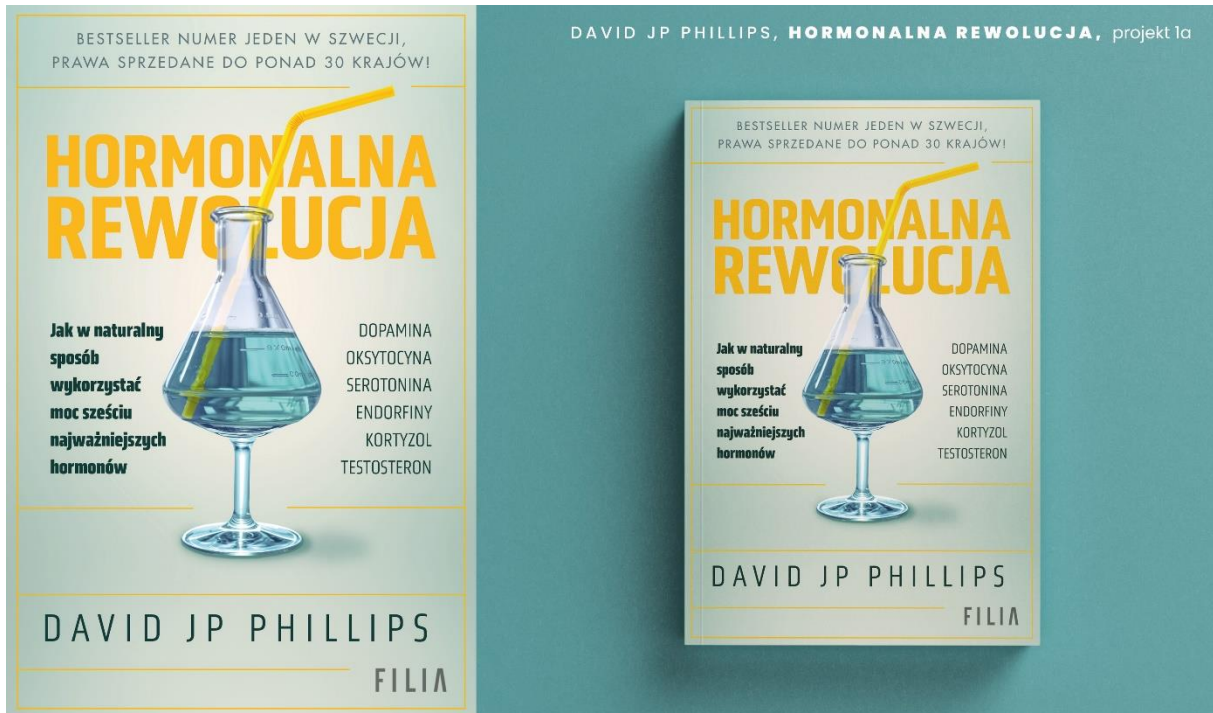


**Bestseller numer jeden w Szwecji, prawa sprzedane do ponad 30 krajów!**

**David JP Phillips**

## **HORMONALNA REWOLUCJA**

**Jak w naturalny sposób wykorzystać moc sześciu najważniejszych hormonów**



**DOPAMINA, OKSYTOCINA, SEROTONINA, ENDORFINY, KORTYZOL, TESTOSTERON**

**to sześć hormonów, które mają wpływ na to, jak się czujemy i jak myślimy.**

**Jak je wykorzystać w naturalny sposób?**

David JP Phillips wyjaśnia, w jaki sposób chemia naszego organizmu może na nas wpływać i co my możemy zrobić, aby wpłynąć na nią.

**To ty decydujesz, jak się czujesz.**

Autor dowodzi między innymi, że:

- zrównoważenie poziomu dopaminy pomaga zwiększyć motywację
- wyregulowanie poziomu oksytocyny pozwala poczuć większą więź ze światem i ludźmi
- dobrze jest zadbać o odpowiedni poziom serotoniny, która służy za podstawę długotrwałego szczęścia i harmonii

- kortyzol w małych dawkach może pomóc wyjść ze strefy komfortu
  - da się pobudzić wytwarzanie endorfin przez śmiech i ćwiczenia
- warto wyregulować poziom testosteronu, aby zwiększyć pewność siebie przed ważnym spotkaniem.

