECHNIKOM MENTALNYM I EMOCJONALNYM
OPARTYM NA NEURONAUCY**



**STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII**
jeszcze lepsze jutro

**GIMNASTYKA
UMYSŁU – INNERCISE**

John Assaraf

GIMNASTYKA UMYSŁU – INNERCISE



**PRZEPROGRAMUJ NAWYKI, WYELIMINUJ NEGATYWNE EMOCJE
I UWOLNIJ UKRYTĄ MOC TWOJEGO MÓZGU
DZIĘKI TECHNIKOM MENTALNYM I EMOCJONALNYM
OPARTYM NA NEURONAUCIE**



**STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII**
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Magdalena Kuźmiuk
SKŁAD: Kamila Lebedzińska
PROJEKT OKŁADKI: Kamila Lebedzińska
TŁUMACZENIE: Marcin Masłowski

Wydanie I
Białystok 2022
ISBN 978-83-8171-837-0

Tytuł oryginału: *Innercise: The New Science to Unlock Your Brain's Hidden Power*

Copyright © 2018 by John Assaraf
www.myneurogym.com

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2020
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera informacje dotyczące zdrowia. Wydawca dołożył wszelkich starań, aby były one pełne, rzetelne i zgodne z aktualnym stanem wiedzy w momencie publikacji. Tym niemniej nie powinny one zastępować porady lekarza lub dietetyka, ani też być traktowane jako konsultacja medyczna lub inna. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś koniecznie skonsultować się z lekarzem, zanim samodzielnie rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia. Wydawca ani Autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek negatywne skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.talizman.pl – detal
strona wydawnictwa: www.studioastro.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści

| | |
|---|----|
| Wprowadzenie | 7 |
| Przedmowa | 9 |
| Zanim zaczniesz | 15 |
| Rewolucja Gimnastyki Umysłu – Innercise | 19 |

Część I: Poznaj swój mózg

| | |
|---|----|
| 1. To nie twoja wina: Dlaczego osiągnięcie twoich celów było tak trudne | 27 |
| 2. Poznaj Goryla: Jak twoje dwa mózgi cię zatrzymują | 37 |
| 3. Aktualizacja do Mózgu 2.0 Używanie Gimnastyki Umysłu – Innercise do zmiany przełącznika neuroplastyczności | 51 |
| 4. Wzmocnij swój mózg: Używanie Gimnastyki Umysłu – Innercise do napinania trzech podstawowych neuromięśni | 67 |

Część II: Opanuj swoje myśli i emocje

| | |
|---|-----|
| 5. Walka z Gorylem: Pięć zmian Gimnastyki Umysłu – Innercise | 87 |
| 6. Nawyki: Od autopilota do świadomej kontroli | 105 |

| | |
|--|-----|
| 7. Strach: | |
| Twoje paliwo do sukcesu | 125 |
| 8. Przekonania i historie | |
| Od ograniczających opowieści do potężnych eposów . . | 149 |
| 9. Stres i lęk | |
| Od cierpienia do surfowania | 179 |
| 10. Nastawienie: | |
| Od negatywności do pozytywności | 201 |

Część III: Opanuj swoje zachowanie

| | |
|--|-----|
| 11. Twój mózg i cele | |
| Pielęgnuj sukces i unikaj pułapek dzięki celom przyjaznym dla mózgu | 223 |
| 12. Sporządź plan | |
| Karmienie mózgu sukcesem | 243 |
| 13. Twój Rytuał Gimnastyki Umysłu – Innercise | |
| Codzienna praca z Gimnastyką Umysłu – Innercise | 257 |
| 14. Ty, Ostateczna Granica | 275 |
| | |
| Jak uzyskać pomoc? | 285 |
| Podziękowania | 289 |
| Przypisy | 291 |

Wprowadzenie

W latach 50. i 60. Jack LaLanne zrewolucjonizował branżę sprawności fizycznej i zdrowia poprzez promocję, naukę ćwiczeń fizycznych oraz zasad zdrowego odżywiania.

Dziś kończymy rewolucję fitness, wprowadzając kompleksowy przewodnik po opartych na badaniach naukowych technikach mentalnych i emocjonalnych, które służą wzmocnieniu pozytywnego sposobu myślenia i uwolnieniu ukrytej mocy mózgu.

