



# PROTOKÓŁ DEEP PERFORMANCE

## Poranny i Wieczorny System dla Przedsiębiorcy, Który Chce Odzyskać Spokój i Skuteczność

### Rozpoznajesz to?

Jest wczesny poranek.

Otwierasz oczy i pierwsze, co czujesz, to... **napiecie**. Nie entuzjazm. Nie energia. Napiecie.

Jeszcze przed pierwszą kawą Twój umysł już przetwarza listę: **pilne maile, spotkania, problemy do rozwiązania, decyzje do podjęcia**.

Sięgasz po telefon – "tylko szybkie sprawdzenie" – i nagle 20 minut znika w chaosie powiadomień, wiadomości, alarmujących nagłówków.

Wstajesz zmęczony, mimo że spałeś "wystarczająco". Kawa pomaga... na moment. Do południa działasz w miarę sprawnie, ale **to nie jest ten stan głębokiego skupienia**, który pamiętasz sprzed lat. To raczej ciągle przełączanie się między zadaniami, gaszenie pożarów, reagowanie.

Popołudnie? Mgła. Trzecia kawa. Walka z prokrastynacją przy zadaniach, które wymagają myślenia.

Wieczorem wracasz do domu **wyczerpany, ale dziwnie napięty**. Za dużo myślisz, żeby się zrelaksować. Za dużo ekranów, żeby zasnąć spokojnie.

Kładziesz się spać z zamiarem: "Jutro będzie inaczej."

Ale nie jest.

### Jeśli to Twoja codzienność, mam dla Ciebie dwie wiadomości:

#### Zła

To nie jest normalne. To nie jest "tak po prostu wygląda życie przedsiębiorcy 35+". To znak, że Twój wewnętrzny system operacyjny wymaga aktualizacji.

#### Dobra

To da się naprawić. I nie wymaga heroicznych wysiłków ani radykalnej zmiany życia. Wymaga **świadomego zaprojektowania początku i końca Twojego dnia**.

### Dlaczego rutyny to nie "nice to have", ale fundament wszystkiego?

Przez ostatnie lata próbowałeś wielu rzeczy:

- Kolejne aplikacje do produktywności
- Kursy o zarządzaniu czasem
- Może nawet terapię lub coaching

**Zdobyłeś sporo wartościowej wiedzy.**

Ale jakie były tego efekty?

Krótkotrwałe. Po 2–3 tygodniach wracałeś do starych wzorców.

Dlaczego?

**Bo nikt nie nauczył Cię najważniejszej rzeczy:**

Twój spokój, energia i skuteczność w biznesie **nie zależy ani do tego ile wiesz**.

Nie zależy też od twojej sily woli ani poziomu motywacji.

Zależy od tego **w jakim stanie funkcjonuje Twój układ nerwowy**

i czy masz **system**, który ten stan stabilizuje – każdego dnia, bez negocjacji.

Oto prawda, z którą musisz się wreszcie zmierzyć:

Po 35. roku życia **Twoje ciało i mózg nie działają jak kiedyś**.

To, co działało w wieku 25 lat – dopalanie się kofeiną, 5 godzin snu, praca na adrenalinie – **teraz Cię niszczy**.

Twój system nerwowy jest przeciążony. Twoja gospodarka hormonalna jest rozregulowana. Twoja zdolność do głębokiego skupienia została zniszczona latami nadmiernej stymulacji cyfrowej.

**Nie możesz już działać doskając gaz do dechy.**

To nie tylko już nie działa, ale jest też prostą drogą do chronicznego stresu, wypalenia oraz depresji.

**To nie znaczy, że masz porzucić ambitne plany.**

Wręcz przeciwnie.

Ale żeby je osiągnąć, musisz zadbać o fundamenty.

**Musisz zacząć działać systemowo.**

System Deep Performance zaczyna się od wdrożenie protokołu: **jak zaczynać dzień oraz jak go kończyć**.

## CZĘŚĆ I: PROTOKÓŁ PORANNY

### Jak Wygrać Dzień w Pierwszych 90 Minutach

Większość przedsiębiorców **przeżywa dzień, zanim jeszcze zacznie pracować**.

