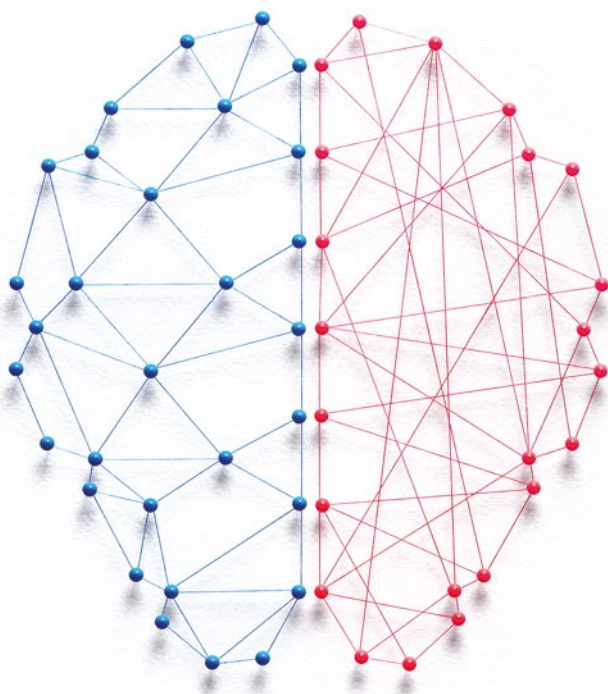


DR CAROLINE LEAF

# Uwolnij się od lęku i stresu



**5** prostych kroków  
na pozbycie się negatywnego myślenia  
i odzyskanie zdrowego umysłu

„Doktor Caroline Leaf jest błyskotliwą i nieustępliwą badaczką zakłóceń komunikacji i neurologicznego aspektu zdolności poznawczych. Korzystając z ponad trzydziestoletniego doświadczenia, napisała książkę *Uwolnij się od lęku i stresu*, w której znajdziemy pięć prostych metod redukcji poziomu stresu oraz pozbywania się lęku i niezdrowego myślenia. Jeszcze nigdy prezentowane strategie nie były nam tak potrzebne. Doktor Leaf potrafi w przystępny sposób przekazać naukowe informacje, które pozwolą ci żyć pełnią życia. Dzięki jej koncepcjom uwolnisz się od ciągłej walki i bólu, który być może nęka cię od wielu lat. Ta książka to rodzaj przewodnika, który przeprowadzi się przez trudne etapy życia i wskaże ci drogę prowadzącą do zdrowia”.

BISKUP T. D. JAKES,  
autor bestsellerów „New York Timesa”

„Nowa wspaniała książka doktor Caroline Leaf na zawsze odmieni twoje życie. Jej oparty na trzech dekadach praktyki klinicznej pięciostopniowy plan zwiększy twoją świadomość psychicznego i fizycznego zdrowia. Zachęcam cię do lektury. Niech rozpocznie się prawdziwa zmiana!”

DOKTOR RUDOLPH E. TANZI,  
autor bestselleru „New York Timesa” *Uzdrow sam siebie*,  
profesor neurologii Harvard Medical School

„Od lat uczę przywódców panowania nad własnymi myślami. Sposób myślenia lidera decyduje o jego osiągnięciach. Zdrowa dyscyplina umysłu jest niezbędnym elementem życiowego sukcesu. Doktor Caroline Leaf opracowała pięciostopniowy

program jej rozwoju. Jej nowa książka, *Uwolnij się od lęku i stresu*, opiera się na wieloletnich badaniach i pokazuje, że podróż do zdrowego myślenia jest krótsza, niż mogłoby się to wydawać. Również i ty możesz ją rozpocząć”.

DOKTOR JOHN C. MAXWELL,  
trener zarządzania i samorozwoju

„Jedną z rzeczy, które uwielbiam w Caroline, jest jej sposób wyjaśniania różnicy pomiędzy *mózgiem* a *umysłem*. Ta książka zabiera nas w podróż, dzięki której będziemy lepiej funkcjonować, poprawimy samopoczucie i działanie. Dziękuję ci, Caroline”.

DOKTOR HENRY CLOUD,  
autor bestsellerów „New York Timesa”  
i psycholog kliniczny

„*Uwolnij się od lęku i stresu* może zmienić twoje życie. Skuteczne zarządzanie własnym umysłem to kluczowa umiejętność, której powinno się nauczać w szkole. Niestety zdarza się to bardzo rzadko. Ta książka może pomóc ci złagodzić ból oraz poprawić samopoczucie i nastrój. Gorąco ją polecam”.

LEKARZ MEDYCYNY DANIEL G. AMEN,  
założyciel Amen Clinics  
i autor bestsellerowej książki *Zdrowy umysł*

„Jako osoba, która ceni ludzki mózg i jego nieskończoną zdolność do rozwoju i zmian, z podekscytowaniem przeczytałem nową książkę doktor Leaf. W *Uwolnij się od lęku i stresu* znajdziesz sposoby na skuteczne wykorzystanie możliwości swojego

umysłu i kontrolę myśli, co pomoże ci poprawić jakość życia i osiągnąć pełnię własnego potencjału”.