Brak wiedzy lub umiejętności nie jest tym, co naprawdę cię powstrzymuje. To twój sposób myślenia, blokady emocjonalne i głęboko zakorzenione nawyki, które musisz wyeliminować, aby oczyścić ścieżkę do swoich największych zwycięstw i sukcesów. Dzięki Gimnastyce Umysłu – Innercise nauczysz się zmieniać swoje nawykowe wzorce i eliminować negatywne emocje, takie jak:

- strach przed porażką lub sukcesem,
- wstyd i zażenowanie,
- strach przed byciem osądzanym,
- niskie poczucie własnej wartości,
- negatywne nastawienie i pesymizm,
- brak pewności siebie.

Twoje ograniczające przekonania, historie i wymówki to nic innego jak wzmocnione podświadome wzorce, które powodują,

że myślisz, czujesz i konsekwentnie zachowujesz się w sposób, który daje w kółko te same wyniki.

Obecnie nowatorskie technologie i naukowa teoria neuroplastyczności wreszcie otworzyły drzwi do uwolnienia się od tych wzorców. Mam nadzieję, że ta książka pozwoli ci rozpoznać i uwolnić wszystko, co powstrzymuje cię przed pełnią twojego potencjału i osiągnięciem najwspanialszej wizji twojego życia.

Odkryjesz potężne, oparte na funkcjonowaniu mózgu, techniki, których elitarni sportowcy, Navy SEALs, dyrektorzy generalni i astronauta używają do podnoszenia swojej świadomości i rozwijania umiejętności tak, aby działać na najwyższym możliwym poziomie. Gimnastyka Umysłu – Innercise jest kluczem do większej wytrzymałości psychicznej, większej pewności siebie i zwiększonego hartu emocjonalnego. Dzięki niemu zyskasz zdrowie, bogactwo, karierę, dobre relacje i osiągniesz cele biznesowe szybciej i łatwiej niż kiedykolwiek wcześniej.

Za twój niesamowity sukces,

John Assaraf
CEO, NeuroGym

Przedmowa

Kiedy po raz pierwszy spotkałem Johna Assarafa, nie byłem pewien, czego się spodziewać. Słyszałem, że był guru „samopomocy”, który był zainteresowany wprowadzeniem w świat potęgi nauki o mózgu. Świat „samopomocy” jest pełen ludzi, którzy twierdzą, że mają wyjątkową wiedzę, ponieważ przeszli przez liczne przeciwności losu i dali sobie z nimi radę. Następnie starają się wykorzystać empatię innych, tworząc „społeczność” osób, którym mogą sprzedawać swoje produkty. Miałem nadzieję, że John nie chciał wykorzystać mojego doświadczenia jako psychiatry i badacza ludzkiego mózgu do potwierdzenia takiego lub podobnego podejścia. Wyobraźcie sobie, jak byłem mile zaskoczony!

Znalazłem człowieka, który miał gruntowne i dogłębne zrozumienie ludzkiej kondycji oraz osobę, która naprawdę chciała pomóc ludziom nauczyć się, jak używać mózgu do pokonywania życiowych wyzwań. Kontaktował się z jak największą liczbą ekspertów, aby potwierdzić swoje odkrycia, a w trakcie tego procesu rozwinął w sobie stale ewoluujące wyczucie tego, jak działa mózg. Efektem tych lat pracy jest *Gimnastyka Umysłu – Inncercise*. Mogę z dumą poprzeć to rewolucyjne przesłanie w każdy możliwy sposób.

Gimnastyka Umysłu – Inncercise to jeden z najbardziej wszechstronnych zestawów podejść do osiągnięcia sukcesu

i szczęśliwszego życia opartych na działaniu mózgu. Podstawą są lata szeroko zakrojonych badań przeprowadzonych przez jednych z najwybitniejszych naukowców na świecie. Jest to pierwsza książka, która wyraźnie otwiera drzwi do idei, że podobnie jak swoje ciało, musimy „ćwiczyć” nasz mózg, jeśli chcemy być silni psychicznie i elastyczni w działaniu.

