

MICHAŁ MAJ

SEN MISTRZA

SEKRETY TWÓRCZEGO SNU

LEONARDA
DA VINCI



Ten ebook zawiera darmowy fragment publikacji ["Sen mistrza"](#)

Darmowa publikacja dostarczona przez
JacekSztucki.pl

Copyright by Złote Myśli & Michał Maj, rok 2011

Autor: Michał Maj
Tytuł: Sen mistrza

Data: 21.03.2011

Wydawnictwo Złote Myśli Sp. z o.o.
ul. Daszyńskiego 5
44-100 Gliwice
www.zlotemysli.pl
email: kontakt@zlotemysli.pl

Niniejsza publikacja może być kopiowana, oraz dowolnie rozprowadzana tylko i wyłącznie w formie dostarczonej przez Wydawcę. Zabronione są jakiegokolwiek zmiany w zawartości publikacji bez pisemnej zgody Wydawcy. Zabrania się jej odsprzedaży, zgodnie z regulaminem Wydawnictwa Złote Myśli.

Autor oraz Wydawnictwo Złote Myśli dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo Złote Myśli nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Wszelkie prawa zastrzeżone.
All rights reserved.

SPIS TREŚCI

<u>Wstęp</u>	5
<u>Twoje otoczenie — przystosuj je</u>	9
<u>Dlaczego warto wstawać wcześniej?</u>	15
<u>Przed snem — co warto zrobić?</u>	17
<u>Bezsenna noc</u>	19
<u>Gdy leżysz, kręcisz się w łóżku</u> i usnąć nie możesz.....	19
<u>Wizualizacja — uwierz w sukces</u>	25
<u>Fazy snu — jak je wykorzystać?</u>	29
<u>Jak powiedzieć nie ciepłej kołdrze?</u>	33
<u>Poranny rytuał</u>	37
<u>Przesuwamy wskazówki zegara</u>	41
<u>Wyrobienie nawyku w jeden miesiąc</u>	45
<u>Jak pamiętać swoje sny?</u>	47
<u>Świadome śnienie — czas zacząć!</u>	51
<u>Sen polifazowy — sekret Leonarda da Vinci</u>	59
<u>Jak wykorzystywać sen polifazowy?</u>	63
<u>Systemy polifazowe</u>	64
<u>System monofazowy</u>	65
<u>System bifazowy</u>	66
<u>System everyman</u>	66
<u>System uberman</u>	67
<u>Jak sypiały inne wielkie osobistości?</u>	71
<u>Drzemki — sposób na szybką regenerację</u>	73
<u>Środki związane ze snem</u>	79
<u>A gdy trzeba zarwać noc...</u>	87
<u>Podsumowanie</u>	93

Jak powiedzieć n i e ciepłej kołdrze?

Budzik wrzeszczy co sił, a Ty leżysz. Oczy są sklezione, nie możesz ich otworzyć. Wreszcie to robisz, sięgasz po telefon, naciskasz przycisk drzemki i leżysz dalej w łóżku. „Wstać czy nie wstać?” — prowadzisz wewnętrzny dialog. W sumie obiecałeś sobie wstawać wcześniej, ale z drugiej strony przecież nigdzie Ci się nie spieszy, nie jest to konieczne. A w łóżeczku jest tak ciepłutko i przyjemnie. Czas ucieka, wątpliwości narastają i w końcu przerzucasz się na drugi bok i idziesz spać dalej. Po kilku godzinach wstajesz, jesteś na siebie zły i psujesz sobie kolejny dzień — znasz ten scenariusz? Nadszedł chyba czas, aby wprowadzić pewne zmiany, ustawić wszystko inaczej, tak aby zamierzony czas osiągnąć jak najszybciej. Poniżej udostępniam Ci kilka rad, które Ci w tym pomogą:

- Budzik daleko od łóżka — jeżeli nie udaje się po dobroci, czasem trzeba brutalnie. Ustaw budzik daleko od miejsca spania po to, abyś musiał wyjść spod kołdry, żeby go wyłączyć. Gdy już to zrobisz, a w Twoim umyśle pojawi się pomysł powrotu do legowiska, zastanów się, czy warto. Przecież już wstałeś.
- Wyłącz wewnętrzny dialog — przestań szukać zalet dłuższego spania, skończ z tłumaczeniem sobie, że jednak warto pospać dłużej. Wyłącz wewnętrzny głos, a uruchom mechanikę. Jeżeli jest Ci ciężko wstawać, to w tym momencie musisz być pewnego

rodzaju robotem. Wstajesz, wyłączasz budzik, idziesz do łazienki i wykonujesz następane czynności.

