

Valdet Fetahu

Tri mendjet

Doracak për njohjen e tri mendjeve tona:
e vetëdijshmja, e pavetëdijshmja dhe e nënvetëdijshmja

mars 2023

Përmbajtja

Hyrje _____	5
Si punojnë së bashku? _____	7
Mendja në veprim _____	7
Mendja e vetëdijshme _____	8
Orientimi i përqendrimit apo fokusit tuaj _____	9
Përdoreni imagjinatën tuaj _____	10
Roli i nënvetëdijes _____	12
Lidhja brenda nënvetëdijes _____	13
Mendja juaj e pavetëdijshme _____	14
Direktivat kryesore të mendjes së pavetëdijshme _____	14
E pavetëdijshmja përballë të nënvetëdijshmes – cili është dallimi? _____	18
Roli i të pavetëdijshmes _____	19
Si ta ndryshoni jetën tuaj? _____	19
Si të fokusoheni duke e përdorur mendjen e vetëdijshme _____	20
A i kushtoni vëmendje? _____	20
Dallimi midis t'i kushtoni vëmendje dhe të dini të fokusoheni _____	21
Teknikat e fuqisë së mendjes së nënvetëdijshme _____	22
Si ta trajtoni trurin tuaj - Pjesa 1: Realizimi _____	22
Pjesa 2: Përkthimi _____	22
Pjesa 3: Meditimi _____	23
Pjesa 4: Kthejeni imagjinatën në realitet _____	23
Mendja juaj e nënvetëdijshme _____	24
Lloje të ndryshme të trurit të njeriut _____	26

Llojet e inteligjencës _____	28
1. Inteligjenca natyrore (natyrshëm i mençur) _____	28
2. Inteligjenca muzikore (muzikalisht i mençur) _____	28
3. Inteligjenca logjiko-matematikore (numerikisht dhe arsyeshëm i mençur) _____	29
4. Inteligjenca ekzistenciale _____	29
5. Inteligjenca ndërpersonale (njerëzit e mençur) _____	29
6. Inteligjenca kinestetike trupore (trupi i mençur) _____	29
7. Inteligjenca gjuhësore (fjala e mençur) _____	30
8. Inteligjenca brendapersonale (vetja e mençur) _____	30
9. Inteligjenca hapësinore (përfytyrim i mençur) _____	30
Fuqia e përsëritjes për mendjen e njeriut _____	31
Gjendja e vendosur për ankorimin e ndryshimit të gjendjeve _____	32
Ankorimi PNL _____	32
Menaxhimi dhe ndryshimi i gjendjeve _____	33
Modelimi PNL _____	33
Asociacioni dhe disasociacioni _____	33
Procesi i nxitjes së gjendjes _____	34
Manipulimi i mendjes së njeriut - përmbledhje dhe teknikat PNL _____	35
Metoda që nazistët e kanë përdorur për hulumtim në kampet e përqendrimit _____	37
Raporti _____	39
Vendosja e kufizimeve kohore artificiale _____	39
Sigurohuni që gjuha e trupit tuaj të jetë e sinkronizuar _____	40
Folni ngadalë _____	40
Kërkoni ndihmë _____	40
Suspendojeni egon tuaj _____	41
Miratoni të tjerët _____	41
Pyesni: Si? Kur? Pse? _____	42
Kompensimi _____	42
Jepeni një dhuratë _____	42
Menaxhimi i pritshmërive personale _____	43
Metodologjia e hipnozës _____	43

Tri mendjet

Metodat e depërtimit në mendjen e pavetëdijshe	45
Aftësi influencuese	46
Shenjat e detyrimeve	46
Mënyrat e manipulimit të mendjes	47
Kontrolla	47
Lëndueshmëria	48
Faktorët e tjerë	48
Tiparet e manipuluesit të lëndueshmërisë	49
Puna e trurit	49
Valët e trurit dhe kapaciteti	50
Metodologjia e zbulimit të genjeshtës	51
Të dhëna për mendjen e njeriut	53
10 fakte të pabesueshme për trurin e njeriut që duhet t'i dinë të gjithë	54
Disa mënyra të tjera manipulimi	55
Tri parimet e riedukimit	57
Burimet	58
Për botimin	59

Hyrje

Këtu është baza që ne do të studiojmë për mendjen e njeriut, llojet e tyre dhe se si funksionon secila pjesë që janë krejtësisht të ndryshme nga pjesët e tjera për të cilat mund të jemi të vetëdijshëm.

Mendja e vetëdijshme është njohuria juaj e vetëdijshme për momentin e tashëm. Ju jeni të vetëdijshëm për atë që është jashtë dhe për disa funksione mendore specifike që ngjajnë brenda. Për shembull, ju jeni të vetëdijshëm për mjedisin tuaj, frymëmarrjen tuaj ose karrigen ku jeni ulur. Kjo mendje ju ndihmon të njihni gjërat që shihni, dëgjoni, prekni, nuhatni dhe shijoni. Është mendja më e zhvilluar që quhet korteksi parafrontal.

Mendja e nënvetëdijshme ose mendja e paravetëdijshme përbëhet nga informacione në dispozicion. Ju mund të bëheni të vetëdijshëm për këtë informacion sapo të drejtoheni vëmendjen tuaj ndaj saj. Mendojeni këtë si një ringjallje kujtese. Ju ecni rrugës për në shtëpinë tuaj pa pasur nevojë të jeni të vëmendshëm për rrethinën tuaj. Ju mund të flisni me celular dhe të mbërrinë të sigurtë në shtëpi. Ju lehtë mund të sillni në vetëdije informacionin nga nënvetëdija në lidhje me rrugën për në shtëpinë tuaj. Ju gjithashtu mund të mbani mend lehtësisht numrat e telefonit që përdorni shpesh. Ky është vendi ku kemi vendosur të gjitha programet në kompjuterin tonë në modalitetin e instaluar dhe ne mund të shkojmë tek ai program derisa luan dhe të punojmë posa mendja jonë të aktivizohet. Është e mundur që disa nga ato që mund të perceptohen të jenë të pavetëdijshme të bëhen nënvetëdijshme, dhe më pas të vetëdijshme (p.sh. një fëmijëri e harruar prej kohësh kujtesa shfaqet papritur pas dekadash). Mund të supozojmë se disa kujtime të pavetëdijshme kanë nevojë për një shkas të fortë, specifik për t'i sjellë ato në vetëdije; ndërsa, një kujtim i nënvetëdijshëm mund të vihet më lehtë në vetëdije.

Mendja e pavetëdijshme, e cila përbëhet nga dëshirat primitive, instinktive, si dhe nga informacionet në të cilat ne nuk kemi qasje. Edhe pse sjelljet tona mund të tregojë forcat e pavetëdijshme që i drejtojnë ato, ne nuk kemi qasje të lehtë në informacionin e ruajtur në mendjen e pavetëdijshme. Gjatë fëmijërisë sonë, ne kemi fituar kujtime dhe përvoja të panumërta që formuan atë që jemi sot. Megjithatë, ne nuk mund të kujtojmë shumicën e atyre kujtimeve. Ato janë forca të pavetëdijshme (besime, modele, harta subjektive të realitetit) që drejtojnë sjelljet tona. Mendja jonë e pavetëdijshme është vendi ku funksionimi bazë i mendjes sonë është i pranishëm dhe këtu është pjesa ku me vetëdije nuk mund ta kontrollojmë apo manipulojmë. Kjo pjesë mund të preket, apo të depërtohet vetëm përmes një hipnotizuesi profesionist ose një person që mediton thellë dhe ka një kontroll të madh mbi mendjen e fshehur.

Si funksionon mendja e vetëdijshme, nënvetëdijshme dhe e pavetëdijshme? Dhe cili është ndryshimi midis tyre?

Këtu do të hedhim një vështrim se si të tre mendjet – e vetëdijshme, nënvetëdijshme dhe e pavetëdijshme – punojnë së bashku për të krijuar realitetin tuaj. Këtu mësojmë gjithashtu se si ta përdorim atë njohuri për të ndryshuar zakonet tuaja dhe të jeni më të lumtur, më paqësor dhe më të sigurt. Mbase e përdorim njohurinë mbi mendjen e njeriut, shkojmë drejt diturisë mbi hipnozën dhe mënyrës se si mund të shërojmë njerëzit nga stresi, dhe të zhvillojmë një shoqëri më të mirë ku jetojmë.

Koncepti i tre niveleve të mendjes nuk është asgjë e re. Sigmund Freud, psikologu i famshëm austriak ishte ndoshta i pari që e popullarizoi atë në shoqërinë moderne siç e njohim ne sot. Edhe pse teoritë e tij më pas janë diskutuar gjerësisht në qarqet e Psikologjisë sepse ato janë shumë të vështira për t'u dëshmuar shkencërisht, Frojdi megjithatë krijoi një model të dobishëm të mendjes, të cilin e ndau në 3 nivele ose seksione - të vetëdijshmen mendja ose egoja, nënvetëdijshme dhe mendja e pavetëdijshme. Mënyra më e mirë që kam gjetur për të ilustruar konceptin e tre mendjeve është duke përdorur një trekëndësh. Nëse imagjinoni në majë të trekëndëshit është mendja juaj e vetëdijshme. Ai zë vetëm një pjesë të vogël të hapësirës në majë, pak si një ajsberg ku vetëm një pjesë e tij shfaqet mbi ujë. Ndoshta përfaqëson rreth 10% të kapacitetit të trurit tuaj. Më poshtë është një pjesë pak më e madhe që Frojdi e quajti paravetëdijshme, ose atë që disa e quajnë nënvetëdijshme, është shumë më e madh se mendja e vetëdijshme dhe përbën rreth 50-60% të aftësive të trurit tuaj.

Zona e më poshtme është mendja e pavetëdijshme. Ajo zë gjithë gjerësinë e bazës së trekëndëshit dhe plotëson 30-40% të tjera të

trekëndëshi. Është e gjerë dhe e thellë dhe kryesisht e paarritshëm për mendjen e vetëdijshme, ngjajshëm me thellësitë e errëta të oqeanit.

Ne kemi tre pjesë që janë të ngulitura brenda mendjes sonë njerëzore. Një pjesë quhet ID, që është truri ynë zvarranik që funksionon si çdo gjë normale që zvarranikët bëjnë në botën e sotme, pjesa tjetër quhet truri i gjitarëve që punon në bazë të emocioneve dhe mendja tjetër quhet korteksi parabollore që funksionon sipas logjikës dhe të menduarit kritik. Duke kaluar nga truri i zvarranikëve në trurin e njeriut, ne kemi mësuar se truri i zvarranikëve aktivizon modalitetin e ndezjes kur vjen situata e lufto apo ik.

Si punojnë së bashku?

Mendja juaj e vetëdijshme është ajo që shumica e njerëzve e lidhin me atë që jeni, sepse aty jetojnë shumica e njerëzve dita ditës. Por kjo nuk është e vetme ku zhvillohet i gjithë veprimi.

Mendj juaj e vetëdijshme i ngjanë kapitenit të anijes që qëndron në kuvertë dhe jep urdhëra. Në realitet është ekuipazhi në dhomën e motorit që qëndron nën kuvertë, pra (nënvetëdija dhe e pavetëdija) që zbatojnë urdhëra. Kapiteni mund të jetë në krye të anijes dhe të japë urdhëra por ekuipazhi është ai i cili me të vërtetë e lëvizë anijen.

Mendja e vetëdijshme komunikon me botën e jashtme dhe me vetveten e brendshme përmes të folurit, fotografive, shkrimit, lëvizjes fizike dhe mendimit. Mendja nënvetëdijshme, nga ana tjetër, është përgjegjëse për kujtimet tona të fundit dhe është në kontakt të vazhdueshëm me burimet e mendjes së pavetëdijshme.

Mendja e pavetëdijshme është depoja e të gjitha kujtimeve dhe përvojave të kaluara, si ato që janë shtypur nga traumat, ashtu edhe ato që thjesht janë harruar me vetëdije dhe nuk janë më të rëndësishme për ne. Nga këto kujtime dhe përvoja formohen besimet, zakonet dhe sjelljet tona.

E pavetëdijshmeja jonë komunikon vazhdimisht me vetëdijen tonë përmes nënvetëdijes sonë, dhe është ajo që na jep kuptimin për të gjithë

ndërveprimet me botën, të filtruara përmes besimeve dhe shprehive. Ajo komunikon përmes ndjenjave, emocioneve, imagjinatës, ndjesive dhe ëndrrave.

Mendja në veprim

Analogjia e mëposhtme mund të ndihmojë për të sqaruar pak më shumë konceptin se si funksionojnë të tre mendjet.

Nëse imagjinoni se mendja është si një kompjuter...

Mendja juaj e vetëdijshme përfaqësohet më së miri nga tastiera dhe monitori. Të dhënat futen përmes tastierës dhe rezultatet shihen në monitorit. Kështu funksionon mendja e vetëdijshme - informacioni merret nëpërmjet një stimuluesi (shtytësi) të jashtëm (ose të brendshëm) nga mjedisi juaj dhe rezultatet regjistrohen menjëherë në vetëdijen tuaj.

Nënvetëdija juaj është si RAM-i në kompjuterin tuaj. Për ata që nuk e dinë, RAM është vendi në kompjuter ku programet dhe të dhënat që

janë aktualisht në përdorim mbahen në mënyrë që ato të mund të arrihen lehtësisht shpejt nga procesori i kompjuterit. Është shumë më i shpejtë se llojet e tjera të memories, si p.sh si hard disk ose CD-ROM.

Nënvetëdija juaj funksionon në të njëjtën mënyrë. Çdo kujtim i fundit ruhet aty për rikthim të shpejtë kur nevojitet, si p.sh. cili është numri telefonit tuaj ose emri i një personi që sapo keni takuar. Ajo gjithashtu mban programet tuaja aktuale që ekzekutoni çdo ditë, si p.sh mendimet, modelet e sjelljes, shprehitë dhe ndjenjat.

Pavetëdija juaj është si një hard disk në kompjuterin tuaj. Është vendi i ruajtjes afatgjatë për të gjitha kujtimet dhe programet tuaja që keni instaluar që nga lindja.

