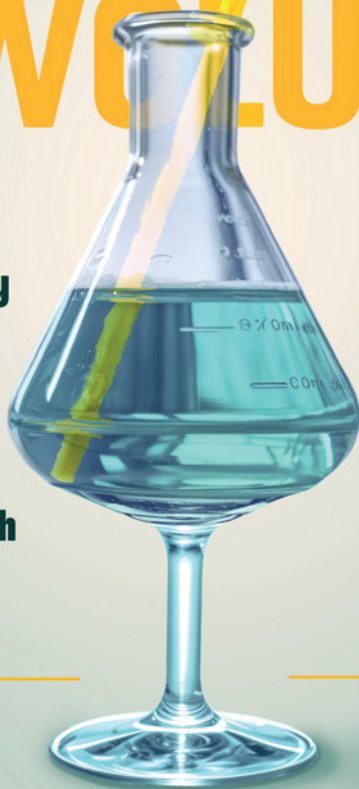


BESTSELLER NUMER JEDEN W SZWECJI,  
PRAWA SPRZEDANE DO PONAD 30 KRAJÓW!

# HORMONALNA REWOLUCJA

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



DOPAMINA  
OKSYTOCYNA  
SEROTONINA  
ENDORFINY  
KORTYZOL  
TESTOSTERON

DAVID JP PHILLIPS

FILIA



DAVID J P PHILLIPS

# HORMONALNA REWOLUCJA

Przełożyła  
Justyna Högström

FILIA



## SPIS TREŚCI

Wstęp	7
-------	---

### CZĘŚĆ 1

#### Poproszę *angel's cocktail!*

Dopamina – motor do działania i przyjemność	23
Oksytocyna – więzi i ludzkość	57
Serotonina – pozycja społeczna, zadowolenie i nastrój	91
Kortyzol – skupienie, ekscytacja czy panika?	119
Endorfiny – euforia	157
Testosteron – pewność siebie i wygrana	171
Podstawa twojego <i>angel's cocktail</i>	185
<i>Devil's cocktail</i>	217

**CZĘŚĆ 2**  
**Stwórz własną przyszłość**

Nowe życie	231
Podziękowania	235
Bibliografia	237
O książce	267
O autorze	269

## WSTĘP

Czasami modlimy się o rzeczy, które później zostają nam dane – jednak w nieoczekiwany sposób.

Wszystko się zmieniło w pewien ponury jesienny listopadowy dzień. Podczas przyjemnego spaceru z moją żoną Marią jak grom z jasnego nieba uderzyło mnie nieznane uczucie. Zatrzymałem się, sparaliżowany szokiem. Maria spojrzała na mnie, przekrzywiając głowę, jak to ma w zwyczaju, i zapytała „Co jest, kochanie?”. Próbowałem jak mogłem opisać to uczucie. Zachichotała zdziwiona i odparła: „To przecież szczęście”. Po pięciu minutach wrażenie to minęło, zastąpione starą, dobrze mi znaną mroczną pustką. Właśnie wówczas zdałem sobie sprawę, że jako dorosły mężczyzna nigdy wcześniej nie doświadczyłem podobnego uczucia. Nasza opowieść zaczyna się jednak nieco wcześniej.

Kilka miesięcy wcześniej byłem w Göteborgu, gdzie jak zwykle wygłaszałem wykłady. Tym razem na temat

komunikacji, co czyni całe zdarzenie jeszcze bardziej żenującym. Po pierwszej części wykładu zrobiliśmy przerwę. Stałem przy komputerze, właściwie nic nie robiąc. Jako mówca czasami wykorzystuję ten zabieg – podobnie jak inni koledzy po fachu – w nadziei, że ktoś do mnie podejdzie, poklepie mnie po plecach czy powie mi komplement, a to da mi zastrzyk energii na resztę wystąpienia. I rzeczywiście, kątem oka dostrzegłem kobietę zmierzającą w moją stronę. Przez jej niepewny chód i to, jak nachyliwszy się, weszła w moją strefę komfortu, uświadomiłem sobie, że wcale nie zamierza powiedzieć mi nic miłego. Oznajmiła: „Chciałam się tylko upewnić, że jest pan świadomy, że w przykładach podaje pan nazwę konkurencji zamiast naszej”. Miałem ochotę zapasać się pod ziemię... Jak do tego doszło? Jestem retorem, bacznie ważę każde słowo, zanim się odezwę. A mój błąd w prezentacji powtórzył się kilkakrotnie.

