

PAWEŁ SMOLNIK

O TEORII MÓZGOWEJ DOMINACJI

Zarządzaj z lewa, kieruj z prawa

O teorii mózgowej dominacji



TEN MATERIAŁ ZAWIERA TREŚCI
O CHARAKTERZE QUASI-NAUKOWYM

o autorze.

Cześć, jestem Paweł.

Jestem twórcą.

Staram się wnieść do świata jakąś nową wartość. Nie prowadzę badań nad związkami jonowymi, nie zajmuję się też fizyką, nie staram się wynaleźć czegoś, co może zmienić bieg historii, ale jestem pisarzem z obsesją na punkcie umysłu, relacji, ludzi, twórcą materiałów wideo oraz założycielem klubu *Konektor*.

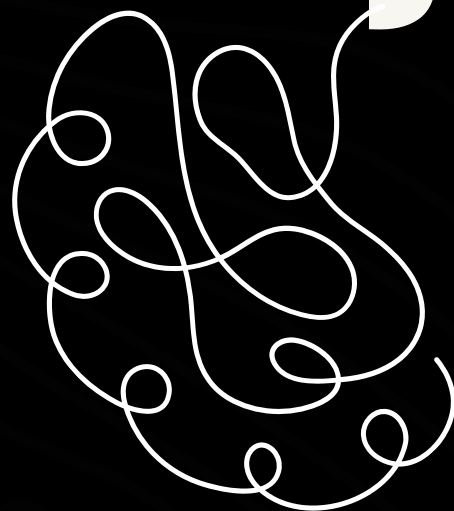
W przypadku rzeczy, które mnie interesują, nie ma ograniczeń co do ilości treści, które konsumuję. Mogę nie spać całą noc, czytając, oglądając, słuchając i ucząc się o tym, co mnie fascynuje. Niektórzy mnie uważają za przykład stereotypowego nerda.

Wspieram twórców i przedsiębiorców jako doradca marki, pomagając im uporządkować pracę, tworząc koncepty projektowe, strategie biznesowe, czy prowadząc negocjacje. Wielu z nich jest przepracowanych i potrzebuje radykalnej zmiany w podejściu do kreatywności. Przekonanie ich, że skuteczna praca nie wymaga ogromnego nakładu zasobów (np. czas), bywa wyzwaniem, ale kiedy już to zrozumieją, nie wyobrażają sobie powrotu do dawnych nawyków.

