

TRENING

# Zostań Kopernikiem!

Halina Gumowska



ZŁOTE  
MYŚLI

Odkryj w sobie ukryty  
potencjał i rozbudź  
twórczą aktywność

Niniejszy ebook jest **własnością prywatną**.

**Niniejsza publikacja, ani żadna jej część, nie może być kopiowana, ani w jakikolwiek inny sposób reprodukowana, powielana, ani odczytywana w środkach publicznego przekazu bez pisemnej zgody wydawcy. Zabrania się jej publicznego udostępniania w Internecie, oraz odsprzedaży zgodnie z [regulaminem Wydawnictwa Złote Myśli](#).**

© Copyright for Polish edition by [ZloteMysli.pl](#)

Data: 30.12.2008

Tytuł: Zostań Kopernikiem

Autor: Halina Gumowska

Wydanie I

ISBN: 978-83-7582-745-3

Projekt okładki: Marzena Osuchowicz

Korekta: Magda Wasilewska, Sylwia Fortuna

Skład: Anna Grabka

Internetowe Wydawnictwo Złote Myśli sp. z o.o.

ul. Daszyńskiego 5

44-100 Gliwice

WWW: [www. ZloteMysli.pl](http://www.ZloteMysli.pl)

EMAIL: [kontakt@zlotemysli.pl](mailto:kontakt@zlotemysli.pl)

**Wszelkie prawa zastrzeżone.**

**All rights reserved.**

*Każdy chce wygrywać,  
ale bardzo niewielu ma chęć na przygotowania.*

**Vince Lombardi**

Spis treści	
<b><u>OD AUTORA</u></b> .....	<b>6</b>
<b><u>WPROWADZENIE</u></b> .....	<b>8</b>
<b><u>PREDYSPOZYCJE OSOBOWE</u></b> .....	<b>13</b>
<u>Typy temperamentów</u> .....	<b>13</b>

<b><u>Podosobowości</u></b> .....	17
<b><u>RELAKSACJA CIAŁA I UMYŚLU</u></b> .....	22
<b><u>Ciało i umysł</u></b> .....	22
<b><u>Relaksacja ciała i umysłu</u></b> .....	26
<u>Ćwiczenie – napinanie i zwalnianie mięśni ciała</u> .....	26
<u>Ćwiczenie – rozciąganie mięśni ciała w pionie i poziomie</u> .....	28
<u>Ćwiczenie – rozgrzewanie całego ciała</u> .....	29
<u>Ćwiczenie – wprowadzenie się w stan swobody przez wstrząsanie ciałem</u>	30
<u>Ćwiczenie – szybkie i sprawne odprężenie</u> .....	31
<b><u>ZNACZENIE BARW W ROZWOJU KREATYWNOŚCI</u></b> .....	32
<b><u>Co to jest kolor?</u></b> .....	32
<b><u>Znaczenie kolorów w naszym życiu</u></b> .....	34
<b><u>TWÓRCZA WIZUALIZACJA</u></b> .....	38
<b><u>Wyobrażenia a wizualizacja</u></b> .....	38
<b><u>Twórcza wizualizacja</u></b> .....	41
<u>Ćwiczenie – wykonuj je przy spokojnej, relaksującej muzyce</u> .....	42
<u>Ćwiczenie – ekran umysłu</u> .....	44
<b><u>Zmiana ograniczających przekonań</u></b> .....	45
<b><u>Twórcza wizualizacja z pomocą kolorów</u></b> .....	48
<u>Ćwiczenie – wizualizacja ogrodu</u> .....	50
<b><u>Wykorzystanie twórczej mocy umysłu w praktyce</u></b> .....	51
<u>Ćwiczenie – wizualizacja – zmiana ograniczających przekonań</u> .....	54
<b><u>WIZUALIZACJA KINETYCZNA</u></b> .....	57
<b><u>Wyobrażenia kinetyczna</u></b> .....	57
<b><u>Techniki pracy z ciałem wyobrazeniowym</u></b> .....	58
<u>Ćwiczenie – głowa</u> .....	58
<u>Ćwiczenie – tułów</u> .....	59
<u>Ćwiczenie – narciarz</u> .....	59
<b><u>ODDYCHANIE I KONCENTRACJA</u></b> .....	62
<b><u>Techniki oddechowe</u></b> .....	65
<u>Ćwiczenie – słuchanie oddechu</u> .....	66
<u>Ćwiczenie – oddech energetyzujący „okrągły”, (łagodny wdech i wydech)</u>	67
<u>Ćwiczenie – oddech ułatwiający koncentrację</u> .....	68
<b><u>GIMNASTYKA UMYŚLU</u></b> .....	71
<b><u>Wrażenia jako informacja</u></b> .....	71
<b><u>Droga do wiedzy</u></b> .....	72
<b><u>Ćwiczenia gimnastykujące umysł</u></b> .....	74
<u>Ćwiczenia pamięci zmysłów</u> .....	75
<u>Ćwiczenia czynności słownej</u> .....	75
<u>Ćwiczenia czynności logicznych</u> .....	76
<u>Ćwiczenia procesu zapamiętywania</u> .....	76
<b><u>ZAKOŃCZENIE</u></b> .....	78
<b><u>BIBLIOGRAFIA</u></b> .....	82
<b>BONUS</b>	
<b><u>O ZNACZENIU INTELIGENCJI, KAPITAŁU ŻYCIA, SŁÓW KILKA</u></b> .....	84