Robią trzy krytyczne błędy:

#### Błąd #1

Sięgają po telefon w ciągu 15 minut od przebudzenia (scroll, social media, newsy)

#### Błąd #2

Piją kawę, zanim ich mózg się w pełni "uruchomił"

#### Błąd #3

Wskakują w pracę reaktywnie (maile, powiadomienia, "pilne sprawy")

**Efekt?** Twój mózg przez resztę dnia działa w trybie **reaktywnym**. Jesteś w ciągłym pościgu. Twój ciało jest w ciągłym stanie "walcz lub uciekaj" aktywując współczulny układ nerwowy.

W tym stanie króluje niepokój, rozdrażnienie brak energii oraz brak koncentracji.

### Nowy Standard: 5 Kroków Porannej Instalacji

To, co robisz w pierwszych 90 minutach, **ustawia cały dzień i zamienia chaos w w spokojną skuteczność**.

- 1** — ŚWIATŁO (5-10 minut)
- 2** — ODDECH PRZED DZIAŁANIEM (5-10 minut)
- 3** — RUCH PRZED MYŚLENIEM (10-25 minut)
- 4** — OPÓŹNIJ KAWĘ (90 minut)
- 5** — PIERWSZA GODZINA BEZ EKRANÓW (60 minut)

#### KROK 1: ŚWIATŁO (5-10 minut)

##### CO ROBISZ:

W ciągu **30-60 minut od przebudzenia** wyjdź na zewnątrz (balkon, ogród, krótki spacer) i pozwól, aby **naturalne światło** dotarło do Twoich oczu.

Nie musisz patrzeć bezpośrednio w słońce.

Wystarczy przebywać na zewnątrz, **bez okularów przeciwsłonecznych**.

##### DLACZEGO TO DZIAŁA:

Poranne światło **synchronizuje zegar biologiczny** i uruchamia kaskadę kluczowych procesów:

- zwiększa poranny wyrzut kortyzolu (naturalne wybudzenie, nie stres),
- stabilizuje rytm dobowy,
- ustawia biologiczny „timer” na wydzielanie melatoniny wieczorem (około 16 godzin później).

##### EFEKT:

Łatwiejsze zasypianie wieczorem i wyraźnie większa energia w ciągu dnia.

**Jeśli nie możesz wyjść na zewnątrz** (zima, brak światła, ograniczony czas), użyj lampy światła dziennego o mocy **10 000 lux** przez **10-15 minut**.

#### KROK 2: ODDECH PRZED DZIAŁANIEM (5-10 minut)

##### CO ROBISZ:

Wykonujesz krótki trening oddechowy lub prostą medytację regulacyjną, której celem nie jest „osiągnięcie stanu”, lecz **wyciszenie układu nerwowego i stworzenie przestrzeni przed działaniem**.

Możesz wybrać jedną z opcji:

- wolny oddech nosem (4-6 oddechów na minutę),
- wydłużony wydech (np. 4 s wdech / 6-8 s wydech),
- 5 minut siedzenia w ciszy i obserwacji oddechu,
- połączenie oddechu ze świadomym rozluźnianiem ciała.

Bez aplikacji. Bez presji. Bez oceniania.

##### DLACZEGO TO DZIAŁA:

Poranny oddech:

- obniża aktywność układu współczulnego,
- aktywuje nerw błędny (spokój i klarowność),
- zmniejsza reaktywność emocjonalną,
- wysyła organizmowi sygnał, że dzień zaczyna się **bez zagrożenia**.

To moment, w którym **zatrzymujesz automatyzm**, zanim zaczniesz działać.

#### KROK 3: RUCH PRZED MYŚLENIEM (10-25 minut)

##### CO ROBISZ:

Wprowadzasz łagodną, rytmiczną formę ruchu, która **budzi ciało i utrwała regulację**, zamiast je przeciążać.

Przykłady:

- spokojny spacer (najprostszy i najbezpieczniejszy start),
- mobilizacja ciała lub lekkie rozciąganie,
- ćwiczenia łączące oddech z ruchem (kręgosłup, biodra, barki),
- lekki trening z masą własnego ciała,
- wolna jazda na rowerze.

