



dr Caroline Leaf

JAK WSPIERAĆ EMOCJE SWOJEGO DZIECKA



Praktyczny przewodnik
po metodach na lęk, stres
i trudne zachowania, które pomogą dziecku
odzyskać poczucie bezpieczeństwa
i odbudować emocjonalną siłę

W *Jak wspierać emocje swojego dziecka* dr Leaf przedstawia podstawy tego, jak stworzyć bezpieczne środowisko dla rozwijającego się mózgu dziecka. Zaproponowane przez Autorkę narzędzia i praktyki odmienią przyszłe pokolenia. Książka jest obowiązkową lekturą każdego, kto pragnie wyłamać się ze szkodliwych schematów!

dr Nicole LePera, autorka bestsellera „New York Timesa”
– *How to Do the Work*

Pozycja obowiązkowa o tym, jak wychować odporne i silne mentalnie dziecko. Dr Leaf w znakomity sposób przekształca naukę o zdrowiu psychicznym w praktyczną i przystępną. Ta książka pomoże wielu rodzicom.

Kate Walsh, aktorka, konserwatystka
i założycielka Boyfriend Perfume

Wychowywanie dzieci w dzisiejszych czasach jest trudniejsze niż kiedykolwiek wcześniej. Dlatego ta książka jest bezcenna. Dr Leaf – liderka w tej dziedzinie – pomaga czytelnikom osiągnąć to, co najlepsze w ich świętym obowiązku rodzicielstwa.

Dave Asprey, ojciec Biohackingu, założyciel Bulletproof,
autor czterech bestsellerów „New York Timesa”

Są dwa powody, dla których uwielbiam dr Leaf: (1) również pochodzi z RPA i (2) szczególnie troszczy się o rozwój dzieci. Jej nowa książka jest pełna praktycznych porad i metod dla rodziców i opiekunów dotyczących wychowania zdrowych dzieci – dzieci, które mogą być siłą napędzającą dobro tego świata!

Demi-Leigh Tebow, Miss Universe 2017
i Miss South Africa 2017, mówczyni motywacyjna,
influencerka społeczna, filantropka i przedsiębiorczyni

Jak wspierać emocje swojego dziecka wyposaża kolejne pokolenie w umiejętności i siłę, jakich wszyscy potrzebujemy w życiu, ale rzadko je otrzymujemy. Książka rozjaśnia wyzwania, jakie stawia przed nami człowieczeństwo, oraz daje nadzieję w nawigacji przez teraźniejszość, tak aby młodzi ludzie mogli doświadczyć lepszej przyszłości.

Alyson Stoner, aktorka, obrończyni praw dziecka
i założycielka Movement Genius

Caroline ma dar przekładania skomplikowanych odkryć naukowych na łatwe i wykonalne kroki. Tę książkę powinni koniecznie przeczytać wszyscy ci, którzy pragną nauczyć się nawigować przez współczesny kryzys zdrowia psychicznego oraz przekazać swoim rodzinom dar zarządzania własnym umysłem.

Lewis Howes, autor bestsellera „New York Timesa” –
The School of Greatness

Istnieje wiele kwestii przysparzających trosk i zmartwień w związku z naszymi dziećmi. *Jak wspierać emocje swojego dziecka* przekazuje narzędzia zapewniające twoim pociechom zdrowie psychiczne. Być może lektura sprawi, że uprzątniesz również nieco własnego mentalnego bałaganu.

Michelle Williams, prelegentka, autorka i piosenkarka

Najnowsza książka dr Leaf to niezbędny poradnik dla każdego, kto chce nauczyć swoje dzieci, jak poprawić ich funkcjonowanie kognitywne, odporność emocjonalną i siłę mentalną. Ucząc dzieci panowania nad umysłem, przekazujemy im wiedzę, jak stać się mistrzem własnego życia. Ta książka pokaże ci, jak to zrobić.

Jim Kwik, specjalista od treningu mózgu i autor bestsellera „New York Timesa” – *Mózg bez ograniczeń*

Neurocykl dr Leaf to rewolucyjna pięcioetapowa technika nawigacji przez poważne uczucia. Pomaga zarówno rodzicowi, jak i dziecku.

Melissa Urban, autorka bestsellera
„New York Timesa” – *The Book of Boundaries*

W dzisiejszych czasach wychowanie odpornych i silnych emocjonalnie dzieci jest koniecznością. Ta książka jest obowiązkową lekturą każdego, kto chce pomóc dzieciom poradzić sobie z problemami zdrowia psychicznego oraz przekazać im narzędzia do walki z życiowymi wzlotami i upadkami bez poczucia porażki.

Jordan Harbinger, twórca *The Jordan Harbinger Show*

Dr Leaf wykazuje głęboką empatię i współczucie połączone z doskonałym naukowym ujęciem tego, co wiemy o rozwoju mózgu. To ważne źródło powinno być obowiązkową lekturą nie tylko rodziców, lecz również profesjonalistów pomagających dzieciom rozwijać się zdrowo w niekiedy toksycznej i pełnej wyzwań kulturze, w jakiej muszą przetrwać.

dr Sami Timimi, autor i profesor gościnny na wydziale psychiatrii
dziecięcej Uniwersytetu Lincoln w Wielkiej Brytanii

Dr Leaf w swojej książce proponuje łatwe, przystępne i poparte badaniami naukowymi strategie pracy ze zdrowiem mentalnym, które można wdrożyć w pracy z dziećmi, aby nauczyć je przepracowywania życiowych wydarzeń i radzenia sobie z problemami zdrowia psychicznego. Porady zawarte w tej książce pomogą dzieciom lepiej nawigować przez wyzwania dorastania.

dr Joanna Moncrieff, psychiatra, autorka
i profesor na University College London

Dr Leaf kolejny raz zebrała dla nas ogrom wiedzy i doświadczenia, żeby stworzyć „naukowy i poparty dowodami pierwszy krok w opanowaniu kryzysu zdrowia psychicznego dzieci poprzez zarządzanie umysłem”. Autorka dokonuje tego dzięki zbudowaniu dokładnych podstaw oraz zaszczepieniu nadziei w rodzicach wykorzystując solidne narzędzia codziennego użytku pomagające dzieciom rozwijać lepszą samokontrolę pozwalającą im dorastać i rozwijać się w naturalny, dany przez Boga sposób.

dr Robert P. Turner, adiunkt pediatrii klinicznej na Uniwersytecie Medycznym Karoliny Północnej, lekarz medycyny, magister badań klinicznych, certyfikowany specjalista w dziedzinie neurofeedbacku oraz ekspert w EEG

Nowa książka dr Caroline Leaf to stosowny i bardzo ważny poradnik dla każdej rodziny dążącej do wewnętrznego spokoju, dobrostanu emocjonalnego i mentalnego oraz spełnionego życia, jakiego wszyscy pragniemy. Dotkliwie ciche cierpienie w naszych myślach można stłumić raz na zawsze za pomocą potężnych i praktycznych narzędzi, jakie dr Leaf trafnie przedstawia. Czyż spokój nie jest najlepszym darem, jaki możesz sprezentować swoim dzieciom i całej rodzinie?

