

Brigita

LANGERHOLC

VSEMOŽGANSKO
VEČDIMENZIONALNO
DELOVANJE



Usebina

03

UVOD

Na kratko o vsemožganskem večdimenzionalnem delovanju in moja priporočila za izvajanje.

05

RAVEN ALFA

Silvova vaja osredotočanja zahteva urjenje koncentracije, domišljije in urjenje fizične sproščenosti.

08

KAKO VADITI

Potrebno je nekaj vaje ob upoštevanju zapisanih napotkov.

10

SKRIVNOST USPEHA

Naš cilj je doseči nižje ravni z zavedanjem stanja zavesti.

11

NAJBOLJŠI NAČIN VAJE

Bistvenega pomena je, da vpletete svoja čustva. Na tak način lahko tudi najmočneje izrazite svojo željo po zdravju.

12

TEHNIKA MENTALNI VIDEO

Kadar koli želite rešiti težavo, sprejeti odločitev ali prejeti vodenje sledite korakom tehnike Mentalni video.

VSEMOŽGANSKO VEČDIMENZIONALNO DELOVANJE

Možgani najraje delujejo pri določenih harmoničnih frekvencah: 20 Hz (beta), 10 Hz (alfa) in 5 Hz (teta).

S sistemom Jose Silva UltraMind ESP se boste naučili poiskati svoje središče – 10 Hz (alfa) – in ostati v središču tudi po tem, ko boste aktivirali svoj um.

Z vajo osredotočanja se naučite spustiti tudi pod svoje središče 10 Hz (alfa), celo do možganske frekvence 5 Hz (teta).

Pri možganski frekvenci 5 Hz (teta) lahko delujete zgolj induktivno, ne pa tudi deduktivno – informacije lahko zaznate, ne morete pa jih analizirati in jih uporabiti za sprejemanje odločitev.

Ko aktivirate svoj um za analizo in uporabo informacij, to spodbuja možgansko aktivnost. Pri povečani aktivnosti možgani iščejo najbližjo raven, na kateri bodo lahko delovali deduktivno, torej bodo sposobni sklepati.

Če vajo osredotočanja izvajate redno, tako da lahko zaobidete alfo in ob vstopu na raven 1 znižate svojo možgansko frekvenco vse do 5 Hz

(teta), boste zlahka zaznali svoje središče (10 Hz – alfa) vsakokrat, ko boste aktivirali svoj um in želeli delovati deduktivno.

V svojem središču, pri možganski frekvenci 10 Hz, lahko vztrajate, dokler ne postanete preveč vznemirjeni ali miselno preveč aktivni. Možganska frekvenca 10 Hz je idealna za zaznavanje in analizo informacij, sprejemanje odločitev in programiranje uspeha pri vaših projektih.

Da bi med tečajem lažje dosegli te nizke frekvence, bomo prve tri mentalne vaje izvajali z »zvokom alfa« v ozadju, ostale pa z »zvokom teta« v ozadju. To bo pomagalo vašim možganom znižati frekvenco na želeno raven.



Priporočam,

da po tečaju izvajate Silvovo vajo osredotočanja vsaj enkrat tedensko z namenom, da utrdite globoko raven.

To vam bo pomagalo pri ohranjanju ravni lastnega središča, ko boste želeli uporabiti svoj um za delo na projektih.

Brigita

Raven ALFA

Napisal Juan R. Silva

Juan Silva je začel verjeti v bratovo metodo možganskega treninga po tem, ko ga je Jose leta 1953 ozdravil resne bolezni. Juan je pomagal izvajati raziskave in ko sta začela prirejati predavanja, je pomagal tudi pri širjenju metode po svetu.

Ko izvajate Silvovo vajo osredotočanja, morate biti pozorni na tri stvari, medtem ko imate zaprte oči:

- koncentracijo
- domišljijo
- fizično sproščanje

Ne gre samo za prijeten, sproščen položaj telesa in poslušanje krasnega inštruktorjevega glasu, ki vas vodi skozi vajo. Potrebna je tudi vaša aktivnost, tudi vi morate sodelovati.

1. URJENJE KONCENTRACIJE

Najprej vadite koncentracijo.

Koncentracija je najosnovnejša. Predstavlja temelj domišljije in vsega ostalega.

Če ne morete zbrati svojih misli in se osredotočiti, se boste težko lotili katere koli druge stvari.



urjenje

2. URJENJE DOMIŠLJIJE

Druga stvar, ki jo morate uriti, je vaša domišljija, vaš ustvarjalni duh. Radi bi celo dosegli, da pretiravate v svoji domišljiji, saj boste lahko tako bolje nadzorovali in upravljali svoje miselno načrtovanje, hkrati pa boste skozi vso vajo aktivnejši.