**Nie musi męczyć. Ma regulować. I musi wydarzyć się PRZED pracą.**

##### DLACZEGO TO DZIAŁA:

Poranny ruch regulacyjny:

- obniża poziom adenozyliny (biologicznej „senności”),
- stabilizuje dopaminę i noradrenalinę (skupienie bez nerwowości),
- obniża bazyowy poziom napięcia i reaktywności na cały dzień,
- przełącza organizm z trybu „przetwarzania” w tryb „działania”,
- budzi ciało i umysł **bez agresywnej stymulacji**.

Oddech reguluje system.

Ruch utrwała go w ciele.

#### KROK 4: OPÓŹNIJ KAWĘ (90 minut)

##### CO ROBISZ:

Nie pij kawy przez pierwsze **90 minut po przebudzeniu**.

W Deep Performance kawa **nie służy do budzenia się**.

Od tego jest **kortyzol**, który naturalnie rośnie rano i uruchamia organizm do działania.

##### DLACZEGO TO DZIAŁA:

Po przebudzeniu organizm sam usuwa adenozylinę — cząsteczkę odpowiedzialną za senność.

Jeśli wypijesz kawę zbyt wcześnie, kofeina blokuje adenozylinę, zamiast pozwolić organizmowi się jej pozbyć.

Efekt:

- chwilowe pobudzenie,
- a kilka godzin później **energetyczny crash**.

Gdy **opóźnisz kawę**:

- adenozylna zostaje naturalnie „wyczyszczona”,
- kortyzol spełnia swoją rolę budzika,
- a kawa staje się **narzędziem koncentracji i precyzyjnego pobudzenia**, a nie desperacką próbą obudzenia się.

W Deep Performance **najpierw regulujesz system**,

dopiero potem używasz stymulantów — **świadomie, a nie odruchowo**.

#### KROK 5: PIERWSZA GODZINA BEZ EKRANÓW (60 minut)

##### CO ROBISZ:

Przez **pierwszą godzinę po przebudzeniu** nie sprawdzasz telefonu, maili ani wiadomości.

Zamiast tego:

- zjadasz śniadanie w ciszy (jeśli jesz śniadania),
- zapisujesz **3 najważniejsze zadania dnia** (na papierze),
- poświęcasz 2 minuty na przypomnienie sobie celów lub wartości.

Bez scrollowania. Bez reagowania. Bez cudzych priorytetów.

##### DLACZEGO TO DZIAŁA:

Każdy mail, wiadomość czy nagłówek to **oddanie kontroli nad uwagą** — ktoś inny ustawia Ci dzień, zanim Ty zdążysz to zrobić sam.

Pierwsza godzina po przebudzeniu to **jedyny moment w ciągu dnia**, kiedy Twój umysł jest jeszcze niezajęty, niereaktywny i w pełni dostępny.

Jeśli zużyjesz ją na reakcje, reszta dnia będzie tylko ich kontynuacją.

Jeśli wykorzystasz ją na **intencję**,

cały dzień zaczyna działać według Twoich zasad.

### A CO ZE ŚNIADANIEM?

W **Deep Performance** rekomendujemy **śniadanie białkowo-tłuszczowe po porannym ruchu**, ponieważ najlepiej wspiera stabilną energię, koncentrację oraz regulację układu nerwowego.

Jednocześnie warto jasno powiedzieć: **to nie jest dogmat**. Odżywianie zawsze powinno być dopasowane do konkretnej osoby, jej rytmu dobowego, stylu pracy i reakcji organizmu. Kluczowe jest obserwowanie, jak po posiłku zmienia się Twoja energia, jasność myślenia i zdolność do skupienia.

Jedna zasada pozostaje jednak uniwersalna: **nie poleca się dużej ilości cukru z rana**.

Szybkie węglowodany powodują gwałtowne skoki insuliny, po których niemal nieuchronnie pojawia się zjazd energetyczny, drażliwość i potrzeba kolejnych stymulantów.

Z drugiej strony są osoby, które bardzo dobrze funkcjonują na **poście porannym** lub mają **okno żywieniowe przesuńnięte na późniejsze godziny** — i to również jest w porządku, o ile jest stosowane **świadomie**, według przygotowanego protokołu, a nie przypadkowo.

W Deep Performance nie chodzi o jedną „słuszną dietę”, lecz o takie ustawienie paliwa, które **wspiera Twój system**, zamiast go destabilizować.