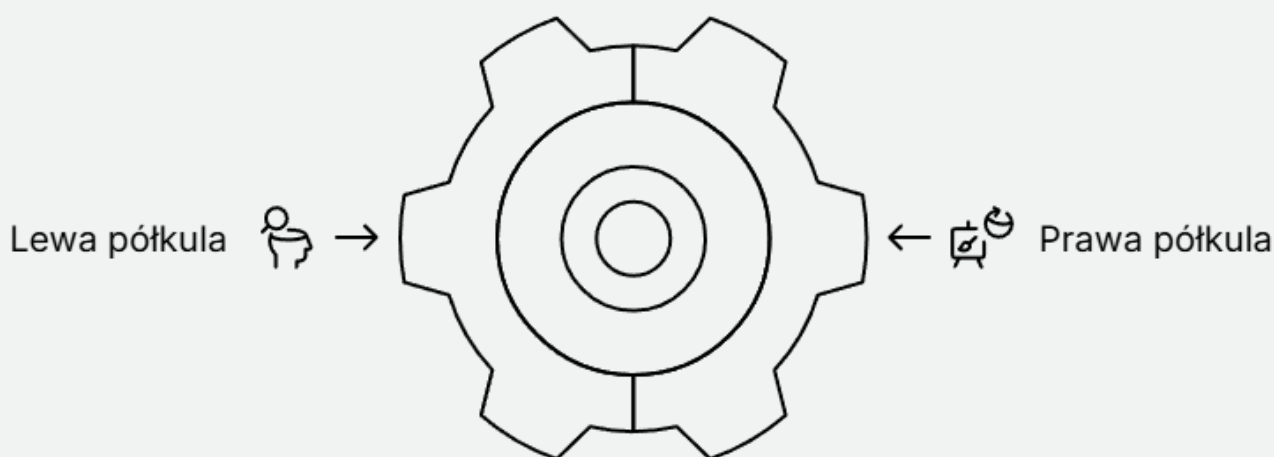
ZARZĄDZAJ Z LEWA, KIERUJ Z PRAWA - PAWEŁ SMOLNIK

ROZDZIAŁ 1 •

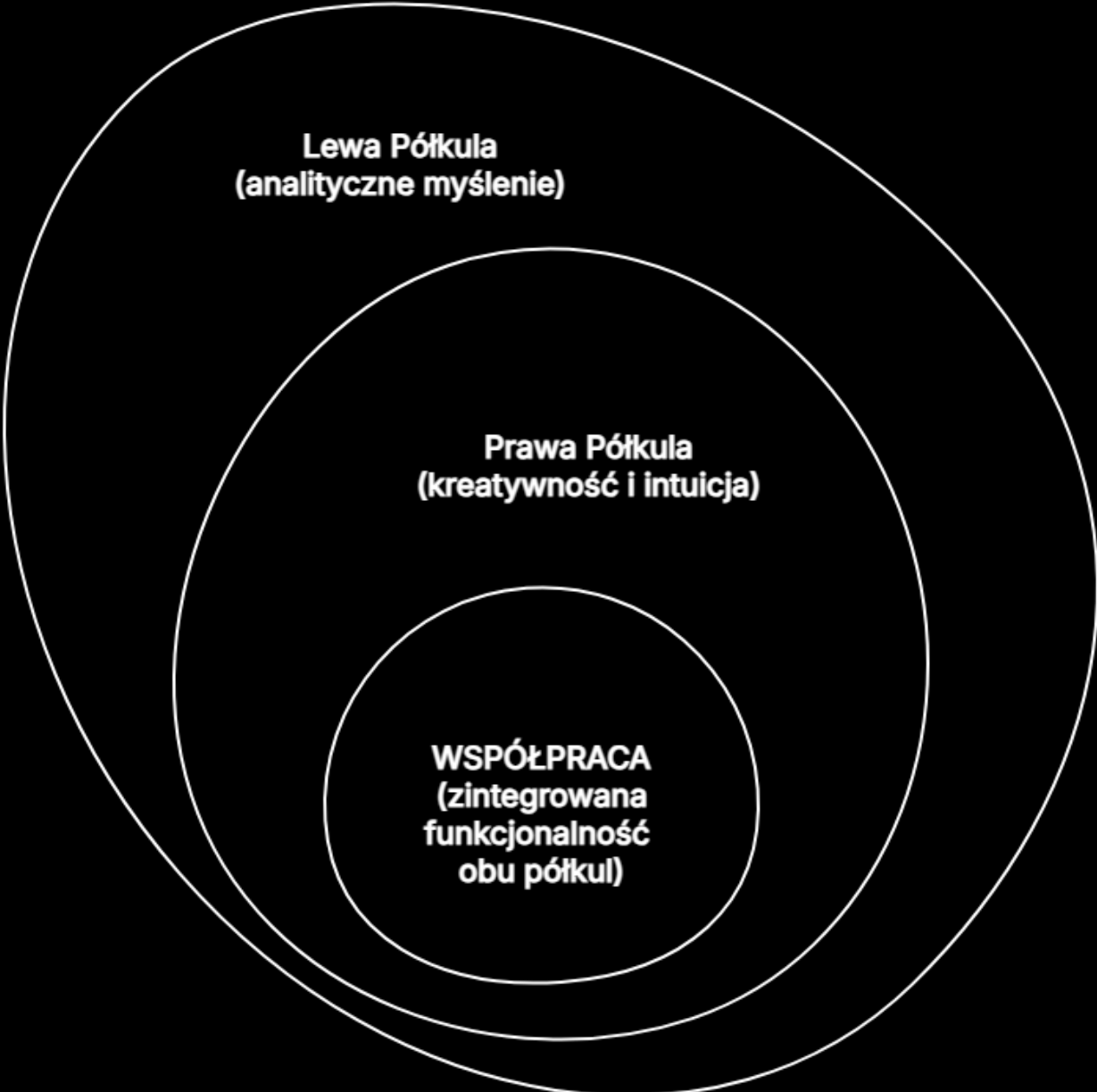
Teoria mózgowej dominacji



W ciągu ostatnich dziesięcioleci przeprowadzono wiele badań nad teorią dominacji mózgowej, które potwierdziły, że półkule pełnią odmienne funkcje, przetwarzają różne rodzaje informacji oraz specjalizują się w innych zadaniach.



