

## Ieteikumi un rekomendācijas pēc RigaBrain® smadzeņu treniņa

**Apsveicam** ar novērtējuma treniņa apmeklējumu! Pēc tā aptuveni 80 līdz 90 procenti klientu ziņo par apzinātiem un pozitīviem rezultātiem nākamo divu, trīs nedēļu laikā!

RigaBrain smadzeņu treniņš ir kā ceļš uz optimālu smadzeņu darbību. Šo ceļu, līdzībās runājot, „veicam” ar automašīnu, bet, kad esam mājās, ikvienam ir „jāstaigā” pašam ar savām kājām.

Vērtējot uzkrāto pieredzi, ir iespējams secināt, kā ikviens var veicināt savu pozitīvo rezultātu paaugstināšanos. Pēc treniņiem un to starplaikos iesakām sekojošo.

- Izvairieties no stresa (seansu ietekmē noturība pret stresu mēdz paaugstināties).
- Atsakieties no stimulējošu vielu lietošanas (dažreiz vairs nav vēlmes tās lietot).
- Ļaujieties procesam un centieties atbrīvot savu prātu (nekontrolējiet lietas un apstākļus, ļaujiet veiksmīgāk smadzenēm atrast optimālākos variantus sevis attīstīšanai).
- Veltiet laiku kvalitatīvam miegam (atjaunošanās procesi).
- Nododieties izzināšanai vai mācieties par saistošām lietām (attīstīšanās process).
- Aktīvi iesaistieties sabiedrībā, satiecieties ar sev patīkamiem cilvēkiem (pielāgošanās process).
- Nodarbojieties ar fiziskām aktivitātēm (apasiņošanas un jaunu šūnu un neirālo savienojumu veicinošais process).
- Praktizējiet meditāciju jeb „šeit un tagad” stāvokli (paātrina smadzeņu darbības atbrīvošanos no „nospiedumiem”).
- Lietojiet uzturu, kurā iekļauti elementi, kas veicina smadzeņu darbības attīstību (bioķīmiskā procesa nodrošinājums un asinsrites procesu uzlabošanās smadzenēs).

### Ja jūtam diskomforta izjūtas:

- nenobīstieties no tām;
- ļaujieties tām;
- nenodariet pāri sev vai apkārtējiem;
- centieties atbrīvoties no tām.

Diskomforta izjūtas ir pozitīvs rādītājs, vienīgi ir nepatīkami izjust šādu procesu. Tās ir saistītas ar smadzenēs notiekošo transformāciju, kuras laikā Jūs savas „sāpes” sākat apzināties un lēnām tās atbrīvot. Vairāk par diskomforta izjūtām lasiet izdales materiālā, ko saņēmat pirms seansa vai [www.RigaBrain.com](http://www.RigaBrain.com).

### Šķidrumi

1. Ļoti vēlams **atturēties no alkohola** lietošanas divas līdz trīs nedēļas pēc seansa, jo pat viena lāse šīs substances var negatīvi ietekmēt jauno neirālo savienojumu veidošanos smadzenēs un mazināt seansa efektivitāti.
2. Ieteicams lietot **vairāk tīra, svaiga ūdens**. Savu svaru dalot ar 30, uzzināsiet sev optimālo ūdens daudzumu litros, ko dienas laikā tieši Jums būtu ieteicams patērēt.

### Pārtikas produkti

1. Galvas smaguma, pilnuma izjūtu gadījumā **ieteicams lietot olbaltumvielas** saturošus produktus, – biezpienu, olas, riekstus, avokado, putnu gaļu u.c. – biežāk, bet mazās devās, piemēram, pa karotei biezpiena ik pēc 15 minūtēm). Olbaltumvielas ir nepieciešamas, lai varētu „būvēt” jaunus neirālos savienojumus.
2. Viens no biežākajiem neraksturīgu galvassāpju iemesliem ir enerģijas un glikozes trūkums organismā. Lai to atjaunotu visātrāk, ieteicams izdzert **tasi tējas ar cukuru**. Piecu līdz desmit minūšu laikā galvassāpes mēdz pāriet.
3. Smadzeņu darbību veicinoši produkti: biezpiens, olas, rieksti, avokado, putnu gaļa, zaļā tēja u.c. Iesakām regulāri šos produktus iekļaut savā ēdienkartē.