JIM KWIK,  
prezes Kwik Learning,  
autor bestselleru „New York Timesa” *Mózg bez ograniczeń*  
oraz gospodarz podcastu *Kwik Brain*; [www.JimKwik.com](http://www.JimKwik.com)

„*Uwolnij się od lęku i stresu* to niesamowita książka, która pomoże ci usprawnić pracę własnego umysłu i poprawić jakość życia. Znajdziesz w niej proste, oparte na badaniach naukowych sposoby na odzyskanie kontroli nad myślami i dbanie o zdrowie psychiczne. Dzięki nim oczyścisz mentalny bałagan, który przeszkadza ci w codziennym funkcjonowaniu!”

DOKTOR JOSH AXE,  
założyciel organizacji Ancient Nutrition i DrAxe.com,  
autor bestsellerowych książek *Dieta keto*,  
*Dieta kolagenowa* oraz *Ancient Remedies*;  
gospodarz podcastu *The Dr. Axe Show*

„Nasze zdrowie psychiczne jest zagrożone jak nigdy dotąd. Farmakoterapia, która stanowi główne narzędzie współczesnej medycyny, okazuje się niewystarczająca w leczeniu chorób takich jak stany lękowe, depresja oraz inne zaburzenia nastroju. Na szczęście nie jesteśmy pozostawieni sami sobie. W książce *Uwolnij się od lęku i stresu* doktor Caroline Leaf wykorzystuje swoje ponad trzydziestoletnie doświadczenie kliniczne, oferując nam skuteczne i sprawdzone metody pozbywania się niezdrowego myślenia i odzyskiwania kontroli nad własnym samopoczuciem. Dzięki jej radom odnajdziesz drogę do szczęścia, satysfakcji

i zadowolenia. Zarówno z perspektywy profilaktyki, jak i leczenia, ta książka jest spełnieniem naszych marzeń”.

LEKARZ MEDYCYNY DAVID PERLMUTTER,  
współautor bestsellerów „New York Timesa”  
*Księga zdrowia mózgu i Mózg na detoksie*

„Żyjąc we współczesnym świecie, cierpimy z powodu braku refleksji i nadmiaru destrukcyjnych, szybkich odpowiedzi. W swojej nowej książce doktor Caroline Leaf oferuje nam antidotum na szkodliwe schematy myślowe. Jej pięciostopniowy program na zawsze zmieni twój mózg. Doktor Leaf przedstawia pragmatyczne metody osiągnięcia równowagi i szczęścia”.

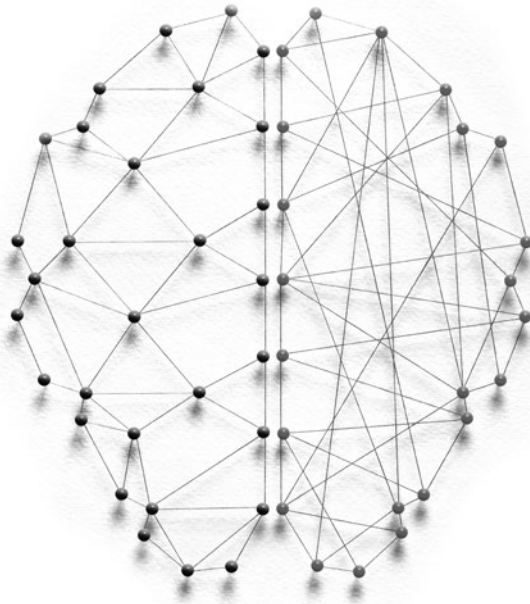
LEKARZ MEDYCYNY AUSTIN PERLMUTTER,  
współautor bestselleru „New York Timesa” *Mózg na detoksie*

„Książka *Uwolnij się od lęku i stresu* jest prawdziwym darem. W obliczu rosnącej liczby przypadków stanów lękowych, depresji i natrętnych myśli doktor Caroline Leaf przedstawia nam naukowo udowodniony system funkcjonowania we współczesnym niepewnym świecie. Dzięki tej książce poznasz zmieniające sposób myślenia spojrzenie na działanie mózgu oraz dowiesz się, że możesz stać się pełnoprawnym uczestnikiem tworzenia nowych ścieżek neuronowych. Doktor Leaf jest prawdziwą pionierką neurologii i zdrowia psychicznego. Lekturę niniejszej książki polecam każdemu, kto chce przejąć kontrolę nad własnym życiem”.

DOKTOR NICOLE LEPERA,  
znana jako The Holistic Psychologist;  
[yourholisticpsychologist.com](http://yourholisticpsychologist.com); [@the.holistic.psychologist](https://www.instagram.com/the.holistic.psychologist)

DR CAROLINE LEAF

# Uwolnij się od lęku i stresu



5 prostych kroków  
na pozbycie się negatywnego myślenia  
i odzyskanie zdrowego umysłu

**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Mariusz Golak  
SKŁAD: Emilia Dajnowicz  
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz  
TŁUMACZENIE: Krzysztof Sołowiej

Wydanie I  
Białystok 2022  
ISBN 978-83-8272-410-3

Tytuł oryginału: *Cleaning Up Your Mental Mess. 5 Simple, Scientifically Proven Steps to Reduce Anxiety, Stress, and Toxic Thinking*

Copyright © 2021 by Caroline Leaf  
Originally published in English under the title *Cleaning Up Your 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 2022  
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. Dłożono 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.



