

PROTOKÓŁ 01

Biologiczne Fundamenty Energii

**Jak stworzyć biologiczne warunki do stabilnej energii każdego dnia,
która pozwoli Ci zarabiać więcej, czerpać większą frajdę z życia,
realizować się w swoich pasjach, osiągać kolejne cele życiowe, rodzinne
i biznesowe w łatwiejszy sposób.**

Karol Krajnik

Trener Najwyższej Energii i Efektywności.

Twórca Systemu NeuroEfektywności™

“Najwyższa Energia Wygrywa.”

Ważna informacja

System NeuroEfektywności™ nie opiera się na gotowych planach.

Opiera się na biologii.

Każdy człowiek funkcjonuje w innym rytmie, ma inne obciążenia, inne cele i inne wyzwania.

Dlatego ten materiał pokazuje sprawdzone fundamenty, które pomagają większości osób stworzyć lepsze warunki do działania.

Natomiast ich dobór, kolejność, intensywność i sposób wdrożenia zawsze powinny uwzględniać indywidualną sytuację konkretnego człowieka.

To właśnie dlatego w mentoringu 1:1 nie pracujemy według szablonu.

Pracujemy według Twoich potrzeb.

Zasada NeuroEfektywności™

Zasada NeuroEfektywności™ nr 1

***Nie zarządzasz czasem. Zarządzasz biologią.
To biologia decyduje, ile wartości jesteś
w stanie stworzyć w jednostce czasu.***

WSTĘP

Z reguły ludzie uważają, że ich największym problemem jest brak motywacji.

Ja uważam inaczej...

Najpierw znika energia.

Potem koncentracja.

Następnie jakość decyzji.

Na końcu znikają wyniki i zadowolenie z życia.

Coraz trudniej wytrwać w tym, co się robi, prowadzić firmę bądź czerpać radość z wykonywanej aktywności zawodowej.

I na to miejsce człowiek co do zasady szuka sposobów jak rozwiązać problemy biznesowe czy zawodowe kolejną książką, strategią zarządzania czasem albo aplikacją do produktywności.

I żeby nie było - polecam korzystać z tych rozwiązań, jednak dopiero w momencie, gdy uświadomimy sobie sedno oraz przyczynę swoich wyzwań, które zaczynają się znacznie wcześniej i leżą zazwyczaj u podstaw.

W biologii.

Ten krótki protokół, który teraz czytasz, pokaże Ci kilka prostych działań, które sam stosuję i których uczę przedsiębiorców, w celu odzyskania energii i sprawności działania, a tym samym możliwości osiągnięcia nowych rezultatów z większą łatwością i lekkością.

Po wdrożeniu tego protokołu zwiększysz stabilność energii już od samego rana, ograniczysz popołudniowe jej spadki a także zwiększysz wyniki w tym, na czym Ci zależy. Mając po prostu większy jej zasób, będziesz w stanie zaangażować ją w bardziej efektywne działania zawodowe albo to, w czym kochasz się spełniać i realizować prywatnie - hobby oraz pasje.

To co? Zaczynamy!

Energia > Motywacja

Energia nie jest kwestią motywacji.

Jest konsekwencją biologii.



Najwyższa Energia Wygrywa, ponieważ to ona tworzy warunki do wszystkiego, co dzieje się później...

Gdzie najczęściej ucieka Twoja energia?



Niewiele da wiedza w jaki sposób produkować energię, jeśli nie uświadomisz sobie gdzie tracisz jej najwięcej.

Dlaczego tak się dzieje?

Jeśli pierwsze to co robisz po przebudzeniu, to scrollowanie w telefonie powiadomień z aplikacji, wiadomości od znajomych czy klientów, informacji ze świata, to Twój mózg w momencie jego największej neuroplastyczności zalewa falą bodźców i niepotrzebnych informacji, które będą drenować Twoją energię i skupienie później w ciągu całego dnia, ponieważ w nieświadomej części Twojego mózgu te impulsy zostają zapisane jako domyślny tryb działania, a więc reagowanie na świat zewnętrzny, zamiast umiejętności skupienia się na tym, co naprawdę ważne dla Ciebie z punktu widzenia Twoich celów i potrzeb.

