

A tudatos és a tudatalatti elme

Egy kis elmélet, hogy megértsd, miért érdemes komolyan venni a **tudatalattid** csodálatos hatalmát.

Amíg a tudatos elménk körülbelül 7 bit információt tud kezelni egy időben, a tudatalattink egyszerre figyel az összes többi információra. Például vezetés közben figyeljük az utat, hogy merre kell mennünk miközben a tudatalattink minden motorikus tevékenységet elvégez a pedálok és a váltó kezelésétől kezdve a lézésünkig minden részletre figyel.

Tudatunk akkor érzi jól magát, ha meg tudja magyarázni nekünk mi miért jó, és mi mi után következik.

A **tudatalatti folyamatok egyszerre történnek**, és sok cselekményszálon futnak, amikor a megérzéseinkre hagyatkozunk nem válogatunk, csak befogadjuk az információkat. Ekkor korlátlan mennyiségű adathalmazt vagyunk képesek elraktározni pillanatok alatt.

Előfordult már veled, az az érzés, hogy itt van a nyelvem hegyén, de mégsem jut eszembe?

Ekkor engedted meg a logikus irányító bal agyféltekédnek, hogy elnyomja a jobb agyfélteke információit.

Olyan relaxációs technikával ismerttetünk meg, ami egy speciális hanghatás segítségével lazít el, hogy könnyebben tudj oldott állapotba kerülni, és kihasználni a hosszútávú memóriádat.

A THÉTA (4-7 Hz) és az ALFA (8-12 Hz) frekvenciák maximalizálják a tanulási képességeket.

A gyerekek több időt töltenek alfa és théta fázisban, mint a felnőttek, ami magyarázat lehet arra, hogy gyerekkorban miért sokkal könnyebb tanulni. A nyelvtanulás jelentős pillére nálunk az alfa és théta relaxációs hang keveréke, melyet beépítettünk az online tananyagunkba.

Agyhullám frekvencia táblázat

Frekvencia tartomány - Lelkiállapotok:

Delta: 0,5 Hz – 4 Hz (Mély alvás szint)

Theta: 4 Hz – 8 Hz (Álmosság / mély meditációs állapot - első szakasza az alvás szintnek)

Alpha: 8 Hz – 14Hz (Relaxált, de még éber állapot – a mély alvás előtti és az alvás utáni ébredő állapot – mindenki napi kétszer van Alpha állapotban kb. 30-50 másodpercig)

Beta: 14Hz – 30Hz (Éber és koncentrált állapot)

