

Agytorna az óvodáskortól 100+-ig!

Ha az ember uralja a tudatát, és képes azt megtisztítani a negatív gondolatoktól, akkor a szó szoros értelmében semmi sem érthat neki – mondja riportunkban az egyik agykontrolltréner. Higgyünk neki, és fejlesszük magunkat! Útravalónk álljon itt két, otthon, vagy akár az irodában is végezhető pihentető gyakorlat!

Ha az ember uralja a tudatát, és képes azt megtisztítani a negatív gondolatoktól, akkor a szó szoros értelmében semmi sem érthat neki – mondja riportunkban az egyik agykontrolltréner. Higgyünk neki, és fejlesszük magunkat! Útravalónk álljon itt két, otthon, vagy akár az irodában is végezhető pihentető gyakorlat!

Problémáink megoldására képességeinknek alig 2%-át használjuk. „A Silva-féle agykontroll egyszerű, gyakorlatias, relaxáción, stresszoldáson alapuló, könnyen elsajátítható önfejlesztő módszer, ami lehetővé teszi, hogy nagyobb mértékben aknázzuk ki a bennünk rejlő képességeket, sikeresebben oldjuk meg hétköznapi problémáinkat, illetve le tudjuk vezetni a stressz okozta feszültségeinket” – fogalmaz Pétercsák Maxim gyermekagykontroll-oktató, NLP – mester. Az agykontroll technikáját országszerte tanfolyamokon oktatják:

- alvászavar megszüntetésére
- ébresztőóra nélküli, időzített ébredésre
- felfrissülésre (például autózézetéskor)
- a fejfájások, migrének gyógyszer nélküli megszüntetésére
- memóriafejlesztésre, hatékony tanulásra
- a jó döntéshozatal megkönnyítésére, céljaink elérésére
- rossz szokásaink akaraterő és kínlódás nélküli megváltoztatására
- az intuíció fokozására.

VÁLTOZZ, ÉS...

A Darnel-féle ÉletProgramban – amely többek között pszichodinamikai és önmegvalósító módszerek ötvöze – ez idáig több mint húszezren vettek részt. Az eljárás bebizonyította, hogy kommunikációs és motivációs technológiájával az élet legfontosabb területein – mint például az emberi kapcsolatok (párkapcsolatok, gyereknevelés), a munkahelyi és tanulmányi sikerek – jelentős eredményeket lehet elérni. A mottó: „Ahogy te változol, úgy változnak a körülményeid is!” A tréning a szó teremtő erejére épít. Célja megélni azt, hogy az életünk történésein mi, magunk vagyunk a szerzői, vagyis okozói. A descartes-i gondolatot – „Gondolkodom, tehát vagyok” – úgy alkalmazza a módszer, hogy: „Beszélék, tehát vagyok”. „Ismert mondás, hogy a tettek beszélnek. Én ezt megfordítom: a beszéd tudniillik cselekvés” – nyilatkozza Dr. Darnel Christian, akinek elméleteiről eddig 16 könyv jelent meg. Kimondom, és ez segít:

– növekszik az önbizalom
– az emberi kapcsolatok nyíltabbá, őszintébbé válnak
– alkotó energiák szabadulnak fel
– az egészség megerősödik, javul az általános közérzet
– növekszik a problémamegoldó képesség



Már a kölykök is...

Az agykontroll 7-10 éves gyerekeknek is ajánlható. A korosztály már képes hétköznapi problémái jó részét önmaga megoldani, azonban az agykontroll eszközeivel a kicsik még magabiztosabbak lehetnek, megszabadulhatnak rossz szokásaiktól, illetve hasznos, új szokásokat tudnak magukban kifejleszteni

„Az agykontrollnak hála, növelhetik önbizalmukat, kitartásukat, céltudatosságukat is. Mindezeknek köszönhetően javulhatnak tanulmányi eredményeik, sportbéli teljesítményük. A nekik szervezett tanfolyamok kis létszámúak és játékosak, ráadásul szülőikkel közösen is részt vehetnek rajta” – mondja Bakos Kornél, gyermekagykontroll-oktató. A FasTracKids a veleszületett tanulást erősíti meg a 4-8 évesekben. Újdonságként számítógép, LCD projektor és egy interaktív tábla kombinációjával teszik a tanulást életszerűvé. A módszer azért az óvodásokat célozza, mert vallják, hogy a gyermek képességeinek 80%-a már nyolcéves korra kifejlődik. A FasTracKids fejleszti a kreatív gondolkodást, a problémamegoldó képességet, segíti a kommunikációs és beszédkézségek kiteljesedését, és elősegíti a személyiség fejlődését.