Kimberly Snyder, autorka bestsellera „New York Timesa” –
Możesz więcej niż sobie wyobrażasz

Są dwie kwestie, których nie uczy nas system edukacji: jak prawdziwie operować i rozkwitać we własnym ciele oraz jak prawdziwie operować i rozkwitać we własnym umyśle. Ta książka to przepis na lekcję dla naszych dzieci, jak rozwijać się zarówno w umyśle, jak i w ciele. Powinna stać się niezbędnym elementem globalnego systemu edukacji.

Vishen Lakhiani, założycielka i prezeska Mindvalley
oraz autorka bestsellerów

Tematyka książki jest bliska naszym – rodziców – sercom. Miło otrzymać przekaz nadziei i wskazówki, jak pomóc naszym dzieciom nauczyć się zarządzać ich zdrowiem psychicznym. Dr Leaf przekazuje rodzicom i opiekunom oparty na badaniach system wspomagający ich w nauce dzieci, jak przebrnąć przez wyzwania życia i zdefiniować własną wyjątkową historię. Gorąco polecamy tę książkę.

Colleen i Jason Wachobowie, założyciele
i współzarządzający Mindbodygreen

Praktyczne porady z tej książki są wspaniałe. Żałuję, że ich nie znałam, kiedy troje moich dzieci było młodsze. Książka musi znaleźć się w twojej biblioteczce, jeśli twoje dzieci zmagają się ze stanami lękowymi, depresją, nękaniami czy innymi problemami psychicznymi. Dr Leaf oferuje realne strategie pomocy dzieciom, które nie tylko uczą radzić sobie z tym, co życie rzuca im pod nogi, lecz również poczuć się spełnionymi we wszystkim, co robią.

Mel Robbins, autorka bestsellera „New York Timesa”
i gospodyni nagrodzonego podcastu

Dr Leaf dysponuje bogatą wiedzą przydatną rodzicom i dzieciom. Jej książka to wyjątkowy poradnik, który pomaga dzieciom nauczyć się, jak nie pozwolić, aby napotymane problemy powstrzymały je przed życiem pełnią życia i spełnianiem marzeń.

Nedra Glover Tawwab, licencjonowana kliniczna pracownica
socjalna, terapeutka, autorka bestsellera „New York Timesa”
i ekspertka interpersonalna

Dzisiaj nasza zdolność zachowania odporności i pełnej funkcjonalności w obliczu nieustannie piętrzących się wyzwań świata jest zagrożona jak nigdy przedtem. Na szczęście dr Leaf daje nam ważne narzędzia do odzyskania opanowania i utrzymania wycentrowania

w obliczu zmagania z przeszkodami życiowymi. Ta książka pomoże wielu ludziom.

dr David Perlmutter, członek Amerykańskiego Kolegium Żywienia, autor bestsellerów „New York Timesa”

A co, jeśli moglibyśmy zrobić więcej w kwestii rozwoju odporności i dobrego zdrowia psychicznego już od wczesnych lat życia? Dr Leaf daje odpowiedzi na to pytanie, poparte naukowymi badaniami i poradami, jak wychować silne mentalnie dzieci, zdolne do zarządzania swoimi emocjami i przepracowania ich. Zamiast zataczać błędne koło, możemy ułatwić zmianę przyszłemu pokoleniu.

dr Will Cole, wiodący ekspert w dziedzinie medycyny funkcjonalnej i autor bestsellerów „New York Timesa” – *Intuicyjny post* oraz *Gut Feelings*

Doskonałe wsparcie dla dzisiejszych rodziców! Podziwiam sposób, w jaki dr Leaf wykorzystuje naukę i osobowość, aby stworzyć najlepsze i najskuteczniejsze narzędzia do zarządzania umysłem.

Poppy Jamie, autorka bestsellerów, założycielka Happy Not Perfect i gospodyni *Not Perfect Podcast*

Obowiązkowa lektura każdego rodzica i opiekuna, którzy chcą mentalnie, emocjonalnie i fizycznie przygotować swoje dziecko na sukces w tym świecie. Z tą książką przekażesz swojemu dziecku narzędzia, których potrzebuje, aby poradzić sobie z mentalnymi wyzwaniami i prowadzić najlepsze życie.


Ed Mylett, międzynarodowy przedsiębiorca, autor bestsellerów i znany gospodarz podcastu

JAK WSPIERAĆ
EMOCJE
SWOJEGO
DZIECKA

dr Caroline Leaf

JAK WSPIERAĆ

EMOCJE SWOJEGO DZIECKA



Praktyczny przewodnik
po metodach na lęk, stres
i trudne zachowania, które pomogą dziecku
odzyskać poczucie bezpieczeństwa
i odbudować emocjonalną siłę

vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Małgorzata Lipska
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski
TŁUMACZENIE: Anna Jurga
ILUSTRACJE MÓZDŻKA (BRAIN-EE): Saraia Driver

Wydanie I
Białystok 2026
ISBN 978-83-8429-201-3

Tytuł oryginału: *How to Help Your Child Clean Up Their Mental Mess: A Guide to Building Resilience and Managing Mental Health*

Copyright 2023 by Caroline Leaf
Originally published in English under the title *How to Help Your Child Clean Up Their Mental Mess* by Baker Books, a division of Baker Publishing Group, Grand Rapids, Michigan, 49516, U.S.A.
All rights reserved.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2025
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 porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Določono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
facebook.com/wydawnictwovital

vital
GWARANCJA ZDROWIA

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 – vitalni24.pl – detal

strona wydawnictwa: wydawnictwovital.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu superodzywianie.pl

PRINTED IN POLAND

Niniejszą książkę dedykuję mojej wyjątkowej rodzinie:
mojemu mężowi Macowi,
czworgu moich dzieci – Jessice, Dominique, Jeffreyowi i Alexie
oraz moim dwóm zięciom, Eliemu i Jayowi.

Cała moja praca badawcza i każde napisane słowo są kierowane
głęboką mądrością, jaką zdobyłam dzięki relacjom z każdym
z was. Miłość, którą dzielimy, trwa dłużej niż sam czas.

Książkę poświęcam również każdemu rodzicowi
i każdemu dziecku.

Chcę, żebyście wiedzieli, że to nic złego czuć się w rozsypce,
ponieważ wspólnie wszystko poukładamy.

Nie mamy kryzysu zdrowia psychicznego, mamy kryzys zarządzania umysłem. Czas na uhonorowanie pięknych umysłów naszych dzieci i ich indywidualne historie.