Naš cilj ni, da zaprete oči in se prepustite nekakšnemu hipnotičnemu spanju.

Temu se boste izognili, če boste miselno aktivni. Potem se pri vas tudi ne bo ponovila težava mnogih študentov, ki preslišijo del inštruktorjevih besed. Do tega pride, ker niso dovolj zbrani in njihov um bega. To je še en razlog več, da začnete vaditi svojo koncentracijo – da ostanete aktivni pri svojem početju.

Na takšen način se bomo na katero koli raven možganske aktivnosti spustili zavestno. Zavedanje je treba ohranjati, kolikor je le mogoče.

3. URJENJE FIZIČNEGA SPROŠČANJA

urjenje

Tretja stvar, ki jo morate uriti, je usklajenost telesnega in miselnega (duhovnega) sproščanja.

Miselne sprostitev ni težko doseči. Z nekaj vaje jo lahko dosežemo že v dveh ali treh sekundah. A pri tem nikakor ne smemo pozabiti na telo.

Zavedajte se, da smo duhovno-telesna celota, zato moramo telo in duha sproščati hkrati. Sproščanje telesa traja nekoliko dlje kot sproščanje duha, pa tudi vsa tkiva v telesu se ne sproščajo enako hitro. Najhitreje se sprostijo tista tkiva, ki so najbolj občutljiva.



KAKO VADITI

Potrebne je nekaj vaje, in to na način, ki je opisan spodaj.

Med Silvovo vajo osredotočanja moramo biti pozorni na inštruktorjev glas. Ko nam reče, naj se osredotočimo na lasišče, je to začetek vaje za zbranost in koncentracijo.

Toda kaj točno je naša naloga, kako naj izvršimo ta navodila?

Osredotočiti moram svojo zavest na lasišče ... In kaj pravzaprav je moja zavest? Poskušajmo dognati, kaj je vaša zavest. Ni letalo in ni knjiga. Recimo, da je žarek svetlobe, modro-bele svetlobe ... Najbolj jasne svetlobe, najčistejše energije, kar jih je.

Zamislimo si, da to drži. Žarek svetlobe, ki je osredotočen na naše lasišče, si lahko enostavno predstavljamo.

Zakaj si torej ne bi predstavljali svoje zavesti v obliki svetlobnega žarka?

Zdaj se osredotočite na to, kako boste sledili navodilom.

V nadaljevanju vam inštruktor naroči, da na lasišču zaznajte vibracije in občutek toplote, ki jo povzroča obtok ... Seveda govorimo o krvnem obtoku.

Če se ne osredotočite in se ne potrudite občutiti utripa teh vibracij v predelu lasišča, jih seveda nikoli ne boste občutili. Ni nujno, da boste začutili vibracije že v prvem poskusu; v drugem ali morda v tretjem poskusu pa vam bo gotovo uspelo.

Vzeti si morate čas in si dati priložnost. Pomembna pa je tudi vaša koncentracija.

Zdaj si privoščite pretiravanje, uporabite svojo najbolj bujno domišljijo. Predstavljajte si, na primer, da na vaše lasišče sije močan žarek svetlobe, tako da njegov sij obseva prostor, v katerem se pretaka čista, rdeča kri. Predstavljajte si, da kri zaliva prav vsako vašo lasno korenino posebej ... In tako naprej.

Sledi inštruktorjev napotek, da popolnoma sprostite vse napetosti, ki jih povzročajo mišice in kite v tem delu vašega telesa. Ni dovolj, da zgolj poslušate inštruktorjev glas. Zberite se in zopet pretiravajte s svojo domišljijo.

Kako si predstavljate popolnoma sproščeno lasišče? Razmislite. Zberite se. Lahko si morda predstavljate, da se vaše lasišče topi. Poskusite s tem.

Morda je občutek sproščenosti kot mokra, topla krpa na glavi.

Kakršna koli že je vaša predstava, pomagajte svojemu telesu. Zdaj je čas, da uporabite svojo domišljijo. Tako se začne simultano sproščanje telesa in duha. To je zelo pomembno.

In kaj se bo zgodilo, ko naredite vse to?



Skrivnost NAŠEGA USPEHA

Ob koncu vaje boste veliko bolj sproščeni, kot bi bili, če se ne bi lotili vsega tega dela.
Zavestno boste lahko dosegli veliko globljo raven zavesti, ker ste bili aktivni.
Naučili se boste tudi bolje kot prej uporabljati svojo domišljijo in biti bolj zbrani.
To pomeni, da boste lahko hitreje dosegali globljo raven, in to zavestno.

