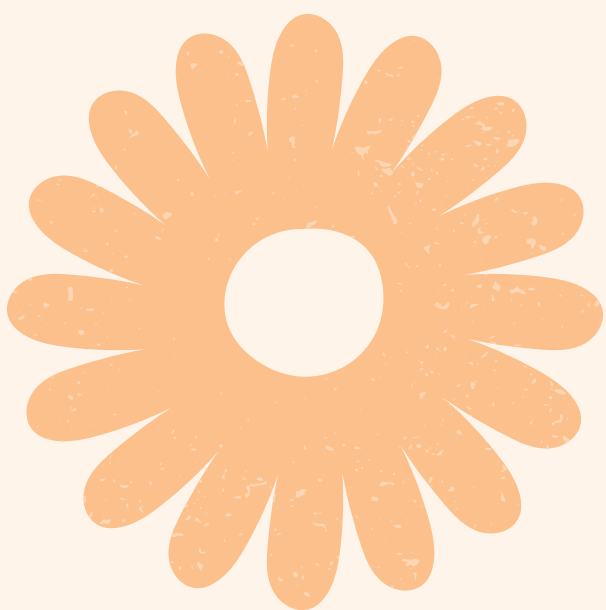


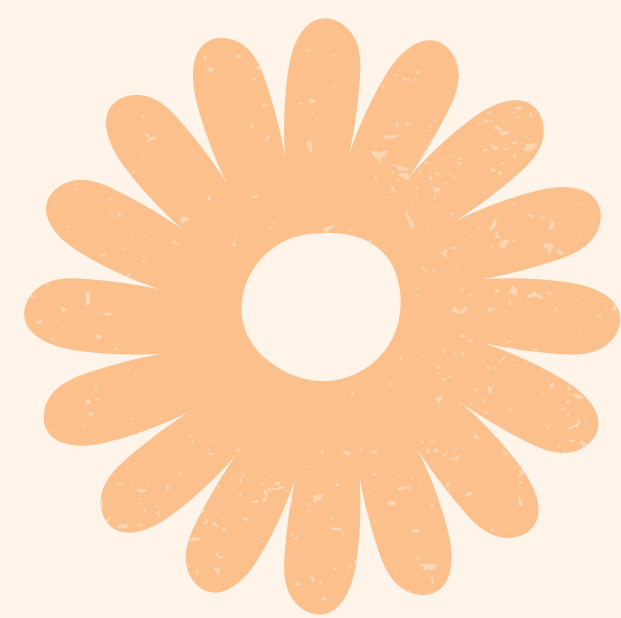
#ResetDlaZmiany

Jak odpoczywa Twój mózg

Co warto wiedzieć by się
dobrze regenerować?



Twój mózg nigdy nie odpoczywa

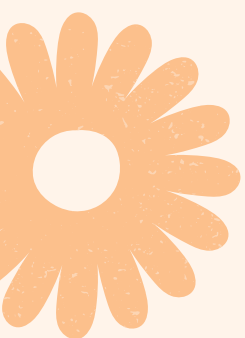


**... ale pracuje w różnych
trybach działania**

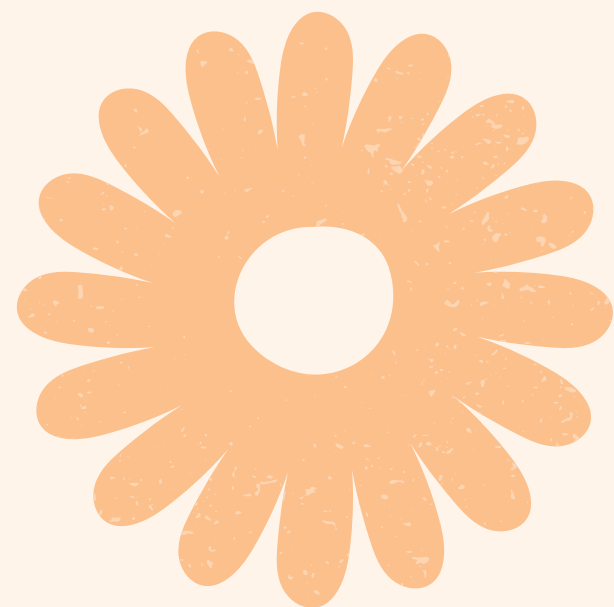
Kiedy nic nie robisz, nie działasz, nie
tworzysz, jesteś w ciszy, Twój mózg:

- odtwarza wspomnienia,
- przetwarza emocje,
- projektuje przyszłość.

