



Redukce stresu z pohledu neurovědy



Motto:

Odvaha neznamená bušit do ostatních.

Odvaha znamená rozbušit srdce své.



Mozkové vlny

Názve vln	Frekvence (Hz)	Chování
Delta	0,5 - 3	Kóma, hluboký spánek, hypnóza
Théta	4 - 7	Mělký spánek, malátnost, hluboká relaxace
Alfa 1	7,18 - 9	Uvolněné vnímání, zaměření na spec. činnost
Alfa 2	10 - 13	Uvolnění, pozornost
Beta 1	14 - 17	Vysoká pozornost, uvolnění motoriky
Beta 2	18 - 30	Velmi vysoká koncentrace, zpracování informací
Beta 3	31 - 40	Tenze, stresové reakce
Beta 4	41 - 50	Vysoká tenze, panika
Gama	36 - 44	Extáze, i meditativní stav !

Biofeedback a práce v alfě



- Lepší ukládání do paměti
- Rychlejší vybavování z paměti
- Urychlení hojení, léčby
- Intenzivní učení
- Podpora kreativity
- Posilování životních funkcí
- Přirozeně se tvoří endorfiny
- Bikamerální myšlení (práce obou mozkových hemisfér)
- Intenzivnější soustředění
- Jakákoli aktivita s minimálním výdejem energie a maximem vnímání
- Tělesné i duševní uvolnění
- Techniky: mentální budík
pracovna mysli...





Negativní podněty vyvolávající stres

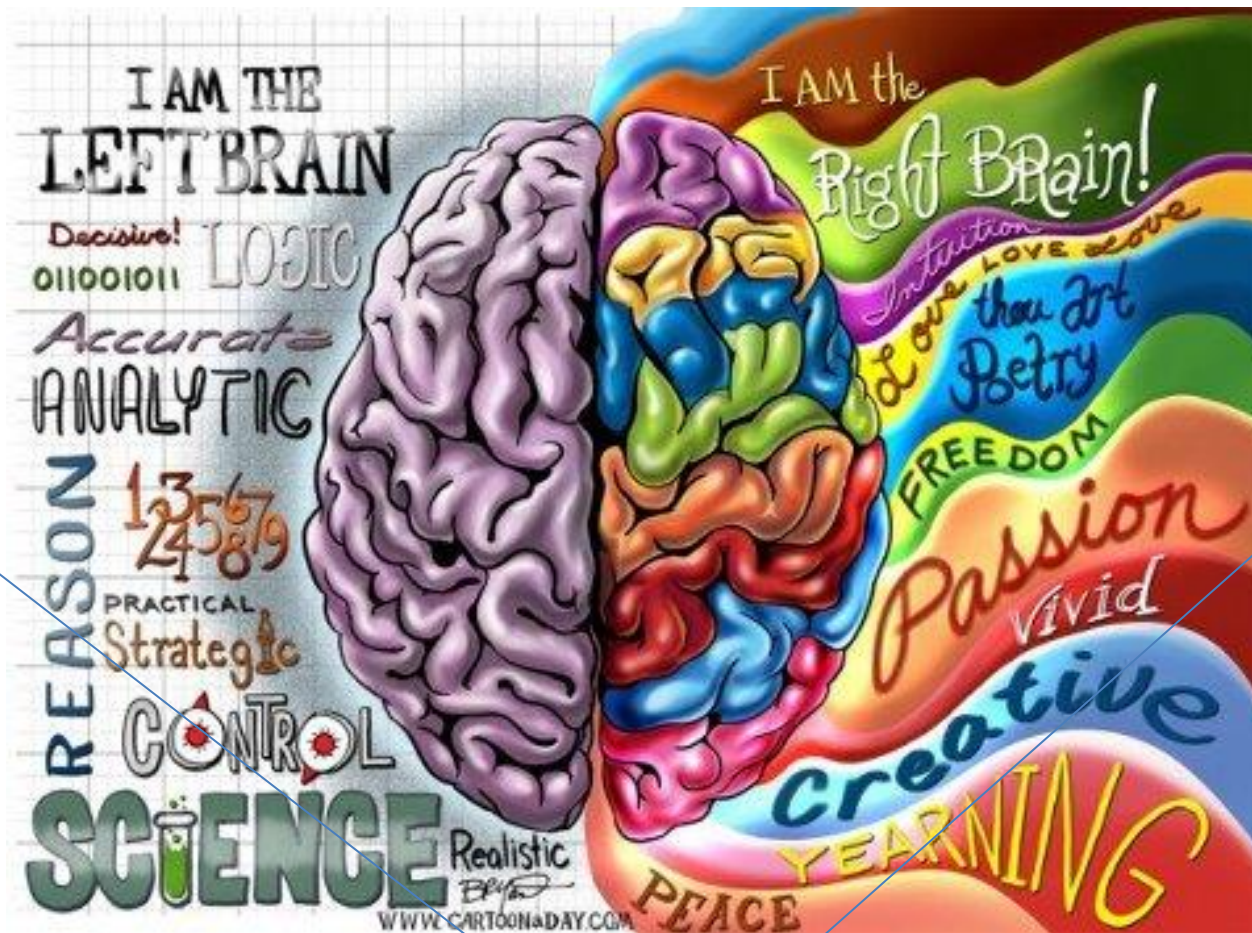
- hluk
- spěch
- nezvládnuté úkoly
- nedostatek pohybu
- nedostatek smysluplné motivace
- narušené mezilidské vztahy
- nemoc
- bolest
- obezita
- pocity viny
- špatné svědomí
- náhlá životní změna
- obavy z budoucnosti
- přehnaná zodpovědnost
- trvalá podřízenost
- neschopnost přijímat kritiku
- přílišná tolerance...
- paralelní vztah
- **špatný time management !!!**
- antipatie
- diverzita osobnostního typu





