

PRZEDMOWA: Mądrość płynąca z odkryć
na temat mózgu 11

WSTĘP: Twoja podróż do prawdziwego ja 17

CZĘŚĆ 1: PÓLTORAKILOGRAMOWY WSZECHŚWIAT 23

ROZDZIAŁ 1: Witaj w swoim mózgu 25

Czy przyniosłeś swój mózg? 25

Coś nadzwyczajnego 26

Wewnątrz ludzkiego mózgu 27

Trzy poziomy mózgu 34

ROZDZIAŁ 2: Najlepsze cechy twojego mózgu 43

Mózg poza mózgiem 43

Trzy cechy mózgu 48

CZĘŚĆ 2: PODSTAWY ROZWOJU
NADZWYCZAJNEGO MÓZGU 55

ROZDZIAŁ 3: Tło Edukacji Mózgu 57

Wschód spotyka się z Zachodem 57

Mózg a duchowość 60

Nadzwyczajny mózg 61

ROZDZIAŁ 4: Tajniki energii 65

Pomost między ciałem a umysłem 65

Kanały i punkty energetyczne 66

Główne ośrodki energetyczne 70

Zasady dotyczące energii 71

ROZDZIAŁ 5: Siedem narzędzi Edukacji Mózgu 79

Oddychanie 79

Medytacja 83

Energia 88
Aktywność fizyczna 89
Nasze zmysły 93
Informacje 95
Wyobrażenia 97
Wykorzystaj swój potencjał 99

CZĘŚĆ 3: PIĘĆ KROKÓW DO NADZWYCZAJNEGO MÓZGU 101

ROZDZIAŁ 6: Doświadczenie nadzwyczajnego mózgu 103

Czy jestem swoim mózgiem? 103
Mózg, nie tylko umysł 105
Zmiana wyobrażeń w celu nadania nowego kształtu swojemu
życiu 106
Połączenie ciało-mózg 107
Mózg trąkoczący a mózg opanowany 109
Zapraszaj zmiany i transformację 110
Pięć kroków do wielkiej przemiany 112
Zachowuj otwarty umysł 116

ROZDZIAŁ 7: Krok pierwszy: Uwrażliwienie mózgu 117

Jak się odczuwa uwrażliwiony mózg 118
Zdrowienie zaczyna się od samoświadomości 119
Świadomość stresu 120
Metody uwrażliwiania mózgu 123
Odczuwanie ciała 1: ćwiczenia meridianów 124
Odczuwanie ciała 2: ćwiczenia wzmacniające *dahnjon* 135
Odczuwanie oddechu 138
Wyczuwanie energii 144
Odczuwanie mózgu 150
Inne działania uwrażliwiające mózg 156

ROZDZIAŁ 8: Krok drugi: Uzwinnienie mózgu 161

Korzyści ze zwinnego mózgu 162
Ćwiczenia poprawiające koordynację ciała i umysłu 165
Badanie energii mózgu 175
Ćwiczenia na elastyczność mózgu 180
Podważanie założeń 188
Poszerzanie kompetencji 189

Wyzwól się 190

ROZDZIAŁ 9: Krok trzeci: Odświeżenie mózgu 191

Umiejętna praca z własnymi emocjami 192

Inteligencja emocjonalna 193

Uwolnienie się od przeszłości 195

Pozwól im odejść 197

Oczyszczanie mózgu 198

Oddychanie mózgu 200

Uwalnianie mózgu 202

Akceptacja i wybaczenie 213

Równowaga pomiędzy wolnością a kontrolą 214

Mowa wewnętrzna 216

ROZDZIAŁ 10: Krok czwarty: Integracja mózgu 219

Integrowanie mózgu 220

Pozioma integracja mózgu 221

Pionowa integracja mózgu 224

Obwody energetyczne — ćwiczenie 225

Wibracje dźwięków — ćwiczenia 231

Wibracje fal mózgowych 235

Aktualizacja podstawowych przekonań 247

Określanie własnej tożsamości 249

Nowe informacje wspierające nowe wybory 255

ROZDZIAŁ 11: Krok piąty: Kontrolowanie mózgu 257

Rządź swoim mózgiem 258

Mózg, któremu możesz zaufać 260

Siła wizji 261

Samodeklaracja 265

Cykl autokreacji 266

Usprawnianie systemu operacyjnego mózgu 268

Postrzegaj przeszkody jako dary od losu 275

Zadbaj o aktywność fizyczną 276

Udoskonal swój charakter 277

Planowanie - Wykonanie - Sprawdzanie – Działanie 278

Zrozumienie Ziemi 281

Oświecone życie 283

ROZDZIAŁ 12: Wykorzystanie Edukacji Mózgu w codziennym życiu
287

Samoleczenie 287

Zmiana nawyków 292

Radzenie sobie ze stresem 298

Poprawa koncentracji 301

Poprawa wyników w pracy zawodowej 304

Edukacja charakteru 307

POSŁOWIE: Życie z nadzwyczajnym mózgiem 311

Podziękowania 314

Zasoby 315

O autorze 317

Indeks 318