W pociągu w podróży powrotnej myślałem: „To już koniec mojej kariery, skoro nie wiem, co mówię – jak w ogóle mogę się wypowiadać?”. To, co się wydarzyło w Göteborgu, przelało czarę goryczy. Umówiłem się na wizytę do lekarza rodzinnego. Znowu.

„Davidzie, co ja ci mówiłem?” Wcale nie próbował się przymilać. „Byłeś tutaj dwa lata temu, uskarżając się na drganie mięśni twarzy, i powiedziałem ci, że to przez stres – że musisz zwolnić, mniej działać, a więcej odpoczywać. Potem przyszedłeś do mnie w zeszłym roku z problemami gastrycznymi i kardiologicznymi. Powtórzyłem wówczas to samo, a teraz wracasz i znowu opowiadasz o neurologicznych



skutkach stresu! Jak ja mam do ciebie mówić? Jeżeli nie wprowadzisz zmian w swoim życiu, stres może w nim spowodować nieodwracalne skutki. W mojej ocenie potrzebujesz co najmniej trzech lat, by wrócić do normy, tego procesu nie da się przyspieszyć!”

Podkuliłem ogon i cały we łzach – choć przecież nie było na mnie mocnych – pojechałem do domu i położyłem się do łóżka. Nie wstawałem z niego przez dwa miesiące. Zwaliła mnie z nóg poważna depresja – jeszcze nigdy nie spadłem tak głęboko na dno. Przeplakałem całe lato 2016. Dni były pozbawione sensu. Nic mnie nie cieszyło. Jedyłą stałą, którą pamiętam, była modlitwa, by się rano nie obudzić albo znów zasnąć. Martwiło się o mnie wiele osób, wszyscy chcieli mi pomóc, a nic nie przynosiło ulgi. Aż do pewnego dnia pod koniec listopada. To, co wtedy usłyszałem z ust Marii, miało później zmienić całe moje życie: dało podłoże pierwszemu, najważniejszemu narzędziu, które z czasem wykorzystałem w tworzeniu autorskiego wow-kursu z samozarządzania, a także w tej książce, a mianowicie „mapie stresu”.

Wróćmy do zdania z początku. „Czasami modlimy się o rzeczy, które później zostają nam dane – jednak w nieoczekiwany sposób”. Jestem z zawodu wykładowcą, coachem, szkoleń ludzi z całego świata. Do tamtego momentu poświęciłem całe dorosłe życie tematyce komunikacji z perspektywy neurologii, biologii i psychologii. Razem z moim zespołem przez siedem lat zajmowałem się między innymi studiowaniem pięciu tysięcy wykładowców, mówców i moderatorów, dzięki

czemu wykryliśmy sto różnych sposobów komunikacji międzyludzkiej. Poświęciłem dwa lata na pracę nad jednym z najpopularniejszych odcinków na TEDx na temat storytellingu, w którym jako jeden z pionierów sprawiłem, że w publiczności aktywowały się na żądanie różne neuroprzekazniki i hormony w zależności od opowiadanej przeze mnie historii. Nie mam na celu szczegółowo przedstawiać mojego CV; chcę powiedzieć, że pomimo opanowanych narzędzi, technik oraz metod udawało mi się poprawić stan moich klientów do siedmiu na dziesięciostopniowej skali. Czego brakowało, by osiągnąć dziesiątkę? Przecież podawałem im wszystko na tacy! Ależ to było frustrujące. Od niemal dekady przeszukiwałem cały świat, próbując odnaleźć klucz do tego, jak odbiorca moich wykładów mógłby osiągnąć pełnię swojego potencjału, choć sam nie miałem na to recepty. Aż w końcu udało mi się ją znaleźć w najmniej oczekiwanym miejscu, nie w książce ani u żadnego specjalisty – a we własnym wnętrzu.

**„To było jak zobaczyć kolory lub poczuć zapachy po raz pierwszy w życiu. Myślisz, że miałem motywację, by kolejny raz odnaleźć te emocje? Rozgorzała we mnie iskra, albo raczej było to jak niedająca się powstrzymać erupcja wulkanu”.**

Nie od zawsze nosiłem ów klucz w sobie. Poza tym wcale nie byłem gotowy na jego znalezienie. Potrzebowałem ponad dziesięciu lat depresji, powracających myśli samobójczych,

przeplakanych wakacji w absolutnej ciemności i w końcu pięciu minut szczęścia na moście, by klucz – jak miecz króla Artura – w końcu wyłonił się z wody.

