

Kam pievērst uzmanību pēc RigaBrain® smadzeņu treniņa?

Tie, kuri jau apmeklējuši RigaBrain smadzeņu treniņus, zina, ka pēc seansiem lūdzam cilvēkiem sevi vērot, pievērst uzmanību niansēm savā ikdienā. Un tik pat bieži saņemam pretjautājumu, ko tieši vērot? Lūk, esam apkopojuši lietas, kurām būtu jāpievērš uzmanība pēc RigaBrain smadzeņu treniņiem:

Kā tu reagē stresa situācijās? Kas notiek ar tavu fizisko ķermeni, domām un jūtām?

Cikos un vai ir viegli vakarā iemigt un no rīta pamosties? Kāda ir miega kvalitāte?

Kāds ir tavs noskaņojums dienas laikā?

Vai ir mainījies ēstgriba? Varbūt vēlies kādus citus produktus, kurus ikdienā līdz šim nebiji iecienījis + pastiprināta vēlme pēc ūdens?

Kāds ir tavs skatījums un attieksme pret dzīvi un citiem cilvēkiem kopumā?

Kāda ir tava atmiņa?

Kāda ir koncentrēšanās veicot kādu noteiktu uzdevumu?

Vai tev ir viegli pieņemt lēmumus? Kaut visnenozīmīgākos!

Kā jūtas tavs fiziskais ķermenis? Vai kāda sen aizmirsta trauma vai slimības sekas neliek par sevi manīt un kaut ko darīt lietas labā?

Kā jūtas tava galva? Vai tā ir viegla, skaidra, pilna, dulla, reibst, sāp vai ir pilnīgi normāla? Varbūt galvā jūtams spiediens vai reibonis?

Vai tev ir vēlēšanās ieviest kārtību lietās, izveidot noteiktu sistēmu savā darbā, mājās, dokumentos, virtuvē, somā, skapī utt.?

Vai rodas lielāka interese par lietām, kas saistītas ar garīgu izaugsmi, šāda veida literatūru, grāmatām, publikācijām, lekcijām?

Kāda ir tava produktivitāte un radošā darbošanās? Vai tev nedzimst jaunas idejas?

Kāda ir tava emocionālā pasaule tuvākajās dienās pēc seansiem, jūties enerģijas pilns, uzlādēts un iedvesmots vai izjūti skumjas, raudulību, drūmas domas, apātiju?

Kā tu jūties esot sabiedrībā, kopā ar citiem cilvēkiem?

Vai tavi tuvākie cilvēki neziņo, ka novērojuši kādas izmaiņas tevī?

Vai ir novēroti zīmīgi vai spilgti sapņi?

Kā ir ar domu formulējumu mutiski un rakstiski?

Vai ir novērota aizmāršība un kļūdišanās lietās, kurās līdz šim netika tas novērots?

Vai bijusi sajūta, ka bez iemesla jūties kā eiforijā? Viss ir tik lieliski, ka šķiet - labāk nevar vairs būt.

Vai ir novērota pastiprināta mīlestības sajūta un rūpes par sevi? Vai Tu sev pats patīc vairāk?

Kā ir ar enerģiju vairākas dienas pēc treniņa?

Vai pēc treniņa bija jaušama veselīgā vienaldzība?

Vai uz sejas ir samazinājušās mikrogrumbiņas? Vai ir tā, ka labāk patīk savs vizuālais tēls?

