

SIĘGNIJ PO GWIAZDKĘ NA NIEBIE

*Kiedy zmienisz sposób patrzenia na świat,
możesz zmienić świat, który widzisz.*

Czy chcesz być wybranym?

Na Ziemi żyje ponad 7 miliardów ludzi, ale tylko niewielu to *wybrańcy* losu. Nie chodzi o milionerów czy celebrytów, choć pewnie i wśród nich znajdzie się paru szczęściarzy. Wybrańcy to ludzie, którzy żyją tak, jakby dostali gwiazdkę z nieba. Po 30 latach w związku spacerują po parku, trzymając się z ukochaną osobą za rękę. Jadą do pracy i są szczęśliwi, bo wierzą, że robią coś wartościowego. To zapracowani rodzice, którzy mają czas na zabawę z dziećmi, uprawianie sportu i częste spotkania ze znajomymi.

To młodzież, która używa technologii, aby być bliżej innych, a nie pozostawać w izolacji. To dziadkowie, którzy grają z wnuczkami na konsoli, a potem z pasją czytają im na głos *Dzieci z Bullerbyn*. Czy znasz takich ludzi?

**Dla Emo Sapiens
emocje to siła,
a nie słabość**

Wybrańców coś łączy – są Emo Sapiens. Uważają, że emocje są ich siłą, a nie słabością. Mają chłodną głowę i gorące serce. W ich dobrze zestrojonym umyśle rozum i uczucia są harmonijną rodziną, która razem świętuje sukcesy i wspiera się w trudnych chwilach. Rozwijają inteligencję emocjonalną, świadomi, że za chwilę, w świecie sztucznej inteligencji, przyniesie im to nieocenione korzyści.

Wybrańcy potrafią zapanować nad ogniem emocji, dla wielu – nieposkromionym żywiołem. Wiedzą, jak skutecznie pozbyć się nieznośnego napięcia, które wywołuje stres i przeszkadza zamiast pomagać. Potrafią się przystosować do zmieniającego się świata i oswoić lęk przed nowym. Są otwarci na różnorodność gustów, poglądów i zwyczajów. Pielęgnują kontakty z bliskimi, znajomymi

i sąsiadami, a tym samym przeciwstawiają się największemu zagrożeniu współczesnego świata – samotności.

Czy chcesz być wybrańcem? Czy chcesz być Emo Sapiens? Czy chcesz sięgnąć po gwiazdkę na niebie?

Przygotuj się na nowoczesność

Wydaje ci się, że świat, w którym żyjesz, szybko się zmienia? Dopiero zacznie. Będą za to odpowiedzialne algorytmy i myślące maszyny. Za dziesięć lat rzeczywistość stanie się kompletnie inna niż dzisiaj, a za dwadzieścia – będzie nie do poznania.

Można z tym walczyć albo temu zaprzeczać. Ale my mamy lepszy sposób: dostosuj się. Wypracuj otwartość na zmiany, elastyczność myślenia i działania. A co najważniejsze, naucz się krytycznego myślenia i samodzielnego zdobywania wiedzy. Dowiedz się, jak skutecznie walczyć z wszechobecnym stresem. No i wreszcie – za wszelką cenę broń się przed samotnością. Poświęć czas i uwagę na pielęgnowanie sieci osób, na których możesz zawsze liczyć i polegać. One dadzą siłę i energię tobie, a ty – im.

W świecie nowoczesnych technologii powyższe umiejętności staną się cennym atutem zarówno dla ciebie, jak i dla twoich bliskich.

**Trenuj emocje,
aby zwiększyć
wydajność,
dodać energii
i zapobiec
wypaleniu**

Dwa rodzaje treningów

Pewnie wiesz, kim jest Robert Lewandowski. Czy wiesz jednak, dlaczego to jeden z najlepszych piłkarzy na świecie? Nie tylko dlatego, że urodził się z unikalnym talentem, ale również dlatego, że

ciężko trenuje i dba o siebie, w czym wspiera go i dopinguje jego równie wysportowana żona Ania.

Robert ma dwa rodzaje treningów: specjalistyczny i ogólny. Pierwszy to godziny spędzane na boisku – z piłką, kolegami z drużyny i trenerami. To ćwiczenia schematów, sparingi i nauka strategii. Ale sam trening specjalistyczny nie wystarczy i musi być wspierany treningiem ogólnym na sali gimnastycznej, gdzie nie ma piłki ani bramki, ale ćwiczy się przysiady, bieganie i rozciąganie. Trening ogólny jest równie istotny jak specjalistyczny, gdyż zwiększa wydajność organizmu, poprawia kondycję oraz – dzięki stretchingowi – polepsza elastyczność mięśni i ścięgien, co zapobiega kontuzjom.