Zavestno boste veliko hitreje tudi sprostili telesna tkiva. Ne pozabite, da so tudi možgani tkivo, posebno tkivo, ki nadzoruje vašo motoriko, vaš živčni sistem, čutni sistem, spomin ... Skratka vse.

Ker se učimo dinamične meditacije, lahko takrat, ko zapremo oči, počnemo vse, le zaspati ne smemo.
Ni treba, da postanemo povsem nedejavni in otopimo, da bi se sprostili in znižali možgansko frekvenco ter tako dosegli sprostitev telesa in odpravili stres.

Naša meditacija mora biti dinamična. To pomeni, da zapremo oči in se lotimo dela z uporabo domišljije in vizualizacije.

To moramo narediti zato, ker moramo doseči nižje ravni z zavedanjem stanja zavesti. Ne želimo se preprosto spustiti na nižjo raven in dopustiti, da se duhovno stanje samo od sebe spremeni.

Veste, zakaj? Ker je to ključ do našega uspeha: spreminjanje podzavesti v notranjo zavest.

NAJBOLJŠI NAČIN VAJE

Zapomnite si Silvovo vajo osredotočanja.
Zapomnite si jo na način, ki vam najbolj ustreza.
Morda jo lahko posnamete ali uporabite skripto.

Ker se vaja ponavlja, si je ni težko zapomniti. Ni nujno, da se vajo naučite dobesedno; dovolj je, da si zapomnite njeno bistvo. Pomembno je, da si skušate zapomniti bistvo vaje, saj pri tem vpletete svoja čustva. Na tak način lahko tudi najmočnejše izrazite svojo željo po zdravju.

Če se vam zgodi, da morate ob tem iskati pravo besedo, je učinek še boljši, saj ste bolj zavzeti in vpleteni.

Vadite, kot je opisano zgoraj, bodite zbrani in uporabljajte domišljijo.

*Uspeh bo gotovo
kmalu tu.*



TEHNIKA MENTALNI VIDEO

Kadar koli želite rešiti težavo, sprejeti odločitev ali prejeti vodenje s tehniko Mentalni video, sledite spodaj opisanim korakom.

Z odprtimi očmi v stanju beta z vizualizacijo ustvarite mentalni video težave ali obstoječe situacije.

Vključite vse, kar sodi k živemu stvarstvu. Živo stvarstvo pomeni vse, kar vsebuje življenje.

Ko ste ustvarili mentalni video težave, uporabite vizualizacijo in si ga oglejte v stanju beta, z zaprtimi očmi.

Kasneje, ko ste v postelji in ste pripravljeni na spanje, se z metodo od 3 do 1 spustite v svoje središče in si oglejte mentalni video težave ali obstoječe situacije, ki ste ga ustvarili v stanju beta.

Potem ko ste si ogledali obstoječo situacijo, jo s pomočjo želje, da odpravite težavo, v mislih spremenite v projekt. S pomočjo domišljije ustvarite mentalni video rešitve.

V mentalnem videu rešitve si korak za korakom predstavljajte razvoj projekta do končne rešitve.

Ko ste končali oba mentalna videa, zaspite z namenom, da ju med spanjem posredujete svojemu duhovnemu vodji (tutorju). Bodite prepričani, da bo posredovanje uspešno.

V naslednjih treh dneh bodite pozorni na znamenja, ki vas bodo usmerjala k rešitvi. Vsakič, ko pomislite na projekt, pomislite na rešitev, ki ste jo ustvarili v mentalnem videu. Mislite nanjo v pretekliku.



KDO SEM

Brigita



Kot vrhunska športnica, dvakratna olimpijka v teku na 800 m (4. mesto na OI Sydney), se lahko za napredek v karieri in šolanju na prestižni univerzi University of Southern California, LA, zahvalim odličnim mentorjem, trenerjem, poleg tega pa NAJPOMEMBNEJŠEMU orodju - izvajanju mentalnih tehnik kot pripravi na tekmovanje in opravljanju izpitov.

Svojo pot sem začela kot bolna deklica, ki so ji bile bolnišnice prav tako domače kot kasneje polno napolnjene arene po celem svetu z 100.000 in več gledalci. Zame nikoli ni bilo nič nedosegljivo, če sem se le tako odločila. In še vedno je tako.

V otroštvu nisem sanjala, da bi bila olimpijka, sem pa velikokrat sanjala, da sem zdrava. Iz te velike otroške želje, želje po napredku, sem se v osemnajstih letih profesionalne športne kariere naučila dihalnih in mentalnih tehnik, ki jih sedaj z veseljem prenašam naprej.