

JUSTYNA ŻEJMO

MÓZG ODPORNY NA KRYTYKĘ



NEURONAUKOWE I PSYCHOLOGICZNE
METODY RADZENIA SOBIE Z LĘKIEM
PRZED OCENĄ I HEJTEM



justInBrain

sensus

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiejkolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz wydawca 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 wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Magdalena Dragon-Philipczyk

Ilustracje w książce na podstawie koncepcji autorki: Paulina Wojciechowska

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 230 98 63

e-mail: sensus@sensus.pl

WWW: sensus.pl (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

sensus.pl/user/opinie/toniej

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-289-1527-5

Copyright © Helion S.A. 2025

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

SPIS TREŚCI

Specjalne podziękowania dla Ciebie • 13

Powitanie i zaproszenie do podróży • 15

Plan podróży • 17

Podróżnicy • 22

PRZYSTANEK I. Różowa krowa • 25

Różowa opowieść • 25

Bohater drugiego planu • 30

Spersonalizowane skrzydła • 31

PRZYSTANEK II. Zniekształcone lustro w beczce śmiechu • 39

Ból społeczny a potrzeba akceptacji • 48

Jak przestać wierzyć zniekształconym odbiciom? • 50

Pamięć emocjonalna i ruminacja • 51

PRZYSTANEK III. Z krytyką, hejtem, oceną po imieniu • 55

Krytyka • 55

Ocena • 67

Hejt • 71

PRZYSTANEK IV. Źródła pochodzenia • 79

Hejterze, krytykancie — skąd pochodzisz? • 79

O kim to historia? • 104

PRZYSTANEK V. Mózg z poczuciem wartości • 107

Skąd pochodzi poczucie wartości? • 107

Historia o poczuciu wartości • 108

PRZYSTANEK VI. Mózg Przechodnia Nielota • 137

Przechodzień Nielot • 137

Afera w mózgu hejtera • 142

List do hejterów i krytykantów • 144

Ja nie oceniam • 149

Historia o kelnerze • 152

PRZYSTANEK VII. Mózg Uskrzydłonego Podróżnika • 165

Uskrzydłony Podróżnik • 165

Odpalamy skrzydła • 169

PRZYSTANEK VIII. Typy Przechodniów Nielotów • 187

Kilka słów o drodze życia i Mount Evereście • 187

Psycholog • 190

Strażnik szlaku • 201

i-Lustrator • 217

Autoreduktor • 228

PRZYSTANEK IX. Poczucie wartości na siłowni • 245

Neuroplastyczność jak trener personalny • 245

Trening asertywności • 253

Aktywność fizyczna • 259

Praktyka mindfulness • 261

Trening pozytywów • 268

Trening wyższej szczegółowości emocjonalnej • 277

PRZYSTANEK X. Zakończenie podróży • 285

Jak mogę wspierać Cię na szlaku? • 297

Źródła użyte w tej podróży książkowej • 301

POWITANIE I ZAPROSZENIE DO PODRÓŻY

Cześć, Podróżniku!

Witaj, Wyjątkowa, Piękna Istoto.

Zaczynam takim przywitaniem, bo kocham ludzi i naprawdę w każdym widzę coś wyjątkowego. Wiem z psychologii, a także z mojej ukochanej neuronauki, że każdy z nas ma swoje zasoby.



Warto spakować do Plecaka Życia:

*Zasoby nas wyróżniają,
ale nie różnią.*

Zatem patrzę na Ciebie i się uśmiecham, bo wiem, że tę książkę ma w rękach ktoś niezwykle wyjątkowy, z piękną, przejmującą własną historią. Cieszę się, że jesteś tutaj ze mną. Chcę zabrać Cię w podróż, w której podłożem będzie zrozumienie mózgu w obszarze empatii, akceptacji i samooceny.

Zapraszam Cię w podróż do boskiego świata szacunku i zrozumienia. Do krainy, w której nie ma lęku przed oceną, bo w zamian jest poczucie wartości. Zabiorę Cię do miejsca, gdzie nie ma rozczarowań, bo nie ma oczekiwań. Aż wreszcie... powędrujemy tam, gdzie panuje wewnętrzna wolność, znajomość własnych potrzeb i mocno ugruntowany system wartości. Kiedy te elementy są w Tobie zdefiniowane, uzyskujesz pewność swoich decyzji i odwagę w stawianiu granic.

