

PIERWSZY ETAP

KARTA SKAN™ *Układu Nerwowego*

Zanim będziesz próbowała
bardziej się ***motywować...***
sprawdź, czy Twój mózg w ogóle ma dziś **zasoby, żeby działać.**

Bo bardzo często problemem **nie jest brak dyscypliny.**
Problemem jest ***przeciążony mechanizm,***
który od dawna próbuje Cię chronić.

Ten materiał nie służy do stawiania diagnozy.
To pierwszy etap NeuroKonstrukcji™, który pomaga zauważyć sygnały, że Twój układ nerwowy może funkcjonować w trybie przeciążenia.

Zajmie Ci około **5 minut.**

Weź kartkę lub notatnik.
*Za chwilę wykonasz **pierwszy SKAN.***



Zaznacz wszystko, *co brzmi znajomo.*

- [ ] 01 | Mam mnóstwo pomysłów, ale trudno mi zacząć.
- [ ] 02 | Im ważniejsze zadanie, tym bardziej je odkładam.
- [ ] 03 | Wieczorem mam energię i plany. Rano wszystko znika.
- [ ] 04 | Łatwiej zrobić 20 małych rzeczy niż jedną naprawdę ważną.
- [ ] 05 | Często mam poczucie, że „powinnam robić więcej".
- [ ] 06 | Po odpoczynku nie czuję prawdziwej regeneracji.
- [ ] 07 | Nawet sukces nie daje mi satysfakcji na długo.
- [ ] 08 | Mam wrażenie, że ciągle jestem zmęczona myśleniem.
- [ ] 09 | Trudno mi podejmować decyzje.
- [ ] 10 | Zdarza mi się bezmyślnie scrollować, choć wiem, że to nic nie daje.

PAMIĘTAJ

Nie chodzi o to, żeby mieć „idealny wynik".
Chodzi o szczerość wobec siebie.
To pierwszy krok do zmiany mechanizmu.



Sprawdź swój wynik.
Co może oznaczać?

0–2

Niski poziom przeciążenia

Twój układ nerwowy prawdopodobnie ma obecnie wystarczające zasoby. Zwróć uwagę na regenerację i świadome zarządzanie energią.

3–5

Umiarkowany poziom przeciążenia

To może oznaczać, że Twój mózg często działa na granicy swoich możliwości. Warto przyjrzeć się swoim nawykom, rytmowi dnia i bodźcom, które Cię przeciążają.

6–10

Wysoki poziom przeciążenia

To ważny sygnał, że Twój układ nerwowy jest przeciążony.
Nie chodzi o słabość — chodzi o ochronę. Twój mózg robi to, co uważa za najbezpieczniejsze.

Nie analizuj wyniku zbyt długo.
To nie test, który ocenia.
To lustro, które pokazuje, co naprawdę dzieje się w Twoim układzie nerwowym.

Najważniejsze dzieje się dalej.

Nie musisz od razu naprawiać wszystkiego.
Wystarczy, że zaczniesz rozumieć mechanizm.



4 sygnały, *które warto zauważyć.*

Twój układ nerwowy wysyła sygnały.
Pytanie, **czy potrafisz je usłyszeć?**

01

Masz energię do planowania.

Ale nie masz energii do rozpoczęcia.

→ *Mózg zostaje na etapie bezpiecznego myślenia, zamiast wejść w działanie.*

02

Odkładasz tylko te rzeczy, na których Ci zależy.

Bo Twój mózg chroni Cię przed ryzykiem porażki lub krytyki.

→ *To nie brak znaczenia – to sygnał, że coś w środku się boi.*

03

Każda decyzja wydaje się kosztować zbyt dużo energii.

Nawet te proste.

→ To objaw przeciążenia poznawczego i nadmiernej ilości bodźców.

04

Największym marzeniem staje się... żeby przez chwilę nikt nic od Ciebie nie chciał.

→ To Twój układ nerwowy prosi o spokój, bezpieczeństwo i reset.

Jeśli te sygnały są Twoją codziennością,
to nie jest Twoja wina.
To informacja. A informacja jest początkiem zmiany.



Czego NIE robić, *gdy czujesz przeciążenie.*

To intuicyjne, żeby próbować „naprawić się” jeszcze bardziej.
Ale jeśli przyczyną jest przeciążony układ nerwowy — **większa presja zwykle pogarsza sytuację.**

Nie próbuj jeszcze bardziej się motywować.
Motywacja jest emocją. A emocje są chwilowe.

Nie dokładaj kolejnych aplikacji i narzędzi.
To nie narzędzia są problemem, tylko mechanizm.

Nie kupuj kolejnego kursu produktywności.
Nowa wiedza nie zmieni przeciążonego wzorca działania.

Nie twórz kolejnych planów i list.
Plan bez zasobów = presja, a nie wsparcie.

