

AR TAVO SMEGENYS KURIA TAVE... AR TU KURI JAS?

Yra viena nepatogi mintis: tavo smegenys šiandien nėra tokios pačios kaip vakar.

Jos keičiasi kas akimirką, priklausomai nuo to, kaip tu gyveni.

Mes įpratę manyti, kad smegenys sukuria tave, tavo mintis ir emocijas. Bet čia slypi esminis paradoksas.

1. SMEGENYS NĖRA „STATIŠKAS ČIPAS“

Neuromokslininkas Michaelas Matthiasas Merzenichas parodė, kad smegenys pasižymi neįtikėtinu neuroplastiškumu. Jos nėra sustingusi struktūra – tai gyvas audinys, kuris nuolat persitvarko pagal tavo veiksmus.

KĄ KARTOJI – TAS STIPRĖJA.

2. DIDYSIS PARADOKSAS

Jei smegenys yra vienintelis tavo minčių šaltinis, iš kur atsiranda pokytis?

Kaip sistema gali keisti pati save?

3. DĖMESYS – TAVO ĮRANKIS

Neuromokslininkas Richardas J. Davidsonas tyrė meditaciją praktikuojančius žmones. Jo tyrimai rodo: keičiasi smegenų struktūra, stiprėja dėmesio kontrolė, silpnėja automatinės reakcijos.

Tavo dėmesys nėra tik „stebėjimas“ – jis daro įtaką tam, kaip veikia smegenys.

4. JEFFREY SCHWARTZ IR PASIRINKIMO VAIDMUO

Psichiatras Jeffrey Schwartz dirbo su OKS turinčiais pacientais – žmonėmis, kurių smegenys „užstrigusios“ automatinuose elgesio cikluose.

Jis parodė, kad sąmoningai nukreipdamas dėmesį žmogus gali keisti smegenų veiklą – ne vien vaistais, bet ir savo reakcijomis.

TIKROVĖS OPERATORIAUS REPLIKA

Galbūt tu nesi tik savo smegenų produktas – gali būti, kad tu esi ir jų formuotojas.

Kiekvieną kartą, kai renkiesi ramybę vietoj automatinio nerimo, dėmesį vietoj išsiblaškymo, tu darai įtaką savo sistemai.

**SISTEMA (smegenys) - siūlo įpročius
OPERATORIUS (tu) - gali juos keisti.**

Jei smegenys yra tavo „Aladino lempa“, tavo dėmesys yra būdas ją „nuvalyti“, kad tai, kas slypi giliau, pasireikštų aiškiau.

KLAUSIMAS TAU

**JEI TAVO SMEGENYS NUOLAT KEIČIASI PAGAL TAVO
ĮPROČIUS...
KĄ TU ŠIUO METU JOSE TRENIRUOJI?**

MAŽAS KASDIENIS PAVYZDYS

Kitą kartą, kai automatiškai paimsi telefoną be jokios priežasties... pabandyk akimirksniai sustoti.

Ne dėl to, kad „reikia disciplinos“, o tam, kad pamatytum patį impulsą.

**TAS MOMENTAS, KAI PASTEBI IMPULSĄ -
IR YRA VIETA, KUR PRADEDETI KEISTI SISTEMĄ.**