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.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)  
Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.odzywianie24.pl](http://www.odzywianie24.pl)

PRINTED IN POLAND

Niniejszą książkę dedykuję tobie – chcę pomóc ci skorzystać z wyników badań, które przeprowadziłam w ciągu ostatnich trzydziestu ośmiu lat; prób klinicznych, które opracowałam razem z moim niesamowitym zespołem neurobiologów, neurochirurgów i neurologów; oraz obserwacji, które poczyniłam w mojej prywatnej praktyce i na całym świecie.

Chcę nauczyć cię w pełni wykorzystywać możliwości twojego umysłu i mózgu, wznieść twoje myślenie na nowe wyżyny oraz przekształcić twój mentalny krajobraz poprzez wykorzystanie sztuki zarządzania umysłem. Ta książka pomoże ci radzić sobie z niepokojem, depresją, stresem i stanami lękowymi. Co więcej, zawarte w niej informacje ułatwią ci przeżywanie smutnych, szczęśliwych, a nawet traumatycznych chwil życia.

Przez ponad trzydzieści lat uczyłam zarządzania umysłem osoby indywidualne, a także przedstawicieli korporacji i instytucji.

Udało mi się stworzyć proste narzędzia, które pomagają ludziom efektywnie panować nad własnymi myślami i stylem życia. Dzięki nim zaznasz spokoju i zaczniesz żyć pełnią życia.

Mam nadzieję, że okażą się one pomocne również w twoim przypadku. Już dziś przejmij kontrolę nad własnym zdrowiem psychicznym i życiem!



# SPIS TREŚCI

Przedmowa .....	19
Podziękowania .....	23

## **CZĘŚĆ 1. POWODY I METODY**

1. Skutki nieprawidłowej pracy umysłu .....	27
2. Czym jest zarządzanie umysłem i dlaczego jest nam ono potrzebne? .....	49
3. Dlaczego cykl neurologiczny pozwoli ci uporządkować umysł? .....	69
4. Badania naukowe .....	91
5. Jak badania naukowe mogą ci pomóc? .....	121
6. Czym jest umysł? .....	151
7. Połączony umysł .....	167

## **CZĘŚĆ 2. PRAKTYCZNE WYKORZYSTANIE CYKLU NEUROLOGICZNEGO**

8. 5 kroków cyklu neurologicznego .....	189
9. Zmiana nawyków umysłowych .....	215
10. Dlaczego powstanie nowego nawyku zajmuje 63 dni cyklu neurologicznego? .....	237

11. Wykorzystanie cyklu neurologicznego w celu rozwinęcia umysłowej siły .....	257
12. Wykorzystanie cyklu neurologicznego w celu pozbycia się traumy .....	267
13. Wykorzystanie cyklu neurologicznego w celu zerwania ze szkodliwymi nawykami i zmiany stylu życia .....	289
14. Cykl neurologiczny jako codzienna praktyka umysłowego zarządzania, która uporządkuje twój umysł .....	321
Dodatek A: Teoria geodezyjnego przetwarzania informacji .....	333
Dodatek B: Metazapis .....	335
Źródła .....	339
O Autorce .....	351

# PRZEDMOWA

*Czy kiedykolwiek czuleś, że twój mózg się „wyłączył”?*

*Czy kiedykolwiek czuleś się zniechęcony, rozkojarzony  
lub przytłoczony?*

*Czy twoje życie osobiste lub rodzinne toczy się pod wpływem  
niezdrowych wzorców myślenia, których nie potrafisz przełamać?*

*Czy już z samego rana jesteś wyczerpany i przygnębiony?*

*Czy niepokoisz się o swoją przyszłość?*

*Czy przesładuje cię twoja przeszłość?*

*Czy czujesz zagubienie i niepewność?*

**J**eśli na którekolwiek z powyższych pytań odpowiedziałeś „tak”, nie jesteś sam. Coraz więcej osób cierpi z powodu stanów lękowych, depresji i wypalenia zawodowego.

Fakt, że doświadczasz wymienionych objawów, nie oznacza, że coś jest z tobą nie tak lub że cierpisz na chorobę psychiczną. Stany lękowe, depresja i stres pourazowy to naturalne ludzkie reakcje, które powstają w wyniku konfrontacji z przeciwnościami losu. Każdy z nas boryka się z wieloma problemami: trudne chwile są częścią zarówno współczesnej egzystencji, jak i całej historii ludzkości.

Nazywanie psychicznych i emocjonalnych reakcji *chorobami* całkowicie mija się z celem. Stany lękowe, depresja, wypalenie,

frustracja, złość, gniew i smutek to emocjonalne i fizyczne sygnały ostrzegawcze, które pomagają nam radzić sobie z czymś, co wydarzyło się lub dzieje w naszym życiu. Jak najbardziej *rzeczywisty* ból jest znakiem, że coś jest nie tak: znajdujesz się w stanie nierównowagi. Nie jest on oznaką uszkodzenia mózgu. Twoje doświadczenie nie musi być potwierdzone diagnozą. Problemy ze zdrowiem psychicznym nie definiują tego, kim jesteś. Nie ma w nich nic nienormalnego. Zamiast je tłumić, należy się nimi zająć – w przeciwnym wypadku będzie jeszcze gorzej.

