

ZMĘCZENIE



TO

ILUZJA

*Jak pokonać mentalne
blokady i odzyskać energię.*

ADAM OLENICZ

Tytuł oryginału: *ZMĘCZENIE TO ILUZJA - Jak pokonać mentalne blokady i odzyskać energię*

Autor: Adam Olenicz

ISBN (eBook): 978-83-976220-1-2

Wydanie I, 2025

Projekt okładki: Katarzyna Pieczykolan

Skład i łamanie: Adam Olenicz

Wszelkie prawa zastrzeżone.

Żadna część tej publikacji nie może być kopiowana ani rozpowszechniana w jakiegokolwiek formie bez pisemnej zgody autora.

Wersja elektroniczna publikacji.

© 2025 Adam Olenicz

Dołożyłem wszelkich starań, aby informacje zawarte w tej publikacji elektronicznej były rzetelne, aktualne i wartościowe.

Publikacja ma charakter inspiracyjny i nie stanowi porady medycznej, psychologicznej ani prawnej.

Każdy czytelnik ponosi odpowiedzialność za sposób, w jaki zdecyduje się wykorzystać przedstawione treści.

Nie odpowiadam za ewentualne skutki wynikające z ich zastosowania w praktyce.

Drogi Czytelniku!

Chcesz podzielić się przemyśleniami lub ocenić eBook?

Zobacz w Mediach Społecznościowych

Zarobkowy Insider - Adam Olenicz

Spis treści

Wprowadzenie

CZĘŚĆ I ZROZUM PROBLEM

Rozdział 1. Zmęczenie, którego nie rozumiesz

Rozdział 2. Energia mózgu – jak naprawdę działa?

Rozdział 3. Ukryte pułapki codzienności

Rozdział 4. Ciało kontra umysł

CZĘŚĆ II – PRZEŁAM ILUZJĘ

Rozdział 5. Psychologiczne blokady

Rozdział 6. Błędne koło zmęczenia

Rozdział 7. Przeciążenie informacyjne

Rozdział 8. Przekonania, które Cię osłabiają

CZĘŚĆ III – ODZYSKAJ ENERGIĘ

Rozdział 9. Recepta na natychmiastowy reset

Rozdział 10. Techniki budowania odporności mentalnej

Rozdział 11. Strategie wysokiej energii

Rozdział 12. Twój nowy system działania

Od autora

Bibliografia

Trudne słowa – wyjaśnione prosto

WPROWADZENIE

Czy kiedykolwiek czuleś się zmęczony, mimo że spałeś wystarczająco długo? Masz przed sobą ważne zadanie, ale Twój umysł podpowiada Ci, że „nie masz siły”?

To nie Twoje ciało Cię oszukuje – to Twój mózg.

Zmęczenie psychiczne to jeden z największych ukrytych sabotażystów współczesnego człowieka. Nie zawsze wynika z braku snu – często jest efektem mechanizmów neurobiologicznych, które sprawiają, że tracimy energię, zanim jeszcze zaczniemy działać.

W tej książce pokażę Ci, jak działa ten proces i jak go przełamać. Nauczysz się odzyskiwać motywację, działać efektywniej i pracować na najwyższych obrotach.

W kolejnych rozdziałach przeanalizujemy, dlaczego zmęczenie psychiczne jest często tylko iluzją oraz jak możesz odzyskać pełną kontrolę nad swoim umysłem.

CZĘŚĆ I

ZROZUM PROBLEM

1

ZMĘCZENIE, KTÓREGO NIE ROZUMIESZ

Skąd bierze się mentalne wyczerpanie?

Zmęczenie to coś więcej niż tylko brak energii. Czasem nawet po dobrze przespanej nocy czujemy, że nasz umysł jest ospały, a my nie mamy siły na żadne większe wyzwania. Możesz zastanawiać się, dlaczego tak się dzieje – skoro teoretycznie masz wystarczająco dużo odpoczynku, dlaczego Twój organizm zdaje się nie współpracować?