**Dowiedz się, jak sześć kluczowych hormonów może przekształcić umysł i ciało, przynosząc długotrwałe, wspaniałe efekty. Zadbaj o zdrowie hormonalne i zoptymalizuj swój mózg.**

**Ta książka jest dla każdego, kto pragnie czuć się dobrze w naturalny sposób.**

**„Praktyczny podręcznik wpływania na ludzkie szczęście za pomocą własnej biologii... Nie ma niczego lepszego!” – THOMAS ERIKSON, AUTOR BESTSELLERA *Otoczeni przez idiotów*.**

\*\*\*

## David JP Phillips

– popularny szwedzki autor. Prowadzi duże platformy w mediach społecznościowych (**18,5 miliona polubień na TikToku, 202 000 subskrypcji na YouTube**). Oprócz tego jest właścicielem jednej z największych szwedzkich firm, które specjalizują się w prowadzeniu kursów z komunikacji (Presentation Skills). **TED Talks** autora *How to Avoid Death by PowerPoint* i *The Magical Science of Storytelling* **obejrzały miliony ludzi na całym świecie**. Phillips zainteresował się biologią i neurologią, kiedy wyszedł z ciężkiej depresji, która wpłynęła na jego stosunek do życia i ludzi.



<https://www.davidjpphillips.com>

fot. David JP Phillips © Blerim-Nosha

# DOPAMINA, OKSYTOCYNA, SEROTONINA, ENDORFINY, KORTYZOL, TESTOSTERON

## Dopamina

### Efekty:

- Zapał
- Przyjemność

### Przepis:

- Weź zimną kąpiel lub prysznic. Ekspozycja na zimno zapewnia długotrwały przypyływ dopaminy.
- Zablokuj powiadomienia *push* na komputerze i w telefonie. Sprawdzaj pocztę tylko o określonych porach. Zmień kolor ekranu telefonu na czarno-biały. Dzięki temu nie będziesz miał ochoty się w niego wgapiać.
- Dopamina w nowej odsłonie. Rób to co zwykle, ale w inny sposób. Pij wodę w ładniejszej szklance, zmień trasę spaceru, skacz po skałach.
- Medytuj. Medytacja ma w sobie wielką moc i przynosi znacznie więcej korzyści niż tylko wyrównanie poziomu dopaminy.
- Przeczytaj książkę. Najlepiej edukacyjną.
- Zajmij się czymś konkretnym. Popracuj w ogrodzie, idź pobiegać, zagraj w planszówkę.

## Oksytocyna

### Efekty:

- Przywiązanie
- Współczucie

### Przepis:

- Zadbaj o kontakt cielesny z innymi (którzy go sobie życzą) i samym sobą. Mogą to być uściski, masaż, poklepywanie się po plecach.
- Nawiąż kontakt wzrokowy z kimś, kto ci się podoba.
- Oglądaj filmy wzbudzające empatię, np. te ze słodkimi kociakami lub żołnierzami powracającymi do domu, do swoich dzieci. Odwiedź kanał WOW-tube na YouTube.
- Słuchaj spokojnej muzyki. Recytuj rymowanki Ho'oponopono.
- Medytuj.
- Wypisz kilka rzeczy, za które odczuwasz wdzięczność.

## Serotonina

### Efekty:

- Satysfakcja
- Dobry nastrój

### Przepis:

- Kochaj samego siebie. Narysuj serce i wpisz w nie swoje imię. Powtarzaj jak najczęściej.
- Komplementy. Komplementuj siebie i innych. Bądź konkretny. „Kiedy to robię/robisz, czuję się szczęśliwy, ponieważ...”.
- Bądź mniej krytyczny. Nie osądzaj siebie i innych. Bądź życzliwy, nawet w myślach.
- Prowadź dziennik wdzięczności. Każdego dnia wpisuj do niego rzeczy, za które jesteś wdzięczny; najlepiej więcej niż trzy.
- Sen
- Aktywność fizyczna
- Światło słoneczne
- Mindfulness / Uważność

