

SPIS TREŚCI

PRZEDMOWA: Mądrość płynąca z odkryć na temat mózgu	11
WSTĘP: Twoja podróż do prawdziwego ja	17
CZĘŚĆ 1: PÓŁTORAKILOGRAMOWY 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 trajkoczący 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 <i>dahnjon</i>	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