\*\*\*

- Iesakām arī ieviest dienasgrāmatu ar šādām sadaļām: izjūtas formulējums, ilgums, veids (sīkaks apraksts). Tajā atzīmējiet gan fiziskās, gan mentālās un emocionālās netipiskās izjūtas, kuras būtu saistāmas ar treniņiem.

- Lūdzu, pastāstiet mums par saviem rezultātiem trīs nedēļu laikā pēc seansa, rakstot uz [info@rigabrain.com](mailto:info@rigabrain.com).

- Iesakām, piedalīties RigaBrain klientu kopīgajās tikšanās, kas seansu apmeklētājiem ir bezmaksas un sniedz iespēju iepazīt sevi caur citu cilvēku skatupunktu.

- **Lai iegūtu labākus rezultātus**, nepieciešams regulāri apmeklēt RigaBrain smadzeņu treniņus (minimums - reizi mēnesī).

## Kavējošie faktori

*Neskatoties uz zemāk uzskaitītajiem faktoriem, kuri var kavēt jaunu neirālo ceļu veidošanos, process notiek un cilvēki ziņo arī par rezultātiem. Šajā gadījumā ir jāsaprot, ka process notiks lēnāk un būs nepieciešami vairāk seansu nekā citiem.*

- Alkohola un citu stimulējošu vielu lietošana,
- dažreiz pielietojot citas ar smadzeņu darbību saistītas metodes,
- stress un emocionāli traumatiski notikumi, konflikti, destruktīvas attiecības,
- nespēja kvalitatīvi izgulēties, elpošanas apstāšanās miegā,
- nogurums un sasprindzinājums,
- nepietiekams šķidrums daudzums organismā,
- elpošanas, sirds darbības, gremošanas un aknu darbības problēmas, pārēšanās,
- alerģijas, astma, endokrīno dziedzeru problēmas,
- nepietiekams uzturs, medikamentu lietošana, medikamentu uzsākšana vai pārtraukšana,
- mazkustīgums, noslēgšanās un izvairīšanās no cilvēkiem,
- apstākļi un norises organismā, kas neļauj CNS darboties pilnīgi izmantot savu sarežģīto uzbūvi.

*Kaut arī šie ir kavējošie faktori, treniņu rezultātā uzlabojas smadzeņu darbība un daudzi simptomi var mazināties.*

## Diskomforta sajūtas pārmaiņu periodā

*Šīs sajūtas nav patīkamas, bet tās ir labs rādītājs, ka notiek adaptācijas process un pārmaiņas uz labu. Var ilgt no pāris mēnešiem līdz vienai dienai vai uz pāris mirkļiem. Šie ir izņēmuma gadījumi.*

- Saasināta gaismas, skaņu, smaržu, garšu un taustes jutība,
- vēlme pabūt vienatnē, pārdomāt un vērtēt savā dzīvē notiekošo,
- izteiktāk izjust sava ķermeņa diskomfortu,
- aizkaitinājums, dusmas, neiecietība pret apkārtējiem cilvēkiem,
- pozitīva vienaldzības sajūta pret apkārt notiekošo,
- neapmierinātība ar esošo dzīves situāciju un uzmācīga vēlme mainīties, tukšuma sajūta; sajūta, ka esam nekas – nulle,
- retos gadījumos pastiprināta svīšana, karstuma un aukstuma viļņi, ļoti reti vemšana, "kaulu laušana" vai gripai līdzīgi simptomi,
- straujas garastāvokļa maiņas,
- izteiktāki izjust esošos simptomus – sāpes, nemiers, trauksme, dusmas, agresija utt.,
- neapmierinātība ar sevi, vilšanās par sevi, bezcerība,
- pārteikšanās, aizmāršība, grūtības aizmigt,
- sajūtu līmenī - pārdzīvot iepriekšējos notikumus, izteiktas pagātnes atmiņas, neparasti sapņi,
- sevis šaustīšana, pastiprināti meklēt sevī grēkus un kļūdas,
- nogurums, "pilna" galva, nespēks, pārāk liels atslābums.