<b><u>JAK ROZWIJAĆ INTELIGENCJĘ EMOCJONALNĄ?</u></b> .....	<b>89</b>
<b><u>ROLA INTELIGENCJI SPOŁECZNEJ W TWORZENIU SPOŁECZEŃSTWA OBYWATELSKIEGO</u></b> .....	<b>95</b>
<b><u>BIBLIOGRAFIA</u></b> .....	<b>102</b>

## Od autora

Witaj Drogi Czytelniku. Miło mi, że się spotykamy i że przy tej okazji mogę Ci się przedstawić.

Z zawodu i wykształcenia jestem pedagogiem posiadającym uprawnienia do prowadzenia szkoleń z rozwoju osobistego.

Jestem także autorką kilku programów psychoedukacyjnych, adresowanych do różnych środowisk grup zawodowych, ze szczególnym uwzględnieniem młodzieży uczącej się oraz ich nauczycieli.

Specjalizuję się w prowadzeniu szkoleń dotyczących psychomotywacji, kreatywności, usprawniania pamięci, redukcji stresu i autoprezentacji, w których uczestnicy poznają:

1. funkcjonowanie ludzkiego mózgu,
2. metody świadomego sterowania wyobraźnią,
3. techniki uaktywniania różnych aspektów własnej osobowości i kreatywnego rozwiązywania codziennych problemów.

Poznają skuteczne i proste w użyciu metody udoskonalenia własnego potencjału po to, by uczynić swe życie kreatywnym.

Rezultatem tej pracy oraz prośb słuchaczy i uczestników moich szkoleń jest książka ***Odnaleźć siebie***<sup>1</sup> (dostępna w Empiku oraz internetowych księgarniach). Jej forma jest nieco przewrotna, bo wspólnie z Czytelnikiem tworzymy bajkę, która staje się rzeczywistością. I w tej nowej rzeczywistości odnajdujemy w sobie wiele możliwości i talentów.

---

<sup>1</sup> H. Gumowska, *Odnaleźć siebie*, Łódź 2008.

Od autora

Natomiast trening, który właśnie Ci proponuję, prowadzę już od 10 lat w wielu środowiskach zawodowych i społecznych. Uczestniczą w nim różni ludzie. Jedni po to, by uaktywnić swój potencjał twórczy i efektywniej wykorzystać swój umysł; inni, by mieć zadowolenie z życia i swoich w nim osiągnięć.

Jest dobrze przyjmowany i wysoko oceniany pod względem jego przydatności w życiu.