Nazywam to miejsce, a raczej ten stan:

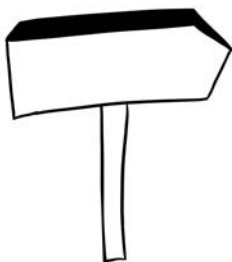


SZLACHETNE WZNIESIENIE

To taki szczyt, na który warto się wspinać, choćby miało Ci to zająć całe życie. Z każdym krokiem tej wędrówki stajesz się coraz bardziej świadomy siebie. Nic tak nie wznosi na wyżyny Twojej zdrowej asertywności, jak Twoja samoświadomość.

Wtedy na Twoje wzniesienie możesz zaprosić kogoś, kto podcina Ci skrzydła, możesz zaprosić coś, z czym Ci za ciężko, lub niewygodne miejsce czy sytuację. Kiedy spotkacie się na Twoim wzniesieniu, śmiało wypowiesz swoje granice, które będą Cię chronić, ale też nie urażą ani nie przekroczą granic drugiej strony. SZLACHETNE wzniesieNIE to stan, w którym świadome definicje siebie w różnych obszarach pozwalają Ci się wznieść na szczyt i w każdym momencie powiedzieć światu „SZLACHETNENIE”. To właśnie jest mądrą asertywnością i mądrym zarządzaniem energią w swoim życiu. Będziemy zmierzać tam razem, przechodząc kartka po kartce przez tę książkę.

PLAN PODRÓŻY



Przystanki

Lecimy do celu przez kilka rozdziałów, które nazwałam **PRZYSTANKAMI**. Będziesz je rozpoznawać po tym oznaczeniu graficznym. Na tych przystankach (rozdziałach) będziesz spotykać

różnych Podróżników, którzy być może będą chcieli zepchnąć Cię z tej drogi (takie życie). Nie martw się. Idziemy tam po to, żebyś nauczył się ich rozumieć i sobie z nimi radzić. Na tych przystankach będziesz także poznawać środowisko tej podróży, a zatem zatrzymamy się w miejscach KRYTYKA, HEJT, OCENA i POZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI.

Pauzy

Miedzy przystankami będą **PAUZY**, ponieważ są one potrzebne podczas każdej podróży. To momenty na refleksję, rozmowę i odrobinę rozwoju, inspiracji.



AUTOPAUZA

Ten znak to sygnał na pauzę, która będzie autorefleksją. Dlatego nazywa się **autopauzą**. Będziemy co jakiś czas zatrzymywać się na rozmowie ze sobą. Podczas podróży dobrze jest się wymienić perspektywami i rozwijać się poprzez zwiększanie wiedzy o sobie, odpowiadać na różne pytania. Miejsca w książce oznaczone tym znakiem będą listą ważnych zadań — a najczęściej pytań do Ciebie — z miejscem na zapisanie odpowiedzi. Chciałabym, abyś miał poczucie, że wraz z tą lekturą wykonujesz kawał dobrej roboty mentalnej ze sobą. Do tego głównie Cię zapraszam, jeśli chcesz zminimalizować lub wyeliminować lęk przed oceną i przestać bać się osądzania, hejtu czy krytyki.



NEUROPAUZA

Neuronauka i psychologia będą oznaczone tą ikoną, żebyś łatwiej znalazł odnośniki do badań, na przykładzie których będę pokazywać mechanizmy działania naszego mózgu podczas oceniania i krytyki, a także podczas przyjmowania tych „niedobrodziejstw” na siebie. Pokażę Ci w tych częściach książki, co się dzieje w naszych głowach — niezależnie od tego, czy jesteś świadomym lub nieświadomym hejterem, krytykantem, czy jesteś ofiarą tych wymienionych. Te części pozwolą zrozumieć, co my sobie naprawdę tym ocenianiem robimy. Będą to także fragmenty, w których przedstawię prawa psychologiczne tłumaczące pewne zachowania z tendencją do krytykowania.