- Zimna woda czyni cuda — pamiętam, że gdy byłem mały, zdarzyło się parę razy, że spałem u swoich dziadków. Bywało tak zazwyczaj, gdy rodzice gdzieś wyjeżdżali. Uwielbiałem tam jeździć, bo mogłem trochę odpocząć, na śniadanie zawsze miałem to, co chciałem, a w niedzielę dostawałem nawet śniadanie do łóżka. Nie lubiłem tylko jednego. Gdy dziadek mnie budził, a ja nie chciałem wstać, chwycił mnie w pasie, wkładał na plecy, zanosił do łazienki i kazał płukać oczy zimną wodą. Okropne uczucie, gdy człowiek wyrwany ze snu, z miękkiej i zagrzanej kołdry, musi włożyć twarz pod kran z zimną wodą. Ale wiesz co? To działało. Chwilę po tym byłem już przebudzony i mogłem zasiaść do stołu, aby zjeść śniadanie przygotowane przez babcię. Gdy Twój umysł podpowiada Ci, aby wrócić do łóżka — nie daj się. Pobiegnij do łazienki, użyj wody, umyj zęby, a zobaczysz, że poczujesz się lepiej i będziesz gotowy rozpocząć dzień. To taki mój energizer każdego ranka.
- Postaw się przed faktem dokonany — kiedyś na pewnym szkoleniu jedna z uczestniczek przekonywała mnie, że ona nie jest w stanie wstać przed 9.00 rano, cokolwiek by się nie działo. „A co zrobiłabyś, gdybyś miała darmowe wakacje na Wyspach Kanaryjskich, a lot byłby o godzinie 8.00 rano?” — zapytałem. „No wtedy wstałabym” — odpowiedziała. Czyli jednak się da! Wszystko zależy od priorytetów, jakie mamy. Gdy zwalczałem

swoje problemy ze wczesnym wstawaniem, starałem się zawsze znaleźć coś ważnego do zrobienia wcześniej rano. Potrafiłem na przykład umówić się z klientem w sprawie nowej szaty graficznej na stronie www o 7.00 rano. Takie śniadanie biznesowe. Wtedy, chcąc nie chcąc, musiałem zerwać się o 6.00. Często również biegałem z koleżanką o świcie. Wtedy, leżąc w łóżku, miałem świadomość, że nie mogę jej zawieść. Przecież jej też trudno jest wstać. Będzie zła, jeżeli nie będę dziś biegał. Aby wcześniej wstawać, musisz mieć po co wstawać. Wpleć coś interesującego w swoje poranki, a będzie przyjemniej. Powinieneś także zbudować swój poranny rytuał.

- Pokochaj to — dopóki będziesz robił to na siłę, dopóty nie będziesz widział rezultatów. Zrozum, że wstawanie o świcie ma sens tylko wtedy, gdy tego chcesz, gdy zacznie Ci to sprawiać przyjemność. Nie ma sensu walczyć na siłę, skoro sprawia to duży ból. Postaraj się to pokochać. Jak tego dokonać? Znajdź we wczesnym wstawaniu coś niepowtarzalnego. Wsłuchaj się w ciszę, obejrzyj wschód słońca, zwróć uwagę na śpiew ptaków. Po prostu zachwyć się tą chwilą!