Niestety wiele osób udaje, że problem nie istnieje. Współczesna praktyka psychologiczna i psychiatryczna zakładająca stosowanie leków takich jak antydepresanty i leki przeciwpsychotyczne nie bierze pod uwagę złożoności ludzkiego umysłu. W rzeczywistości farmakoterapia wcale nie zmniejsza ilości dolegliwości psychicznych. Przykładowo, w latach 1990-2010 współczynnik zachorowania na poważną depresję przez cały czas utrzymywał się na poziomie około 4 procent.

Jak wykazują wyniki badań demograficznych, coś poszło nie tak: w porównaniu do przedstawicieli wcześniejszego pokolenia ludzie w wieku 24-65 lat umierają od 8 do 15 lat wcześniej i cierpią na choroby, których rozwojowi można było zapobiec. Musimy zmienić sposób, w jaki podchodzimy do opieki zdrowotnej oraz leczenia dolegliwości umysłowych.

Powinniśmy zastąpić koncentrowanie się na objawach szczerym zainteresowaniem złożoną historią i unikalnymi doświadczeniami każdej osoby. Takie podejście przyjęłam w niniejszej książce.

Jesteś unikalną i cudowną osobą – twoje pragnienie poprawy stanu własnego zdrowia i samopoczucia powinno być tak samo wyjątkowe.



Jedną z rzeczy, której nauczyłam się w trakcie mojej kariery zawodowej, jest to, że wszyscy powinniśmy obserwować i zmieniać nasze myśli oraz reakcje tak, aby nie przerodziły się one w niezdrowe nawyki. W jaki sposób możemy to zrobić? Tego właśnie dowiesz się z tej książki. W kolejnych rozdziałach poznasz pięć prostych kroków wykorzystujących zjawisko neuroplastyczności, pomoże ci ono zaprojektować własny umysł i mózg. Korzystając z doświadczenia, które nabyłam w pracy klinicznej i naukowej, opracowałam 5-etapowy program „Włącz swój mózg”. Przez kolejne lata udoskonalałam moją metodę zdrowego zarządzania umysłem i obecnie nazywam ją cyklem neurologicznym.

W tej książce prezentuję 5 kroków cyklu neurologicznego, na które składają się proste, praktyczne i udowodnione naukowo metody rozwiązywania problemów takich jak stany lękowe, stres i niezdrowe myślenie. Dzięki nim poznasz sposoby na poprawę kondycji i odporności mózgu oraz umysłu. Z uwagi na wykorzystanie zjawiska neuroplastyczności, zbudujesz trwałe podstawy psychicznego i fizycznego zdrowia.

Każdy z nas doświadczył kiedyś stanu mentalnego nieuporządkowania – nie powinniśmy się tego wstydzić. Choć zajmuję się tym problemem zawodowo, wciąż każdego dnia muszę oczyszczać umysł – cykl neurologiczny to styl życia! Wydarzenia i okoliczności życiowe mają na nas przemożny wpływ. Codziennie podejmujemy wiele decyzji, które oddziałują na nasze otoczenie, a ból odczuwany przez nas samych lub naszych bliskich jest nieunikniony. Z drugiej strony, wierzę, że choć nie możemy kontrolować wielu aspektów naszego życia, mamy wpływ na nasze *reakcje*. Właśnie to nazywam prawdziwym zarządzaniem umysłem.

W rzeczywistości zarządzanie umysłem to coś więcej niż styl życia – to konieczność. Nie potrafimy nie myśleć nawet przez trzy sekundy. Jeśli nie zajmiemy się naszym umysłowym bałaganem, nasze życie zmieni się w stan bezładny. Nawet jeżeli zainwestujemy mnóstwo pieniędzy i czasu w książki, seminaria, szkolenia z samopomocy i podcasty, jeśli nie zastosujemy zdobytej wiedzy w praktyce, nie będziemy mieć żadnego pożytku ze zgromadzonych informacji, a nauka pójdzie w las.

Zarządzanie pracą umysłu poprzez stosowanie 5 kroków cyklu neurologicznego przekształca zgromadzoną wiedzę w użyteczne działania. Wykorzystując prezentowane metody, nauczysz się wyciągać wnioski z informacji i rad, które słyszałeś przez całe życie. Sprawne zarządzanie umysłem przekształca inspirujące cytaty z mediów społecznościowych w praktykę, która pozwoli ci żyć własnym życiem.

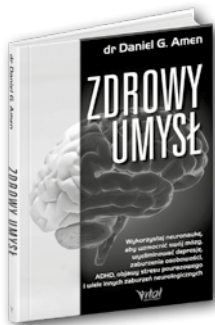


W części 1 niniejszej książki znajdziesz omówienie pracy umysłu. Dzięki prezentowanym informacjom poznasz skutki niewłaściwego myślenia, dowiesz się, dlaczego zarządzanie umysłem za pomocą 5 kroków pozwoli ci uporządkować mentalny bałagan oraz zapoznasz się z wynikami moich najnowszych badań. W części 2 przedstawiam mój praktyczny i naukowo przebadany program zarządzania umysłem zwany cyklem neurologicznym.