Chociaż żaden prawdziwy naukowiec nie będzie twierdził, że nauka jest jedyną i ostateczną prawdą, zastosowanie naukowej metody angażowania mózgu zapewnia solidne podstawy do działania. Jest to droga, która ma pomóc w interakcji z własnym mózgiem, zarówno w sposób świadomy, jak i nieświadomy. John trafnie wskazuje, że to nasze nieświadome procesy często decydują o wynikach w naszym życiu. Pokazuje również, jak można uzyskać dostęp do swojego mózgu i zmienić go, aby czuć się lepiej i jednocześnie uzyskać widoczne rezultaty.

Daleko nam jeszcze do poznania doskonałej drogi rozwoju, jednak nigdy wcześniej tak kompleksowe kompendium ćwiczeń nie zostało stworzone w prosty, oparty na badaniach i łatwy do zrozumienia sposób, który pomoże ci osiągnąć twoje cele.

Książka jest nowatorska pod względem treści, podkreślając takie podejścia, jak najnowsze badania neuroplastyczności (zmiany zachodzące w mózgu) i sposoby przyspieszenia tego procesu. W ten sam sposób, w jaki ćwiczenia pomogą ci zbudować mięśnie, Gimnastyka Umysłu – Innercise pomoże ci zbudować mózg. John nakreślił sposób, jak to zrobić, nie tylko po to, aby wyostrzyć myślenie, ale także po to, aby opanować swoje emocje i zachowania. Od radzenia sobie ze strachem po zmniejszanie stresu i tworzenie pozytywnego nastawienia, John zapewnia narzędzia potrzebne do szybkiego uruchomienia mózgu. Mając te

metody po swojej stronie, możesz czuć się wystarczająco pewnie, aby sprostać każdemu wyzwaniu w życiu.

Mamy skłonność, aby zapętląć się w pewnych wzorcach myślowych. Samosabotaż jest często naszym największym wrogiem. W tej książce John pokazuje, jak możesz zmienić przepływ krwi w mózgu za pomocą pozytywnej rozmowy z samym sobą i wielu innych sprawdzonych technik, aby uciec od piekła negatywnych nawyków. Pokazuje, że korzyści płynące ze zrozumienia nowej nauki o mózgu są prawdopodobnie w zasięgu twojej ręki.

Ludzki mózg to piękny i złożony organ. Zawiera wiele programów, które określają, jak żyjemy. Większość ludzi przechodzi przez życie tak, jakby dostali karty, nad którymi nie mają kontroli, ale John pokazuje, że tak nie jest, że twoje obecne i przyszłe życie jest w twoich rękach. Chociaż nie ma idealnych i przewidywalnych rozwiązań, istnieją sposoby, dzięki którym możesz uczynić swoje życie lepszym. Gimnastyka Umysłu – Innercise oferuje ci drogę do zmiany twojego życia.

Srini Pillay, MD
NeuroBusiness Group, CEO

*Cokolwiek umysł ludzki jest w stanie wymyślić
i w co uwierzyć, może też osiągnąć.*

— Napoleon Hill

Zanim zaczniesz

Gimnastyka Umysłu – Inncercise nie jest „grą” mózgową ani wzmacniaczem pamięci. Eksperymentalne kroki i techniki, przez które zostaniesz poprowadzony w tej książce, są oparte na badaniach i dowodach naukowych oraz najnowszych odkryciach neuronauki.

Codzienna Gimnastyka Umysłu – Inncercise może pomóc ci wzmocnić swój sposób myślenia i podnieść umiejętności emocjonalne, dzięki czemu możesz wyeliminować przeszkody, które powstrzymują cię przed osiągnięciem twoich największych celów i marzeń.

Możesz wzmocnić mięśnie za pomocą odpowiednich ćwiczeń fizycznych, warto pomyśleć o swoim mózgu jako o „neuromięśniach”, które możesz wzmocnić za pomocą Gimnastyki Umysłu – Inncercise.

Wyobraź sobie, że chcesz wzmocnić biceps. Możesz ćwiczyć z hantlami lub robić pompki. Podobnie, używając ćwiczeń Gimnastyki Umysłu – Inncercise, możesz trenować neuromięśnie, takie jak przekonania, siła woli, nawyki, pewność siebie, skupienie i wiele innych. Podczas treningu fizycznego możesz wykonywać „serie” wyciskania na ławce i hantli. W przypadku treningu umysłowego możesz wykonywać „serie” afirmacji, wizualizacji i pozytywnych skojarzeń.