**REKOMENDACJA DEEP PERFORMANCE:**

Śniadanie białkowo-tłuszczowe

##### CO ROBISZ:

Pierwszy posiłek opierasz na **30-40 g białka + zdrowych tłuszczach**, przy minimalnej ilości węglowodanów.

Przykłady:

- Jajecznica (3-4 jajka) + awokado
- Jogurt grecki + orzechy + jagody
- Omlet z warzywami
- Shake białkowy + masło orzechowe

##### DLACZEGO TO DZIAŁA:

- Białko dostarcza **tryptofanu** — prekursora serotoniny — co sprzyja spokojowi i stabilności nastroju.
- Skupienie szybkich węglowodanów oznacza **brak gwałtownych skoków cukru**, a co za tym idzie: równą energię do południa.
- Tłuszcze stanowią natomiast **wydajne paliwo dla mózgu**, szczególnie w stanie głębokiego skupienia.

**A co się dzieje, jeśli zjesz bułkę z dżemem?**

Na chwilę pojawia się energia — poziom glukozy gwałtownie rośnie. Organizm odpowiada wyrzutem insuliny, a po 1-2 godzinach następuje równie szybki spadek. Pojawia się zmęczenie, mgła w głowie i spadek koncentracji.

Wtedy sięgasz po kolejną kawę lub coś słodkiego. Stymulacja chwilowo maskuje problem, ale nie rozwiązuje go. W efekcie powstaje **zamknięta pętla**: szybkie węglowodany → skok energii → zjazd → stymulant → kolejny zjazd.

To dzień oparty na kompensacji, nie na stabilnej energii.

### CHECKLISTA PORANNA

(wydrukuj i powieś w widocznym miejscu)

**Światło naturalne (5-10 min)**

**Oddech / medytacja (5-10 min)**

**Ruch regulacyjny (15-30 min)**

**Śniadanie białkowo-tłuszczowe (15-20 min)**

**Bez ekranów (pierwsze 60 minut)**

**Bez kawy (pierwsze 90 minut)**

# CZĘŚĆ II: PROTOKÓŁ WIECZORNY

Jeśli budzisz się zmęczony, problem **NIE zaczyna się rano. Zaczyna się wieczorem.**

Większość przedsiębiorców 35+ popełnia te błędy:

- Błąd #1**  
Jedzą kolację za późno (< 3h przed snem)
- Błąd #2**  
Pracują do ostatniej chwili
- Błąd #3**  
"Relaksują się" przed ekranem (telefon, laptop, TV)
- Błąd #4**  
Piją alkohol "żeby się rozluźnić"

**Efekt?**

- Długie zasypianie
- Płytki sen
- Budzenie się w nocy
- Zmęczenie rano

**Twój mózg nie może "przeskoczyć" z 180 km/h do 0 w 10 minut.**

**Potrzebuje proceduralnego wyciszenia.**

W Deep Performance nazywamy to "wieczornym łądowaniem".

## Nowy Standard: 5 Kroków Wieczornego Łądowania

- 1** — **OSTATNI POSIŁEK - 3 GODZINY PRZED SNEM**
- 2** — **ŻADNYCH EKRAŃÓW 60-90 MINUT PRZED SNEM**
- 3** — **OBNIŻ TEMPERATURĘ I ŚWIATŁO**
- 4** — **PROTOKÓŁ WYCISZENIA (10-15 minut)**
- 5** — **SYPIALNIA JAKO "TWIERDZA SNU"**

### **KROK 1: OSTATNI POSIŁEK - 3 GODZINY PRZED SNEM** **COROBISZ:**

Ostatni posiłek jesz **najpóźniej 3 godziny przed snem.**

Jeśli kładziesz się spać o 22:00 — kolacja powinna być około 19:00.

**JAK POWINNA WYGLĄDAĆ KOLACJA:**

- oparta na **węglowodanach złożonych**,
- **umiarkowana w białku**,
- lekka, prosta i **łatwostrawna**.

Bez przejadania.

Bez ciężkich sosów.

Bez „ostatniego doładowania”.

#### **DLACZEGO TO DZIAŁA:**

Węglowodany złożone spożywane wieczorem sprzyjają wzrostowi **serotoniny**, co obniża poziom kortyzolu i naturalnie przygotowuje organizm do snu.

Trzy godziny przerwy przed snem sprawiają, że **organizm nie trawi w nocy**, tylko może w pełni przejść w tryb regeneracji: naprawy tkanek, układu nerwowego i mózgu.

**A jeśli jesz o 21:00, a śpisz o 22:00?**

Twoje ciało pracuje nad trawieniem zamiast nad regeneracją.

Efekt: płytszy sen, częstsze wybudzenia i poranne zmęczenie — nawet jeśli „przespaleś” 7–8 godzin.

**Ważna uwaga:**

Taka kolacja **nie będzie optymalna dla każdego**. Jeśli masz insulinooporność, problemy z glikemią, refluks, nadwrażliwość jelitową albo zauważasz, że po węglowodanach wieczorem śpisz płycej, częściej się wybudzasz lub budzisz się „ciężki” — to znak, że Twój organizm potrzebuje innego ustawienia.

Są też osoby, które lepiej regenerują się po kolacji białkowo-tłuszczowej albo przy dłuższym oknie postu nocnego.

W Deep Performance nie chodzi o trzymanie się schematu, lecz o **świadome dopasowanie protokołu do własnej fizjologii**. Kolacja ma obniżyć napięcie i wspierać sen — jeśli tego nie robi, należy ją zmienić.

### **KROK 2: ŻADNYCH EKRAŃÓW 60-90 MINUT PRZED SNEM** **COROBISZ:**

Na **60–90 minut przed snem** wszystkie ekrany kończą dzień razem z Tobą.

Jeśli kładziesz się spać o 22:00 — o **20:30** ekrany idą spać.

- Telefon → w *nocnym trybie skupienia*
- Laptop → wyłączony
- Telewizor → wyłączony

To nie jest ograniczenie.

To **sygnał bezpieczeństwa dla układu nerwowego**.

**ZAMIAST EKRAŃÓW:**

- czytaj książkę (papierową),
- porozmawiaj z partnerem lub rodziną,
- posłuchaj spokojnej muzyki,
- zapisz kilka myśli w dzienniku.

Cokolwiek, co **nie pobudza i nie zalewa Cię bodźcami**.

#### **DLACZEGO TO DZIAŁA:**

Niebieskie światło z ekranów **blokuje wydzielanie melatoniny** — hormonu snu.

Dla mózgu to jasny komunikat: *„jest dzień, nie czas na regenerację”*.

Dodatkowo nawet „relaksujący” content to **stymulacja poznawcza**: nowe informacje, emocje, decyzje. Umysł nie ma szansy się wyciszyć, więc ciało również nie przechodzi w tryb snu.

**„Ale ja czytam na Kindle przed snem”**

– Kindle z ekranem e-ink, **bez podświetlenia** → w porządku.

– Tablet, telefon, podświetlany czytnik → **realnie pogarsza sen**.

W Deep Performance sen zaczyna się **na długo przed położeniem się do łóżka**.

Ekrany są jednym z najsilniejszych czynników, które ten proces sabotują.

### **KROK 3: OBNIŻ TEMPERATURĘ I ŚWIATŁO** **COROBISZ:**

Na **60–90 minut przed snem** **zmieniasz warunki otoczenia**, tak aby wspierały naturalne wyciszenie organizmu.

- ściszasz i **ściemnisz światło w domu** (zostają tylko lampki nocne lub ciepłe, punktowe światło),
- **obniżasz temperaturę w sypialni do 18–19°C**,
- bierzesz **ciepły prysznic lub kąpiel** około 60–90 minut przed snem.

Bez jasnych sufitowych lamp.

Bez „dziennego” oświetlenia wieczorem.

#### **DLACZEGO TO DZIAŁA:**

Aby zasnąć, **temperatura ciała musi naturalnie spaść o około 1–3°C**. To jeden z kluczowych sygnałów dla mózgu, że pora przejść w tryb snu.

Ciemność wysyła jasny komunikat:

**„kończy się dzień”** — co uruchamia wydzielanie melatoniny.

Ciepły prysznic działa paradoksalnie na Twoją korzyść: chwilowo podnosi temperaturę ciała, a po wyjściu powoduje **szybki spadek temperatury**, który nasila senność i ułatwia zasypianie.

### **KROK 4: PROTOKÓŁ WYCISZENIA (10-15 minut)** **COROBISZ:**

Na około **10–15 minut przed snem** wykonujesz krótki, zamknięty protokół, którego celem jest **domknięcie dnia i wyciszenie układu nerwowego**.

- 01**  
**Zamknij dzień (2 minuty)**  
Zapisz **1–3 rzeczy**, które dziś poszły dobrze.  
Nie analizuj. Nie oceniaj. Zapisz i zostaw.  
To sygnał dla mózgu, że dzień został **domknięty**.
- 02**  
**Przygotuj jutro (3 minuty)**  
Wypisz **3 najważniejsze zadania na jutro**.  
Tylko trzy.  
Gdy są zapisane, **nie musisz ich pamiętać**.  
Umysł może odpuścić czuwanie.
- 03**  
**Oddychanie 4–7–8 (5 minut)**  
Uspokajający rytm oddechu:
  - wdech przez nos: **4 sekundy**,
  - zatrzymanie oddechu: **7 sekund**,
  - wydech przez usta: **8 sekund**,
  - powtórz **4–8 razy**.Bez forsowania. Bez kontroli. W spokojnym tempie.

#### **DLACZEGO TO DZIAŁA:**

Zamknięcie dnia oznacza **zamknięcie pętli poznawczych**.

Jeśli ich nie domkniesz, umysł będzie próbował robić to w nocy — kosztem jakości snu.

Oddech 4–7–8 aktywuje **układ przywspółczulny**, czyli tryb „odpoczynek i naprawa”.

To bezpośredni sygnał dla organizmu, że może przejść w regenerację.

### **KROK 5: SYPIALNIA JAKO "TWIERDZA SNU"** **COROBISZ:**

Traktujesz sypialnię jako **przestrzeń jednoznacznego skojarzenia**.

To miejsce służy **wyłącznie snu i regeneracji**.

Nie pracujesz tam.

Nie planujesz.

Nie konsumujesz treści.

**Jedyny wyjątek:**

papierowa książka lub dziennik.

Nic więcej.

Wchodzisz — i **wychodzisz z trybu działania**.

#### **DLACZEGO TO DZIAŁA:**

Mózg funkcjonuje kontekstowo, nie logicznie.

Uczy się na podstawie powtarzalnych wzorców.

Jeśli w łóżku:

- analizujesz,
- rozwiązujesz problemy,
- „jeszcie tylko coś sprawdzasz”.

to dla układu nerwowego sypialnia przestaje oznaczać sen.

Pojawia się konflikt:

ciało jest zmęczone, umysł pozostaje czujny.

Jeśli natomiast sypialnia jest **konsekwentnie oddzielona od działania**, mózg szybko uczy się prostego skojarzenia:

„To miejsce = wyłączenie”.

Z czasem wystarczy samo wejście do sypialni,

aby organizm naturalnie przeszedł w tryb snu.

W Deep Performance **nie walczysz o sen**.

Tworzysz warunki, w których **sen pojawia się sam**.

### **CHECKLISTA WIECZORNA**

*(wydrukuj i powieś w łazience)*

- Ostatni posiłek 3h przed snem**
- Bez ekranów 60-90 min przed snem**
- Ściemnij światła + obniż temperaturę**
- Protokół wyciszenia (10-15 min)**
- Sypialnia = twierdza snu**

## 3 Najczęstsze Pytania Klientów Deep Performance System:

- "To brzmi super, ale nie mam tyle czasu..."**  
Rozumiem. Jesteś zajęty.  
Ale odpowiedz sobie szczerze:  
**Ile godzin dziennie tracisz na:**
  - Scrollowanie telefonu?
  - "Rozkminianie" zamiast działania?
  - Popołudniowy crash i walkę z koncentracją?
  - Bezsennność i złą jakość snu?**Ten protokół nie zabiera czasu. On go DAJE.**  
Bo kiedy działasz z głębokiego spokoju i skupienia, **1 godzina = to, co wcześniej zajmowało 3.**
- "A jeśli nie uda mi się przestrzegać tego codziennie?"**  
Świetnie.  
To nie jest lista rzeczy, których musisz być "doskonały".  
To jest **system, do którego wracasz, gdy zбочysz**.  
Zasada 80/20: Jeśli robisz to dobrze **8 dni z 10** → Twoje życie się zmienia.  
**2 dni chaosu?** No problem. Wracasz do protokołu następnego dnia.
- "Czy to naprawdę wystarczy, żeby odzyskać spokój i skuteczność?"**  
To jest fundamentowa warstwa.  
**Bez niej, żadne narzędzie produktywności, żadna strategia biznesowa, żaden kurs nie zadziała długoterminowo.**  
Ale jeśli chcesz **pełną instalację systemu Deep Performance** – warstwę neurologiczną, emocjonalną, fizjologiczną i strategiczną – to ten protokół to dopiero początek.

## CO DALEJ?

Jeśli ten protokół rezonuje z Tobą...

Jeśli czujesz, że **to nie jest kolejna „rutyna”, tylko brakujący fundament**...

Jeśli wiesz, że **samo wskazówki to za mało** — potrzebujesz **procesu, który zmieni sposób funkcjonowania**, a nie tylko poranne i wieczorne nawyki...

**Deep Performance System nie jest kursem.**

To **6-tygodniowy proces instalacji systemu**, zaprojektowany tak, aby krok po kroku przebudować sposób, w jaki zarządzasz energią, uwagą, napięciem i skutecznością.

Nie uczysz się „więcej”.

**Instalujesz nowy sposób działania.**

DPS opiera się na naukowej metodologii z pogranicza psychologii, neurobiologii, samokontroli i pracy systemowej. Jego celem nie jest chwilowa poprawa, lecz **trwała zmiana architektury Twojego dnia, decyzji i reakcji**.

W trakcie procesu:

- porządkujemy fundamenty biologiczne (sen, regenerację, rytm dobowy),
- budujemy realną samokontrolę zamiast ciągłej walki z sobą,
- uczymy się pracować z energią i uwagą, a nie przeciwko nim,
- projektujemy środowisko, które wspiera skuteczność zamiast ją sabotować,
- instalujemy spójny **Deep Performance System**, który działa także wtedy, gdy nie masz motywacji.

To **transformacja systemowa**, nie kolejny produkt, który kupisz, „przejdiesz” i odłożysz na półkę.

I nie są to tylko założenia teoretyczne.

**Najlepszym potwierdzeniem skuteczności tego procesu są doświadczenia i opinie osób, które już przez niego przeszły** — ludzi, którzy realnie zmienili sposób pracy, poziom napięcia i jakość życia, nie przez zryw, ale przez trwałą zmianę systemu.

**Nie musisz zgadywać. Nie musisz eksperymentować na sobie.**

Proces jest prowadzony, logiczny i zaprojektowany tak, aby dało się go wdrożyć w realnym życiu, nie tylko na papierze.

[SPRAWDŹ KIEDY STARTUJE PROGRAM](#)

## OSTATNIA MYŚL

Nie musisz żyć w ciągłym napięciu.

Nie musisz płacić zdrowiem za skuteczność.

Nie musisz funkcjonować na granicy przeciążenia, żeby „dowozić”.

**Istnieje inny model działania.**

Spokojniejszy. Precyzyjniejszy. Długofalowy.

I zaczyna się od tego,

jak **uruchamiasz system rano**

i jak **świadomie go wyłączasz wieczorem**.

To nie jest zmiana jednego nawyku.

To zmiana **całej architektury funkcjonowania**.

— Wojciech Pytlarz

Twórca Deep Performance System

**wydrukuj i powieś w widocznym miejscu**

### **PROTOKÓŁ DEEP PERFORMANCE**

#### **CHECKLISTA PORANNA**

- Światło naturalne (5-10 min)**
- Oddech / medytacja (5-10 min)**
- Ruch regulacyjny (15-30 min)**
- Śniadanie białkowo-tłuszczowe (15-20 min)**
- Bez ekranów (pierwsze 60 minut)**
- Bez kawy (pierwsze 90 minut)**

[www.deepperformance.pl](http://www.deepperformance.pl)

#### **CHECKLISTA WIECZORNA**

- Ostatni posiłek 3h przed snem**
- Bez ekranów 60-90 min przed snem**
- Ściemnij światła + obniż temperaturę**
- Protokół wyciszenia (10-15 min)**
- Sypialnia - tylko sen (ew. książka lub dziennik)**