Spis treści

Przedmowa 15

Część 1

Klucz do zrozumienia funkcjonowania umysłu **21**

Rozdział 1. Połączenie umysł-mózg-ciało 23

Rozdział 2. Czym są myśli? 33

Rozdział 3. Sygnały ostrzegawcze 39

Rozdział 4. Supermoc superbohatera Mózdzka: neurocykl .. 49

Rozdział 5. Pomocne porady 57

Rozdział 6. Potęga samoregulacji 65

Część 2

Jak używać neurocyklu z dzieckiem **73**

Rozdział 7. Jak wykonać przygotowanie mózgu 75

Rozdział 8. Jak wykonać krok 1: uświadomienie 79

Rozdział 9. Jak wykonać krok 2: analiza 83

Rozdział 10. Jak wykonać krok 3: pisanie/zabawa/rysunek .. 87

Rozdział 11. Jak wykonać krok 4: weryfikacja 91

Rozdział 12. Jak wykonać krok 5: aktywizacja 99

Rozdział 13. Czasowe zaplanowanie neurocyklu 103

Część 3

Neurocykl w życiu	111
Rozdział 14. Trauma	113
Rozdział 15. Neurocykl a trauma	131
Rozdział 16. Problemy z tożsamością	147
Rozdział 17. Neurocykl a problemy z tożsamością	163
Rozdział 18. Interakcje społeczne	175
Rozdział 19. Neurocykl a interakcje społeczne	185
Rozdział 20. Etykiety	191
Rozdział 21. Neurocykl a etykiety	203
Rozdział 22. Problemy ze snem	215
Rozdział 23. Neurocykl a problemy ze snem	227
<i>Podsumowanie</i>	243
<i>Podziękowania</i>	245
<i>Źródła</i>	249
<i>O Autorce</i>	262

Przedmowa

Można odnieść wrażenie, że codziennie czytamy nowe doniesienia prasowe o kryzysie psychicznym wśród dzieci i młodzieży oraz o rosnącym wskaźniku depresji, stanów lękowych i samobójstw¹. Ostatnio główny chirurg krajowy Stanów Zjednoczonych posunął się do wydania specjalnego komunikatu w celu ochrony zdrowia psychicznego młodzieży². Sytuacja wydaje się poważna, a dla wielu młodych ludzi jest rzeczywistością.

Pomimo że problemy ze zdrowiem psychicznym nie są nowością, zmieniają się z każdym kolejnym pokoleniem. Chociażby znęcanie się nie jest nowym zjawiskiem, charakterystycznym jedynie dla XXI wieku. Dzisiaj dzieci przynoszą takie sprawy do domu w swoich telefonach, tabletach i komputerach. Wydaje się, że nigdzie nie jest bezpiecznie. Lwia część ludzkich interakcji społecznych przekonstruowała się z nadejściem rewolucji technologicznej. Zmiany te przekształciły sposób, w jaki wielu ludzi – w tym dzieci – postrzega się w otaczającym ich świecie, co przyczyniło się do nasilenia poczucia samotności i izolacji w każdej grupie wiekowej, ponieważ spędzamy coraz więcej czasu online, jedynie w towarzystwie komputera.

Świat zmienia się i czasami może wydawać się nam, rodzicom, opiekunom czy wrażliwym i bezbronny dzieciom usiłującym

określić własne miejsce w świecie, że ledwo dajemy radę utrzymać głowę nad powierzchnią wody. Niedawna pandemia i inne wydarzenia na świecie, które często sprawiają, że rzeczywistość wydaje się mroczniejsza i zaburza nasze poczucie psychicznej pełni, jeszcze bardziej nasiliły wspomniane wyżej uczucia.

Zajęcie się tymi kwestiami wymaga od nas przede wszystkim akceptacji, że jesteśmy jednostkami z indywidualnymi problemami. Żyjemy w społeczności, co oznacza, że musimy zająć się zdrowiem psychicznym zarówno na poziomie osobistym, jak i społecznym. Według Projektu Stanu Psychicznego Świata kraje o wyższym poziomie indywidualizmu i nastawienia na efektywność na ogół charakteryzują się niższym wskaźnikiem dobrostanu psychicznego, zaś państwa bardziej skłaniające się ku kolektywizmowi grupowemu i rodzinnemu odznaczają się wyższym do-

**Chociaż problemy
ze zdrowiem
psychicznym
nie są nowością,
zmieniają się
z każdym kolejnym
pokoleniem.**

brostanem psychicznym³. Nie możemy postrzegać dziecka jedynie jako indywidualnej jednostki, a musimy powiązać je ze środowiskiem, w jakim istnieje, a także z tym, jak my, dorośli, zarządzamy własnym zdrowiem psychicznym i jaki ma to wpływ na nasze dzieci.

Musimy przyjrzeć się sposobowi, w jaki uczymy nasze dzieci przetwarzać świat, w którym żyjemy, i nawigować w nim. Czy dzieciom pokazuje się jak zarządzać umysłem? Czy uczymy dzieci radzenia sobie ze wzlotami i z upadkami życiowymi? Czy od wczesnych lat pomagamy im zrozumieć, że do-
kład dąży umysł, tam zmierzają również mózg i życie?

Ten proces zaczyna się wraz z naszą rolą rodzica: to, jak zarządzamy własnym zdrowiem psychicznym, stanowi wzorzec dla naszych dzieci i ich zarządzania psychiką. Badania pokazują, że niekontrolowany stres dorosłego staje się niekontrolowanym stresem dziecka.

Zatem jeden z najlepszych sposobów pomocy dziecku z jego zdrowiem psychicznym polega na pracy nad własnym.

Stosując metody opisane w tej książce, nauczysz się skutecznie nawigować pośród zagrożeń mentalnych tworzących życiowy bałagan oraz jak jednocześnie pokazać swojemu dziecku, że odnalezienie spokoju pośród burz jest możliwe.

Nasz umysł dyktuje nam to, kim jesteśmy: jak myślimy, co czujemy i jakie decyzje podejmujemy. Zarządza tym, jak budzimy się rano i zaczynamy dzień, jak prezentujemy się za dnia, naszymi interakcjami z rodziną, ze znajomymi, z nauczycielami i otoczeniem oraz tym, jak radzimy sobie ze wszystkim, co nam się przydarza, zarówno tym złym, jak i dobrym. Nasz umysł decyduje o produkcji komórek, wpływając na nasze zdrowie biologiczne, a także o wchłanianiu składników odżywczych z pokarmu⁴. Kontroluje wszystko, co ma związek z naszą żywotnością. Człowiek może przeżyć trzy tygodnie bez jedzenia, trzy dni bez wody i trzy minuty bez tlenu, lecz pozbawieni możliwości używania umysłu nie przeżyjemy nawet trzech sekund.

Skoro umysł jest siłą napędzającą naszą żywotność, powinniśmy wkładać całe pokłady energii w zrozumienie i rozwój zdolności zarządzania nim, żeby pomóc sobie i naszym dzieciom uporać się z kaprysami życia. Dziecko, które nie rozwinęło jeszcze w pełni umiejętności kontrolowania umysłu, jest na ogół bardziej podatne na silne uczucia dezorientacji i przytłoczenia, gdy próbuje przepracować to, na co jest narażone. Brakuje mu bowiem zdolności poznawczych niezbędnych do zrozumienia, co się z nim dzieje, oraz do zakomunikowania tego, przez co przechodzi⁵. Rolą rodzica, opiekuna i edukatora jest pomóc dziecku nawigować w świecie, który wydaje się straszny i przytłaczający. Jednym z najlepszych sposobów na to jest przekazanie dziecku daru zarządzania umysłem.