Ha nem tudsz lemenni alfába, elő a gépekkel!

Az agytréning már egy ún. CFR (célzott frekvenciájú relaxáló-) készülékkel aktivizálja az ember természetes energiáit. „A gép által kibocsátott, meghatározott frekvenciájú fény- és hangterek hatására beindul az öngyógyítási folyamat. A készülék kedvező hatásait az audiovizuális stimuláció és a bőr finom ingerlése során fejt ki” – fogalmaz Scheerné Hainer Éva agytréneres. „A módszer lényege, hogy a gép által kibocsátott rendszeres (fény- és hang-) ingerek hatására az agy oldja azokat a blokkokat, amelyek miatt nem működik egy idegpálya. Például szeretnénk eljutni egy meditációs szintre (nevezük 10 Hz-nek), de az agyam a stressz miatt erre képtelen. Az agytréning viszont megadja a helyes információt, >>behangolja<< az agyat, ami végül képes lesz a meditációs szint elérésére. Szülészénél sérült gyerekeknél tapasztaltuk, hogy a rendszeres tréning hatására új idegpályák is kialakulhatnak. Például mozgászavaros gyerekeknél létrejött az információáramlás a mozgatóneuronok között, kialakult a helyes mozgás, esetenként a beszéd is beindult” – szemléltet Mercsek László agytréner-NES-terapeuta.

Az agytréning megbízható módszer a szorongás oldására, koncentráció-, memória-, IQ-fejlesztésre, toleranciaszint-emelésre. Nem kell hozzá rengeteg türelem, csak heti 3-4 alkalommal fél óra.

Gyógyító gondolatok
„A NES (Nutri Energetic System) terápiát a 21. század gyógyító technikájának is nevezhetjük. Az embernek e földi világbéli járműve a teste. A benne lévő beteg-

ségeket a negatív emóciók, gondolatok hozzák létre. Ha az ember uralja a tudatát, képes azt megtisztítani a negatív gondolatoktól, akkor a szó szoros értelmében semmi sem érthat neki – véli Walkovszky Márk NES-terapeuta. –A gondolatok, érzelmek elektromágneses mezőket gerjesztenek az agyban. Ezek behálózják a testet – így épül fel az Emberi Testmező, mely tartalmaz mindent az egyén egészségi állapotáról, a gondolatairól és mindenről, amit megélt. Ezt a mezőt a NES-nek köszönhetően mérni lehet.” A biorezonanciához hasonló, holisztikus módszer célja a test harmonizálása, az emberi testmező egységének helyreállítása a jó közérzet és az egészséges állapot elérése érdekében. Információval igyekszik az öngyógyító képességet a legmagasabb szintre emelni. Ehhez egy szkennelés erejéig a testmezőmérőre kell a tenyerünket helyeznünk. „Le lehet olvasni 30 másodperc alatt az illető testmezőjéről, hogy hol, milyen hibák vannak a rendszerében. Az itt látható hibákat, torzulásokat információs cseppekkel (a testmező által leolvasható, holografikus információkkal) tudjuk kijavítani” – mondja Mercsek László terapeuta. Vannak olyan információs cseppek, amelyek az agynak az alfa- és deltahullámokat segítenek beállítani, de a NES nem csak az agyban keletkező torzulásokat képes helyrehozni.

A NES-nek köszönhetően:

- javul az egészségi állapotunk
- az immunrendszerünk megerősödik
- mélyebbé válik az alvás
- nő az energiaszint
- javul az emésztés
- javul a bőr állapota
- csökkennek a fájdalmak
- javul a vércukor-szabályozás
- tisztul a gondolkodás
- kiegyensúlyozottá válnak az érzelmek
- nő a stresszel szembeni tűrőképesség
- csökken a vérnyomás

Mindahány technika eszköze, kiegészítője lehet a meditáció, aminek lényege az ellazulás, eljutás a gondolatnélküliség állapotáig. A gondolkodás szüneteltetése azért, hogy bensőnk, élményvilágunk, elfojtott pszichés tartalmaink beszívároghassanak abba az üres edénybe, amelyet a meditáció során létrehozunk. A meditáció azonban csak lehetőség, és sokszor nem történik más, mint az, hogy a belső csendet és nyugalmat megtapasztaljuk – olykor persze ez a legtöbb jó, ami történhet velünk.