Jeśli nie zadbasz o kontakt ze światłem słonecznym o poranku - Twój zegar biologiczny zaczyna się co raz bardziej rozregulowywać i tym samym organizm zaczyna się gubić - kiedy produkować Ci najwięcej energii do działania, a w którym momencie włączyć u Ciebie tryb wyciszenia i regeneracji. To właśnie robią fotony światła docierające do Twojej siatkówki oka i przekazując impulsy do mózgu.

Jeśli zasypiasz zbyt późno - to zwyczajnie raz, że z reguły śpisz zbyt krótko, ale też pomijasz najważniejsze i najgłębsze fazy snu, które są odgórnie zdefiniowane przez naturę i odpowiednie hormony takie choćby jak hormon wzrostu czy testosteron nie są w stanie spełnić swojej roli regeneracyjnej i odbudowującej organizm przygotowując go do działania z energią następnego dnia. Nie zachodzi właściwa detoksykacja organizmu, oczyszczanie mózgu z niepotrzebnego chaosu myśli i budzisz się następnego dnia z uczuciem zmęczenia mimo tego, że spałeś.

Ciągłe przekąski - to proste - zwyczajnie nie dajesz organizmowi odpoczynku od mechanizmów trawiennych, a zatem skoro nie odpoczywa, to nieustannie zużywa energię i zasuwa, aby wszystko ładnie zmetabolizować i przetrawić dla Ciebie, nawet, jeśli Ty siedzisz na dupie i niewiele robisz...

Brak ruchu - ruch i aktywność fizyczna to taki paradoks w świecie natury i biologii. Paradoksalnie im więcej się ruszasz i wykonujesz fizycznej aktywności, tym więcej produkujesz energii! Uwaga, nie mówię tu o morderczych treningach, czy wyczerpującej pracy fizycznej. Mówię tu o aktywności fizycznej i ruchu. Chodzi bardziej nie o zmęczenie organizmu, a o układ krążenia, transport wartości odżywczych, tlenu we krwi do każdej komórki i wszystkiego, co powoduje, że czujesz się bardziej pobudzony - a to właśnie zapewnia ruch!

Wielozadaniowość - z angielskiego tzw. multitasking, to nic innego, jak nieustanne rozproszenie. Istota ludzka, a dokładniej nasz mózg - nie potrafi skupić się na dwóch rzeczach na raz, za to posiada umiejętność tak szybkiego przełączania się między zadaniami, że sprawia, jakby wykonywał dwie czynności na raz, ale tak nie jest. I od razu wyjaśnię dla tych, którzy się nie zgadzają podając jako podstawę do twierdzenia, że oni są "wielozadaniowcami", bo potrafią prowadzić samochód nie myśląc o tym i rozmawiać z kimś innym. W pojęciu wielozadaniowości chodzi mi o czynności spoza tych uznawanych za "mechaniczne", bo owszem, faktem jest, że mózg potrafi wykonywać mechanicznie daną czynność zupełnie jak na autopilocie i nie musi o tym myśleć a przy tym może

wykonywać inną czynność np. rozmawiać z pasażerem samochodu. Chodzi mi o takie czynności jak pisanie na komputerze maila do klienta i jednoczesna rozmowa z drugim człowiekiem obok na zupełnie inny temat - spróbuj tego dokonać. Tutaj nie istnieje multitasking, dlatego jeśli już robisz jedną rzecz, to skup się na niej, dokończ ją i dopiero przejdź do następnej. Inaczej organizm traci mnóstwo energii na przełączanie się między tymi zadaniami, a czas ich realizacji znacznie się wydłuża, o ile w ogóle jakieś skończysz przy takim rozjechaniu myśli...