Lewa półkula jest raczej słowno-logiczna, a prawa jest bardziej intuicyjna i twórcza. To z lewej półkuli korzystamy kiedy coś analizujemy, odbieramy, rozkładamy na czynniki, a z prawej jeśli chcemy wszystko złożyć w jedną całość. Wnioskowanie i myślenie przyczynowo-skutkowe jest zadaniem lewej półkuli, podczas gdy zadaniem prawej jest myślenie całościowe, symultaniczne. Lewa półkula jest niewolnikiem czasu, podporządkowuje się, a prawa jest od niego wolna. Lewa półkula staje się ważna także wtedy, gdy usiłujesz zebrać wyobrażenia stworzone za pomocą prawej półkuli i wyrazić je słowami.



Lewa Półkula
(analityczne myślenie)

Prawa Półkula
(kreatywność i intuicja)

WSPÓŁPRACA
(zintegrowana
funkcjonalność
obu półkul)

Mit czy rzeczywistość: podział na „logiczny lewy mózg” i „kreatywny prawy mózg” jest prawdziwy?

Popularny mit mówi, że osoby o “dominującej” lewej półkuli są bardziej analityczne, logiczne i skłonne do nauk ścisłych, natomiast osoby, u których “dominuje” prawa półkula są kreatywne, artystycznie uzdolnione i emocjonalne. Jednak badania pokazują, że ten podział jest zbyt uproszczony.

Naukowcy z Uniwersytetu Utah przeanalizowali skany mózgów ponad tysiąca osób i wykazali, że żadna z półkul nie działa samodzielnie – obie współpracują.

Na przykład kreatywność, wbrew obiegowej opinii, nie jest wyłącznie domeną prawej półkuli. Tworzenie nowych pomysłów wymaga zarówno intuicji (prawa półkula), jak i analizy oraz organizacji (lewa półkula). Przykładem może być proces pisania – sam akt tworzenia fabuły angażuje prawą półkulę, ale struktura tekstu jest kontrolowana przez lewą.

To oznacza, że nie jesteśmy „prawopółkulowi” ani „lewopółkulowi”, kluczowa jest **współpraca obu stron**.

Żyjemy w świecie zdominowanym przez lewą półkulę. Na piedestale są słowa, oceny, podążanie za logiką - *“Jeśli zrobię to, wydarzy się tamto...”*, a bardziej twórczy, intuicyjny, wrażliwy, artystyczny aspekt jest jej podległy.

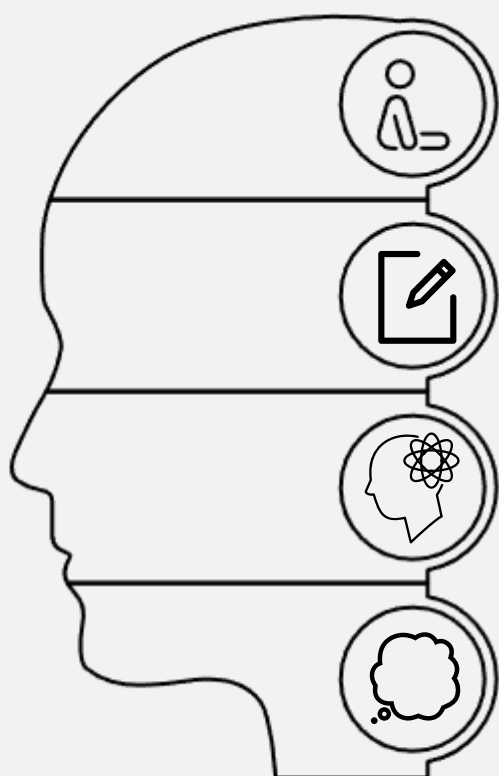
Ludzie z dominującą lewą półkulą zwykle widzą sprawy inaczej niż ci, u których dominuje prawa. Najlepiej byłoby, gdyby ludzie rozwijali i podtrzymywali zdolność obu półkul, tak, aby dana osoba mogła najpierw rozpoznać sytuację, a dopiero potem zachowywać się w najkorzystniejszy dla ogółu sposób. W końcu mamy dwie ręce – lewą i prawą, obie są potrzebne, aby klaskać. Jednak ludzie najczęściej do każdej sytuacji podchodzą zgodnie ze swoimi preferencjami.