Te dwa treningi to metafora. Nie piszemy o czempionie polskiego futbolu, ale o... tobie. Trening specjalistyczny symbolizuje to, co się dzieje z twoim *racjonalnym* umysłem, kiedy pracujesz. Każdego dnia nabywasz wiedzę, umiejętności i doświadczenie. Sumiennie wypełniając obowiązki domowe i zawodowe, możesz osiągnąć mistrzostwo w tym, co robisz.

Ale uwaga: przyjdzie ci to łatwiej, jeśli wzbogacisz swoje życie o trening ogólny – poświęcony twojemu umysłowi *emocjonalnemu*. Specjalne ćwiczenia wzmocnią go, aby był odporny na stres. A dodatkowo wygimnastykują szare komórki, żeby stały się elastyczne i nie poddawały się kontuzjom, czyli wypaleniu, apatii, pasywności – tym okropnym stanom, które dopadają nawet najlepszych. Pomyśl o tym treningu jako o *ergonomii emocji*, czyli dopasowaniu twojej osobowości i otoczenia, tak aby stać się osobą bardziej wydajną, zadowoloną i spełnioną.

Czy trenujesz emocje?

Jeśli chodzi o rozwój racjonalny, pewnie niczego ci nie brakuje: nauczyciele, szkoły, kursy – ciągle uczysz się czegoś nowego. Co więcej,

Zabieraj
emocje na salę
gimnastyczną!

kiedy tylko się „bawisz”, grając w szachy, karty, układając puzzle czy rozwiązując krzyżówki, pobudzasz szare komórki do intensywnego myślenia. Świadomie bądź nie rozwijasz pamięć, zdolności planowania, przewidywania, tworzenia strategii i niekonwencjonalnych rozwiązań. Słowem, gimnastykujesz swój racjonalny umysł.

Ale jak wygląda twój *trening emocji*? Czy zabierasz je na salę gimnastyczną, aby wzmocnić i trochę porozciągać? Uderz się w piersi – czy w ogóle o tym pamiętasz? A może nie wiesz, że emocjonalny trening w ogóle istnieje? Że są ćwiczenia, które mogą nauczyć cię zarządzać emocjami, rozwijać odczucia, pogłębiać intuicję i wzbogacać podświadomość?

Taki trening emocji stworzył Rafał, czerpiąc ze swojej wiedzy o psychologii i mózgu oraz lat doświadczeń w biznesie. Kiedy pojawił się pomysł napisania o tym książki, zaprosił do jego realizacji Ulę, która wybornie zna się na biologii i fizjologii, a dzięki wyjątkowej wyobraźni jest skarbnicą unikalnych pomysłów. Książka, którą trzymasz w ręku, oraz towarzyszący jej *Emo Notes* są owocem ich pracy.

Zapraszamy do Mind Spa

Mind Spa to trywialne sposoby, które czynią cuda

Najlepszą salą do gimnastykowania emocji jest *spa* – miejsce i czas, w których poświęcasz pełną uwagę sobie i swojej regeneracji. Nasze *spa* jest wyjątkowe, bo wymaga nie tylko odpoczynku, ale także gimnastyki. A zatem zapraszamy do Mind Spa – *spa dla umysłu*,

wielozmysłowego, nieco egzotycznego, a miejscami dzikiego treningu emocji. Chcemy wytworzyć w tobie dobrą energię związaną z eksperymentowaniem, poznawaniem nowości, dziwieniem się, słowem, ze smakowaniem życia i z zabawą. Zupełnie jak u dzieci. Na zajęciach z ciekawości świata i beztroskiej zabawy to one po-

winy być dla nas wzorami do naśladowania. Tymczasem kiedy stajemy się dorośli, sytuacja się zmienia – pielęgnujemy racjonalność, a zapominamy o emocjonalności. Pobyt w Mind Spa ma to zmienić.

Mind Spa to zestaw wyjątkowych zadań, które zmuszają szare komórki do „stretchingu” i nierutynowej pracy. Wchodząc do Mind Spa, odkryjesz wspaniałości, jakie w sobie nosisz. Dowiesz się, skąd brać zapał do działania, jak dbać o kreatywność, jak ładować akumulatory i jak w pełni odpocząć.

Jeśli zaczniesz wykonywać chociaż część ćwiczeń Mind Spa, zobaczysz, że życie stanie się bardziej kompletne, a na pewno barwniejsze. Nie tylko twoje – skorzystają twoi bliscy, sąsiedzi i współpracownicy. Nie gwarantujemy, że nauczysz się wszystkiego zaraz po przeczytaniu tej książki i wypełnieniu *Emo Notesu*. Za to obiecujemy, że gdy trzymasz ją w dłoni, masz kompas, który wskazuje drogę do świata wybrańców.

Ktoś kiedyś powiedział, że „kiedy zmienisz sposób patrzenia na świat, możesz zmienić świat, który widzisz”. Trening emocji zmienia sposób patrzenia na świat i na siebie. Czy przyjmujesz zaproszenie do Mind Spa?

Natura jest po
twojej stronie,
tylko nie rzucaj
jej kłód pod nogi