Umysł znajdujący się w stanie nieuporządkowania wpływa na styl naszego życia, co przekłada się na psychiczne i fizyczne zdrowie. Moja metoda 5 kroków pozwoli ci na okiełznanie własnego myślenia – pamiętaj, że w każdym wykonywanym zadaniu możesz wykorzystywać moc cyklu neurologicznego! Czy jesteś gotowy, aby rozpocząć porządkowanie swojego umysłu?

## ZDROWY UMYŚŁ

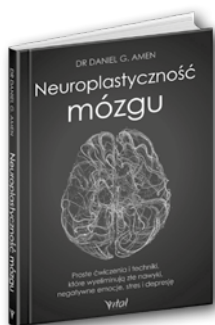
dr Daniel G. Amen



Według WHO, zaburzenia psychiczne są epidemią, a depresja jest 20 przyczyną niepełnosprawności. Autor książki, światowej sławy lekarz i psychiatra, chce zmienić postrzeganie, diagnozowanie i leczenie chorób psychicznych. Ponieważ choroba umysłu to nic innego jak choroba mózgu. Depresja, ADHD, zaburzenia kompulsywne, choroby Alzheimera czy Parkinsona są objawami chorób mózgu. Książka określa 11 stopni ryzyka i plan, jak je wyeliminować, by zapobiec chorobom neurologicznym. Dziesięciopunktowy program zdrowego umysłu uaktywni neuroplastyczność mózgu. O skuteczności zaleceń zdrowego odżywiania, stosowania suplementów diety, redukcji stresu przekonują obrazy mózgu SPECT przed i po kuracji oraz, ich stosowanie w wielu placówkach na całym świecie. Zdrowy umysł to zdrowy mózg!

## NEUROPLASTYCZNOŚĆ MÓZGU

dr Daniel G. Amen



Pewnie codziennie dbasz o swój wygląd. Być może uprawiasz też sport, by zapewnić sobie dobrą kondycję. Ale czy wiesz, jak ćwiczyć i dbać o mózg? Zapewne nie. A przecież ten organ jest twoim osobistym centrum dowodzenia. Najwyższa więc pora zatroszczyć się także o niego. Niniejsza książka przybliży ci najnowsze osiągnięcia neuronauki w zakresie neuroplastyczności mózgu. Czym jest neuroplastyczność? Adaptacją mózgu do zmian. W książce tej znajdziesz techniki i ćwiczenia, które pozwolą ci przemodelować własny mózg. Dzięki temu wzmocnisz swoje zdrowie i rozwój osobisty. Wpłyniesz na poprawę pamięci i odkryjesz skuteczne sposoby na stres. A jeśli cierpisz na depresję, stany lękowe czy chroniczny niepokój, otrzymasz narzędzia do poprawy swojego zdrowia. Jak ćwiczyć i dbać o mózg, by cieszyć się zdrowiem i szczęściem.

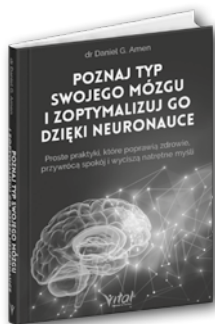
ZAMÓW JUŻ TERAZ ✎ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

✧ ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ: ✧  
www.wydawnictwovital.pl

## POZNAJ TYP SWOJEGO MÓZGU I ZOPTYMALIZUJ GO...

dr Daniel G. Amen



Zrównoważony, spontaniczny, uporczywy, wrażliwy i ostrożny. To pięć głównych typów mózgu, które odkrył Autor po przeanalizowaniu ponad 200 tysięcy skanów mózgu. Dlaczego warto znać swój typ mózgu? Pomocze ci to dowiedzieć się więcej o tym, jak komunikujesz się ze światem. Ułatwi poznanie strategii, dzięki którym możesz zoptymalizować mózg, by pokonać niektóre niedoskonałości w swoim życiu i odzyskać spokojny umysł. Zaufaj neuronauce oraz neuroplastyczności i zainwestuj w swój rozwój osobisty. Dzięki informacjom z tego poradnika skutecznie zadbasz też o zdrowie mózgu, stosując dietę dla mózgu i preparaty wzmacniające organizm. Poznanie swojego typu mózgu zdecydowanie podniesie twoje poczucie własnej wartości, motywację, a nawet wzmocni relacje z bliskimi. Szczęśliwsze życie zaledwie w 30 dni!