Náš mozek

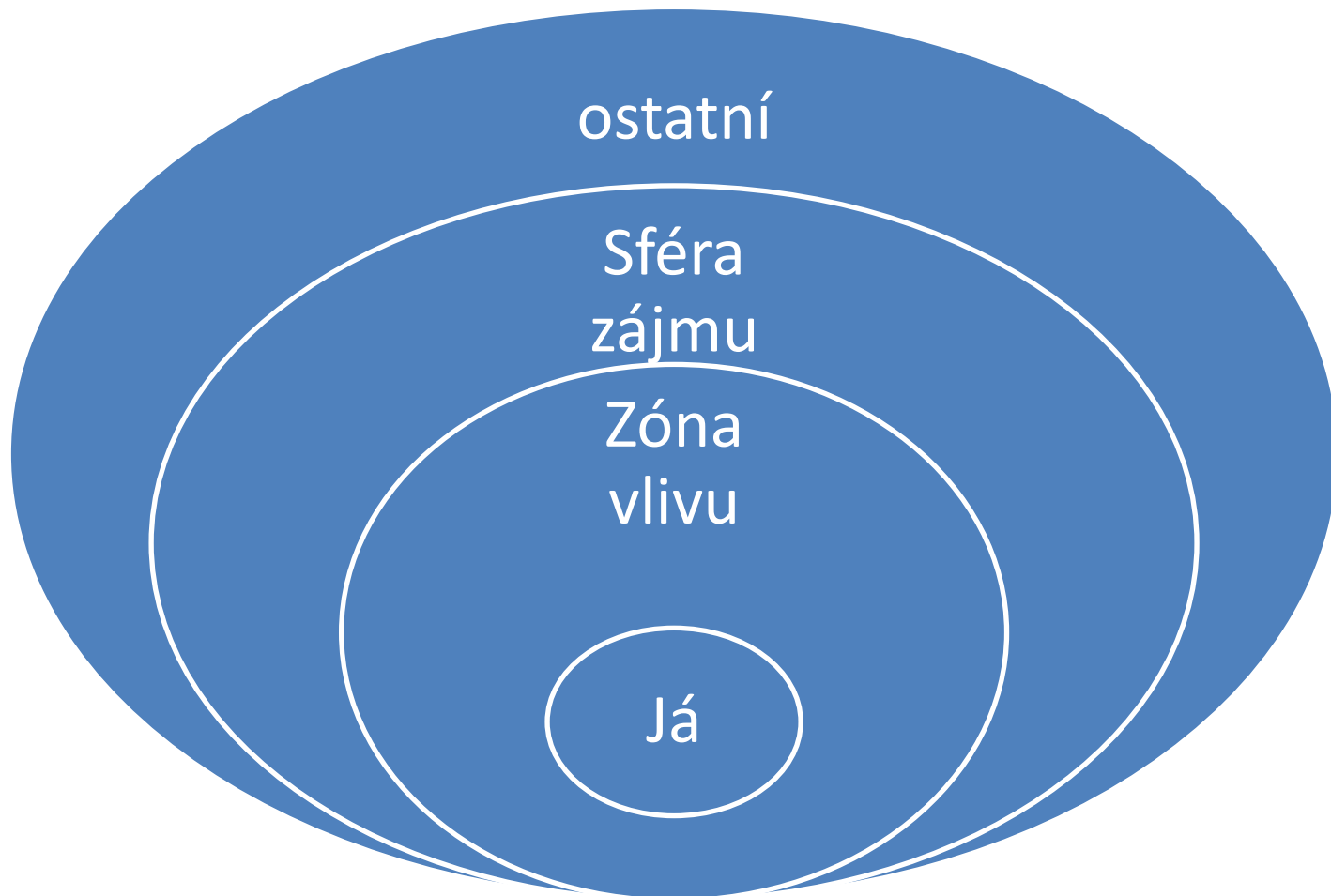
Rodič



Dítě

Dospělý

Zóna vlivu a sféra zájmu





Vaše dotazy?



Kontakt:

jitka@jitkasevcikova.cz

www.jitkasevcikova.cz

www.brillantbrain.com