Dla wielu z nas wykorzystanie prawej półkuli mózgu jest trudniejsze.

Im więcej wykorzystamy możliwości prawej półkuli, tym pełniej - niezależnie od czasu i okoliczności, wyobrazimy sobie i stworzymy obraz naszego życia jako całości: tego, kim chcemy być i co robić w życiu.

Lewa, słowno-logiczna półkula mózgowa staje się oczywiście ważna także wtedy, gdy usiłujesz zebrać wyobrażenia, uczucia i obrazy prawej półkuli i wyrazić je słowami.

Ćwiczenia oddechowe pomagają zintegrować ciało i umysł. Pisanie zaś jest rodzajem aktywności psycho-neuro-mięśniowej, która tworzy pomost pomiędzy świadomą i podświadomą częścią mózgu. Pisanie oczyszcza, krystalizuje, nadaje wyrazistość myślom oraz pomaga podzielić całość na fragmenty. Łączenie liter w słowa poprzez czytanie zmusza odbiorcę do wyobrażeń, aby stale być w kontakcie z tym co właśnie przyswaja. **Wyobrażenia pomagają w lepszym przyswajaniu tego co odbieramy.**



Ćwiczenia oddechowe

Pomaga zintegrować ciało i umysł

Proces pisania

Łączy świadomy i podświadomy umysł

Wyobrażenia

Angażuje umysł w tworzenie obrazów

Krystalizacja myśli

Uporządkowuje myśli i nadaje im wyrazistość

ZARZĄDZAJ Z LEWA, KIERUJ Z PRAWA - PAWEŁ SMOLNIK

Sita

wyobrażeń

ROZDZIAŁ 2

Siła wyobrażeń.

Wyobraźnia to **zdolność do widzenia potencjału** i tworzenia obrazów, których oczy nie widzą.

Wyobraźnia jest złożoną funkcją mózgu i angażuje obie półkule, ale w różny sposób:

- **Prawa półkula** jest często kojarzona z myśleniem kreatywnym, zdolnością do tworzenia nowych idei, wizualizacją oraz abstrakcyjnym myśleniem. To ona pozwala nam wyobrażać sobie rzeczy, które nie istnieją, łączyć różne koncepcje w całości.
- **Lewa półkula** również uczestniczy w procesie wyobraźni, ale bardziej w sposób analityczny i strukturalny. Jest odpowiedzialna za logiczne porządkowanie pomysłów i przewidywanie skutków działań. Pomaga np. w planowaniu, projektowaniu i wizualizacji konkretnych rozwiązań.

Czyli:

- **Prawa półkula** = twórcza, spontaniczna, wizualna wyobraźnia.
- **Lewa półkula** = uporządkowana, logiczna, analityczna wyobraźnia.

To dlatego artysta i strateg mogą mieć równie silną wyobraźnię, ale wykorzystywać ją w zupełnie inny sposób.



Wizualizacja. Jak ją zrobić, aby była skuteczna?

Czym jest wizualizacja?

Trening wyobrażeniowy, zwany także wizualizacją, to technika wykorzystywana w sporcie, sztuce, biznesie, w zasadzie każdej dziedzinie życia. Opiera się na **świadomym tworzeniu w umyśle obrazów określonych sytuacji lub konkretnych działań. Mózg nie rozróżnia rzeczywistego doświadczenia od intensywnie przeżywanej wizualizacji** – dlatego odpowiednio przeprowadzony trening wyobrażeniowy może prowadzić do realnej poprawy wyników.

Wizualizacja w praktyce – jak to działa?

W sporcie zawodnicy od lat korzystają z wizualizacji, aby doskonalić technikę, wzmocnić pewność siebie i przygotować się na kluczowe momenty rywalizacji. Narciarze alpejscy „przejeżdżają” trasę w swojej głowie, bokserzy wyobrażają sobie uniki i ciosy, a koszykarze wizualizują perfekcyjne rzuty. Badania pokazują, że **osoby regularnie praktykujące wizualizację osiągają lepsze rezultaty niż te, które polegają wyłącznie na fizycznym treningu**. Aktorzy, muzycy i pisarze stosują wizualizację, aby lepiej wczuć się w swoje role, poprawić koncentrację i zwiększyć kreatywność.