W tej książce oferuję naukowy i poparty dowodami pierwszy krok w procesie radzenia sobie z kryzysem dziecięcego zdrowia psychicznego poprzez zarządzanie umysłem. Przedstawiam łatwe sposoby nauczania dziecka sterowania umysłem, żeby dorastając, mogło cieszyć się jak najlepszym życiem. Ponadto dowiesz się co nieco o kontrolowaniu własnego umysłu, żebyś i ty mógł żyć z odpornością, spokojem i radością.

Kluczem do tej książki jest zrozumienie funkcjonowania umysłu. Opowiem o tym, że to, na czym najczęściej skupiamy myśli, rozrasta się, o tym, jak nasz mózg spaja się z otoczeniem, a także, jak umysł kieruje tym procesem. Za pomocą przystępnego słownictwa

**Zawsze można
zmienić umysł
i mózg poprzez
kierowane
zarządzanie
umysłem.**

omawiam jak łatwo komunikować się ze swoim dzieckiem, jak niekontrolowany umysł tworzy bałagan oraz jak to wszystko zmienia mózg za pośrednictwem neuroplastyczności, co z kolei rodzi uczucia lęku, dezorientacji, smutku i ogólnego przytłoczenia.

Nasza opowieść na tym się nie kończy. Zawsze można zmienić umysł i mózg poprzez kierowane zarządzanie umysłem. Poświęciłam niemal czterdzieści lat na badania nad działaniem umysłu i mózgu, co zaowocowało łatwym, opartym na dowodach systemem, który nazwałam neurocyklem i omawiam w tej książce. Neurocykl polega na identyfikacji toksycznych myśli i ich destabilizacji w ciągu 63-dniowego cyklu poprzez konstrukcję pozytywnych, zdrowych oraz zdefiniowanych myśli. Nauczę cię, jak korzystać z tego systemu z dzieckiem. Poznasz kroki, ćwiczenia, jak również praktyczne przykłady,

które pomogą ci nauczyć dziecko, jak wykroczyć poza świadomą uważność, żeby przyjąć, przepracować i przedefiniować jego doświadczenia.

Przyswajając zawarte tu informacje, nauczysz się, jak stworzyć swojemu dziecku bezpieczne środowisko do pracy nad jego psychicznym dobrostanem. Nauczysz się także, w jaki sposób przekazać mu narzędzia, których potrzebuje do sprawnego stworzenia własnej historii. Nie zdradzę ci, jak rozwiązać wszystkie problemy twojego dziecka ani zlikwidować jego ból, ponieważ nie jest to możliwe. Niemniej dowiesz się, jak pomóc mu zadawać właściwe pytania i przekazać pomoc mentalną, jakiej wymaga.

Kiedy pomagamy dzieciom w samoregulacji na wszelkie sposoby oraz w tym, jak zarządzają emocjami, zachowaniami i perspektywami, uczymy je zauważać wiadomości wysyłane przez ich umysły, mózgi i ciała oraz wykorzystywać to na ich korzyść. W ten sposób tworzymy im przestrzeń na omówienie i przepracowanie tego, co widzą i słyszą, zarówno online, jak i w rzeczywistości. Pomagamy im poczuć wygodę w obliczu dyskomfortu i uczymy, jak przyjmować emocje oraz to, co przekazują im te uczucia, zamiast lęku, smutku czy dezorientacji. Tym sposobem sprawiamy, że dzieci nie zaznają patologicznego dzieciństwa i akceptują swoje człowieczeństwo.

W części 1. dowiesz się, jak pomóc dziecku zrozumieć podstawy funkcjonowania umysłu. Część 2. pokaże ci, jak nauczyć dziecko samodzielnego stosowania neurocyklu w celu zarządzania umysłem. Z kolei część 3. nauczy cię, jak zastosować neurocykl w różnych sytuacjach, takich jak: codzienne zmagania, trauma, problemy ze snem i w wielu innych.

Żeby pomóc ci w tej podróży, pragnę przedstawić ci Mózdzka!



Móźdzek to wymyślony przeze mnie kreskówkowy bohater, który razem z twoim dzieckiem odbędzie podróż po zdrowiu mentalnym i ułatwi rozmowę o jego problemach psychicznych. Móźdzek pojawia się tu, żeby wizualnie wyjaśnić konkretne koncepty, służąc jednocześnie za doskonałe narzędzie do pomocy dziecku w zrozumieniu jego emocji oraz tego, przez co przechodzi. Możesz nawet kupić pluszaka Móźdzka (Brain-ee) na stronie drleaf.com, żeby wspomóc komfort i spokój dziecka oraz nauczyć je komunikować się z tobą w problemach i w potrzebie pomocy.

CZĘŚĆ 1

KLUCZ DO ZROZUMIENIA FUNKCJONOWANIA UMYSŁU

W kolejnych rozdziałach pomogę tobie i twojemu dziecku zrozumieć połączenie między umysłem, mózgiem a ciałem, wyjaśnię również, czym są myśli i wspomnienia oraz wytłumaczę znaczenie samoregulacji.

1

Połączenie umysł-mózg-ciało

Wszystko, czego doświadczamy za pomocą umysłu, przechodzi przez mózg i ciało, dlatego zarządzanie nim jest takie ważne. Jeżeli nie kontrolujemy oddziaływania naszych doświadczeń, mogą one wpłynąć zarówno na nasz dobrostan psychiczny, jak i fizyczny.

W tym rozdziale omówię działanie połączenia umysł-mózg-ciało, żebyś zyskał lepsze rozeznanie w tym, jak pomóc swojemu dziecku zrozumieć sposób, w jaki jego myśli mogą wpłynąć na psychiczne i fizyczne uczucia.

Musimy pamiętać, że dzieci są często bardziej spostrzegawcze niż nam się wydaje. Niemniej ze względu na to, iż wciąż rosną i rozwijają się, zwykle nie wiedzą, co zrobić ze wszystkim tym, co obserwują i czego doświadczają. Dzieci bardzo łatwo ulegają przytłoczeniu ogromem informacji codziennie wchłanianych przez umysł i mózg.

Niezależnie od tego czy zarządzanie umysłem jest aktywnym procesem, przez wzgląd na sam fakt bycia człowiekiem, dzieci implementują życiowe doświadczenia w sieć neuronalną swojego mózgu oraz w całym ciele *za pomocą* umysłu. Ten proces zmienia

umysł, mózg oraz ciało i wywiera pewien wpływ, co ujawni się w tym, jak dziecko będzie funkcjonować mentalnie i fizycznie. Człowiek jest stworzeniem psycho-neurobiologicznym, przy czym umysł, mózg i ciało są nierozzerwalnie połączone.