Nadmiar kofeiny - tu nie chodzi mi stricte o to, że kofeina kradnie Ci energię, lecz o fakt, że ludzie na potęgę mylnie pojmują działanie kofeiny żywiąc przekonanie, że dodaje im ona energii. A to głównie prawda. Kofeina nie tyle dodaje energii, co blokuje receptory Adenozyny, czyli hormonu odpowiadającego za uczucie zmęczenia, czyli zmęczenie dalej istnieje, tylko Ty nie odczuwasz go przez określony czas tak mocno i pijąc kolejną kawę pogłębiasz tak naprawdę swój dług energetyczny zamiast zadbać w pierwszej kolejności o to, aby tej energii mieć odpowiednio dużo. Nie wspominając już, że nadmiar kofeiny prowadzi do adaptacji organizmu na ten bodziec i po jakimś czasie bez względu na to ile tej kofeiny wypijesz - "pozytywny" efekt uśmierzenia zmęczenia znika, a pozostają tylko te negatywne w skutkach np. rozdrażnienie i rozedrganie organizmu.

Permanenty stres - zwyczajnie - jeśli Twój organizm działa w ciągłym trybie "walki i ucieczki", czyli na rozkręconym do czerwoności układzie współczulnym, to bycie w ciągłej gotowości, nawet, jeśli siedzisz w fotelu i udajesz, że się relaksujesz, sprawia, że ucieka z niego mnóstwo energii, bo mechanizmy obronne są nieustannie w trybie czuwania i gotowości do działania. Generalnie nie odpoczywasz.

Chaos informacyjny - jednym słowem "przebodźcowanie". Podobnie jak w przypadku wielozadaniowości - mózg zapchany niepotrzebnymi informacjami zaczyna nieświadomie analizować je wszystkie, na niektórych się skupi, niektóre puści dalej w obieg, ale nie usuwa ich tak szybko, jak by się wydawało. Przez Twój mózg każdego dnia przetacza się około 73500 myśli. Ty wybierasz i skupiasz się na wyłącznie kilku z nich - i te już potrafią być obciążające, reszta to nieświadomione procesy pojawiające się nawet na milisekundę w umyśle i lecące dalej, ale jednak zostawiające po sobie ślad i zapychające tak jakby pamięć podręczną RAM w mózgu - zupełnie jak w komputerze. Dołóż do tego świadome przebodźcowanie czyli scrollowanie Social Mediów, oglądanie informacji ze świata (w większości negatywnych), wyzwania w pracy, dom, dzieci, zakupy, tłumy na ulicach czy w supermarkecie i przebodźcowanie gotowe. Niby nic fizycznie wymagającego nie zrobiłeś przez cały dzień, a czujesz się wypompowany z energii.

Brak regeneracji - tu znów odniosę się do snu i umiejętności odpoczynku, bo siedzenie z telefonem i przeglądanie TikToka, Instagrama czy jakiegokolwiek medium - to nie jest odpoczynek. To ciągły wydatek energetyczny. Z kolei sen to sprawa bardziej złożona niż się wielu ludziom wydaje i stanowi podstawę naszego funkcjonowania jako istot ludzkich, a bez właściwej ilości i przede wszystkim jakości snu - nie damy rady funkcjonować, nawet, jak byśmy zadbali o wszystkie inne aspekty życia i energii.

Autodiagnoza

Zróbmy teraz mały test.

Przeprowadź sobie autodiagnozę.

Zaznacz te stwierdzenia, które pasują do Ciebie:

- ☐ Budzę się zmęczony.
- ☐ Sięgam po telefon zaraz po przebudzeniu.
- ☐ O 15:00 mam spadek energii.
- ☐ Podjadam między posiłkami.
- ☐ Piję więcej niż 2 kawy dziennie, bo czuję spadki energii.
- ☐ Mam dużo stresu w swoim życiu.
- ☐ Ciężko mi się skupić na jednym zadaniu i je skończyć.
- ☐ Wieczorem jestem pobudzony.