Wtedy jednak nie zdawałem sobie sprawy z tego, że go odnalazłem. Cofnijmy się zatem do wydarzeń na moście i pięciu minut szczęścia. To było jak po raz pierwszy w życiu zobaczyć kolory lub poczuć zapachy. Myślisz, że miałem motywację, by kolejny raz odnaleźć te emocje? Rozgorzała we mnie iskra, albo raczej było to jak niedająca się powstrzymać erupcja wulkanu. Pamiętam, że po spacerze pognałem do mojego gabinetu, by zanotować wszystko, co ostatnio robiłem i co potencjalnie mogło wywołać tamto uczucie. Sięgnąłem po narzędzie rozwiązujące wszystkie problemy świata – Excela – i zapisałem wszystko, co robiłem i w jakim momencie, a także ile poświęciłem na to czasu. Przez wspomnianą wcześniej iskrę obudziła się moja energiczna, maniakalna strona osobowości, czego zresztą można się było spodziewać, i przez pięć dni i nocy mało spałem. Cały ten czas poświęciłem na czytanie niezliczonych badań i książek o tej tematyce, robiłem mapy myśli na tablicach, prowadziłem notatki i tworzyłem szczegółowe rozkłady w Excelu. Kiedy zdarzało mi się zasnąć, budziłem się po godzinie i niestrudzenie czytałem dalej o samodzielnym zarządzaniu. Po pięciu dniach miałem przed sobą coś, co miało mnie uratować, moje życie 2.0.

Kolejne miesiące mijały na wprowadzaniu rezultatów mojej pracy w życie i nagle, jakiś miesiąc później, dziesięć minut szczęścia spadło na mnie znów jak grom z jasnego

nieba, a niedługo potem dwadzieścia, czterdzieści i sześćdziesiąt. Minuty zamieniały się w godziny, godziny w dni, a w styczniu następnego roku – czyli zaledwie kilka miesięcy po doświadczeniu na moście – nastąpiła zmiana; doświadczyłem tylu dni w światłości, ile dawniej przeżywałem w ciemności. To był najlepszy rok w moim życiu, czułem się, jakbym dostał klucze do bajkowego królestwa. Doświadczałem naprzemiennie dreszczy i łez spowodowanych szczęściem.

Wrodzona ciekawość popchnęła mnie do polecenia klientom technik, które wypróbowałem na własnej skórze, i właśnie wtedy mnie olśniło: zrozumiałem, tym razem zupełnie świadomie, że znalazłem klucz, którego szukałem przez całe życie. Klienci, którzy korzystali z mojego coachingu, rozwijali się szybciej i osiągnęli pełnię swojego potencjału jako przywódcy, nauczyciele, lekarze, mówcy czy sprzedawcy. Ale to jeszcze nie wszystko. Zauważyłem ich rozwój również w życiu prywatnym. Byli najlepsi. Moje własne doświadczenia i obserwacje przydawały się innym! To właśnie ten klucz – a ściślej: te klucze – chciałbym ci podarować w tej oto książce. Podzielę się z tobą własnymi doświadczeniami, wiedzą zaczerpniętą od tysięcy ludzi z całego świata, którzy korzystali z mojego coachingu w zakresie samodzielnego zarządzania, a także studiów, które w dużej części stanowiły podłoże tej wędrówki. Obiecuję ci, Czytelniku, że jeśli wdrożysz najważniejsze techniki i narzędzia opisane w tej książce oraz poświęcisz czas na codzienne ich powtarzanie, za sześć miesięcy poznasz wersję samego siebie, jakiej ty sam i świat dawno nie widzieliście – a może jeszcze nigdy nie miałeś z nią kontaktu.

Na kolejnych stronach często przewija się pojęcie samozarządzania i cała książka jest w gruncie rzeczy poświęcona właśnie tej tematyce. Temu, jak się nauczyć prowadzić siebie samego. Wybrać odpowiednie samopoczucie według tego, co podpowiada nam intuicja. Przykładowo, jeśli czeka cię spotkanie, podczas którego musisz być zdecydowany, cały jego przebieg będzie zależny od tego, czy rozpoczniesz je pewny siebie. Mówiąc językiem naszych substancji: wszystko zależy od tego, czy postanowisz podnieść lub obniżyć poziom testosteronu i dopaminy przed rozpoczęciem spotkania.