Dla przykładu załóżmy, że twoje dziecko jest niespokojne. Tym, co wywołuje jego niepokój, jest rzeczywista myśl fizyczna stworzona z reakcji na bodźce zawarte we wspomnieniach w mózgu¹. Umysł dziecka obejmuje działanie polegające na zamartwianiu się tą myślą lub, związanym z nią, uczuciem niepokoju. Im bardziej dziecko przejmuję się tą myślą, tym silniej może ona wpłynąć na nie na poziomie emocjonalnym i fizycznym (ciało) oraz wywołać objawy, takie jak ból brzucha czy kołatanie serca².

Jeżeli twoje dziecko kiedykolwiek miało atak hysterii, jestem pewna, że wiesz, o czym mówię. Jeśli dziecko przejmuję się szkołą i złości się, kiedy próbujesz przygotować je rano do wyjścia z domu, to sygnał ostrzegawczy wyłaniający się z jego myśli, które z kolei zostały wbudowane w mózg mentalnością dziecka w oparciu o sposób, w jaki przepracowuje swoje doświadczenia.

Żeby lepiej to zrozumieć, wyobraź sobie ogród. Kiedy jest nieuporządkowany i pełny chwastów, nie wygląda zbyt dobrze i nie jest przyjemny. Jeśli umysł przypomina taki zaniedbany ogród, sprawia wrażenie zepsutego i wszystko, co w nim się znajduje, wymyka się spod kontroli. Z drugiej strony, gdy ogród obfituje kwieciami, garść chwastów czy jedna burza mogą, co prawda, wyrzucić jakiś wpływ na jego zdrowie, lecz nigdy nie będzie on długoterminowy.

Na szczęście w umyśle, mózgu i ciele znajdują się systemy, które mogą pomóc nam nauczyć naszych dzieci tworzenia zdrowego ogrodu w umyśle. Kiedy dziecko zdobędzie umiejętność zarządzania swoim umysłem, może sprawić, że połączenie umysł-mózg-ciało będzie działać na jego korzyść, co pomoże mu radzić sobie

z wpływem wywieranym przez doświadczenia życiowe, bez względu na wiek.

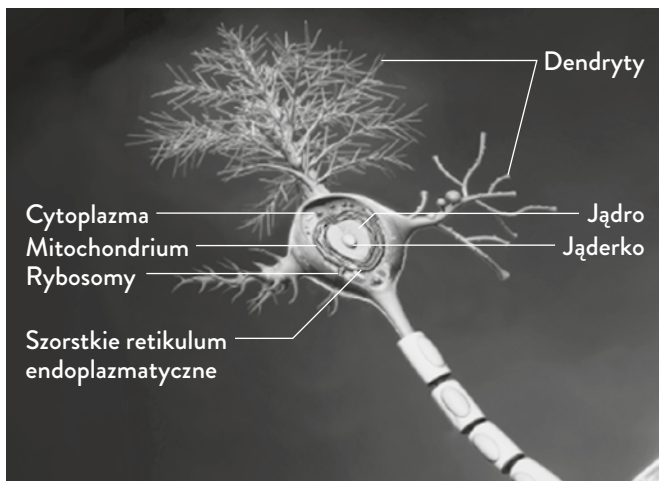
Wszystko zaczyna się od obserwacji sygnałów wysyłanych przez umysł, mózg i ciało. Można je uporządkować w czterech głównych kategoriach: emocje, zachowanie, wrażenia fizyczne oraz perspektywy³. Omówię je szczegółowo w rozdziale 3. Znaczną część zarządzania umysłem stanowi zrozumienie tych sygnałów w celu odszukania historii, z którą są związane, a następnie zmiany tego, jak ta opowieść rozgrywa się wewnątrz nas i w naszej przyszłości. To obejmuje samoregulację, która pomaga nam spojrzeć na siebie z pewnej perspektywy oraz obserwować i śledzić nasze interakcje ze światem.

Zrozumienie umysłu

Zrozumienie procesu zarządzania umysłem zaczyna się od zrozumienia umysłu. Umysł jest tym, jak myślimy, czujemy i jakie decyzje podejmujemy w reakcji na wszystko, co dzieje się wokół nas, kiedy nie śpimy. Myślenie, odczuwanie i decyzje umysłu współpracują, żeby „chwycić” nasze doświadczenia życiowe i umieszczać je w mózgu w postaci energii.

Energia ta skutkuje strukturalnymi zmianami w mózgu, które zawierają wspomnienia naszych doświadczeń, a te z kolei łączą się w myśl jak gałęzie drzewa. Takie zmiany są napędzane umysłem w procesie zwanym neuroplastycznością⁴. Można powiedzieć, że umysł zasada nasze doświadczenia w mózgu jako „drzewka myśli”⁵. Są to neurony w mózgu zbudowane z aksonów i dendrytów.

Poniższe dwie ilustracje pomogą ci to zrozumieć. Pierwsza przedstawia aksony i dendryty neuronu. Cały neuron to drzewko myśli, zaś dendryty to wspomnienia w drzewku.



Aksony i dendryty

Kolejne zdjęcie pokazuje, jak te drzewka myśli wyglądają wewnątrz mózgu.



Skupisko „drzewek myśli” – neuronów

Umysł wykorzystuje mózg do przechowywania tego, czego doświadcza, czyli wydarzeń i sytuacji życiowych, w formie „drzewek myśli”. Odpowiadamy i reagujemy na te doświadczenia w czasie przebudzenia i porządkujemy je, kiedy śpimy, stąd sny i koszmary⁶. Dlatego myśl jest produktem umysłu w akcji, fizycznym konstruktem zbudowanym z białek i związków chemicznych, zamieszkującym mentalne osiedle w mózgu pod postacią struktur podobnych do drzew zbudowanych z neuronów oraz pól grawitacyjnych w umyśle, a także w komórkach ciała.

Z tego powodu mózg jest często opisywany jako neuroplastyczny respondent. Każda stymulacja mózgu przez umysł wywołuje jego rozmaite reakcje, w tym zmiany neurochemiczne, genetyczne i elektromagnetyczne. To z kolei wpływa na wzrost i zmiany struktur mózgowych, wbudowując w nie nowe, fizyczne myśli. Mózg nigdy nie jest taki sam, ponieważ zmienia się z każdym naszym doświadczeniem i z każdą chwilą, zaś za zmianą mózgu podąża ciało.

Umysł wprowadza wszystkie życiowe doświadczenia do naszego mózgu i ciała oraz porządkuje je nocą, kiedy śpimy. Dlatego umysł jest czymś więcej niż tylko maszyną działającą non stop. Jest niesamowicie złożoną siłą napędową mózgu i ciała. Umysł „pojawia się” w mózgu i ciele oraz staje się naszą zdolnością odczuwania. W nim formuje się nasza tożsamość i wyjątkowość. To miejsce, gdzie rozpoznane zostaje to, kim jesteśmy – nasza świadomość.

