

TAJEMSTVĀ• MAXIMĀ•LNĀ•HO Ā TĀŠSTĀ•

NedĀle, 31 leden 2016

NĀkteĀTMĭ z vĀs moĀĀnĀ vĭ, ĀĀ za pocit štĀstĭ v našem tĀle mĀĀ dopamin. Je to chemickĀ lĀtka, kterou nĀš mozek pĀTMirozenĀ produkuje, lĀtka, kterĀ zpĀsobuje, ĀĀ se cĭtĭme bĀjeĀnĀ, velmi, velmi dobĀTMĕ. PĀTMĭval dopaminu zaĀĀijete pĀTMĭ nĀĀem pĀTMĭjemnĕm, napĀTMĭklad bĀhem sexu. Je to vlastnĀ naše pĀTMirozenĕ antidep

Ano, mozek ho uvolĀuje, pokud dĀlĀme nĀco, co nĀm je velmi pĀTMĭjemnĕ… VĀdci jsou pĀTMĕsvĀdĀeni, ĀĀ dopa vznikl pĀvodnĀ proto, a teĀ pozor, dĀleĀĀitĕ slovo, aby ĀlovĀk dĀlal urĀitou dĀleĀĀitou Āinnost opakovanĀ, ĀĀmĀĀ pokraĀovĀnĭ jeho druhu. Tedy opakovanĀ jĭst a mĭt sex. PĀTMirozenĕm vĕvojem uĀĀ provĀdĭme tyto Āinnosti zcela podVĀ do aniĀĀ bychom mĀli strach z vymĀTMĕnĭ (nebo alespoĀ vĀtšina z nĀs). Na toto tĕma bylo napsĀno jĭĀ mnoho stud

Tento pocit štĀstĭ popsal poprvĕ psycholog Mĭhaly Csikszentmihalyi, kterĕ tento stav nazval „proudĀnĭ Āi plynutĭ“ (anglicky flow), pouĀĀvĀ ho pro oznaĀenĭ nejlepšĭch okamĀĀkĀ našĭch ĀĀivotĀ, coĀĀ jsou nĀj "ty, kdy se naše tĀlo nebo mysl vzepne k hranicĭm svĕch moĀĀnĕstĭ ve vĀdomĕ snaze dosĀhnout nĀĀeho obtĀĀnĕho, co ale stojĭ za to". JednĀ se o ĀĀs, kdy jsme natolik ponoĀTMĕni do svĕ Āinnosti, ĀĀ prakticky nevĭmĀme svĀĀ kolem sebe. A prĀvĀ toto je ono tajemstvĭ štĀstĭ. JestliĀĀ pracujete na nĀĀem, na jakĕkoli aktivitĀ, nĀĀem kreativnĭm, mĀte pocit, ĀĀ ĀĀijete bohatĀji; cĭtĭte nadšenĭ, ĀĀ lze dosĀhnout cĭle, ĀĀ je to moĀĀnĕ (i tĀTMĕba s pĀTMĕkĀĀkami). Aktivita vĀs natolik pohltĭ, ĀĀ zapomenete na ĀĀs, na nepĀTMĭjemnosti. MĀte pocit, ĀĀ jste pĀTMĭtomni nĀ vĀtšĭmu, ĀĀ jste souĀĀstĭ nĀĀeho ũĀĀsnĕho. ZaĀĀvĀ-li ĀlovĀk stav flow, zaĀĀvĀ soustĀTMĕdĀnĭ, kterĕ zaĀ intenzivnĭ, ĀĀ vede k pocitu extĀze a pocitu jasnosti. TakĀĀ pĀTMĕsnĀ vĭte, co mĀte v danĕ chvĭli dĀlat, dostĀvĀte okamĀĀ zpĀtnou vazbu. ĀĀs zmĭzĭ. Zapomenete na sebe, cĭtĭte se souĀĀstĭ nĀĀeho vĀtšĭho. ĀĀinnost sama se pro vĀs s odmĀnou. Stane se tak, kdyĀĀ jak ũroveĀ urĀitĕ vĕzvy je dostateĀnĀ vysoko nad prĀmĀrem, a stejnĀ tak i vaše schopnosti jsou nad prĀmĀrem. MĀĀĀete vĀci dĀlat ũplnĀ jinak neĀĀ druzĭ, ale pro všechny platĭ, ĀĀ do flow se dostanete, kdyĀĀ dĀlĀte to, co mĀte opravdu rĀdi – hrajete na klavĭr, jste se svĕm nejlepšĭm pĀTMĭtelem, milujete se... Nebo moĀĀnĀ pracujete, pokud je prĀce tĭm, v ĀĀem nachĀzĭte svĕ flow.

Dopamin tak hraje zĀsadnĭ roli ve vzniku motivace, emocĭ, ale hlavnĀ v systĕmu potĀšenĭ a „odmĀn“. OtĀzka, na kterou hledĀme odpovĀĀ, znĭ: jak se dostat ĀĀstĀji z kaĀĀdodennĭho ĀĀivota do oblĀ flow. To je vĕzva, kterĕ se snaĀĀĭme porozumĀt. NĀkteĀTMĭ z vĀs urĀitĀ vĀdĭ, jak toho dosĀhnout spontĀnnĀ bez jakĕchkoli ale hodnĀ lidĭ to bohuĀĀel nevĭ. Na druhou stranu bez dostatku dopaminu se budete cĭtĭt unavenĀ, v depresi a ĀĀivot vĀs nebude bavit. Zde je nĀkolik bĀĀĀnĕch metod, jak si zvĕšit hladinu dopaminu, kdyĀĀ se cĭtĭte na dnĀ. Zde je nĀkolik bĀĀĀnĕch metod, jak si zvĕšit hladinu dopaminu, kdyĀĀ se cĭtĭte na dnĀ. Jezte jĭdla obsahujĭcĭ tyrosin. Aby se vyrĀbĀt dopamin, vaše tĀlo potĀTMĕbuje tyrosin – po rĀĀnĕch chemickĕch reakcĭch v mozku se z nĀho stĀvĀ palivo pro vaše štĀstĭ. Mandle, avokĀdo, banĀny, nĭzkotuĀnĕ mlĕĀnĕ potraviny, maso a drĀbeĀĀ, fazole, sezamovĀ a dĀĀovĀ semĭnka a dalšĭ potraviny vĀm mohou pomoci vyrĀbĀt vĭce dopaminu. Zvyšte svĕ pĀTMĭjem antioxidantĀ. Dopamin snadno oxiduje a antioxidanty mohou snĭĀĀit škody, kterĕ volnĕ radikĀly napĀchaly na mozkovĕch buĀkĀch, kterĕ dopamin vyrĀbĀjĭ. Mnoho druhĀ ovoce a zeleniny je bohatĕch na antioxidanty, napĀTMĭklad beta-karoteny a karotenoidy: ZelenĀ a oranĀovĀ zelenina a ovoce, chĀTMĕst, brokolice, ĀTMĕpa; vitamĭn C: papri pomeranĀe, jahody, kvĀtĀk, kapusta; vitamĭn E: oĀTMĕchy a sluneĀnicovĀ semena, zelenĀ zelenina, brokolice, mrkev. Dopamin je potĀšenĭ, je to bohĕmskĀ chemikĀlie v našem mozku. Tak – nĀvod jak na to, zde mĀte – tudĭĀĀ najdĀte si sami svĕ cĭle, snaĀĀte se bĭt šĀstnĭmi!!! ELLA