## MÓZG BEZ OGRANICZEŃ

Jim Kwik



Czy poprawa pamięci jest możliwa? Jak się uczyć, aby na dłużej zapamiętać informacje? Jak nauczyć się szybkiego czytania i poprawić sprawność mózgu? Co zrobić, aby publiczne wystąpienia przestały być koszmarem? Co jeść, aby odżywić mózg? Odpowiedzi na te i wiele innych pytań o to, jak ćwiczyć mózg, udzieli ci w tej przełomowej książce jeden z najlepszych na świecie trenerów mózgu. Jim Kwik współpracował z celebrytami, sportowcami, politykami i biznesmenami. Ta książka to praktyczny, łatwy i sprawdzony plan oparty na neuronauce, wykorzystujący neuroplastyczność mózgu, który dokładnie pokazuje, co zrobić, aby, inwestując w swój rozwój osobisty, uwolnić swoje nieograniczone moce, zyskać motywację, przełamać negatywne nawyki i żyć pełnią życia! Czy jesteś gotowy, aby odkryć swoje supermoce?

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✧ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



## MÓZG ZMIENIA SIĘ SAM

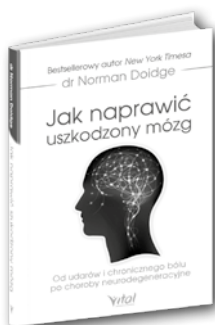
dr Norman Doidge



Nauka o neuroplastyczności obala błędne przekonanie, że wydajność ludzkiego mózgu jest stała. Mózg zmienia swoją strukturę, by znaleźć sposoby i prawidłowo funkcjonować, gdy jego część ulegnie uszkodzeniu. Autor opisuje niekonwencjonalne metody na odzyskanie zdrowia i leczenia urazów mózgu. Odkryjesz sposoby na poprawę pamięci oraz osiągnięcie lepszych wyników w nauce. Znajdziesz dowody na to, że możliwe jest wyostrenie pamięci osiemdziesięciolatków do tego stopnia, że komfort ich życia poprawi się do poziomu z czasu, gdy mieli pięćdziesiąt pięć lat. Dowiesz się w jaki sposób regenerować swój mózg, by uleczyć dotychczas uważane za nieuleczalne, obsesje, traumy, ataki paniki czy choroby neurodegeneracyjne, jak Alzheimer czy Parkinson. Kup tę książkę. Twój mózg będzie ci wdzięczny.

## JAK NAPRAWIĆ USZKODZONY MÓZG

dr Norman Doidge



Jest to pierwsza książka, która w szczegółowy sposób opisuje neuroplastyczność mózgu, czyli zdolność tkanki nerwowej do tworzenia nowych połączeń, które służą samonaprawie, odzyskaniu prawidłowych funkcji i poprawie pamięci. Neuroplastyczność sprawia, że ludzki mózg posiada swój wyjątkowy sposób uzdrawiania. Większość metod opisanych w tej książce wykorzystuje energię, łącznie ze światłem, dźwiękiem, wibracją, prądem i ruchem. Te formy energii dostarczają naturalnych, nieinwazyjnych bodźców dla mózgu. Autor podaje metody na pozbycie się przewlekłego bólu oraz ćwiczenia na usunięcie skutków zwyrodnienia układu nerwowego. Opisuje przypadki uzdrowień po przebyciu m.in. udaru, choroby Parkinsona, czy stwardnienia rozsianego. Wykorzystaj neuroplastyczność mózgu.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✧ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

## KSIĘGA ZDROWIA MÓZGU

dr David Perlmutter, Carol Colman



Dwoje bestsellerowych Autorów „New York Timesa” wyjaśnia, dlaczego codzienne problemy z pamięcią – zapodziejanie kluczyków do samochodu, zapominanie imion, utrata koncentracji – są sygnałami ostrzegającymi o obciążeniu mózgu i proponuje prosty program rozwiązania tych problemów. Z książki dowiesz się, jak stworzyć zdrowszy mózg dzięki odpowiedniemu odżywianiu, zmianie stylu życia i gimnastyce mózgu. Nauczysz się także unikać neurotoksyn ukrytych w twojej domowej apteczce, środkach czystości i jedzeniu. Za pomocą rewizji stylu życia, quizów, ćwiczeń usprawniających pracę mózgu i unikalnego programu żywienia oraz suplementacji wyeliminujesz uszkodzenia i przywrócisz młodzieńczą bystrość umysłu. Zdrowy mózg przez całe życie!

## TAJEMNICA ZDROWEGO MÓZGU

dr Jill Bolte Taylor



Jak ćwiczyć mózg, poprawić pamięć, zniwelować stres i zrozumieć swoje emocje? Dzięki tej książce dowiesz się, w jaki sposób rozwija się mózg i jak duże są możliwości jego regeneracji. Niezwykła neuroplastyczność mózgu zapewni ci szczęście, rozwój osobisty i zdrowie. Autorka, wybitna specjalistka z zakresu neuronauki, udowadnia, jak niesamowite możliwości tkwią w naszym umyśle. Na przykładzie własnej choroby (poważnego udaru) pokaże również tobie, jak można znaleźć motywację, aby stale ćwiczyć mózg i poprawiać ostrość umysłu. Dowiesz się, że nie istnieje część racjonalna i emocjonalna mózgu. Poznasz mechanizmy kształtowania się osobowości i cztery jej typy mieszczące się w twoim mózgu. Znajdź łączność między prawą i lewą półkulą mózgu – poznaj moc 4 osobowości.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ❖ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