W połączeniu umysł-mózg-ciało mózg i ciało są fizycznymi elementami, natomiast umysł to część będąca energią złożoną z fal elektromagnetycznych i pól grawitacyjnych⁷. Są osobne, lecz nierozłączne, ponieważ muszą pracować wspólnie, żeby funkcjonować w świecie jako żywa ludzka istota. Oznacza to, że wszystko, czego doświadczamy umysłem, przechodzi przez mózg oraz ciało i właśnie dlatego zarządzanie umysłem jest takie ważne. Jeżeli nie

pokierujemy odpowiednio wpływem naszych doświadczeń, mogą one oddziaływać na nasz dobrostan psychiczny i fizyczny.

Sam umysł składa się z trzech części, z których największą stanowi nieświadomość. Nieświadomy umysł jest olbrzymi, nigdy nie zasypia. Cechuje się niezwykłą inteligencją, szybkością i zdolnością wykonywania kilku zadań naraz, żeby podtrzymać życie i funkcje organizmu. Nieświadomość monitoruje wszystkie istniejące myśli oraz wspomnienia, z których są zbudowane, i nieustannie szuka tego, co nas martwi lub wpływa na nas w jakiś niepożądany sposób, żeby pomóc nam to naprawić i przywrócić równowagę.

Kiedy nieświadomy umysł odnajdzie myśl, która przysparza nam zmartwień, wysyła ją do swojej drugiej części, podświadomości, która działa na zasadzie mostu między nieświadomym a świadomym umysłem. Według mojej teorii geodezyjnego przetwarzania informacji nieświadomy umysł działa 24 godziny na dobę i jest tym, co nas napędza. Przesyła informacje świadomemu umysłowi, który następnie pokazuje się w naszej „symbolicznej reprezentacji” obejmującej to, co czujemy psychicznie i fizycznie, co mówimy i robimy oraz nasze perspektywy⁸.

W przeciwieństwie do nieświadomego umysłu, który działa non stop, trzecia część, świadomy aktywuje się tylko wtedy, gdy ciało nie śpi, i jest znacznie wolniejszy. Nieświadomy umysł przetwarza około 90-95 procent wszystkiego, z czym się stykamy w każdej chwili, natomiast świadomy umysł potrafi skupić się i przetworzyć jedynie około 5-10 procent tego⁹.

Jak już wspomniałam, jedno z głównych zadań nieświadomego umysłu polega na skanowaniu wszystkich informacji w sieciach neuronów, wykorzenianiu toksycznych elementów i uświadamianiu nam tego. Na tym etapie wkracza świadomy umysł, jest w tym bardzo dobry, odbiera nieświadomemu umysłowi toksyczne myśli, dekonstruuje je i tworzy na nowo tak,

żeby nie wpływały na nasze psychiczne i fizyczne zdrowie. Im więcej wiemy o zarządzaniu własnym umysłem poprzez samoregulację, tym bardziej aktywujemy tę dynamiczną współzależność między świadomością a nieświadomością, naszym wbudowanym ochronnym systemem zdrowia psychicznego¹⁰.

Neurocykl

Opracowany przeze mnie neurocykl to system zarządzania umysłem, będący głównym tematem tej książki. Pomoże on twojemu dziecku ustalić komunikację między różnymi częściami umysłu i poznać, jak jego umysł wpływa na mózg i ciało. Neurocykl nauczy twoje dziecko pojmować wiadomości od nieświadomego umysłu, a także zapobiegać nasilaniu się toksycznych myśli i wspomnień, a także wpływać na zdrowie psychiczne.

W moich najnowszych badaniach klinicznych zaobserwowałam, że kiedy uczy się zarządzać umysłem i zmieniać percepcję, możemy zmienić reakcje mózgu, fizjologii i zdrowia komórkowego, co odzwierciedla się w naszym umyśle ze względu na pętlę sprzężenia zwrotnego między mózgiem a ciałem¹¹.

Zarządzanie umysłem to jeden z najskuteczniejszych sposobów budowania odporności dzieci, ponieważ uczy je skupiania się w mniejszym stopniu na tym, co im się przytrafiło, a w większym na tym, co mogą z tym zrobić. Pomaga im również kontekstualizować doświadczenia życiowe, zamiast wyłącznie diagnozować je i oznaczać etykietą w oparciu o zestaw niejasnych symptomów. Holistyczne zajęcie się dzieckiem wykracza poza bieżącą, biologicznie ukierunkowaną opiekę psychiatryczną, gdyż uwzględnia jego biologię, społeczność, psychologię, indywidualność i historię.

Życie jest produktem naszych doświadczeń, które stają się indywidualną historią każdego z nas. Kiedy wręczamy dziecku mentalne narzędzia do sprostania jego potrzebom, dajemy mu środki do opowiedzenia jego historii. Uczymy dziecko, że chociaż nie zawsze mamy wpływ na to, co się nam przytrafia, możemy zmienić to, jak wpływa to na nas i rozgrywa się w naszym życiu.

Wrodzona odporność twojego dziecka

Tu zawiera się aktywna nauka, jak patrzeć na świat z perspektywy naszego dziecka. Dzieci są ekspertami w tym, kim są, i w przeżytych doświadczeniach, a do nas, dorosłych w ich życiu, należy potwierdzanie ich wyjątkowości, wspieranie ich i pomaganie im obejmować, opracowywać i na nowo definiować ich narrację.

Biorąc pod uwagę, że niebezpieczeństwa i trudności życiowe są naturalne i nieuniknione, rodzice, opiekunowie i nauczyciele mają obowiązek pomagać dzieciom w rozwoju ich wrodzonej odporności, żeby nauczyły się dorastać i wyciągać nauki z różnych życiowych doświadczeń. Tak, musimy chronić nasze dzieci w procesie stawania się dorosłymi, ale też dać im narzędzia do uporania się z porażkami i bolesnymi doświadczeniami, ponieważ są one nieodłączną częścią ludzkiego życia.

Posunę się do stwierdzenia, że ochrona naszych dzieci oznacza nauczenie ich, jak radzić sobie w życiu, nawet kiedy nie będzie w nim już nas w roli stróżów. Jeżeli zanurzymy dzieci w wiadomościach, że porażki i raniące doświadczenia wyrządzą im trwałą i nieodwracalną szkodę, negatywnie wpłyniemy na ich zdolność rozwoju odporności. Greg Lukianoff i Jonathan Haidt w książce *Rozpieszczony amerykański umysł* piszą, że rozwinęliśmy w sobie „współczesną obsesję ochrony młodych ludzi przed »poczuciem

braku bezpieczeństwa», która na wiele sposobów hamuje ich zdolność odczuwania umiejętności stawiania czoła wyzwaniom życia. To prawdopodobnie „jedna (z kilku) przyczyn wzrostu wskaźnika depresji, stanów lękowych i samobójstw wśród młodzieży”, co obserwujemy we współczesnym świecie¹².