Im więcej zaznaczonych odpowiedzi "TAK", potwierdzających te sformułowania, tym większe prawdopodobieństwo, że tracisz energię przez błędy opisane w tym protokole.

Czas na rozwiązanie...

Protokół NeuroEfektywności™

BIOLOGICZNE FUNDAMENTY ENERGII

Pobudka

Wstań po pierwszym budziku, bez korzystania z drzemek i odłóż telefon na co najmniej 30-60 minut po przebudzeniu.

Po co?

Każda drzemka po alarmie ponownie wciąga mózg w sen, ale jest to **sen niepełny i nieomknięty**, który nie kończy się pełnym cyklem regeneracyjnym. Badania opisują ten stan jako **inercję senną** - okres po wybudzeniu, w którym mózg funkcjonuje wolniej, a przejście do pełnej sprawności jest opóźnione. Zamiast czystego wyjścia ze snu, organizm kilkakrotnie przełącza się między snem a czuwaniem, co dezorganizuje układ nerwowy i opóźnia poranny start biologii. Krótko mówiąc: Mózg nie wie, czy ma dalej śnić, czy już pracować dla Ciebie w sposób logiczny.

Nawodnienie

Wypij po przebudzeniu co najmniej 1 szklankę wody.

Najlepiej z odrobiną soli kłodawskiej lub morskiej i cytryną.

Po co?

Po nocy organizm jest naturalnie odwodniony, a gospodarka elektrolitowa lekko rozregulowana. Ciepła woda jest szybciej i łatwiej przyswajana, nie obciążając układu nerwowego ani trawiennego. W przeciwieństwie do zimnej wody, **nie wymaga wydatkowania energii na podgrzewanie jej do temperatury ciała**, więc zamiast tracić energię na adaptację, organizm może ją wykorzystać na start procesów dnia.

Dodatek sodu i elektrolitów wspiera przewodnictwo nerwowe, pracę mięśni i stabilność układu nerwowego. Cytryna pełni rolę bodźca smakowego i sygnału aktywacji - uruchamia układ trawienny i delikatnie „budzi” system, bez agresywnej stymulacji.

Światło

Wyjdź rano na zewnątrz bez okularów przeciwsłonecznych, złap promienie słoneczne lub chociaż otwórz okno - najlepiej na wschód i pozwól, aby wpadły do pomieszczenia wraz ze świeżym powietrzem.

Wystarczy 5-10 minut, nawet, jeśli jest pochmurno.

Po co?

Światło słoneczne to **najsilniejszy regulator rytmu dobowego**, jaki zna ludzka biologia. Gdy rano światło trafia do oczu, mózg dostaje jasny sygnał: *dzień się zaczął*. To uruchamia kaskadę procesów - wygasza nocne hormony snu i synchronizuje zegar biologiczny na kolejne godziny. Dzięki temu organizm wie, **kiedy ma być aktywny** produkując kortyzol, **a kiedy wieczorem zacząć się wyciszać** i zacząć późniejszą produkcję melatoniny przed snem.

Noszenie okularów przeciwsłonecznych o poranku osłabia ten sygnał, jakbyś mówił biologii: *nie jestem pewien, która jest godzina*. W efekcie rytm dobowy staje się mniej precyzyjny, a energia i senność pojawiają się w mniej przewidywalny sposób.

Ruch

Nie trening... Ruch.

5 minut, uruchomienie organizmu.

Przysiady, pajacyki, podskoki, marsz w miejscu, spacer.

Po co?

Ruch jest jednym z najsilniejszych bodźców dla układu nerwowego i hormonalnego. Już kilkadziesiąt sekund pracy mięśni zwiększa przepływ krwi, dotlenienie mózgu i pobudza układ odpowiedzialny za czuwanie i gotowość do działania. Ciało dostaje jasny komunikat: *to jest dzień, czas się uruchomić*.

