

**PROFFESIONAL
COACHING**
FOR BETTER RESULTS

Coaching

Fantastiske ting ved din hjerne og dit sind

For år tilbage troede man, at når man blev gammel, så gik det bare ned ad bakke i forhold til de hjerneceller, vi havde til rådighed, men nu ved man, at pga. "neural plasticitet", skaber du nye hjerneceller gennem hele dit liv.

"Din hjerne skaber nye neuroner og neurale forbindelser gennem HELE dit liv"! – Dr. Daniel Amen, hjerneforsker.

Som lovet i sidste artikel, skal vi denne gang kigge på nogle interessante facts omkring vores hjerne og vores sind.....

Af den tidligere så succesfulde landstræner i golf og indehaver af www.trainoyrbrain.dk, Anders Dahl Christiansen

1) Vidste du, at bevidste impulser kan rejse med hastigheder på op til 225 Km i timen? Hvis du synes, det er forbløffende, så overvej disse fakta om, at ubevidste impulser kan rejse med op mod 160.000 Km i timen. Den menneskelige hjerne er blevet kaldt den hurtigste processor i universet (i det mindste for nu).

Her er der 11 andre fakta om helt utroligt fantastiske ting om din hjerne og dit sind, som du bør være opmærksom på, fordi det, at forstå hvad din hjerne og dit sind kan udrette og hvordan dette samspil fungerer, er afgørende for din evne til at nå dine mål og drømme i fremtiden.

Det bevidste sind:

2) "Fylder" ca. 17 % af din hjernemasse, men det kontrollerer kun ca. 4-10 % af dine daglige perceptioner og din daglige adfærd.

3) Ser efter mønstre og objekter, som det kender

Interessant nok, så afviser det bevidste sind, også ofte mønstre og objekter det ikke kender.

4) Er, hvor din vilje "har hjemme"

Det er den del af dig der tænker og ræsonnerer og den del af dig, der beslutter, hvilken slags ændringer du vil lave i dit live for at blive en bedre golfspiller, et bedre eller sundere menneske og i det hele taget afgørende for, hvilket slags liv, du ønsker at leve.

5) Er under din kontrol

Ingen person eller omstændighed kan tvinge dig til at tænke tanker eller give dig ideer, du ikke selv specifikt vælger. Du kan få tanker, der kommer til dig fra dit ubevidste sind, men du kan selv bestemme, om disse tanker fortsat skal være på din agenda.

6) Giver dig de resultater, som du opnår

De tanker, du vælger, og fastholder sender du som tanker og impulser fra dit bevidste sind til din underbevidsthed, og det er dem der afgør, hvad du gør, hvilken retning dit liv tager og de resultater, du opnår i dit liv....

Det underbevidste sind:

7) "Fylder" 5/6 af din hjerne

Endvidere skulle det ubevidste sind kontrollere 90-96 % af dine daglige perceptioner og din daglige adfærd.

8) Foretager i gennemsnit 400 milliarder aktioner per sekund

"Vilddt ik'?"

9) Er "ikke-verbal"

Din underbevidsthed opfatter ting i billeder og mønstre, hvilket er grunden til, at jeg i min landstræner tid sendte spillerne et slags "vision board", et billede med de 4 major trofæer i hvert hjørne og Ryder Cup trofæet i midten. Flere af spillerne havde nemlig mål om at vinde en major eller være på et vindende Ryder Cup hold. Dette billede skulle de hænge på deres værelse eller et sted, hvor de konstant så det, da regelmæssig opmærksomhed på sine mål og det at have opnået sine mål er fantastiske ting. Dit underbevidste sind tror faktisk, at hvert et billede, du sender det, er en del af din virkelighed.....

10) Kender ikke forskel på virkelighed og fiktion/forestillinger

Denne del af dit sind kan ikke kende forskel på et håndgribeligt æble og et billede af et æble og dermed ikke kende forskel på virkelighed og fantasi.

11) Er leder af sanseindtryk

Din underbevidste hjerne udfører enormt mange operationer/aktioner i sekundet, fordi den hele tiden vurderer sanseindtryk og beslutter, hvad den skal gøre med informationen. Hvilken form for information skal ledes til den bevidste hjerne, og hvilke ting, kan "jeg" klare uafhængigt af bevidste tanker??

12) Kan trænes og "genoptrænes"

Hvis du har for negative tankemønstre, eller dårlige vaner, du ønsker at ændre eller du ikke formår at komme tættere og tættere på at nå dine mål og dine drømme - hvis du ikke kan få "ro" i dit sind, blive så rig, som du ønsker, eller opbygge stærke kærlige relationer, kan du heldigvis gøre noget ved det! Artiklen fra sidste måned hed "Train Your Brain", og det er netop, hvad man kan. Man kan træne og genoptræne sin hjerne. Når en idé er valgt og konsekvent emotionelt bliver sendt fra det bevidste sind til det ubevidste, så har du mulighed for at ændre adfærd og daglige tankemønstre, der er i harmoni med dine ønskede mål og resultater.....

SÆT I GANG! Eller lad mig hjælpe dig? Få mere information om priser mm. via info@trainyourbrain.dk

"Hvis en person "tømmer sin pung ned i sit hoved" er der ingen, der kan tage værdien fra dem. En investering i viden giver altid de bedste renter." - Benjamin Franklin

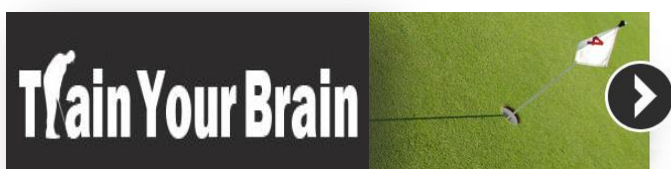
Kilder: Dr. Daniel Amen (hjerneforsker), Proctor-Gallagher Institute, Mark Waldman (forsker og forfatter til bogen "Words can change your brain").

Som bruger af trainyourbrain.dk har du nedenfor muligheden for at købe en sund snack (med **25 % rabat** på enkelt styks pris), der er genial til golfrunden. Du kan også lære om et tilskud, der vil give dig næringsstofferne fra 17 solmodne frugter og grøntsager i alle regnbuens farver.

Læs om tilskuddet, der vil give dig **næringsstofferne fra 17 solmodne frugter og grøntsager i alle regnbuens farver** [HER](#).

Læs mere om den geniale snack til golfrunden eller til arbejdet (**25 % rabat på enkelt styks pris**) [HER](#)

Se mere om spændende golf rejser med masser af træning [HER](#)



**PROFFESIONAL
COACHING**
FOR BETTER RESULTS

Coaching

© - www.trainyourbrain.dk