Podobnie Nassim Nicholas Taleb w książce *Antykruchłość* omawia tytułowy koncept jako sposób zrozumienia odporności¹³. Wzorem układu odpornościowego budującego ochronę przed chorobą poprzez *obecność* choroby w organizmie, człowiek potrzebuje obecności wyzwań w celu naprawy, nauki, adaptacji i rozwoju. Bez wyzwań nasza naturalna wbudowana antykruchłość (czyli odporność) może stać się sztywna, krucha i nieudolna. Nie pomagamy swoim dzieciom ani ich zdrowiu psychicznemu, chroniąc je przed całym złem tego świata. Biorąc pod uwagę fakt, że ryzyko i stresory są naturalną częścią życia, powinniśmy pomóc naszym dzieciom doskonalić wewnętrzną zdolność rozwoju i nauki z życiowych doświadczeń.

Na szczęście żyjemy w dobie rosnącej popularności rozmowy o problemach zdrowia psychicznego. Coraz więcej ludzi zdaje sobie sprawę, że trudności mentalne zarówno wśród dzieci, jak i dorosłych nie są niczym nienormalnym oraz że wszyscy czasami potrzebujemy pomocy. To otworzyło dyskusję i przekształciło to, co do tej pory często było ukrywane i błędnie rozumiane, w coś, co można pojąć i kontrolować.

Każdego dnia uczymy się nowych rzeczy o funkcjonowaniu człowieka, a także że zawsze jest nadzieja w kwestii połączenia umysł-mózg-ciało. Mamy olbrzymią zdolność do zmiany, bez względu na wiek.

**Nie pomagamy
swoim dzieciom
ani ich zdrowiu
psychicznemu,
chroniąc je przed
całym złem tego
świata.**

Podsumowanie

Nauka o neuroplastyczności pokazuje nam, że możemy pomóc naszym dzieciom w leczeniu, naprawie i rozwoju.

Wyzwania życia nie muszą prowadzić do trwałych uszkodzeń w ich umyśle, mózgu i ciele.

Jako rodzic lub opiekun musisz wiedzieć, że negatywne i pełne lęku myśli zmieniają strukturę i chemię mózgu twojego dziecka, o czym wspomniałam w części 1. Kiedy to się dzieje w młodym, rozwijającym się mózgu, konsekwencje mogą odbić się na okresie dojrzewania i dorosłości.

Istnieją liczne badania na temat wpływu niekorzystnych doświadczeń z dzieciństwa na umysł, mózg, ciało, zdrowie psychiczne i przyszłość dzieci. Wiele z nich zostało przytoczonych w tej książce. Przypominam, że nadmierny poziom niekontrolowanego stresu i toksycznych myśli u dzieci może nasilać podatność na choroby fizyczne oraz długotrwałe problemy ze zdrowiem psychicznym. Nie możemy bagatelizować wpływu zdrowia psychicznego naszych dzieci na ich życie.

Istnieje jednak ogromna nadzieja i na tym warto się skupić. Nauka o neuroplastyczności pokazuje nam, że możemy pomóc dzieciom w leczeniu, naprawie i rozwoju. Wyzwania życia nie muszą prowadzić do trwałych uszkodzeń w ich umysłach, mózgach i ciałach.

Dzięki zarządzaniu umysłem dziecko może nauczyć się kontrolować swoje życie, a ty pokażesz mu, jak pisać własną historię.

Nie oznacza to, że trzeba wymazać to, co przydarzyło się dziecku ani chronić je przed całym złem tego świata. Nieważne jak bardzo byśmy tego chcieli, to niemożliwe. Jak wielokrotnie zwracałam uwagę, nigdy nie będziemy potrafili zmienić tego, co przydarzyło się naszym dzieciom, ale możemy przetransformować to, jak wygląda to w ich umysłach, mózgach i ciałach oraz jak ich doświadczenia wpłyną na ich przyszłość. Tak działa zarządzanie umysłem.

Dzięki zarządzaniu umysłem dziecko może nauczyć się kontrolować swoje życie, a ty możesz nauczyć dziecko pisać własną historię.

Możemy nauczyć nasze dzieci, że życie nie polega jedynie na usuwaniu wyeliminowania kłopotliwych myśli, lecz również na uprzątnięciu mentalnego bałaganu, który nieuchronnie pojawia się w życiu każdego człowieka. Oznacza to, że musimy pomóc naszym dzieciom dotrzeć do *dlaczego* ukrytego za ich myślami oraz do zrozumienia, jak te myśli ujawniają się w ich życiu. Następnie możemy

pomóc im zaakceptować to, co się stało, i odnaleźć w tym spokój.

Z tą książką nauczyłeś się, jak tego dokonać z pomocą neurocyklu. Ten system został opracowany tak, żeby pomóc dzieciom zaakceptować i ukształtować ich wyjątkowe historie. W ten sposób pomagamy im uczyć się obejmować całą ludzkość, rozwijać zdolności samoregulacji, autonomię i tożsamość, budować odporność, wzmacniać pewność siebie oraz zarządzać stresem i lękiem. To podstawy mentalnego dobrostanu. Uczmy nasze dzieci, jak być mentalnymi superbohaterami, tak jak Mózdzek!



Podziękowania

Pragnę podziękować każdemu badaczowi, naukowcowi, filozofowi i nauczycielowi, których prace czytałam i od których się uczyłam, ponieważ to dzięki nim możemy stawiać małe kroki ku przyszłości, dokonując niezbędnych zmian w celu naprawy i uzdrowienia ludzkości.

Dziękuję moim trzem fenomenalnym córkom, z którymi mam zaszczyt pracować na pełny etat. Alexa, moja najmłodsza córka i asystentka badawcza spędziła niezliczone godziny u mego boku, dyskutując ze mną i pomagając mi porządkować oraz analizować nieskończoną ilość pomysłów i badań w tej obszernej dziedzinie. Skrupulatnie sprawdzała każde moje słowo pod kątem zrozumiałości i wiarygodności naukowej. Jej spostrzeżenia były niezwykle mądre i nieocenione. Jessica, moja najstarsza córka, kieruje naszym działem obsługi klienta, wsparciem technicznym aplikacji, newsletterem oraz blogiem i jest niezwykle skuteczna we wszystkim, co robi. Wspaniale redagowała oraz przekształcała mój dość kliniczny i naukowy styl w łatwy do zrozumienia tekst, którego czytanie ekscytuje nawet mnie. Dominique, moja środkowa córka, to niezwykle producentka podcastów oraz szefowa działu marketingu i rozwoju biznesu. Ma wyjątkowy talent do zarządzania procesem tworzenia koncepcji we wszystkich projektach, również w opracowaniu tej książki. Potrafi fantastycznie dostrzegać

kluczowe punkty w ostatecznej wersji pracy i złożyć całość w spójne dzieło.

Dziękuję Gabby z mojego zespołu naukowego za wspianą pracę nad układem książki oraz aktualizacją, formatowaniem i porządkowaniem bezliku źródeł, żmudne zadanie wymagające oka do szczegółów.

Dziękuję Timowi (imię zmienione) i jego rodzicom za zezwolenie na wykorzystanie ich historii. Ich wrażliwość nie jest łatwa. Wiem, że ta historia pomoże ci i przyniesie nadzieję.