Jak wygląda Innercise? Oto kilka sposobów, aby wzmocnić twoje neuromięśnie:

- mentalny kontrast,
- torowanie poznawcze,
- hipnotyczne historie z przewodnikiem,
- techniki kotwiczenia,
- medytacja i uważność,
- treści audio i wideo do treningu mózgu z przewodnikiem,
- trening neurofeedbacku,
- neuronowe techniki nadpisywania.

Jest tyle ćwiczeń Gimnastyki Umysłu – Innercise, które możesz zrobić, aby wzmocnić swój sposób myślenia i umiejętności emocjonalne, ile jest ćwiczeń wzmacniających mięśnie i narządy wewnętrzne. Dzięki Gimnastyce Umysłu – Innercise, możesz trenować w zaciszu własnego domu lub biura, korzystając ze smartfona, tabletu lub komputera.

Wykonywanie różnych codziennych ćwiczeń Gimnastyki Umysłu – Innercise, z przewodnikiem lub samodzielnie, będzie miało pozytywny wpływ na twój sposób myślenia, emocje i zachowania. Zostaniesz wystawiony na naukowo udowodnioną moc neuroplastyczności i neuropsychologii do tworzenia nowych podświadomych przekonań oraz nawykowych wzorców mentalnych i emocjonalnych, które mogą służyć jako podstawa do osiągnięcia największych zwycięstw szybciej i łatwiej niż kiedykolwiek wcześniej.

W ramach tej książki otrzymujesz również bezpłatny dostęp do zaawansowanych programów szkoleniowych audio i wideo, które pomogą ci zmienić twoje życie. Po prostu wejdź na stronę www.myneurogym.com/innercise.

Ponadto w całej książce przeczytasz o naszym bezpłatnym szkoleniu Brain-A-Thon ze mną i innymi światowej sławy ekspertami od mózgu i sukcesu. Możesz zarejestrować się pod adresem www.innercisebook.com/brainathon.



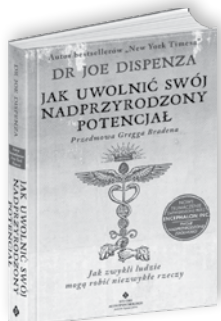
ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:



www.studioastro.pl

JAK UWOLNIĆ SWÓJ NADPRZYRODZONY POTENCJAŁ

dr Joe Dispenza



Nowe tłumaczenie bestsellera *Twoje nadprzyrodzone zdolności*, zaktualizowane o wypracowane w ostatnich latach specjalistyczne pojęcia środowiska związanego z myślą i ideami dr. Joe Dispency! Znajdziesz w niej różne terapie, narzędzia i ćwiczenia, a także medytacje, dzięki którym możliwe jest osiągnięcie szczęścia i wyższego stanu świadomości. Autor podaje metody oparte o badania z dziedzin duchowości, neuronauki i kwantowości, które pozwalają usunąć ograniczenia narzucone przez przeszłość. Podpowiada, jak rozwinąć podświadomość i samodzielnie się uzdrowić. Jak doświadczyć chwili obecnej oraz otworzyć się na duchowy wymiar rzeczywistości. Jak wpływając na procesy chemiczne w mózgu, zadbać o rozwój osobisty i duchowy, a także o dobrą energię. Odkryj swoje nadprzyrodzone zdolności!

JAK PRZEPROGRAMOWAĆ SWÓJ MÓZG

dr Joe Dispenza



Dr Joe Dispenza spędził dziesięciolecie badając ludzki umysł – jak działa, w jaki sposób przechowuje informacje i dlaczego powtarza te same wzorce zachowań. W tej książce, która jest jego pierwszą publikacją, opisuje, jak ewoluuje mózg – ucząc się nowych umiejętności, rozwijając zdolność koncentracji, a nawet uzdrawiając ciało i psychikę. Dzięki tej książce w końcu przejmiesz kontrolę nad swoim umysłem i przeprogramujesz podświadomość. Dowiesz się w jaki sposób twoje myśli uruchamiają reakcje chemiczne, odpowiedzialne za uzależnienie od wzorców, uczuć i emocji. Wykorzystując oparte na neuronauce terapie, takie jak ćwiczenia mentalne czy medytacje, przełamiesz złe nawyki i przeprogramujesz mózg na te pozytywne. Już nic nie powstrzyma cię przed rozwojem osobistym i szczęściem. Rozwiń swój mózg i zrób pierwszy krok w kierunku prawdziwej ewolucji!

