

Dzień dobry na kolejnych zdalnych zajęciach z etyki :)

Każdy z nas w życiu nabawia się nawyków, z którymi potem (często bezskutecznie) walczy przez resztę życia. Dla niektórych to będą słodczy, inni będą palić papierosy lub nadużywać alkoholu. Są tacy, którzy staną się zakupoholikami, lub wpadną w jeszcze inne złe nawyki, które będą szkodzić ich zdrowiu i dobrostanowi. Wszyscy jesteśmy na to narażeni, bo jesteśmy ludźmi, nasze mózgi - siedziba naszych myśli, naszego „ja” - nie są doskonałymi narządami. Wręcz przeciwnie. Ukształtowane w procesie trwającej wiele milionów lat ewolucji, nasze mózgi (a więc też umysły), mózgi gatunku homo sapiens (to nazwa gatunku ludzkiego) przez setki tysięcy lat uczyły się, jak radzić sobie w środowisku zupełnie innym od tego, czego dziś doświadczamy na co dzień. Wcześni przedstawiciele homo sapiens, nasi przodkowie (powiedzmy 300 tysięcy lat temu) mieszkali w Afryce na sawannie. Nie mieli dostępu do słodczy, komputerów, papierosów i innych używek. Na przykład cukier jest potrzebny, żeby mózg mógł pracować. Ale nasze mózgi nie odróżniają pustych kalorii z cukierka od wartościowego banana. To co kiedyś pożyteczne, dziś może okazać się bardzo szkodliwe. Tak działają koncerny produkujące fast foody (np. hamburgery). Pakują w swoje produkty masę spulchniaczy, cukru i chemii, żeby oszukać mózg. Nam się wydaje, że skoro to smaczne, to znaczy, że zdrowe i pożywne. Nic bardziej mylnego. Organizm po prostu pragnie czegoś, nie myśląc o konsekwencjach. Dlatego wiedza jest ważna i ważne są techniki, które mogą nam pomóc poradzić sobie z niebezpieczeństwami oferowanymi nam przez tych, dla których liczy się zarobek. **Wiedza przekuta w mądrość pomoże nam przewyciężyć bardzo różne, szkodliwe dla nas nawyki.**

O tym opowie nam specjalista od mózgu dr Judson Brewer. Zapraszam

https://www.ted.com/talks/judson_brewer_a_simple_way_to_break_a_bad_habit#t-386259

Opowie o tym, jak ważny jest trening uważności. W ameryce ta bardzo popularna technika nazywa się Mindfulness Meditation (czyt. Majndfulness medytejszn ;)

Zastanów się:

Jakie Ty masz nawyki, z którymi chcesz walczyć, które uważasz za złe, niebezpieczne, szkodliwe?

Czy umiesz radzić sobie ze stresem?

Poniżej link do artykułu o aplikacjach uczących medytacji na telefon

<https://antyweb.pl/najlepsze-aplikacje-do-medytacji-na-sen-oddychanie/>

Pisz do mnie na zbigniewsluszkiewicz@gmail.com