Poranny rytuał

Poznałeś już wiele faktów na temat snu. Wiesz, co zrobić, aby odmówić ciepłej kołderce położenia się na kolejne „5 minut”. Mam dla Ciebie jeszcze jeden, bardzo istotny fakt, który ułatwi Ci budzenie i zmieni Twoje poranki w coś magicznego. To poranny rytuał. Jest to pewna sekwencja czynności, które wykonujesz po przebudzeniu. Standardowo dla większości osób to mycie zębów, robienie śniadania itp. Ważne jest, żeby poranek był czymś interesującym, czymś, na co będziesz czekał z niecierpliwością. Kiedyś przyjaciel powiedział mi, że nie może doczekać się, kiedy się obudzi i znów poczuje cudowny smak kawy przygotowanej przez jego żonę. To coś wspańskiego mieć tak dobry powód do wstania. W wielu książkach motywacyjnych możesz przeczytać o porankach ludzi sukcesu; ludzi, którzy zarobili ogromne pieniądze. Większość z nich zaraz po przebudzeniu przeciąga się, wykonuje serię kilku prostych i szybkich ćwiczeń ruchowych, a następnie bierze prysznic, zazwyczaj chłodny, myje zęby, a potem przygotowuje śniadanie. Zazwyczaj jest to coś lekkiego, na przykład tosty i sok. Kolejnym krokiem jest chwila dla siebie. W tym czasie większość z nich czyta motywacyjne książki, Biblię lub inną publikację, która motywuje ich do życia, inspiruje. Chwilę później włączają telefony komórkowe, komputery i pełni energii ruszają do pracy.

Dlaczego poranny rytuał jest tak istotny? Po pierwsze, nadaje on sens Twojemu życiu zaraz po przebudzeniu. Masz świadomość, że za chwilę będziesz robił coś, co lubisz i czego pragniesz. Po drugie, poranny rytuał napędza Cię na resztę dnia. Jeżeli już o świcie nagromadzisz pozytywną energię, to zostanie ona w Tobie aż do samego końca. Ważne jest jednak, aby poranny rytuał był w miarę produktywny. Jak wygląda mój? Zaraz po przebudzeniu robię kilka ćwiczeń rozciągających, kilka skłonów i przysiadów przy ulubionej muzyce. Następnie idę do łazienki, myję się i idę do kuchni. Przygotowuję śniadanie. Dla mnie to najważniejszy posiłek podczas całego dnia, dlatego zawsze przygotowuję coś, na co mam ochotę. Zazwyczaj jest to coś lekkiego, na przykład kanapki, jakieś warzywa, do tego mleko lub herbata. Rzadko kiedy piję kawę po samym przebudzeniu. Nie jest zdrowe pić ją na pusty żołądek, znacznie efektywniejsza jest kilka godzin później. Czasem zamiast skłonów i rozciągnięć wychodzę po prostu na zewnątrz i biegam przez kilkanaście minut. Po śniadaniu przychodzi czas na zebranie energii i motywacji. Zazwyczaj oglądam jakiś inspirujący film, czytam ciekawy artykuł lub fragment książki. Po takim rytuale jestem gotów do pracy; do wejścia na pełne obroty. Zazwyczaj na początku staram się wykonać zadania dnia, które są najbardziej istotne.

Oczywiście to tylko przykładowy rytuał. Nie musisz go powielać. Zastanów się, co jest dla Ciebie najważniejsze, co lubisz rano robić. Zaplanuj swój idealny poranek, afirmuj go przed snem i wprowadź

w życie. Poniżej znajdziesz kilka pomysłów, które możesz wykorzystać o świecie:

- Fotografowanie — wstań wcześniej rano, pobiegnij do pobliskiego parku i rób zdjęcia. Nawet nie zdajesz sobie sprawy, jak ciekawie wygląda wtedy życie.
- Pobiegnij!
- Skocz do piekarni po świeży chleb.
- Przygotuj ulubione śniadanie, takie, na które masz ochotę, a zrobienie zajmuje trochę więcej czasu.
- Poczytaj książkę. Jeżeli jest ciepło, możesz wyjść z nią na zewnątrz, usiąść na ławce i wsłuchiwać się w poranną muzykę graną przez otoczenie.
- Poobserwuj życie. Po prostu usiądź i zobacz, co dzieje się wokół Ciebie. Bądź tylko tu i teraz, nie myśl o tym, co będzie, co było, co masz do zrobienia, zapomnij o problemach i obowiązkach. Skup się na tej jednej chwili.
- Zaczynaj pisać blog. Znajdź coś, co Cię inspiruje i każdego dnia pisz o tym, dzieląc się z innymi.
- Zaczynaj w ogóle pisać. Może pamiętnik, a może książkę? Być może wiersze? Mam dla Ciebie ciekawostkę: 90% tej książki zostało napisane w godzinach od 5.30 do 7.30.
- Poświęć czas na swoją pasję. Co lubisz w życiu robić? Co cię „kręci”? Czemu oddajesz się bez reszty? Poranek to czas dla Ciebie, który możesz wykorzystać na to, co kochasz.

