

Kuidas teadlikult juhtida
positiivset meeleolu ja
suurendada enda
isiklikku sära?

Inga Lunge



Sinu aju

Rick Hanson
ja Richard Mendius

Sinu aju

Kuidas toimib ja
kuidas efektiivselt kasutada



Tõlgitud ingliskeelsest raamatust **Buddha's Brain: The Practical
Neuroscience of Happiness, Love, and Wisdom**

Sinu aju

- ◆ Miks on aju orienteeritud negatiivsele
- ◆ Positiivne vs negatiivne sündmus –
 - 5 positiivset sündmust *** 1 negatiivne
- ◆ Salvestatud kogemused - neuroneid ajus
 - ca 10 astmel 11 – igal 5000 ühendust

Kehakeel



Loomad





Inimesed





Suletud vs avatud poosid

- ◆ Käed - peopesad
- ◆ Žestid ja peidetud käed
- ◆ Liikumatud käed
- ◆ Käed seljataga
- ◆ Pöidlad
- ◆ Ebakindlust näitavad käed
- ◆ Kätlemine

Amy Cuddy

- ◆ Ameerika sotsiaal-psühholoogia õppejõud ja teadlane
- ◆ “Fake it ‘till You make it”



Katse tulemused

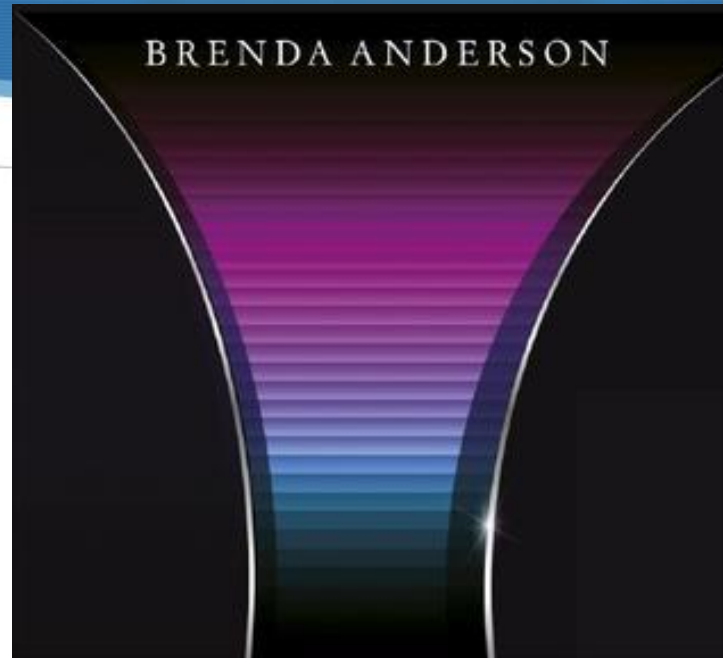
🟢 **JÕULINE POOS – 86% riskis ja mängis**