Bogactwa w podróży

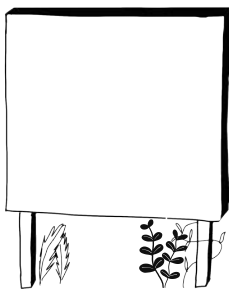
Jak przystało na zaciekawionych podróżników, będziemy po drodze zbierać ważne informacje, stare przypowieści i drogowskazy ze wskazówkami życia. A wszystko to rozpoznasz po tych oznaczeniach:



ważne zdania, które warto spakować do Plecaka Życia
i zabrać ze sobą po lekturze tej książki;



stare przypowieści z morałem;



Drogowskazy Życia, z inspiracjami do wykorzystania;



zapiski z kart terapii.

Wiesz już, gdzie podróżujemy, z czym w plecaku i jak. Zostaje nam: z kim?

PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —

- 
1. ZAREJESTRUJ SIĘ
 2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
 3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA
Helion 

JAK PRZESTAĆ SIĘ PRZEJMOWAĆ OCENAMI INNYCH I ODZYSKAĆ WEWNĘTRZNY SPOKÓJ?

W świecie internetu i mediów społecznościowych ludziom łatwo przychodzi ocenianie, prawda?

Użytkownicy sieci mają tendencję i nieustanną potrzebę oceniania każdego, kto znajdzie się w orbicie ich zainteresowania. Chętnie krytykują, wielu wręcz hejtuje innych – za poglądy polityczne, wygląd, wychowanie dzieci, a nawet bycie ofiarą przemocy. Niekiedy tymi „innymi” jesteśmy my, a czasem to nam zdarza się być tymi, którzy osądzają. Na szczęście psychologia wskazuje dokładnie, co jest źródłem takich zachowań. Neuronauka tłumaczy, co się dzieje w mózgu hejtera, a co ocenianego, podpowiada również, co można zrobić, aby sobie z tym radzić.

Skąd się bierze skłonność do krytykowania i potrzeba hejtowania? Jak przestać oceniać i krytykować? Jak uodpornić się na osądy innych? Jak wzmacniać swoje poczucie wartości, aby wierzyć w siebie i ufać sobie bez względu na to, co mówią inni? Odpowiedzi na te i inne pytania znajdziesz w książce Justyny Żejmo. Autorka zaprasza Cię do inspirującej podróży, podczas której, korzystając z najnowszych osiągnięć neuronauki i wiedzy z dziedziny psychologii, odkryjesz, gdzie leży źródło tendencji do oceniania wszystkich i wszystkiego, a także jak budować poczucie wartości, niezbędne do radzenia sobie z krytyką. Dowiesz się, co Cię może wesprzeć w reagowaniu na hejt i osąd w zdrowy, korzystny dla Ciebie sposób. Zdecydowanie, ale z życzliwości. Tak by pozostać w atmosferze szacunku i zrozumienia.

Pamiętaj — hejt, z którym się mierzysz, TO NIE JEST HISTORIA O TOBIE!



JUSTYNA ŻEJMO

Psycholożka, terapeutka pracująca w nurcie TSR, badaczka naukowa, neurotrenerka, licencjonowana konsultantka Mental Toughness (programu rozwoju odporności psychicznej) z ramienia AQR International. Jej specjalność i pasja to psychologia kliniczna, neuropsychologia i psychosomatyka. Wspiera drugiego człowieka psychologicznie, rozwojowo i duchowo w budowaniu odporności psychicznej i tworzeniu życia lepszej jakości. Autorka książki **Spokojny mózg. Neuronaukowe i psychologiczne narzędzia budowania odporności psychicznej** (Sensus, 2024). Prowadzi bloga o mózgu i energii – justinbrain.pl. Jest założycielką półrocznej Akademii Odporności Psychiczej.

ebook dostępny na:

ebookpoint

ISBN 978-83-289-1527-5



9 788328 915275

cena: 59,00 zł

sensus.pl