Być może zastanawia cię, jak pojęcia „samozarządzanie” i „zarządzanie” się ze sobą łączą. Czy spotkałeś kiedykolwiek kogoś samozarządzającego pewną ręką, to znaczy osobę pokazującą się ze swojej najlepszej strony niezależnie od sytuacji, najlepszej dla ciebie, wszystkich dookoła i dla niej samej? Człowiek tak świetnie znający samego siebie i tak dobrze sobą zarządzający automatycznie obejmuje dowództwo niemal we wszystkich konstelacjach, a ludzie podążają za nim, bo chcą, a nie dlatego, że muszą. Przeciwnieństwem byłby ktoś pozbawiony umiejętności samozarządzania, sterowany emocjami, kto reaguje, zamiast działać. Taki przywódca zwykle sięje wokół siebie niepokój, a ludzie podążają za nim pod przymusem.



## CZĘŚĆ 1

# POPROSZĘ *ANGEL'S COCKTAIL!*

Siadasz przy barze, którego wytarta skóra świadczy o mnogości myśli, jakie próbowano zagłuszyć alkoholem, oraz wielu powodach do radości – choć tych prawdopodobnie było mniej. W powietrzu unosi się zapach taki sam jak w innych barach, nieco cierpki – zapach starości. Pochylasz się nad barem i nie-  
długo potem zauważa cię barmanka. „Poproszę *angel's cocktail*”. Barmanka podnosi wzrok z zaciekawieniem: „Interesujący wybór, idziemy w nowość! Już się robi! Z czym sobie zyczysz?”. Odpowiadasz, że potrzebujesz czegoś na poprawę humoru i zwiększenie motywacji. „Poproszę z dopaminą i serotoniną”. Po chwili przynosi kieliszek na eleganckiej złotej tacy. To wyjątkowo piękne szkło do martini z drinkiem i wykałaczką, na którą zamiast tradycyjnej oliwki nabito kawałek świeżego żółtego ananasa. „Mam nadzieję, że ci zasmakuje!”

Gdyby zmiana nastroju była tak łatwa! Gdyby tylko można było po prostu wyjść z domu do pobliskiego baru, zamówić konkretne samopoczucie, rzucić symboliczną kwotę, wznieść toast, a potem wrócić do siebie w zupełnie nowym stanie psychicznym. A co, jeśli to jeszcze prostsze? Wyobraź sobie, że w twoim mózgu znajduje się fabryka chemiczna z sześcioma substancjami, które możesz wykorzystywać do produkowania wybranych uczuć w dowolnie wybranym momencie – zupełnie za darmo! Zgadza się. Tą właśnie wiedzą chcę się z tobą podzielić w tej książce, tak byś stał się swoim własnym barmanem i mógł decydować, jak się chcesz czuć i w którym momencie: kiedy chcesz być w pełnej gotowości, nabuzowany dopaminą oraz noradrenaliną; kiedy potrzebujesz całkowitego skupienia i oksytocyny, a kiedy harmonii i serotoniny albo stanu euforii oraz endorfin, gdy musisz być pewny siebie za sprawą testosteronu.

**„Gdyby tylko można było po prostu wyjść z domu do pobliskiego baru, zamówić konkretne samopoczucie, rzucić symboliczną kwotę, wznieść toast, a potem wrócić do siebie w zupełnie nowym stanie psychicznym. A co, jeśli to jeszcze prostsze?”**

To zaskakujące – choć może nie tak bardzo... – że tak wielu w naszym społeczeństwie serwuje sobie *devil's cocktail*, co w moim rozumieniu oznacza ekspozycję na długotrwały, mocny stres, nierzadko spowodowany niepokojem, rozczarowaniami i wałkowaniem w kółko tego samego. Stan



ten najczęściej opisuje się jako wrażenie, że egzystencja jest szara, pozbawiona emocji – to jak tkwienie w odrealnionej bańce, gdzie dni wyglądają tak samo, a życie mija bez większych radości. *Devil's cocktail* w nadmiernej ilości podczas długiego okresu może skutkować przygnębieniem, stanami lękowymi i utrzymującą się depresją. Pytanie, dlaczego się tak dzieje, jest zdecydowanie na miejscu. Co stoi za tym, że ludzie serwują sobie te diaboliczne mieszanki? Dopatruję się trzech głównych powodów (choć oczywiście jest ich więcej):

- Najważniejszym z nich jest ten, że nie nauczyli się postępować inaczej. W szkole nie przekazywano nam niczego na temat najważniejszej w życiu kwestii: czym są emocje, jakie mamy uczucia, jak funkcjonują, a przede wszystkim – w jaki sposób można na nie wpłynąć. Od emocji zależy na każde nasze działanie, a zatem wiedza na ich temat jest znacznie ważniejsza niż jakikolwiek przedmiot szkolny.
- Kolejnym powodem jest społeczeństwo, które stworzyliśmy wspólnymi siłami: miarą sukcesu jest dziś pieniądz, zaś ciągła pogoń wypiera niezmacone zadowolenie.
- Ponadto: z kim przestajesz, takim się stajesz. Jeżeli nasi przyjaciele i koledzy z pracy codziennie raczą się diabelską mieszanką poprzez stres, presję, negatywne wiadomości, porównywanie się, nieustanną pogoń i prawie nigdy nie są zadowoleni – cóż, wówczas ty

też najprawdopodobniej będziesz się czuł podobnie;  
to jak bierne palenie.