## Kortyzol

### Efekty:

- Skupienie
- Podekscytowanie

### Przepis:

- Fałszywe prawdy. Zdemaskuj swoje fałszywe prawdy i ustal nowe.
- Rozmowa z samym sobą. Aby stać się bardziej świadomym swoich myśli, możesz rozmawiać z samym sobą jak z osobą trzecią.
- „Spróbuj tego. I co myślisz?”
- „Całkiem dobre...”.
- Zmień perspektywę. Powiedz sobie, że jesteś podekscytowany, a nie zdenerwowany czy zaniepokojony. Twój mózg cię posłucha.
- Przełam wzorzec, gdy tylko w twoim umyśle pojawi się negatywna myśl. Zaczynaj liczyć przedmioty wokół siebie, podnieś się, zacznij śpiewać. Nie pozwól się tej myśli rozpanoszyć.
- Aktywność fizyczna
- Medytacja
- Ćwiczenia oddechowe

## Testosteron

### Efekty:

- Pewność siebie
- Uczucie zwycięstwa

### Przepis:

- Stań prosto. Zaznacz swoją obecność postawą całego ciała.
- Muzyka. Słuchaj energetycznej muzyki, która sprawi, że poczujesz się silny i mocny.
- Świątowanie. Stwarzaj sobie okazje do świątowania małych i dużych zwycięstw.
- Bądź dumny. Okaż swoją dumę, prostując się, uśmiechając, ciesząc się chwilą i tym, co właśnie osiągnąłeś!
- Pierwotny ryk. W miejscu, w którym nikt cię nie usłyszy, krzycz głośno i agresywnie, aby twój poziom testosteronu sięgnął zenitu.

## Endorfiny

### Efekty:

- Euforia

### Przepis:

- Śmieję się. Napnij mięśnie brzucha i zacznij się śmiać, nawet jeśli nie masz z czego.
- Ekspozycja na zimno, co najmniej dwuminutowa. Oddychaj powoli i głęboko. Skup się na odczuciach innych niż zimno.
- Tańcz. Samemu czy w towarzystwie, to bez znaczenia. Włącz energetyczną muzykę i zrób sobie dyskotekę.
- Uśmiech Duchenne'a. Jest to taki rodzaj uśmiechu, w którym kąciki ust są uniesione, a skóra wokół oczu zmarszczona.

## Kilka przepisów na poprawę jakości życia

### Rozwiązywanie konfliktów

**Składniki:** oksytocyna, serotonina

**Przepis:** Gdy ogarnie cię stres wywołany irytacją lub konfliktem, zwiększ poziom oksytocyny poprzez wprowadzenie się w stan relaksu; oddychaj głęboko i spokojnie, poklepij się po ramieniu lub pomasuj zewnętrzną stronę kciuka.

Unikaj negatywnej konfrontacji z drugą stroną konfliktu.

Dla lepszego efektu skup się na tym, jak będziesz się czuć, gdy konflikt zostanie zażegnany.

## Sen i relaks

**Składniki:** oksytocyna, kortyzol

**Przepis:** Zwiększenie poziomu oksytocyny obniży poziom kortyzolu, który utrudnia relaks i zasypianie. Zwiększ poziom oksytocyny, medytując przez 10 minut, biorąc ciepły prysznic, oddychając powoli i głęboko. Najlepiej jest wykonywać 6–8 oddechów na minutę.

Trzymaj oczy nieruchomo pod powiekami.

## Rozpraw się ze stresem

**Przepis:**

- Określ bodźce wywołujące u Ciebie stres i wynotuj je wszystkie.
- Podziel swoje stresory na następujące kategorie: Mogę je wyeliminować, Mogę sobie z nimi poradzić i Nie wiem.
- Dołóż wszelkich starań, aby pozbyć się tych z pierwszej i rozwiązać te z drugiej kategorii.
- Regularnie powracaj do „mapy stresu”, aby dopisywać do listy i usuwać z niej kolejne stresory.

.....

**Zapraszamy do lektury, wywiadów z autorem, przedruków i przygotowania materiałów redakcyjnych.**

Osoby zainteresowane egzemplarzem recenzenckim zapraszam do kontaktu.

**Małgorzata Ochab**

**Project Manager**

**FILIA NA FAKTACH**

**tel. 510 077 622**

**e-mail: [m.ochab@wydawnictwofilia.pl](mailto:m.ochab@wydawnictwofilia.pl)**