Nie chodzi wyłącznie o brak snu czy przepracowanie. Mentalne wyczerpanie często wynika z subtelnych mechanizmów, które działają w tle, niezauważalnie pozbawiając Cię energii. W tym rozdziale przyjrzymy się, skąd naprawdę bierze się zmęczenie psychiczne i dlaczego czasem trudno je zrozumieć.

Co to znaczy być zmęczonym? Zazwyczaj, gdy mówimy o zmęczeniu, kojarzymy je z brakiem snu lub intensywnym wysiłkiem fizycznym. Jednak zmęczenie

psychiczne działa inaczej – może pojawić się nawet wtedy, gdy Twoje ciało nie odczuwa żadnego obciążenia.

Zmęczenie fizyczne to naturalna reakcja organizmu na wysiłek. Mięśnie potrzebują regeneracji, a po odpoczynku odzyskujemy siły.

Zmęczenie psychiczne natomiast nie zawsze wynika z rzeczywistego obciążenia. Może pojawić się po całym dniu spędzonym przed ekranem, rozmowach wymagających dużej uwagi czy analizowaniu wielu problemów jednocześnie.

Co ciekawe, ciało i umysł nie zawsze działają w synchronizacji. Możesz czuć się mentalnie wyczerpany, mimo że fizycznie jesteś w pełni gotowy do działania. Tę rozbieżność można [...]

3

UKRYTE PUŁAPKI CODZIENNOŚCI

Jakie nawyki sabotują Twój umysł?

Nie musisz robić nic „złego”, by stracić wewnętrzną energię. Wystarczy, że żyjesz „normalnie”. Problem w tym, że to, co uznaliśmy za codzienną normę, coraz częściej jest ukrytą formą autosabotażu. Z pozoru niewinne przyzwyczajenia, wpisane w rytm współczesnego życia, wyczerpują Twoją uwagę, zaniżają motywację i tłumią zdolność do działania. Niektóre z nich wykonujesz automatycznie – właśnie dlatego są tak niebezpieczne.

Przyjrzyj się im. Być może nie musisz zmieniać całego życia. Wystarczy, że przestaniesz się na własne życzenie unieszczęśliwiać.

Przerywana uwaga – niewidzialny przeciek energii

Masz coś ważnego do zrobienia, ale... tylko rzucisz okiem, czy ktoś napisał. Albo czy przypadkiem nie przegapiłeś czegoś na Instagramie. Jedna wiadomość,

jeden scroll, jedno powiadomienie – i Twój mózg musi na nowo wracać do punktu skupienia.

Za każdym razem, gdy przerywasz skupienie, Twoja uwaga ulega fragmentacji. To kosztuje. Badania pokazują, że po każdej takiej przerwie potrzebujemy średnio **23 minut**, by wrócić do pełnego skupienia. Pomyśl, ile energii wypływa z Ciebie każdego dnia. I jak często na koniec dnia myślisz: *“Nie zrobiłem nic konkretnego, a jestem wyczerpany.”*

To nie przypadek. To efekt przerywanej uwagi, która działa jak cichy złodziej energii.

Brak odpoczynku – gdy „działanie” staje się nową formą lenistwa

Współczesny świat uczy nas, że tylko aktywność ma wartość. Odpoczynek? To luksus, który trzeba sobie „zasłużyć”. Ale jeśli odpoczywasz dopiero wtedy, gdy jesteś całkowicie wyczerpany – to nie jest regeneracja, tylko gaszenie pożaru.

Brak przestrzeni na prawdziwy odpoczynek nie jest oznaką produktywności. To sygnał, że działasz na rezerwie, udając, że wszystko gra. Twoje ciało może jeszcze [...ciąg dalszy w książce]

To tylko początek...

Przed Tobą jeszcze ponad 90 stron praktycznych wskazówek, które pomogą Ci odzyskać energię, przełamać blokady i wreszcie działać skutecznie – bez poczucia winy i presji.

👉 Nie odkładaj tego na później. Każdy dzień zmęczenia to stracony potencjał.

📖 Zamów pełną książkę „Zmęczenie to Iluzja” już teraz:

➡ zarobkowyinsider.pl