Aby wizualizacja była skuteczna, warto pamiętać o kilku zasadach:

- Po pierwsze, **wizualizowane obrazy powinny być jak najbardziej szczegółowe** (im więcej detali, tym silniejsze oddziaływanie na mózg).
- Po drugie, **ważne jest zaangażowanie wszystkich zmysłów** – nie tylko wzorku, ale także słuchu, węchu, smaku i doznań kinestetycznych.
- Po trzecie, **istotne jest regularne powtarzanie ćwiczeń**, ponieważ to systematyczność prowadzi do najlepszych efektów.

Przygotowałem dla Ciebie plan takiej wizualizacji



Zamknij oczy. Weź głęboki wdech... i powoli wypuść powietrze...

Poczuj, jak Twoje ciało rozluźnia się, a umysł uspokaja się i jest skoncentrowany. Jeszcze jeden **głęboki wdech... i wydech**. Teraz przenieś swoją uwagę do przestrzeni, w której działasz.

Jesteś tam. Widzisz otoczenie, czujesz atmosferę (może to być sportowa arena, scena, miejsce pracy lub jakakolwiek przestrzeń). Stoisz pewnie, czujesz stabilność swojego ciała. Każdy ruch, każdy gest jest wykonywany świadomie.

Teraz wyobraź sobie, że wykonujesz swoją czynność perfekcyjnie.

- Jeśli to sport - poczuj napięcie mięśni, precyzję ruchów, pełną kontrolę nad swoim ciałem.
- Jeśli to wystąpienie publiczne - zobacz siebie na scenie, poczuj pewność w głosie, jasność myśli.
- Jeśli to zadanie zawodowe - zobacz siebie w pełnym skupieniu, podejmującego skuteczne decyzje.

Pojawia się wyzwanie. Może to być silny przeciwnik, trudna sytuacja, stresujący moment. Ale jesteś gotowy. Oddychasz spokojnie, koncentrujesz się. Działasz w sposób przemyślany, skuteczny. Przechodzisz przez trudność i wychodzisz zwycięsko.

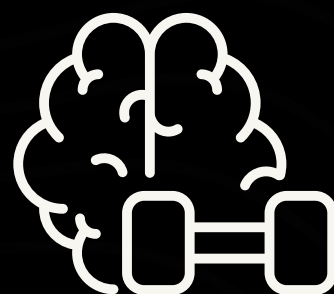
Weź jeszcze jeden głęboki wdech... i wydech... Powoli wróć do tu i teraz. Otwórz oczy. Twoje ciało i umysł są gotowe. **Czas działać.**

TRENING WYOBRAŻENIOWY - WIZUALIZACJA
TRENING WYOBRAŻENIOWY - WIZUALIZACJA

ZARZĄDZAJ Z LEWA, KIERUJ Z PRAWA - PAWEŁ SMOLNIK

ROZDZIAŁ 3

Proponowane ćwiczenia



- **PISANIE/RYSOWANIE OBIEMA RĘKAMI**

Spróbuj napisać swoje imię jednocześnie lewą i prawą ręką lub narysować dwie różne figury. To aktywuje zarówno analityczną, jak i kreatywną część mózgu.

- **SZYBKIE SKOJARZENIA**

Ktoś podaje Ci losowe słowo (lub wybierz je sam). Masz 5 sekund, aby wymyślić jak najwięcej skojarzeń związanych z tym słowem. Powtarzaj to ćwiczenie, starając się tworzyć coraz bardziej abstrakcyjne skojarzenia.

- **MUZYKA I RYTM**

Gra na instrumencie wymaga współpracy obu półkul, ponieważ lewa kontroluje sekwencje dźwięków, a prawa – ich emocjonalny wyraz.

- **NAPRZEMIENNE RUCHY CIAŁA**

To proste ćwiczenie ruchowe, które synchronizuje obie półkule, pobudza mózg do efektywniejszej pracy i poprawia koncentrację. Idealne jako szybka rozgrzewka przed nauką lub pracą kreatywną.