W zajęciach programowych brało udział wiele osób, którym skutecznie pomogłam w odnalezieniu własnej drogi, pokonaniu nieśmiałości oraz zdobyciu pewności siebie, pokazałam sposoby efektywnego przyswajania wiedzy. Przysłały mi wiele maili z podziękowaniem, uznając tym samym moje działania za celowe i pożyteczne.

Ich sukcesy skłoniły mnie do napisania tej książki, informacja zawarta w e-booku bowiem znacznie szybciej dotrze do tych, którzy już idą drogą rozwoju osobistego, jak i do tych stawiających na niej pierwsze kroki.

Wierzę, że zainteresuje także Ciebie, który teraz czytasz te słowa, a pragniesz życia mądrego i spełnionego. Wystarczy, że praktycznie zastosujesz wiedzę podaną w książce, a Twoje życie się zmieni. Na lepsze.

Halina Gumowska  
[www.psychoedukacja.cba.pl](http://www.psychoedukacja.cba.pl)

## Wprowadzenie

Powszechnie wiadomo, że generatorem wszystkich ludzkich możliwości jest umysł. *Od zawsze* próbujemy go zrozumieć, znaleźć reguły jego działania, objaśnić mechanizmy podstawowe i te bardziej tajemnicze. Zgłębiając jego tajniki, chcemy zrozumieć samych siebie, a ten proces trwa nieprzerwanie przez całe życie.

I chociaż ludzki umysł ciągle pozostaje dla nas zagadką, to warto zająć się o jego prawidłowy rozwój.

„Może i warto – pomyślisz – ale po pierwsze: jak tego dokonać? A po drugie: jak zaraz potem ten rozwinięty umysł wykorzystać?”

Spróbujmy się nad tym razem zastanowić.

Wszyscy wiemy, że teraźniejszość stawia nam wysokie wymagania w każdej dziedzinie życia. Niezależnie od naszego wieku i poziomu możliwości.

Wierzmy, że naszym życiowym zadaniem jest tym wymaganiom sprostać i utrzymać się w wyścigu do sukcesu.

Tymczasem powszechna rywalizacja i rosnąca konkurencja zmusza nas do stawiania sobie coraz wyższych celów i może się zdarzyć, że siły naturalne naszego organizmu zostaną wyczerpane. Pojawia się wtedy uczucie wypalenia, czyli niemocy twórczej, w wielu dziedzinach życia.

Jak się ta niemoc przekłada na bieżące życie?

Bywa, że naszą codziennością stają się kłopoty. Narasta w nas poczucie zagrożenia utratą pracy, pojawia się stały stres, zwiększa podatność na choroby itp. Gdzieś zanikają nasze talenty i zdolności, przybywa natomiast czarnych myśli i poczucia mniejszej wartości...

Wychodząc naprzeciw tym problemom, trening proponuje pomoc merytoryczną w zakresie rozwoju umysłu i uruchomienia własnego potencjału twórczego. Stwarza możliwości rozwoju osobowości, wyobraźni i talentów osoby w nim uczestniczącej.

Trening skierowany jest do szerokiego kręgu odbiorców, którym pomoże efektywnie wykorzystać umysł i rozwinąć kreatywność, pomnożyć potencjał twórczy oraz stworzyć harmonię i odnieść sukces w życiu.

Warto podkreślić, że ta propozycja może być bardzo pomocna w pracy z ludźmi nadwrażliwymi, nadaktywnymi, lękliwymi oraz mającymi problemy z koncentracją. Mogą z niej również korzystać rodzice i opiekunowie, którzy pragną stać się dla swoich pociech bardziej świadomymi nauczycielami i doradcami.

Pomoże im poprowadzić swoich podopiecznych ścieżką własnego rozwoju osobowego, a proces wychowawczy uczynić ewolucyjnym i przyjemnym.

Założenia programowe treningu rozwoju umysłu i twórczej aktywności realizowane są wieloma metodami. Oto niektóre z nich:

**Relaksacja ciała i umysłu** jest rezultatem wprowadzenia się w stan głębokiego rozluźnienia po to, by będąc w tym stanie umysłu i używając języka obrazów wzmacnianego słowami, móc kontrolować funkcje własnego organizmu.