## JAK WZMOCNIĆ SWÓJ MÓZG

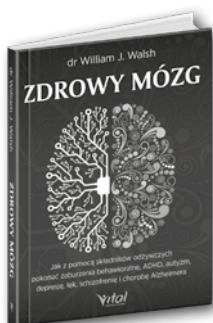
dr Tom O'Bryan



Mózg to twój najważniejszy organ. Powinieneś dbać o jego kondycję. Bóle głowy, utraty pamięci, napady drgawek, nerwice, depresja – te symptomy powinny cię zaniepokoić, zwłaszcza jeśli zdiagnozowano u ciebie chorobę autoimmunologiczną, neurodegeneracyjną lub stany zapalne. Książka eksperta w dziedzinie autoimmunologii dostarczy wskazówek, skutecznych ćwiczeń i sposobów na poprawę pracy mózgu. Autor oferuje oparty na neuroplastyczności program, który pomoże ci w oczyszczaniu organizmu, zadba o jelitowy i poprawę pamięci. Poznasz sprawdzoną dietę dla mózgu. Autor bestsellera *Uszkodzenia autoimmunologiczne – ukryta przyczyna chorób* proponuje nieskomplikowane sposoby na pokonanie stanu zapalnego mózgu. Wystarczy poświęcić tylko godzinę tygodniowo, by odzyskać zdrowie. Ostry umysł w godzinę!

## ZDROWY MÓZG

dr William J. Walsh



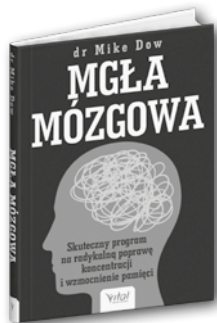
Autor jest światowej sławy specjalistą w dziedzinie leczenia za pomocą składników odżywczych. Opracował terapie biochemiczne dla pacjentów z zaburzeniami behawioralnymi, ADHD, autyzmem, depresją, zaburzeniami lękowymi, schizofrenią oraz chorobą Alzheimera. Dzięki tej książce poznasz ich działanie oraz wyniki najnowszych badań. Czy wiesz, że wielu pacjentów cierpiących na depresję wykazuje niski poziom witaminy B<sub>6</sub> i cynku? Unormowanie ich ilości w organizmie zapobiega starzeniu, przywraca zdrowie i prawidłową pracę mózgu. Zaburzenia biochemii mózgu można wykryć za pomocą specjalistycznych badań krwi i moczu, a unormować specjalną dietą. Zaawansowana terapia składnikami odżywczymi jest skuteczna i nie niesie za sobą niekorzystnych efektów ubocznych. Substancje odżywcze, które ochronią Twój mózg.

ZAMÓW JUŻ TERAZ Ź TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

## MGŁA MÓZGOWA

dr Mike Dow



Miliony ludzi na świecie walczą z rosnącą epidemią mgły mózgowej. Objawia się ona nie tylko problemami z koncentracją i pamięcią, ale również rozkojarzeniem, sennością czy zmęczeniem. Jej przyczyną nierzadko jest niedoczynność tarczycy, depresja, a coraz częściej również przebyta choroba COVID-19. Autor, światowej sławy psycholog i psychoterapeuta, stworzył prosty 21-dniowy program, który pomoże ci wyeliminować mgłę mózgową i przywrócić zdrowie mózgu. Głównym założeniem programu jest wyregulowanie poziomów najważniejszych hormonów w mózgu: dopaminy, serotoniny i kortyzolu. Pomogą ci w tym odpowiednia dieta dla mózgu, proste strategie poznawcze, gry i wskazówki, jak ćwiczyć mózg, a także odpoczynek i praktyki duchowe, takie jak medytacja. Tylko 21 dni do sprawnego mózgu!

## BIOHACKING MÓZGU

Kristen Willeumier i Sarah Toland



Biohacking mózgu to niezwykle proste i skuteczne techniki, które zregenerują twój mózg i poprawią jego funkcjonowanie. Ceniona naukowiec i lekarka pracująca z największymi medycznymi autorytetami stworzyła kompletny przewodnik biohackowania mózgu. Znajdziesz w nim kompleksowe porady dotyczące diety dla mózgu oraz niwelowania skutków stresu. Dodatkowo wskazówki, jak ćwiczyć mózg oraz skuteczne techniki poprawią pamięć i zwiększą koncentrację, ułatwiając ci naukę i pracę. Zadzziwi i z pewnością ucieszy cię informacja, że możesz tworzyć nowe komórki neuronowe w procesie neurogenezy. W ten sposób zapobiegiesz depresji i chorobom neurodegeneracyjnym. Jak zainicjować ten proces? Wszystkie niezbędne instrukcje znajdziesz w poradniku biohackingu mózgu. Biohacking mózgu – zadbaj o zdrowie mózgu!