Poranny ruch działa jak biologiczny przełącznik - skraca czas „rozruchu”, stabilizuje energię i poprawia komunikację między mózgiem a ciałem. Zamiast czekać, aż energia „sama się pojawi”, **wymuszasz ją ruchem**, zgodnie z tym, jak działa fizjologia.

Później w ciągu dnia, w przerwie od pracy zamiast zatracać się w telefonie - zrób sobie 20 przysiadów, 20 pajacyków, poskacz, włącz ulubioną piosenkę i tańcz jakby świat się miał skończyć - zobaczysz ile energii dotrze do Twojego ciała na kolejne bloki pracy.

Pierwszy posiłek dnia

Śniadanie bądź pierwszy posiłek białkowo-tłuszczowy, BEZ węglowodanów.

Protokół polegający na rozpoczęciu dnia od posiłku opartego na **białku i tłuszczach**, bez dodatku węglowodanów.

Celem jest **utrzymanie stabilnej energii, wysokiego poziomu skupienia i brak wahań glukozy we krwi**.

To nie jest żaden rodzaj planu żywieniowego.

To strategiczne **narzędzie sterowania energią i pracą mózgu**.

Po co?

Brak węglowodanów oznacza brak gwałtownego wyrzutu glukozy i insuliny.

Dzięki temu:

- poziom cukru we krwi pozostaje stabilny,
- organizm dalej korzysta z kwasów tłuszczowych jako paliwa,
- nie dochodzi do „crasha energetycznego” po jedzeniu,
- dopamina i noradrenalina wspierają koncentrację,
- kortyzol poranny nie zostaje sztucznie rozchwiany przez insulinę.

Mózg pracuje w trybie stabilnej energii przez wiele godzin bez zjazdów energetycznych.

Dlaczego ten oraz inne protokoły często nie działają?

**Nawet najlepszy protokół nie zadziała, jeśli popełnisz kilka typowych błędów.
Zanim przejdziesz dalej, upewnij się, że ich unikasz.**

Błąd nr 1: Chcesz zmienić wszystko jednocześnie.

To najczęstszy błąd ludzi ambitnych.

Kupują książkę, kurs, otwierają checklistę i...

Pierwszego dnia próbują zmienić:

- godzinę pobudki,
- dietę,
- trening,
- suplementację,
- medytację,
- oddech,
- telefon,
- kawę,
- sen.

Przez 2-3 dni są zmotywowani, a po tygodniu wracają do starych schematów i nawyków.

Co sprawia, że tak się dzieje?

Bo organizm potrzebuje czasu na adaptację!

Zasada:

Wdrażaj jeden element.

Utrzymaj go przez kilka dni.

Obserwuj i/lub zapisuj zmiany.

Dopiero później dodawaj kolejny.

Błąd nr 2: Oceniasz efekty zbyt szybko.

Jeśli oczekujesz, że po jednej dobrze przespanej nocy będziesz funkcjonować jak reaktor jądrowy produkujący nieskończoną energię, to muszę Cię zmartwić...

Biologia tak nie działa.

Układ nerwowy potrzebuje czasu.

Hormony potrzebują czasu.

Rytm dobowy potrzebuje czasu.

Zasada:

Nie oceniał protokołu po jednym dniu. Potrzebujesz szerszej perspektywy.

Daj organizmowi minimum 7 dni na adaptację, najlepiej 14.

Obserwuj zmiany i dopiero oceń działanie.

Błąd nr 3: Szukasz magicznego rozwiązania.

Internet uwielbia sprzedawać tabletki, obiecywać cuda na kiju, gruszki na Wierzbie i natychmiastowe efekty dzięki niesamowitej, zaawansowanej formule opartej o najnowsze rozwiązania technologiczne...

Biologia działa inaczej. Największy wpływ na energię mają zwykle:

- sen,
- światło,
- ruch,
- rytm dnia,
- jedzenie,
- stres.