**ten tryb pracy to:
default mode network**

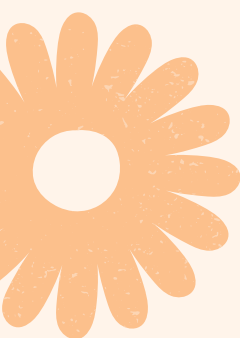


Default Mode Network

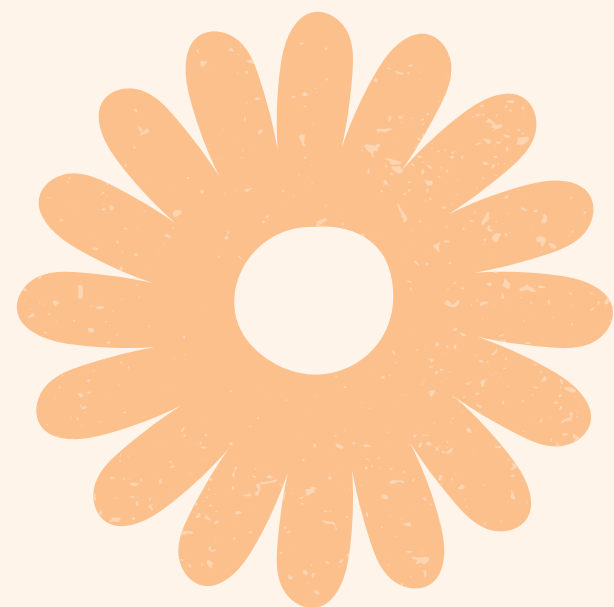


- Uruchamia się, gdy nie wykonujesz żadnego konkretnego zadania.
- Aktywny podczas marzeń na jawie, wspomnień, refleksji, snucia planów.
- Mózg działa jak projektant – łączy fakty, testuje pomysły, przewiduje.

**DMN buduje Twoją
tożsamość i poczucie sensu**

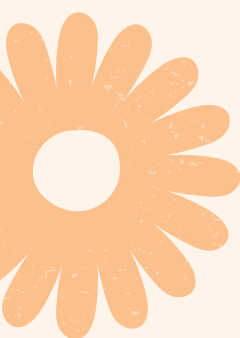


Dlaczego DMN jest tak ważny?



- Refleksja – pomaga zrozumieć siebie.
- Tożsamość – tworzy wewnętrzną narrację.
- Przyszłość – symuluje scenariusze.
- Emocje – przetwarza i integruje.
- Kreatywność – łączy kropki.

**Czy wspierasz swój mózg
w tym trybie działania?**



01

Jak zadbać o DMN?

Daj sobie czas na nicnierobienie

- wyłącz podcast, zamiast go „konsumować” w przerwie,
- idź na spacer bez telefonu,
- usiądź przy oknie i pozwól myślom błądzić.

**To wtedy DMN działa najpełniej:
porządkuje, łączy, przetwarza.**



Zadbaj o sen

- W czasie snu aktywność DMN stabilizuje się i integruje z sieciami wykonawczymi (CEN).
- Fazy REM i non-REM pozwalają mózgowi na „przepakowanie” wspomnień i doświadczeń.

Chroniczne niedosypianie = zanik funkcji DMN (i większe ryzyko wypalenia).



Praktykuj refleksję /zamiast analizy/

- Pisanie dziennika, zadawanie sobie pytań w stylu: co mi to mówi o mnie?,
- Rozmowy, które nie kończą się „konkluzją”, ale zostawiają przestrzeń.

**DMN potrzebuje niepewności,
niedomknięcia, pauzy. Nie działa dobrze
w trybie „checklista”.**



Medytuj

- Medytacja uważności (mindfulness), szczególnie w trybie „open awareness”, wzmacnia łączność w obrębie DMN.
- Obserwacja myśli bez ingerencji = higiena sieci domyślnej.

**Nie każda forma medytacji to „reset”
– ale regularna praktyka czyni DMN
bardziej spójną i elastyczną.**



Kontaktuj się z wartościami

- przypominaj sobie „dlaczego” robisz to, co robisz,
- zadawaj pytania egzystencjalne (po co żyję?)
- angażuj się w działania, które nie mają szybkiej gratyfikacji.

DMN odgrywa kluczową rolę w tworzeniu poczucia „ja” w czasie: tożsamość, sens, narracja osobista.



Kiedy pozwolisz mózgowi na tryb DMN:

- uporządkuje informacje i pobudzi kreatywność
- zregeneruje się - aktywuje się układ limfatyczny, który „czyści” mózg z toksyn
- odnowi metabolicznie dzięki pobudzeniu komórek glejowych



#ResetDlaZmiany

Dzięki zadbaniaiu o odpoczynek dla mózgu, zyskasz:

1. Głębszą samoświadomość
2. Lepsze decyzje
3. Kreatywność
4. Więcej spójności i sensu
5. Regenerację poznawczą
6. Strategiczną pauzę