- Stań prosto i rozluźnij ciało.
 - Unieś prawe kolano i dotknij je lewą dłonią.
 - Następnie unieś lewe kolano i dotknij je prawą dłonią.
 - Powtarzaj ruch w rytmie marszu przez 1-2 minuty.
 - Aby zwiększyć trudność, spróbuj zamknąć oczy lub dodać klaśnięcia między przejściami.
- 

A na koniec dodam coś, co powinno zmienić Twoją perspektywę...
**W tym celu ostatnie strony zmieniły szatę graficzną na tylko czarną.*

Powiem Ci coś, co próbowałem sobie przekazać, kiedy leżałem na łóżku i wątpilem w siebie. To również pokazuje jak silną moc mają WYOBRAŻENIA.

Wyobraź sobie, że leżysz samotnie w szpitalnym pokoju. Masz kilka dni, może godzin, może zaledwie kilka minut. Zaakceptowałeś już swój los. Umysł wciąż przywołuje wspomnienia, jedno po drugim. Każde z nich to obraz szansy, którą przegapiłeś.

- Dlaczego nie spróbowałem? – zapytasz. Jednak teraz to pytanie nie ma już znaczenia.

Przypominasz sobie, jak marzyłeś o podróży, której nigdy nie odbyłeś. Przypominasz sobie książki, których nigdy nie napisałeś, i słowa, których nigdy nie wypowiedziałeś. Widzisz ludzi, których kochałeś, ale nigdy nie mówiłeś im tego wystarczająco często. W Twojej głowie pojawiają się rzeczy, które miałeś zacząć „kiedyś”, ale to „kiedyś” nigdy nie nadeszło.

Teraz, w tych ostatnich chwilach, czujesz jak każde z Twoich niedoszłych marzeń przygniata Cię swoim ciężarem. To nie tylko stracone szanse — to Ty, którego nigdy nie poznałeś, życie, które mogłeś prowadzić, ale nigdy tego nie zrobiłeś.

Nawet teraz chciałbyś coś zrobić, ale już nie możesz. Twoje ciało Cię zdradza, a czas, który zawsze miałeś, właśnie się kończy.

*Każdy oddech jest walką, a myśl, że mogłeś żyć lepiej, dławi Cię bardziej niż sam strach przed śmiercią. Czujesz gorzką ironię – to nie koniec, którego bałeś się całe życie. To świadomość, że nigdy tak naprawdę nie żyłeś. Patrzysz w sufit, a w Twoim sercu rodzi się jedna myśl: „**Co by było, gdybym po prostu zrobił ten pierwszy krok?**” Ale to pytanie pozostanie bez odpowiedzi. Na to jest już za późno.*

Chcesz, żeby tak wyglądały Twoje ostatnie dni?

Ostatkami sił wsiadasz do taksówki, jedziesz w milczeniu. Wchodzisz do kościoła. Czuć zapach kwiatów, słyszeć ciche dźwięki organów. Widzisz twarze rodziny i przyjaciół – smutek po stracie wymieszany z poczuciem wdzięczności za wspólnie przeżyte chwile.

Podchodzisz do trumny, zaglądasz do niej... i nagle uświadamiasz sobie, że patrzysz na siebie. To Twój pogrzeb – za trzy lata od dziś. Wszyscy, którzy przyszli, chcą Cię pożegnać i pokazać, ile dla nich znaczyłeś.

Jakie słowa chciałbyś usłyszeć? Jakim człowiekiem chciałbyś zostać zapamiętany? Jaką rolę odegrałeś w życiu Twoich dzieci, Twojej żony, matki, Twojego ojca, Twoich przyjaciół, Twojego pracodawcy? Jakie ślady po sobie zostawiłeś?

Poświęć czas na zapisanie wrażen, jakich dostarczyło Ci wyobrażenie sobie tej sytuacji. Aby łatwiej było uporządkować Ci te myśli, możesz wykorzystać poniższą tabelę.

	Wkład	Osiągnięcia	Jakie słowa mogłyby paść w przemówieniach?
Rodzina			
Przyjaciele			
Praca			
Tajemniczy gość			

**Autorem tego schematu (tabeli) jest Stephen R.Covey*

*„Zanim coś stanie się rzeczywistością,
musi zaistnieć w wyobraźni.”*

– WALT DISNEY