JÕUETU POOS – 16% riskis ja mängis

JÕULINE POOS – TESTOSTEROON 20% ÜLES

JÕUETU POOS – TESTOSTEROON 10% ALLA

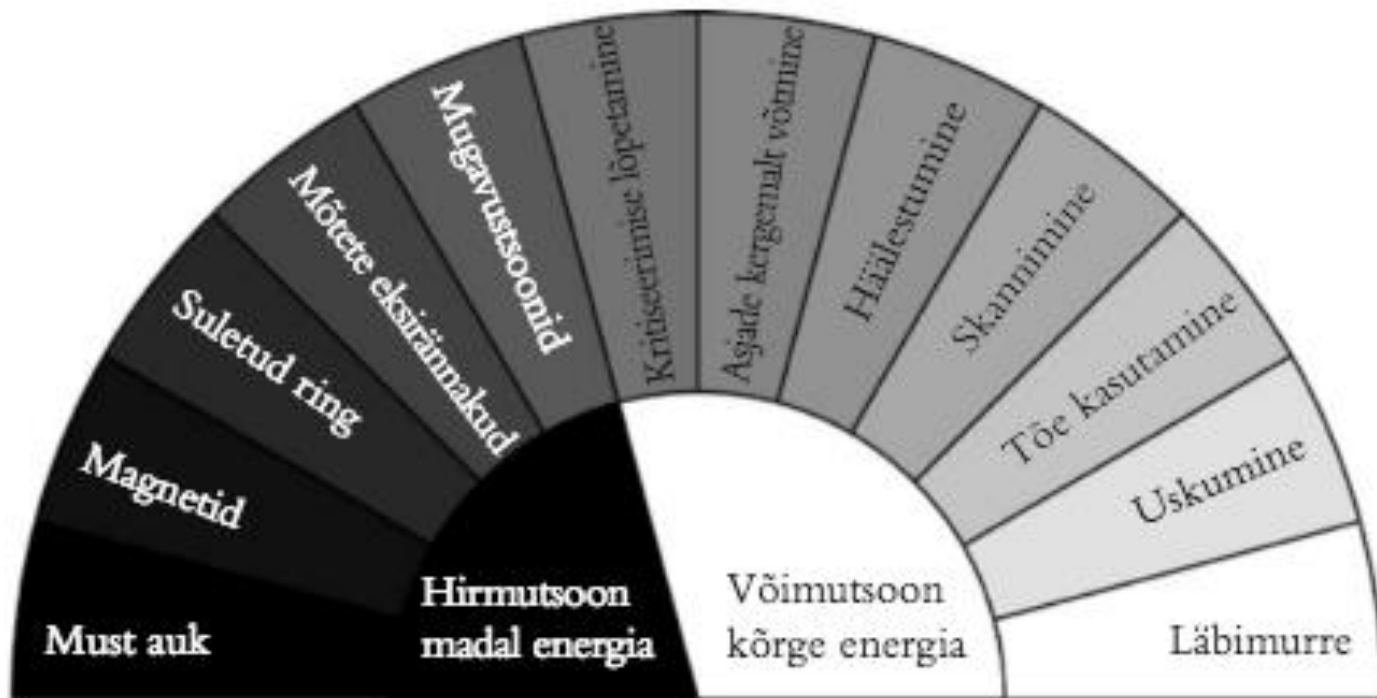
Energeetilised valikud



KVANTVÄLJAL MÄNGIMINE

KUIDAS VALIKUTE MUUTMINE
VÕIB ELU MUUTA

Kümme energeetilist valikut, mis kujundavad meie elu



Mõtete eksirännakud

- ◆ Väsitavad juba ette ära millegi suhtes, mida suure tõenäosusega ei juhtu
- ◆ Te ei ole olevikus vaid kulutate energiat minevikust tulevikku hüppamise peale

Mugavustsoon

- ◆ Ei ole ei halb ega hea, tuleb aru saada, millal see meid enam ei teeni
- ◆ See mis tuttav ei pruugi olla teie energia kõige võimsam kasutamine

Kritiseerimise lõpetamine

- ◆ Valede järelduste tegemine
- ◆ Lõpetage enda kristiseerimine
- ◆ Lõpetage tulemuste kritiseerimine

Võtke asju kergemalt

- ◆ Naerdes vabanevad endorfiinid ja kehakeemia muutub
- ◆ Naer viib hirmutsoonist väetsooni
- ◆ Võtmeks on absoluutne kohalolek
- ◆ Millised olukorrad on teie päästikud ja kuidas õnnestuks järgmine kord nendega silmitsi seistes asju kergemalt võtta

Häälestumine

- ◆ Lülitage end välja tehnoloogiamaailmast ja keskenduge nüüd ja praegu teie ees seisvale inimesele
- ◆ Mis tunne on suhelda inimesega, kes on teile häälestunud ja sellisega kes ei ole
- ◆ Seadke eesmärgiks alguses kasvõi kolm korda päevas korralikult häälestuda (lapsega, abikaasaga, tööl)

Skannimine

- ◆ Olukorra hindamine vaatelejana

Tõe kasutamine

- Väike vale vs tõde

Uskumine

Tehke seda, mida päriselt tahate!