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✎ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

## JAK SKUTECZNIE POKONAĆ LĘK I ATAKI PANIKI

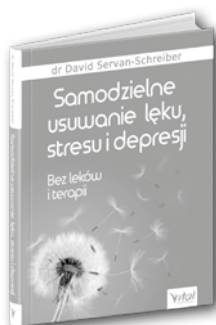
dr Jill Weber



Zmagasz się z lękiem lub atakami paniki? Drepczą cię negatywne myśli? Odczuwasz ciągły stres? Spokojnie! Jest na to sposób! Autorka przedstawia prostą strategię, która pomoże ci kontrolować nawet najbardziej ostre objawy, od lęku społecznego, przez bezsenność, aż po ataki paniki. Rozwiązaniem jest metoda łącząca terapię poznawczo-behawioralną, terapię akceptacji i zaangażowania oraz mindfulness. Dzięki niej dowiesz się, jak działa twój mózg i jak skierować jego uwagę na odzyskanie zdrowia. Odkryjesz moc medytacji, ćwiczenia samoakceptacji, radzenia sobie z trudnymi emocjami, ustalania celów oraz tworzenia nowych – zdrowych nawyków. Pomogą ci one znaleźć ulgę od niepokoju, a nawet niektórych chorób. Dzięki nim otworzysz drzwi do szczęśliwego życia. Uwolnij się od lęku!

## SAMODZIELNE USUWANIE LĘKU, STRESU I DEPRESJI

dr David Servan-Schreiber



Miliony ludzi sięga po leki lub psychoterapię aby złagodzić objawy depresji, ale jak dowodzą najnowsze badania, istnieją metody, które są bardziej skuteczne i przynoszą trwałe korzyści zdrowotne. Autor przedstawia siedem naturalnych technik leczenia nerwicy i depresji, o naukowo potwierdzonej skuteczności. Bazują one na naturalnej więzi między ciałem i umysłem. Samodzielnie przeprowadzony trening regulujący rytm serca złagodzi stres i poprawi Twój nastój. Aktywność fizyczna, dieta wzbogacona w niezbędne kwasy omega-3 oraz metoda EMDR pomogą wyeliminować traumatyczne przeżycia z przeszłości. Nauczysz się tak przeprogramować mózg, żeby przestał skupiać się na bolesnych wspomnieniach i dopasował się do obiektywnej rzeczywistości. Pokonaj najczęstsze schorzenia XXI wieku.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✧ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



# STUDIUM PSYCHOLOGII PSYCHOTRONICZNEJ

BIAŁYSTOK ☉ WARSZAWA ☉ CZĘSTOCHOWA



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:

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

- 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](http://www.studiumzycia.pl), tel. 609 602 624  
15-762 Białystok, ul. Antoniuk Fabryczny 55/19  
Warszawa tel. 601 334 441, Częstochowa tel. 500 280 080





Vitalni24.pl  
SKLEP ZE ZDROWIEM



# ZDROWIE • ENERGIA • WITALNOŚĆ

Medycyna naturalna

•  
Zioła, nalewki

•  
Książki o zdrowiu i odchudzaniu

•  
Publikacje o zdrowym odżywianiu

•  
Lampy solne, dyfuzory

•  
Produkty prozdrowotne

•  
E-booki i audiobooki

PROMOCJE | ATRAKCYJNE CENY  
SZYBKA DOSTAWA | UNIKALNA OFERTA

## Zdobądź własny klucz do zdrowia

www.vitalni24.pl  
tel. 85 654 78 35





**Dr Caroline Leaf** jest patologiem zaburzeń komunikacyjnych i neurobiologiem. Pomaga innym ludziom w dostrzeganiu potęgi własnego umysłu, przebudowie mózgu, panowaniu nad chaotycznymi myślami i odnajdywaniu upragnionego spokoju. Doktor Leaf jest autorką wielu książek, publikacji i artykułów. Jej filmy wideo, podcast *Cleaning Up the Mental Mess* oraz programy telewizyjne dotarły do milionów ludzi na całym świecie. Była gościem licznych konferencji akademickich, medycznych, korporacyjnych i neurobiologicznych oraz instytucji religijnych.

**Czy kiedykolwiek czułeś się zniechęcony  
lub przytłoczony otaczającą rzeczywistością?  
A może nie opuszcza cię poczucie zagubienia i przygnębienia?  
Odnosisz wrażenie, że przyszłość niezmiennie maluje się  
w czarnych barwach?**

Bez jedzenia możemy wytrzymać trzy tygodnie. Trzy dni bez wody, trzy minuty bez tlenu... Ale nie możemy przestać myśleć choćby przez chwilę. Dlatego tak istotna jest dbałość o dobrostan naszego umysłu. Zwłaszcza w obecnych, tak niepewnych czasach. Stanów lękowych, niepokoju czy chronicznego stresu doświadcza coraz więcej osób. Jak ochronić się przed wyniszczającymi, obsesyjnymi myślami, które odbierają spokój i wpływają negatywnie na zdrowie?

Dzięki tej książce dowiesz się, jak zmienić swój umysł, by myśli nie przekształciły się w ograniczające schematy. Poznasz 5-etapowy program, który wyeliminuje stres i zapewni ci odprężający relaks. Jednocześnie poprawi kondycję twojego mózgu i uodporni go na zewnętrzne wpływy. Korzystając z najnowszych osiągnięć neuronauki i prostych ćwiczeń, zbudujesz trwałe podstawy zdrowia fizycznego i psychicznego.

**Oczyść umysł i odblokuj drzemiący w tobie potencjał!**

Patroni:

