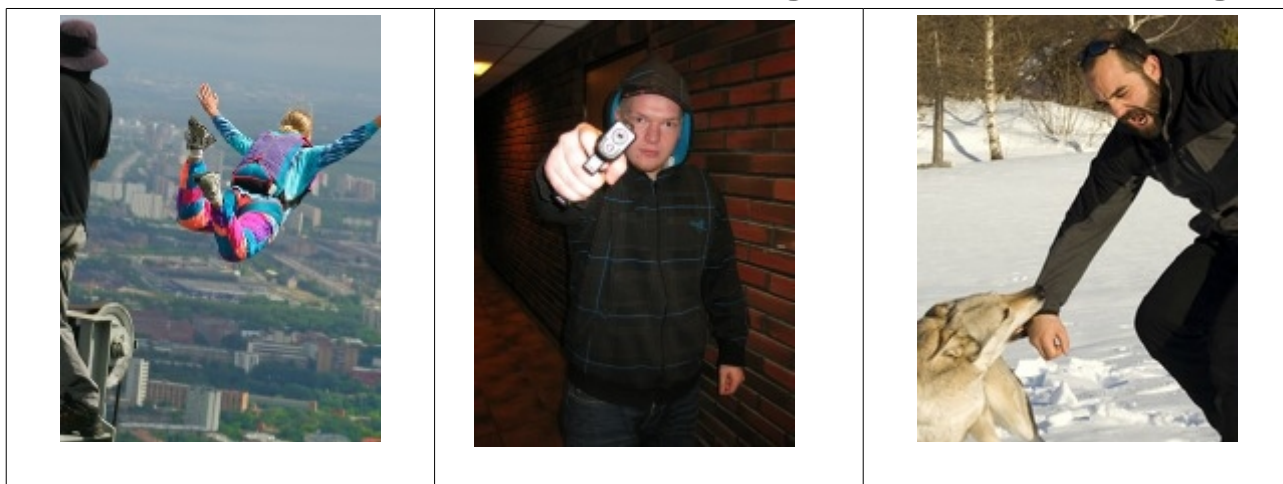




Vår Kunnskap - Din Trygghet

“FULL PAKKE... Mental Trening & Stress Mestring”



Stress, Frykt, Sinne, er følelser vi selv har valgt (bevisst eller ubevisst), ved hva vi fokuserer på. Er det ikke mye smartere å velge «Gode Følelser»?

Ps! Ikke meld deg på dette kurset – før du har lest informasjonen under...

Vi kan eliminere uønskede følelser som angst, frykt, sinne, depresjon osv., her og nå. Det er kun snakk om noen få sekunder som skal til for at en uønsket følelse forsvinner. Ved å bruke fysiske eller mentale stimuli, kan vi enkelt kontrollere følelsene våre.

Med trening kan vi også velge og programmere inn ønsket følelse.

Det hele starter med å bli bevisst på at man kommer i situasjoner hvor man ikke føler seg slik man ønsker og deretter bestemmer seg for å rette opp i problemet.

Et eksempel på hvordan du kan bruke et fysisk stimuli til å fjerne en uønsket følelse, er en iskald dusj. Gå inn i en dusj med fullt trykk på kaldtvannet... Så glemmer du det meste iløpet av et par sekunder – alt fokus er på ubehaget med det kalde vannet.

Det er klart at følelsene kommer tilbake når du går ut av dusjen og får igjen varmen, men det viser at et fysisk stimuli kan kontrollere følelser. Spørsmålet er bare hvor sterkt fysisk stimuli som må til for å få deg til å glemme det du vil vekk fra.

Deretter ser vi på hvordan sinnet fungerer og finner at de uønskede følelsene vi opplever, befinner seg hovedsaklig i hjernebølgene «Beta» (som er dominante i våken tilstand).

Vi finner også et sted uten tanker - hvor det stort sett bare er tomt, når vi går videre nedover på skalaen, forbi Alfa bølgene og inn i «Theta» (som er dominant i dyp meditasjon og søvn), dette er en tilstand av indre fred..