Dopiero później suplementacja i inne dodatki. Nie odwrotnie.

Zasada:

Najpierw fundamenty.

Skup się na tym, co dostępne naturalnie, co dla Ciebie pierwotne, dopiero później dodatki.

Błąd nr 4: Myślisz, że motywacja rozwiąże problem.

Nie rozwiąże.

Motywacja jest skutkiem, nie przyczyną, a Ty potrzebujesz rozwiązać swoje wyzwania w zarodku, tam, gdzie ich pierwotny początek.

Kiedy zadbasz o biologię... motywacja bardzo często pojawia się sama.

Zasada:

Najpierw twórz energię.

Potem korzystaj z motywacji.

Nie odwrotnie.

Błąd nr 5: Nie obserwujesz własnego organizmu.

Najlepsi przedsiębiorcy mierzą wyniki marketingowe i finansowe swoich firm.

Najlepsi sportowcy mierzą swoje postępy, czasy i efekty treningów.

A Ty nie zwracasz uwagi do swojego wnętrza aby zmierzyć własne samopoczucie?

To jak chcesz się dowiedzieć:

- kiedy masz najwięcej energii,
- co Cię osłabia,
- co poprawia koncentrację,
- po czym lepiej śpisz itd.?

Zasada:

Nie zgaduj, obserwuj.

Biologia zostawia ślady i daje wskazówki.

Wystarczy słuchać swojego samopoczucia, lecz to także wymaga praktyki i uważności.

Błąd nr 6: Odpuszczasz, gdy robi się lepiej.

To bardzo częsty schemat.

- zaczynasz spać lepiej,
- odzyskujesz energię,
- czujesz się coraz lepiej,

...i nagle wracasz do starych schematów.

Po kilku dniach czy tygodniach problem wraca przez brak konsekwencji.

Zasada:

Nie traktuj protokołów jako kuracji.

Traktuj je jako nowy sposób funkcjonowania, swoją nową tożsamość, nowe, łatwiejsze życie.

Checklista Wdrożenia

Jeśli chcesz - wydrukuj tę stronę i powieś na lodówce codziennie zaznaczając wdrożone nawyki z tego protokołu.

	Pon	Wt	Śr	Czw	Pt	Sb	Nd
Pobudka	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Nawodnienie	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Światło	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ruch	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Śniadanie B+T	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Energia (1-10)							

Co dalej?

Ten materiał to zaledwie mały wycinek tego, co kryje pełne spektrum wiedzy i świadomości wokół zagadnienia jakim jest energia osobista, a ona z kolei stanowi tylko jeden z filarów wchodzących w skład Systemu NeuroEfektywności™.

Równie ważne są:

- Skupienie
- Sen i regeneracja
- Stres
- Dopamina
- Deep Work
- Testosteron

Materiał Cię zainteresował?

Już dziś połącz wszystkie elementy w jeden spersonalizowany i zaprojektowany dla Ciebie system optymalizacji biologicznej dopasowany do Twojego stylu życia prywatnego i zawodowego.

Zgłoś się teraz na darmowy Discovery Call, gdzie osobiście przeanalizuję Twoje wyzwania, wycieki energii, zdiagnozuję Twój główny biologiczny problem i sprawdzę czy mogę Ci pomóc.

Kontakt:

www: synebio.pl

e-mail: kontakt@synebio.pl

LinkedIn: [linkedin.com/in/karolkrajnik](https://www.linkedin.com/in/karolkrajnik)

Instagram: [instagram.com/karolkrajnik](https://www.instagram.com/karolkrajnik)

Facebook: [facebook.com/krajnikkarol](https://www.facebook.com/krajnikkarol)

YouTube: [youtube.com/@karolkrajnik](https://www.youtube.com/@karolkrajnik)

TikTok: [tiktok.com/@karolkrajnik90](https://www.tiktok.com/@karolkrajnik90)