Gdy wychodziłem z mroku, decydująca była dla mnie wiedza, jaką zdobyłem na temat emocji oraz ich źródła z punktu widzenia biologii oraz neurologii. Nawet jeśli czujesz się dobrze, może nawet fantastycznie, dzięki informacjom zawartym w tej książce spojrzysz z zupełnie nowej, odkrywczej perspektywy na swoje życie i na rolę człowieka, przywódcy, partnera, przyjaciela oraz rodzica. W czasie moich kursów zawsze pojawia się co najmniej jeden powracający komentarz w stylu: „Że też człowiek przeżył połowę życia, nie wiedząc, czym są uczucia i że faktycznie może sam nimi kierować”. Albo: „To jak po raz pierwszy obejrzeć kolorową telewizję”. Oboje wypowiadający te słowa płakali.

Najbardziej wzruszają mnie jednak komentarze rodziców. Ostatnio usłyszałem opowieść taty złego jak osa sześciolatniego Theodora, który miał problemy z gniewem. Mężczyzna wytłumaczył dziecku, że emocje zaczynają się od myśli, a te wybieramy sami, po czym zaproponował, by wspólnie pomyśleli o czymś innym. Theodor pełen entuzjazmu podniósł wzrok i powiedział: „Okej”. Zaledwie parę minut później uśmiechnął się najpromienniej i odezwał się do taty: „Tato, tato, to działa, patrz, jaki jestem wesoły!”. Zacerpnij inspirację z sytuacji z Theodorem i jego tatą, Joakimem, przekaz swoim maluchom i nastolatkom to, czego nauczysz się z tej książki. Pomyśl tylko, w jakim byśmy żyli świecie, gdyby wszyscy zrozumieli, że nie jesteśmy

własnymi uczuciami, a nasze emocje wpływają na chwilową autopercepcję oraz chwilowe postrzeganie świata – które sami możemy wybrać.

Uczucia te w dużym stopniu możemy wybrać poprzez myśl pochodzącą z tak zwanych neuromodulatorów: „popychają” one w różnych kierunkach konkretne obwody komórek nerwowych i wywołują w ten sposób konkretne emocje. Ale twój organizm to coś więcej niż neuromodulatory. Łącznie nosisz w sobie około pięćdziesięciu rodzajów hormonów i stu neuroprzekazników, które szczegółowo opisano w wielu książkach. Gorąco polecam ci zanurzenie się w świat biochemii, który może być bardziej pochłaniający niż najświeższy kryminał! Ta książka nie spodoba ci się jednak, jeśli uwielbiasz detale i naukowe analizy przyczynowo-skutkowe. To pozycja popularnonaukowa, napisana dla uproszczenia tematu, tak aby każdy mógł zrozumieć, jak działa chemia ludzkiego organizmu i jak na nią wpłynąć. Kiedy bowiem temat staje się zbyt skomplikowany i złożony, istnieje ryzyko, że czytelnik utknie w miejscu, zaś wiedza nie dotrze pod strzechy. Do tego tematu często podchodzono w sposób mało przystępny, jednak zaobserwowawszy efekty u dziesiątek tysięcy przeszkolonych osób, postawiłem sobie za cel, by to zmienić. Najwyższy czas, aby wszyscy zyskali dostęp do tej wiedzy. Chcę napisać prostą, łatwo przyswajalną książkę o tym, co w twoim życiu najważniejsze, mianowicie o uczuciach. Jeżeli podczas lektury zechcesz doczytać więcej, na końcu znajdziesz rozległą bibliografię z wykazem pozycji na

# DOPAMINA, OKSYTOCYNĄ, SEROTONINA, ENDORFINY, KORTYZOL, TESTOSTERON

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

David JP Phillips wyjaśnia, jak 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 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.

**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***

**cena 49,90 zł**

wydawnictwofilii.pl



**FILIA**

**NA FAKTACH**

ISBN 978-83-8357-265-9



9 788383 572659