**Co Forrest Gump wiedział o neuroprzywództwie, zanim to było modne?**

Pamiętam, jak kilkanaście lat temu, zupełnie bez planu, postanowiłem pobiegać. Po prostu wyszedłem na zewnątrz, w zwykłych trampkach, bez żadnego „okablowania”, zegarka multisportowego ani aplikacji, które liczą, ile spaliłem miligramów magnezu. Po prostu wyszedłem.

To był mój **pierwszy trening biegowy w życiu.** Najbardziej morderczy z dotychczasowych i późniejszych. Trwał... 15 minut. Potem usiadłem na fotelu i przez chwilę byłem przekonany, że czeka mnie los Filippidesa, który pobiegł do Aten z radosną nowiną o zwycięstwie Greków nad Persami i po wykonaniu swojej misji padł martwy. Jednak przeżyłem i coś we mnie wiedziało, że wrócę na tę trasę. Nie po wynik. Po coś bardziej własnego.

**Forrest Gump i neurologia sukcesu**

Pamiętacie go? Po prostu wstał i pobiegł. Bez celu, bez trasy. Najpierw do końca drogi. Potem do granicy hrabstwa. Potem... wiadomo.

I to działa, bo tak właśnie funkcjonuje ludzki mózg. On nie znosi celów, które są zbyt daleko, zbyt duże, zbyt „na zawsze”. Przeraża go maraton, ale jest ciekaw, co jest za najbliższym zakrętem.  
Jeszcze jeden zakręt? Super. Może do wzniesienia, na którym widać panoramę Wiednia z lewej i ośnieżone szczyty Alp z prawej? Koniecznie. Jeszcze trzy minuty? Okej.

Podczas ruchu w mózgu zaczynają działać endorfiny i BDNF – czynniki, które nie tylko poprawiają humor, ale też dosłownie **budują nowe połączenia między neuronami**. Twój mózg dosłownie się zmienia, kiedy biegasz. Nie metaforycznie. Biologicznie.

A im częściej robisz coś małego i możliwego, tym częściej nagradza Cię dopaminą. Nie za efekt końcowy – tylko za sam fakt, że jesteś w ruchu.

**Bieganie jako metoda ogarniania emocji**

Nie jestem ultrasem. Nie biegam po Tatrach z czołówką. Ale biegam. Regularnie. Czasem krócej, czasem dalej. I przez te lata zauważyłem, że to nie nogi się najbardziej uczą – tylko głowa. A dokładniej: **mózg w rytmie, który wreszcie ma oddech.** Mózg, który regularnie „biega” (czytaj: ma swoje rytuały ruchu i pauzy), **szybciej się regeneruje**. I... podejmuje lepsze decyzje.

Kiedy zaczynałem, miałem wrażenie, że bieganie to test dla mięśni. Dziś wiem, że to **trening systemu nerwowego**.

W biegu nie jestem trenerem, coachem, scrum masterem. Nie jestem nawet maratończykiem. Jestem człowiekiem, który ma wreszcie **szansę złapać rytm z samym sobą.** Bez presji. Bez targetów. Bez powiadomień. To moment, kiedy nie jestem „produktem na rynku pracy”. Jestem ja – w ruchu.

**Bieganie → mózg → praca z ludźmi**

Dziś, gdy pracuję z zespołami i organizacjami, widzę dokładnie te same schematy, które poznawałem na ścieżce biegowej:

* Zespół nie działa? Może jest zbyt dużo naraz – i mózg się broni.
* Lider się irytuje? Może zareagowało ciało migdałowate zamiast kory przedczołowej.
* Projekt utknął? Może nikt nie poczuł mikroprogresu, który napędza motywację.

Niektórym wystarczy wprowadzenie prostej zasady: *„Daj ludziom więcej informacji i przestrzeni na reakcję”*. Inni potrzebują regularnego treningu. Każdy ma swoją unikalną ścieżkę do celu. Ale nie od razu jest to 42 kilometrów. Na początku – to trasa do końca ulicy, a potem nawet niekoniecznie SMARTowy cel, ale rytm i sprzyjające środowisko, bo mózg lidera – tak jak mózg biegacza – działa najlepiej, gdy ma rytm, tlen i przestrzeń.

**Czy to filozofia? Nie. To po prostu neurobiologia**

Kiedy regularnie działasz w rytmie, który Twój mózg zna i akceptuje, wszystko się porządkuje:

* Kortyzol – hormon stresu – przestaje mieć monopol.
* Oksytocyna i dopamina wchodzą do gry.
* Hipokamp – odpowiedzialny za pamięć i emocje – regeneruje się i rośnie (tak, serio).

Dlatego bieganie działa. Dlatego mikrozmiana działa. I dlatego często nie warto zaczynać od wielkich planów. Lepiej od... pierwszego zakrętu.

**Co zrobisz?**

Więc... co teraz? Może Twój pierwszy krok to tylko 5 minut głębszego oddechu przed trudną rozmową? Może to czas, by dać sobie trochę przestrzeni na refleksję, zanim podejmiesz ważną decyzję w pracy? W końcu, jak mówi Forrest – 'Biegłem, bo miałem ochotę pobiec.' A Ty – co wybierzesz dzisiaj?

*Paweł Książyk*

Partner w Blue Accelerator, Coach ICC, Scrum Master, współtwórca gry symulacyjnej BrainVenture™

P.S. Czy jest coś równie wartościowego jak osiąganie celów w biznesie albo sporcie? Tak – kryzysy i kontuzje. Bo czy wiedziałeś, że właśnie te „kontuzje” formują naszą prawdziwą siłę i charakter bardziej niż niejeden sukces? Ale o tym – następnym razem! 😉.