Két relaxációs gyakorlat otthonra

1. Ülünk le a földre, a lábakat kényelmesen tegyük keresztbe! A fejtetővel nyújtózkodjunk a plafon felé, hogy testtartásunk, gerincünk egyenes legyen – a vállat azonban eresszük le! Kezek tenyérrel felfelé, egymásra téve, ölben. Gondolatban masszírozunk végig az izmainkat! (Az egyik irányzat követői fejtől a talpig, a többiek fordított irányban végzik ezt – próbáljuk ki mindkettőt!) Orron át lélegezzünk! Ha az utolsó porcikánkat is végigmasszíroztuk, nyissuk ki a szemünket, és lassan mozzassuk át a testünket!
2. Feküdjünk hanyatt a földre úgy, hogy minden testrészünk érintkezzen a talajjal! Hunyjuk le a szemünket, majd kezdjük el lassan visszafelé számolni, száztól! Amikor egyhez értünk, álljunk meg pár pillanatra (mantraként elismételhető valamely kívánságunk, háromszor), majd számoljunk el háromig, és nyissuk ki a szemünket! Úgy fogjuk érezni magunkat, mintha aludtunk volna egy órácskát.

Infó
www.alfahullam.hu; www.tanulaskontroll.hu;
www.nesterapia.hu; www.fastrackids.hu;
www.nes.agytrening.hu

HOROSZKÓP	KOS (03.21.-04.20.) Foglalkozzon az igazán fontos dolgokkal. Jó alkalom kínálkozik arra, hogy kicsit komfortosabbá tegye otthonát a kedvese, és az önhöz legközelebb állók részére. Sok feladat előtt áll, de a csillagok sikert garantálnak.	RÁK (06.22.-07.22.) Felesleges erőfeszítés és nem kevés kellemetlenség várja a napokban. Nem a kevés pénz, hanem a sok kiadás okozhat gondot. Otthoni kötelezettségeinek most nehezen tud eleget tenni. Ne tartsa vissza magát, de ne hanyagolja el a kedvesét se!	MÉRLEG (09.23.-10.22.) Szervezetten lát feladatahoz, és mindent elvégez, ami a munkáját illeti. Később egy személyes probléma megzavarja ezt a magabiztos légkört. Kezdi feltalálni magát egy másfajta munkakörben.	BAK (12.22.-01.20.) A napi hírek, események érdeklik. Jó, ha naprakész információkkal rendelkezik, munkájában sokat segítik a tények és adatok. Használja ki a kedvező bolygóhatásokat. Igyekezzen közben tartani az eseményeket.
	BIKA (04.21.-05.20.) Valaki már régóta szeretne szoros barátságba kerülni önnel, de a körülmények valahogy mindig meggátolták ebben. Legyen kedves, de otthonába ne hívja meg az illetőt, az túl intimmé válna. A kommunikációt illetően nyíljon meg, legyen őszinte.	OROSZLÁN (07.23.-08.22.) Váratlan helyzetbe került, amelyben most kiderülhet, mennyire képes reagálni a változó körülményekre. Próbálja meg összeszedni az érveket, vagy meghallgatni családja véleményét.	SKORPIÓ (10.23.-11.22) Jó lenne befejezni azt a munkát, amibe már korábban belekezdett. Utána viszont nem ártana lazítani. Itt az idő, hogy kedvére kibeszélgesse magát. Jobb a hangulata, a közérzete, és sokkal megértőbb, türelmesebb, mint máskor.	VÍZÖNTŐ (01. 21.-02.19) A fontos döntéseket nem halogathatja tovább. Legyen határozott, és bátran álljon ki saját érdekei mellett. Minden helyzetet alaposan mérlegeljen, fontolja meg, hogy mit tesz. Éselé van olyan lehetőség, ami különbözik a másokétól, amivel kitűnhet a többiek közül.
	IKREK (05.21.-06.21.) Figyeljen arra, hogy ápolat külsejével, jó öltözködésével mindig jó benyomást tegyen másokra. Egyébként nem árt óvatosnak lennie azzal, aki közeledni akar önhöz. Az élet minden területén kedvezőek a kilátásai.	SZŰZ (08.23.-09.22.) Olyan beszélgetésben lesz része, amelyben egy üzlet lehetősége is megcsillan. A csillagás mögött a valóságot keresse, mert akinek akár egy pillanatra is elvaku a látása, az inkább várjon, míg az éles látás visszatér.	NYILAS (11.23.-12.21) Kellemetlen napra számíthat. Heves viták lehetnek partnerével, és eléggé feszült a hangulat a családjában is. Meglepető fordulatok nincsenek kizárva. Mostanában kicsit zárkózott természetűnek tartják.	HALAK (02.20.-03.20) Jó erőben van, és remek a hangulata. Véleményét magabiztosan hangoztassa, ezzel mély benyomást gyakorolhat a környezetében lévőkre. Hallgassa meg kedvese tanácsait, hasznát veszi azoknak.