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

www.talizman.pl tel. 85 654 78 35



STUDIUM PSYCHOLOGII PSYCHOTRONICZNEJ

BIAŁYSTOK ☉ WARSZAWA ☉ KATOWICE



Wiesz, jak ważny jest dla Ciebie rozwój duchowy (osobisty).
Masz chęć pomagania sobie i innym.
Zależy Ci na pogłębieniu wiedzy,
którą zdobyłeś wcześniej z książek lub kursów.

Zapraszamy na kierunki:

- ✓ **ODNOWA PSYCHOBIOLOGICZNA**
- ✓ **PSYCHOLOGIA PSYCHOTRONICZNA**
- ✓ **MISTRZOWSKA SZTUKA WRÓŻENIA**
- ✓ **TERAPIE NATURALNE**

- Rozwiniesz intuicję, zdolność jasnowidzenia i nawiązywania kontaktów z duchowymi przewodnikami;
- Nauczysz się stosować w praktyce astrologię, numerologię, runy, Tarot, hipnozę;
- Otrzymasz z rąk mistrzów umiejętności korzystania z najważniejszych działów wiedzy ezoterycznej;
- Stworzysz zdrowe warunki życia dla siebie i swoich bliskich zgodnie z medycyną energetyczną i feng shui;
- Poznasz nowych, wspaniałych ludzi, którzy idą podobną DROGĄ.

Twój czas na rozwój!

www.studiumzycia.pl, tel. 609 602 624
15-762 Białystok, ul. Antoniuk Fabryczny 55/19
Białystok, Warszawa, Katowice





John Assaraf – jest jednym z wiodących ekspertów w dziedzinie zmiany sposobu myślenia i behawioryzmu. Wielokrotnie występował w takich programach telewizyjnych jak *Larry King Live*, *Anderson Cooper* i *The Ellen DeGeneres Show*. Zbudował pięć firm wartych miliony dolarów, jest też autorem bestsellerów „New York Timesa”. Założyciel i dyrektor generalny NeuroGym, firmy zajmującej się wykorzystaniem najbardziej zaawansowanych technologii i metod treningu mózgu, aby pomóc osobom i korporacjom odblokować ich pełny potencjał.

**Wciąż czekasz na swoją życiową szansę?
Masz poczucie, że nie jesteś wystarczająco mądry lub dobry,
aby osiągnąć sukces?
Boisz się porażki lub rozczarowania?**

To już przeszłość! Czas skończyć z negatywnym myśleniem, szkodliwymi emocjami i ograniczającymi cię przekonaniami. To jest czas, aby uwolnić ukrytą moc twojego mózgu! Gotowy?

Z tego kompleksowego przewodnika dowiesz się, jak:

- rozpoznać i uwolnić mentalne lub emocjonalne przeszkody, które powstrzymują cię przed osiągnięciem celów i spełnianiem marzeń;
- zwiększyć swoją pewność siebie i poczucie własnej wartości;
- trenować mózg, aby koncentrował się na tym, jak osiągnąć założone cele, a nie na tym, dlaczego nie możesz tego zrobić;
- wyeliminować wewnętrzne blokady, takie jak strach przed porażką, zakłopotanie, wstyd lub osąd;
- zamieniać każdy strach w paliwo sukcesu;
- usunąć zwątpienie i zyskać większą pewność;
- zdobyć więcej samodyscypliny i rozwijać wzmacniające nawyki;
- wzmocnić swój sposób myślenia tak, aby nic nie było w stanie cię powstrzymać;
- cieszyć się życiem.

Ćwiczenia umysłu, które rozpalą w tobie geniusz!

Patroni:



BIOLIT
Natural pharmacy of Siberia
BIOLIT EUROPE



Mapa **Harmonia Życia**
CIAŁO • DUSZA • UMYSŁ

Porady **Fit**



SZUKATER.PL



Psychotronika.pl
Pierwszy polski portal psychotroniczny



Talizman.pl
SKLEP ZE SZCZĘŚCIEM