**Twórcza wizualizacja** z użyciem kolorów, która pomaga rozwijać wyobraźnię, intuicję i świadomość duchową. Jest procesem **świadomego** wykorzystania wyobraźni do rozwiązywania codziennych problemów, osiągania celów, pokonywania przeszkód, poszerzania świadomości, podwyższania jakości życia i przyszłych perspektyw.

Pomaga uruchamiać w nas pasję twórczą, jak również potęgować zaufanie do siebie i wiarę w swoją kreatywność.

Stosując twórczą wizualizację, rozwijamy swoją wyobraźnię, co owocuje uaktywnieniem różnych aspektów własnej osobowości. Odkrywanie samego siebie, rozwijanie własnego, wewnętrznego świata, własnych możliwości i talentów, ujawnia drzemiący w nas **nieprawdopodobny** potencjał twórczy!

Twórcza wizualizacja jest techniką łatwą do wykonania, wszyscy bowiem mamy naturalną potrzebę magicznej *gry wyobrazeniowej*, co sprawia, że możemy bez wysiłku, świadomie sterować wyobraźnią. W przypadku osób mających trudności z koncentracją, stany lękowe, nadwrażliwość lub nadaktywność, twórcza wizualizacja okazuje się wręcz niezastąpionym sposobem na pokonanie tych problemów.

**Wizualizacja kinetyczna** natomiast oznacza ruchy ciała fizycznego i wyobrazonego, które mogą być ze sobą sprzężone lub odbywać się oddzielnie. Jeśli rozszerzymy świadomość tak, by obejmowała ciało wyobrazeniowe, zwiększymy swoje zdolności ruchowe i poprawimy funkcjonowanie ciała fizycznego.

**Kontrolowany oddech** powoduje głębokie dotlenienie organizmu, usuwa napięcia i wzmacnia koncentrację. Poprzez oddech możemy wpływać na własne nastroje i samopoczucie.

Usprawnienie pracy umysłu to inaczej **gimnastyka umysłu**. Poprzez tę gimnastykę następuje harmonijna współpraca pomiędzy lewą i prawą półkulą mózgową. Systematycznie ćwicząc, rozwijamy nasz umysł i ciało bardziej harmonijnie, bez zahamowań i obciążających stresów. Trudności z nauką szybko znikają, a jakość naszego życia znacznie się poprawia.

Znaczącym czynnikiem mającym wpływ na funkcjonowanie umysłu jest nasza dieta. Udowodniono, że na przyspieszenie powstawania nowych połączeń nerwowych w mózgu (czyli jego rozwój) w dużej mierze wpływają tlen, woda i białka.

Dla prawidłowego funkcjonowania kory mózgowej niezbędne jest wypijanie codziennie przynajmniej 1-2,5 l wody. Niedobór żelaza, składnika hemoglobiny, powoduje natomiast utratę żywotności szarych komórek. Zbyt mała ilość witamin lub składników mineralnych w diecie przysparza kłopotów z pamięcią i powoduje uczucie zmęczenia. Dlatego bogaty w białka, urozmaicony wielością witamin jadłospis, może stać się sposobem wyeliminowania wielu przyczyn dysfunkcji mózgu.

Wymiernym rezultatem systematycznie stosowanych technik oraz przestrzegania prawidłowej diety są:

1. prawidłowe funkcjonowanie mózgu,
2. uaktywnienie różnych aspektów własnej osobowości,
3. świadome sterowanie wyobraźnią,
4. kreatywne rozwiązywanie codziennych problemów,
5. wzrost poczucia własnej wartości,
6. obniżenie poziomu agresji.

Możliwość efektywniejszego wykorzystania umysłu, poprzez prawidłowe funkcjonowanie mózgu, prostą drogą zawiedzie każdego z nas

do uruchomienia własnego, jakże wielkiego, potencjału twórczego.  
Może nawet tak wielkiego, jaki miał nasz wybitny astronom...

A więc... **ZOSTAŃ... KOPERNIKIEM!!!**