Siden vi nå har funnet et sted uten tanker og negative følelser, vil det neste skrittet vær å bevisst velge denne tilstanden, fremfor en uønsket følelse. Det er bedre å være i en tom mental tilstand av velvære, enn i en tilstand av ukontrollert frykt, stress eller sinne.

Med dagens teknologi, kan vi enkelt plassere hjernesvingningene i Alfa, Theta eller Delta. Vi spiller bare en datafil med ønsket svingning, så stiller hjernen seg inn på differansen - vi behøver ikke lengre sitte i en hule i 20 år for å lære oss meditasjon.

Det er ikke alltid vi har tid eller mulighet til å sette oss ned og spille en data-fil hver gang vi blir stresset, så vi trenger et praktisk verktøy som vi har tilgang til når vi kommer opp i uønskede situasjoner. Det geniale er at vi kan styre hjernebølgene ved hjelp av pusterytmen, inn i den tilstanden vi ønsker.

I prinsippet dreier det seg om å puste langsomt og dypere. Du har sikker lagt merke til at du puster raskere i stress situasjoner.

Det er ikke nødvendig å lære seg alt som skjer i kropp og sinn for å nyte godt av denne vitenskapen. Du trenger bare å følge en bestemt prosess, så programmerer du inn et nytt handlings mønster som igjen leder til at du etterhvert blir istand til å velge hva du ønsker å føle.

Det er ikke snakk om å bli kald eller følelsesløs, men heller å få muligheten til å føle deg vel, plassere deg selv i en tilstand av indre fred - isteden for å bli dratt med på emosjonelle berg og dalbane turer, når du minst trenger det.

Ved å analysere metoder hentet fra Yoga, Martial Arts, Militære Spesialister og Stress Psykologi, sitter vi igjen med prinsippene for hva, hvorfor og hvordan kropp og sinn fungerer. Med enkle midler kan vi tilpasse og bruke disse prinsippene i en rekke disipliner for å oppnå kontroll over egne følelser og finne indre fred.

Du oppnår ikke full kontroll over egne følelser etter et kort kurs, men du får med deg verktøyet – slik at du kan velge hvordan du reagerer på ytre impulser. Med trening kommer også mestringen, som gjør at du automatisk velger å føle deg bedre.

Verktøyet vi bruker på dette kurset er «Nærkamp», ikke ukontrollert slåssing, men et vitenskaplig strukturert system – utviklet av militære eksperter. Ved hjelp av disse treningsmetodene utvikles bl.a. følgende;

- Kamp med eller uten våpen, etter prinsippet «Du er alene og ubevæpnet mot flere bevæpnede angripere.» Løs problemstillingen på enklest mulig måte. Dette er mestring på høyt plan, med stor overføringsverdi til andre livssituasjoner.
- Redusert stressnivå i truende situasjoner. Dette er noe som gir rom for en bedre fokusert handling med mindre nøling/handlings-lammelse.
- Kunnskapen du tilegner deg på våre kurs, tilpasses automatisk varierende situasjoner. Du lærer ikke bestemte teknikker, men sekvenser og reaksjoner som tilpasses livssituasjoner ubevisst.
- Bevisstgjøring, du finner indre fred ved å samkjøre det du tenker, føler, sier og gjør med dine verdinormer.
- Bedre selvbilde og økt selvsikkerhet.

Stress, kaos eller en tilstand av indre fred, valget er ditt...

Ring 9086 2930 og meld deg på kurs Nå!

“FULL PAKKE... Mental Trening & Stress Mestring”

**På dette kurset får du et komplett system for
Mental Trening, Stress Mestring, Selvforsvar & Indre Fred**

Fredag, Lørdag (9-17) & Søndag (9-15), Kr 18000.-

Begrenset antall Plasser - Ring 9086 2930 og meld deg på nå!