- Namów do wstawania rodzinę. Poświęćcie ten czas na bycie razem, rozmawianie, bez komputera i telewizora.
- Mówisz, że nie masz czasu na naukę języków obcych? Już masz! Kup kurs lub książkę i zacznij się uczyć sam.
- A co powiesz na medytację lub jogę? Nigdy nie próbowałeś? Może nadszedł wreszcie ten czas.

Widzisz, zaraz po przebudzeniu można zrobić naprawdę wiele ciekawych rzeczy. Ważne, żebyś znalazł to coś, co poderwie Cię z łóżka. Spraw, aby poranki były tym, czego nie możesz się doczekać. Wtedy wstawanie przestanie być walką i udręką, a stanie się przyjemnością i wyczekiwaną chwilą.

Jak pamiętać swoje sny?

Bardzo często słyszę, że ktoś nie śni. Sam kiedyś również tak myślałem, dopóki nie dowiedziałem się, że to nieprawda. W rzeczywistości każdy z nas śni i ma od kilku do kilkunastu snów każdej nocy. Problem w tym, że często tych snów nie pamiętamy. Na szczęście jest wiele metod, które sprawiają, że już następnej nocy będziesz pamiętał przynajmniej część swoich snów.

Dlaczego śnimy? — na to pytanie nie znamy odpowiedzi. Tak jak pisałem we wstępie książki, czas, kiedy śpimy, jest niesamowicie ciekawy i mało poznany. Freud uważał, że sny są odbiciem naszych pragnień w życiu codziennym. W wielu kulturach sen pełni funkcję prorocत्व i odgrywa ważną rolę dla jednostki, całej rodziny czy miasta. Jeszcze inna teoria głosi, że sny to po prostu odbicie naszego życia codziennego. Często śnimy o tym, czego się obawiamy, o czym intensywnie myślimy, czego pragniemy. W internecie możesz znaleźć ogromną liczbę senników, za pomocą których ludzie próbują interpretować swoje marzenia senne. Czy to działa? Trudno powiedzieć. Część osób robi to dla zabawy, część mocno w to wierzy i zapewne dla nich senniki działają, a sny się spełniają. Nie wnikajmy w to, jak to możliwe, ponieważ sny są zbyt mało sprawdzone i zbadań. Dlaczego warto pamiętać swoje sny? Dla rozrywki i przyjemności. Naprawdę świetnie jest obudzić się rano i pamiętać to, co po-

jawiało się w naszych oczach przed sekundą. Często ze snów wynikają śmieszne historie i zabawne sytuacje. Ponadto pamiętanie snów to podstawa, aby rozpocząć swoją przygodę ze świadomym śnieniem, które poznasz kilka kartek dalej. Co możesz więc zrobić, aby zaraz po przebudzeniu wiedzieć, co Ci się śniło?

- Ćwicz pamięć wsteczną — zauważ, jak przypominasz sobie sny. Zawsze od końca. Najpierw pamiętasz ostatni moment przed wybudzeniem, a później krok po kroku cofasz się, aby przypomnieć sobie jak najwięcej. Warto więc takie przypominanie poćwiczyć. Codziennie przed snem, gdy już leżysz, spróbuj przypomnieć sobie, co robiłeś danego dnia od końca. Czyli od momentu położenia się cofasz myśli aż do samego poranka. Powoli, bez pośpiechu, chwytaj każdą czynność, jaką wykonywałeś. Spróbuj przypomnieć sobie, co jadłeś na obiad, co robiłeś po śniadaniu itp., od tyłu. Wykonaj to ćwiczenie, aż do momentu, gdy obudziłeś się danego dnia. Zaletą tego zadania jest to, że może ono pomóc Ci zasnąć, jeżeli masz z tym problemy.
- Stwórz dziennik snów — możesz go nazywać jak chcesz, ja roboczo nazwałem go dziennikiem snów. Idea jest prosta — zakładasz zeszyt, w którym zapisujesz swoje sny. Nawet jeżeli jeszcze ich nie pamiętasz, stwórz taki dziennik snów i włóż go pod poduszkę. Warto także mieć blisko łóżka zeszyt, który pozwoli Ci zapisać marzenia senne zaraz po przebudzeniu. Zapisuj w takiej formie, aby podawać datę, kiedy miałeś dany sen, i opis. Ja zawsze staram się dokonywać jak najdokładniejszego opisu, próbuję przelać na