Dziękuję Brianowi, mojemu redaktorowi w Baker Books, za zdolność zdystansowania się i holistycznej obserwacji oraz wkład, który zawsze ulepsza realizację manuskryptu. Dziękuję pozostałym członkom zespołu Baker, z którymi pracuję od 2013 roku. Jesteście mili, zabawni, profesjonalni i motywujący.

Dziękuję mojemu synowi Jeffereyowi, wspianemu gawędziarzowi i pisarzowi. Jest współautorem książek dla dzieci o przygodach Mózdzka (poznałeś go w tej książce), który zostaje przeniesiony do tajemniczego miejsca, zwanego światem kwantowym, gdzie uczy się używać prastarej supermocy, neurocyklu, i walczy z toksycznym potworem myśli, który grozi przejęciem umysłów wszystkich ludzi i zniszczeniem świata. Będiesz mógł przeczytać te bajki dziecku w trakcie neurocyklu i pracy nad jego zdrowiem psychicznym.

Dziękuję mojej mamie Anne, największej fance, która wiele mnie nauczyła o rodzicielstwie.

Dwadzieścia pięć lat temu przyśnił mi się Mózdzek, którego poznałeś w tej książce. Saraia, moja ilustratorka, wykonała wspianą pracę nad aktualizacją tego dwudziestopięcioletniego bohatera i przeniesieniem moich wizji na zupełnie inny poziom. Dzięki jej pracy ty i twoje dziecko udaliście się w podróż do zarządzania waszym kolektywnym zdrowiem psychicznym.

Dziękuję wszystkim moim pacjentom, którzy przez wiele lat pomagali mi dostrzegać wyzwania i ból zdrowienia ze swojej perspektywy, to był ogromny przywilej i zaszczyt. Traktuję tę kwestię poważnie we wszystkich moich badaniach, gdyż pragnę uczynić zdrowie psychiczne dostępnym dla każdego.

Nie mogę oczywiście pominąć Simby i Nali, moich shih tzu, za rozśmieszanie, przytulanie i pocieszanie przez długie godziny, jakie zajęło mi napisanie tej książki.

Na samym końcu dziękuję mojemu mężowi Macowi, prezesowi naszej firmy. Jego wsparcie jest nieskończone – od śniadań do łóżka, kiedy śleżałam do późnej nocy nad pracą, po niewyczerpane zasoby bezinteresownego wsparcia i miłości przekazywanych na różne sposoby. Jestem silna, Mac, bo wierzysz we mnie i w moją pracę. Kocham cię dozgonnie.

✓ ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ: ✓
wydawnictwovital.pl

UWOLNIJ SIĘ OD LĘKU I STRESU

dr Caroline Leaf



Żyjemy w bardzo niepewnych czasach. Nic dziwnego, że wielu ludzi odczuwa stany lękowe, niepokój czy stres. Często kończą się one ciężką depresją, a na pewno odbijają się negatywnie na zdrowiu i hamują rozwój osobisty. Jak temu zapobiec? Dzięki tej książce dowiesz się, jak zmienić swój umysł, by myśli nie przekształciły się w ograniczające wzorce. Poznasz 5-etapowy program bazujący na zjawisku neuroplastyczności i najnowszych osiągnięciach z dziedziny neuronauki. Bez trudu użyjesz go jako sposobu na stres i pozbycie się ograniczających schematów. Jednocześnie poprawisz w ten sposób kondycję swojego mózgu i uodpornisz go na wpływy zewnętrzne. Wiedząc, jak ćwiczyć mózg, zbudujesz trwałe podstawy zdrowia fizycznego i psychicznego. Oczyszczyć umysł i odblokuj drzemający w tobie potencjał!

POMOC W KRYZYSIE EMOCJONALNYM

dr Caroline Leaf



Twoja apteczka pierwszej pomocy emocjonalnej. Czy czujesz, że codzienne wyzwania cię przytłaczają? Dzięki konkretnym technikom natychmiast ukoisz nerwy i odzyskasz spokój nawet w samym środku chaosu. Zrozumiesz jak przerywać spiralę negatywnych reakcji, zanim staną się one niszczącym nawykiem. To zestaw praktycznych ćwiczeń i schematów, które pomogą ci zbudować trwałą odporność psychiczną. Odkryjesz, że „w porządku jest nie być w porządku”, i zyskasz narzędzia, by wyjść z trybu przetrwania do świadomego życia. Zamów książkę już teraz i przejmij ster nad swoimi emocjami, zamiast pozwalać im kierować tobą! Otrzymaj wsparcie, które pozwoli ci odetchnąć

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✓ TO TAKIE PROSTE

vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



ATRAKCYJNE CENY · SUPER PROMOCJE · SZYBKA WYSYŁKA

- ☛ **Książki** – sprawdzone porady dla zdrowia i dobrego samopoczucia
- ☛ **Bańki lekarskie** – naturalne wsparcie dla ciała
- ☛ **Masażery** – relaks i regeneracja
- ☛ **Olejki eteryczne** – zapach, który działa
- ☛ **Hydrolaty** – delikatna moc natury
- ☛ **Plastry łagodzące ból** – ulga tam, gdzie jej potrzebujesz
- ☛ **Świece do konchowania uszu** – rytuał głębokiego odprężenia
- ☛ **Kremy i maści** – codzienna pielęgnacja i odnowa
- ☛ **Energetyzatory i harmonizatory** – równowaga dla ciała i przestrzeni
- ☛ **Inhalatory** – swobodne oddychanie każdego dnia
- ☛ **E-booki i audiobooki** – wiedza zawsze pod ręką



ZDOBĄDŹ WŁASNY KLUCZ DO ZDROWIA

Zamów już dziś **vitalni24.pl** tel. 85 654 78 35



Dr Caroline Leaf – światowej sławy badaczka neuronauki kognitywnej i autorka bestsellerów. Od ponad trzydziestu lat łączy badania naukowe z empatycznym podejściem do zdrowia psychicznego, pokazując, że zmiana sposobu myślenia realnie wpływa na mózg, emocje i relacje w rodzinie.

**Czy czujesz bezradność patrząc na emocje swojego dziecka?
Nie wiesz, skąd biorą się jego wybuchy złości,
lęki czy wycofanie?**

Ta książka pomoże ci zrozumieć, co naprawdę dzieje się w umyśle twojego dziecka i jak możesz je wspierać w sposób spokojny, łagodny i skuteczny. Autorka wyjaśnia, że nie mamy do czynienia z kryzysem zdrowia psychicznego dzieci, lecz z kryzysem zarządzania umysłem, i że można to zmienić.

Odkryj jak:

- rozpoznawać sygnały emocjonalne dziecka,
- reagować na trudne zachowania z empatią i spokojem,
- przekazywać dziecku narzędzia, które pomogą mu radzić sobie z wyzwaniami teraz i w przyszłości.

To lektura dla rodziców, którzy chcą wychować silne emocjonalnie dziecko, a jednocześnie odzyskać spokój, poczucie sprawczości i zaufanie do siebie w roli opiekuna.

Patroni:

