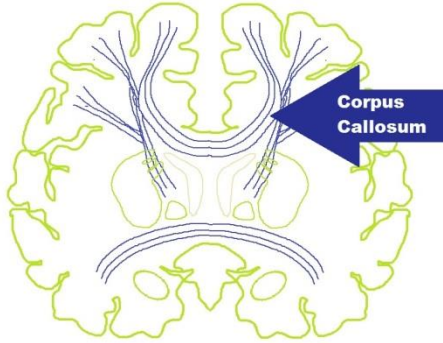


Nem vagyok elég jó – avagy a legtöbb képességzavar oka

Az összetettebb feladatok eredményes végrehajtásához elengedhetetlen az agyintegráció, azaz a két agyféltekénk összehangolt, egymást támogató működése. Az agyféltekék közötti kommunikáció egyik feltétele, hogy az őket összekötő pályák (kérges test, avagy Corpus Callosum, a továbbiakban CC) szabadon átjárhatók legyenek.



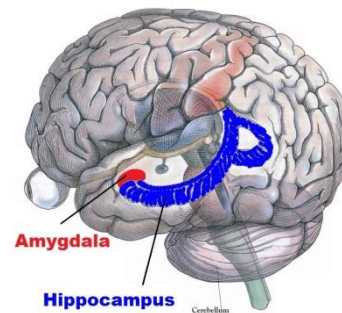
Az alkalmazott fiziológia és a modern agy kutatás kimutatta, hogy ezekhez az összekötő pályákhoz tartozó kulcsérzelem az Önbizalom. Ezért van az, hogy sok esetben amint meginog a hitünk saját magunkban (akár magunk, akár mások által) képtelenné válunk, hogy összeszedetten gondolkozzunk.

Persze ez öngerjesztő folyamattá válhat, hiszen minél kevésbé vagyunk képesek megoldani az adott feladatot, annál kevésbé bízunk magunkban és annál jobban csökken az agyféltekéket összekötő CC átjárhatósága. Így, ebben a helyzetben neurológiailag is képtelenné válunk a helyzet megoldására.

Az érzelmek más módon is kihatnak a képességeinkre (akár tanulási, akár problémamegoldó, akár más típusúak legyenek).

Az agy kutatás kimutatta, hogy az egyik fontos érzelmi központunk (Amygdala) képes blokkolni a közvetlen közelében elhelyezkedő, rövidtávú memóriánkért felelős részt (hippocampust).

Ahhoz, hogy bármit megjegyezzünk, először a rövidtávú memóriánkba kell kerülnie. Ráadásként a már megjegyzett dolgok felidézéséhez is szükség van erre a szervünkre (Hippocampus). Mit is jelent ez? Az intenzív negatív érzelmek hatására képtelenné válhatunk bármi megtanulására, megjegyzésére, ill. a már megtanult dolgok felidézésére.



A fentiek miatt szerepel a One Brain tanfolyamok elején (a szakma eszközeinek elsajátítása után) az elvárásokkal kapcsolatos stressz oldása. Hiszen hatékonyságunkat, ill. azt, hogy minél jobban érezzük magunkat a bőrünkben, nagyban befolyásolja, hogy

- miként tudjuk kezelni az elvárásokat,
- ill. mennyire terheli agyunk összehangolt működését, ha pl. azt érezzük, hogy nem vagyunk elég jók.

A One Brain módszer az érzelmek felől, a LEAP módszer pedig a neurológia oldaláról közelítve térképezi fel és szünteti meg a kiegyensúlyozatlanságokat.

(Ajánlott irodalom a témában: Dr. Rick Hanson és Dr. Richard Mendius Buddha-Agy és Dr. Charles T. Krebs, Ph.D. Energetic Kinesiology c. könyve – magyar fordítása jelenleg készül)

One Brain tanfolyamról bővebben:

https://www.facebook.com/events/310422645791013/?ref_newsfeed_story_type=regular



Budapest, 2014. augusztus 30.

További csodaszép napot kíván:

Széplaki Viktória, Viki

One Brain™ (kineziológia) tanár, konzulens (segítő)

LEAP 1-2. konzulens

Aura-Soma konzulens

Reflexológus

Reiki tanár

www.harmonizalas.hu