kartki jak najwięcej. Możesz z tego ćwiczenia wykonać istny ceremoniał i na przykład używać specjalnego długopisu innego koloru niż wszystkie, którymi piszesz w ciągu dnia, możesz notować wszystko w specjalnie oprawionym własnoręcznie notatniku itp. Być może to autosugestia dla mózgu, ale ta metoda naprawdę działa. Gdy uczyłem się pamiętać swoje sny, dziennik snów pod poduszką sprawił, że już pierwszej nocy osiągnąłem bardzo dobre efekty. Może być również tak, że w nocy wybudzisz się i będziesz pamiętał sen. Wtedy usiądź i zapisz wszystko w dzienniku snów. Gwarantuję Ci, że rano nie będziesz nic pamiętał, ponieważ w miejsce tego snu pojawi się jakiś inny. Ciekawostką jest także to, że marzenie sennie może przypomnieć Ci się podczas dnia, w czasie wykonywania jakichś czynności. Wtedy, w miarę możliwości, spróbuj zapisać dany sen.

- Nie zrywaj się od razu — ta metoda krzyżuje się z metodą szybkiego wstawania, o której napisałem wcześniej, więc musisz pójść na kompromis i zdecydować, na czym bardziej Ci zależy — pamiętaniu snów czy „wejściu” na szybkie obroty. Oczywiście z czasem, gdy już wytrenujesz pamiętanie snów, nie będziesz musiał tego ćwiczenia wykonywać. Na czym polega? Na tym, aby dać swojemu mózgowi chwilę na przypomnienie tego, co było przed momentem. Nie budź się od razu, nie zrywaj. Postaraj się leżeć nieruchomo, tak jak spałeś, i myślami uciec do marzenia sennego. Jest wysokie prawdopodobieństwo, że przypomnisz sobie, o czym przed chwilą śniłeś. Uważaj tylko, aby snów nie usnąć.

- Wizualizuj! — o mocy wizualizacji pisałem już wcześniej. Przed położeniem się spać wyobraź sobie poranek. Budzisz się rześki, leżysz na łóżku i pamiętasz kilka swoich snów. Przypominasz sobie wszystko w pamięci i nie masz żadnych problemów ze znalezieniem marzeń sennych w Twojej głowie. Wiara w sukces jest jego podstawą. Musisz uwierzyć, że nie jest to dla Ciebie problem.
- Wracaj do swoich snów — jeżeli już zapisałeś coś w swoim dzienniku snów, możesz często wracać do snów poprzednich. Najlepiej przed snem wziąć notes do ręki i przeczytać swoje sny sprzed kilku dni. Umysł działa tak, że utrwała to, o czym czyta. Warto więc spróbować.

Wypisane wyżej ćwiczenia zajmą Ci kilkanaście minut dziennie. Większość z nich zrobisz wieczorem lub zaraz po przebudzeniu, są proste i przyjemne, a przynoszą ogromne efekty. Nie bój się więc swoich snów. Możesz się wiele z nich nauczyć, zrozumieć, dowiedzieć o sobie. Eksperymentuj, bo to najciekawsza nauka o życiu.

Jak skorzystać z wiedzy zawartej w pełnej wersji ebooka?

W poradniku znajdziesz dokładny opis technik pozwalających Ci zdobyć dodatkowe godziny w ciągu doby, które możesz przeznaczyć na dowolną aktywność. Być może od dawna chcesz nauczyć się nowego języka obcego? Nie masz czasu na swoje pasje? A może po prostu potrzebujesz dodatkowego czasu w ciągu dnia na realizację swoich celów zawodowych?

<http://www.zlotemysli.pl/pub/sen-mistrza/michal-maj.html>

Żeby lepiej wypoczywać, musisz spać mniej... jak Leonardo da Vinci!