Nie obwiniaj się.
To nie Ty jesteś problemem. To układ, w którym funkcjonujesz.

Zanim zaczniesz szukać sposobów na zmianę,
warto **zrozumieć mechanizmy,**
które stoją za Twoimi decyzjami.

ROZUMIENIE MECHANIZMU TO POCZĄTEK ZMIANY.



Zadaj sobie *jedno pytanie.*

Zamiast pytać:

„Dlaczego znowu **nic nie zrobiłam?**”

Zapytaj:

„Przed czym mój mózg próbuje mnie dzisiaj **ochronić?**”



To pytanie zmienia wszystko.

Bo przestajesz walczyć ze sobą. Zaczynasz siebie rozumieć.

KIEDY ROZUMIESZ MECHANIZM:

- przestajesz reagować impulsywnie
- podejmujesz decyzje, które są naprawdę Twoje
- wracasz do działania w zgodzie ze sobą
- odzyskujesz energię do życia, nie tylko do obowiązków



NeuroKonstrukcja™ zaczyna się od **zrozumienia przyczyny,** nie od zmiany zachowania.

Co dzieje się, gdy *jest za dużo?*



Gdy Twój układ nerwowy długo działa na wysokich obrotach, zaczyna wysyłać **sygnały bezpieczeństwa:**

01 Spowolnienie działania

Zaczynasz odkładać rzeczy, bo to mniej ryzykowne niż kolejne wysiłki.

02 Zwiększona impulsywność

Łatwiej sięgasz po to, co daje szybką ulgę (telefon, social media, jedzenie).

03 Obniżona samoocena

Im dłużej zwlekasz, tym bardziej wątpisz w siebie.

04 Trudności z decyzjami

Twój mózg chroni energię i wybiera „bezpieczne" czyli znane schematy.

To nie lenistwo. To mechanizm ochronny.

I właśnie dlatego motywacja rzadko działa na dłuższą metę.

Zrozumienie tego, co dzieje się w Twoim mózgu, to pierwszy krok do prawdziwej zmiany.



To nie Ty jesteś *problemem.*

Mechanizm można zrozumieć.
A to oznacza, że **można go zmienić**.

Twój mózg **nie działa przeciwko Tobie.**

On po prostu przez lata nauczył się wybierać to, co kiedyś dawało poczucie bezpieczeństwa.

To dobra wiadomość.

Bo to, czego mózg się nauczył...
może nauczyć się również **czegoś nowego.**

Zmiana zaczyna się od **zrozumienia**.
Nie od walki ze sobą.

Dlatego podczas *NeuroKonstrukcji™*



nie szukamy kolejnej motywacji.
Szukamy mechanizmu,
który dziś **steruje Twoimi decyzjami.**

Podczas sesji analizujemy między innymi:

- co przeciąża Twój układ nerwowy
- dlaczego odkładasz właśnie te rzeczy, które są dla Ciebie najważniejsze
- jakie wzorce utrzymują Cię w tym samym miejscu
- od czego naprawdę warto zacząć zmianę

Bo kiedy nazwiesz mechanizm...

przestajesz walczyć z objawami.

Zaczynasz **zmieniać przyczynę.**

NeuroKonstrukcja™ —
od **zrozumienia** do **świadomej zmiany.**



To jest Twój *pierwszy krok.*

Pomagam zrozumieć siebie na poziomie mózgu, tożsamości i codziennych nawyków, aby tworzyć **życie i biznes w zgodzie ze sobą.**

Agnieszka Smyk

Łączę wiedzę o mózgu, układzie nerwowym i psychologii z doświadczeniem w marketingu i budowaniu marek.
Tworzę unikalną metodę NeuroKonstrukcja™.

@agnieszkasmyk_

Strategia • Tożsamość • Mózg • Nawyk

MAPOWANIE NEUROKONSTRUKCJI TOŻSAMOŚCI™

To **90-minutowa**, indywidualna sesja, podczas której:

- przeanalizujemy Twój układ nerwowy i wzorce działania
- zidentyfikujemy, co naprawdę stoi za Twoimi decyzjami i zatrzymaniami
- odkryjemy Twoje zasoby, schematy i potencjał
- stworzymy dla Ciebie mapę pierwszych kroków do zmiany

To nie jest kolejna motywacyjna rozmowa.
To głęboka praca u źródła.
Zrozumiesz, co steruje Tobą naprawdę.

Jak się *zapisać*?

1. Napisz do mnie wiadomość prywatną.
2. DM MAPA.
   Wyślę Ci wszystkie informacje i wolne terminy.
3. Wybierasz swój termin i widzimy się online.

Napisz w DM: MAPA
i zrób pierwszy krok do zrozumienia siebie na poziomie, który zmienia wszystko.

Nie czekaj na idealny moment.
Stwórz go.