## Pozitīvi ietekmējošie faktori

*Šie faktori var veicināt ātrāku jaunu neirālo ceļu veidošanos un to nostiprināšanos:*

- Iziet intensīvi (vienu līdz trīs reizes nedēļā) pirmos 10 līdz 30 seansus. Un turpināt pēc nepieciešamības, līdz sasniedz vēlamo rezultātu,
- lietot uzturā olbaltumvielas – mazās devās un bieži,
- tīra, negāzēta ūdens dzeršana, ieteicams pa glāzei reizi stundā, pirms seansa nepārēsties,
- "pabarot" smadzenes ar Omega-3 un Omega-6 taukskābēm, glikozi, B grupas vitamīniem; uztura bagātinātāji, kas uzlabo asinsriti, atmiņu, koncentrēšanos,
- atturēties no alkohola un citu stimulējošu vielu lietošanas,
- kvalitatīvs miegs un atpūta,
- fiziski airobās aktivitātes trīs reizes nedēļā,
- veltīt laiku sev, lai pārdomātu un analizētu savā dzīvē notiekošo,
- satikšanās un komunikācija ar mīļiem un tuviem cilvēkiem,
- pirms seansu uzsākšanas iziet organisma attīrīšanās kursu – zarnu trakta attīrīšanu un organisma detoksikāciju. Konsultēties ar smadzeņu treniņu speciālistu,
- tas, kas ir labs sirdij, ir labs arī smadzenēm - laba asinsrite, laba skābekļa apmaiņa, labi vēdinātas telpas,
- pastaigas gar jūru, pa mežu, izvairīšanās no stresa, konflikta situācijām un mazināt kavējošos faktorus, kas traucē neirālo ceļu veidošanu,
- sevis novērošana, pierakstīt dienasgrāmatā savus novērojumus par pašsajūtu un izmaiņām pēc seansiem; jo vairāk pierakstīsim, jo vairāk rezultātu spēsim piefiksēt,
- izglītojošas un personību pilnveidojošas literatūras lasīšana, „couchinga”, psihologa vai psihoterapeita apmeklējumi,
- izglītojošu lekciju, semināru un diskusiju apmeklēšana,
- vienkāršas meditācijas ik dienu - sekošana savai elpošanai, sirdspukstiem, skenēt savu ķermeni, ieklausīties apkārt esošās skaņās, izjust „šeit un tagad”.

## Pozitīvās sajūtas un rezultāti

*Var parādīties jau pēc pirmajiem seansiem vai nākamo seansu laikā, un, ja ir izdevies sajūst kaut vienu no šīm vai citām pozitīvajām sajūtām, tad tās ir iespējams padarīt par pastāvīgām. Nepieciešamais seansu skaits nosakāms katram cilvēkam individuāli.*

- Miers, iekšēja stabilitāte,
- laimes sajūta, biežāk gribas smaidīt,
- skaidrāka domāšana,
- dzidrāka redze, labāka dzirde,
- kvalitatīvs miegs, no rītiem justies spirti un moži,
- enerģiskums, motivācija darboties,
- humora izjūta, dzīvesprieks, labs garastāvoklis,
- apķērība, vieglāk uztvert informāciju, labāka intuīcija
- mazāk satrauc ārējas lietas.