Mendja juaj e pavetëdijshme (fundi i fundit edhe mendja e nënvetëdijshme) përdoren këto programe për të kuptuar të gjitha të dhënat që merrni nga bota për të qenë të sigurtë dhe për të mbijetuar. Logjika e këtyre dy mendjeve është se nëse ka funksionuar në të kaluarën dhe ju keni mbijetuar, atëherë do të funksionojë prapë t'ju ndihmojë të kaloni situata të ngjashme me të njëjtat mjete, pavarësisht sa të gabuara, të dhimbshme dhe të padobishme mund të jenë rezultatet për ju personalisht në botën e jashtme.

Mendja e vetëdijshme

Nëse u kërkoni shumicës së njerëzve të përcaktojnë se çfarë është mendja e vetëdijshme, do të merrni përgjigje të ndryshme. Disa thonë se çfarë e dallon atë nga nënvetëdija(ose edhe e pavetëdija) është vetëdija.

Por të thuash se nënvetëdija është e pavetëdijshme është gabim. Sakt është dokumentuar se ju mund të influencoheni nga rrethina juaj apo nga ajo se çfarë njerëzit thonë edhe atëherë kur mendja juaj e vetëdijshme plotësisht të jetë 'out' jasht. si për shembull kur jeni nën anestezi ose kur jeni në gjumë. Dhe çfarë ndodh kur ju me makinë për në ndonjë destinacion, por kur arrin atje, nuk e kujtoni udhëtimin. Në ato situata është nënvetëdija juaj ajo që qëndron e vetëdijshme dhe kryen funksionet e nevojshme.

Një argument tjetër që njerëzit shpesh e paraqesin është se mendja e vetëdijshme është vendi ku mendoni dhe logjikisht arsyetoni. Por kjo nuk do të thotë që plotësisht ta dalloni nga mendja e pavetëdijshme apo e nënvetëdijshme. Mendjet tuaja të pavetëdijshme janë vendi i ruajtjes së të gjitha kujtimeve, emocioneve dhe shprehive, dhe në fakt janë shumë të mirë në arsyetim dhe logjikë.

Merrni, për shembull, kur keni qenë fëmijë. Mendja juaj e vetëdijshme nuk ishte zhvilluar ende sa duhet për të testuar dhe matur të gjithë informacionin nga mjedisi juaj, kështu që në këtë moshë ajo qëndron prapa dhe pavetëdija dhe nënvetëdija kryejnë funksionin e grumbullimit dhe arsytimit të të dhënave - duke identifikuar që shishja ose thithka është një burim ushqimi, që të qarat të tërheqin vëmendjen, që përqaftimet nga mamaja do të thotë se je i sigurt. Në këtë fazë Dy mendjet tuaja të tjera janë duke punuar fort duke formuar modele logjike shoqërimi (shprehjet, besimet dhe emocionet) që ju ndihmojnë të mbijetoni.

Shpjegimi më i mirë që kam gjetur për dy funksionet më të fuqishme që mund të bëjë mendja juaj e vetëdijshme plotësisht e zhvilluar që dy të tjerat nuk mund të bëjnë është...

- Aftësia e saj për të orientuar përqëndrimin tuaj.
- Aftësia e saj për të imagjinuar atë që nuk është reale.

Janë këto dy aftësi shumë të rëndësishme që mund të ndryshojnë jetën tuaj. Le t'i hedhim një vështrim të shpejtë secilës.

Orientimi i përqendrimit apo fokusit tuaj

Derisa mendja juaj e nënvetëdijshme ka një ndjesi shumë të fortë të vetëdijes për rrethinën tuaj se që ka mendja e vetëdijshme (disa sugjerojnë se nga këtu vjen edhe shqisa e gjashtë) dhe ajo është gjithmonë aktive, madje edhe kur është në gjumë, në të vërtetë vetëm dëgjon urdhërat e mendjes suaj të vetëdijshme. Nëse ju gjithë kohës fokusoheni në mendime negative, atëherë nënvetëdija juaj dëgjueshëm do të shpërndajë ndjenja, emocione dhe kujtime që janë të shoqëruara me këtë mënyrë të të menduarit. E mbase ato ndjenja do të bëhen realiteti juaj, atëherë mund të bini në rrethin vicioz të negativitetit, frikës dhe ankthit, duke kërkuar vazhdimisht të keqen në çdo situatë.

Merrni, për shembull, kur jeni shtrirë në shtrat natën vonë dhe dëgjoni një "kërcëllimë". Nëse ia lejoni mendimeve dhe imagjinatës të bredhin nëpër të gjitha gjërat e tmerrshme që do të mund të ndodhin, atëherë nënvetëdija juaj do të shpërndajë ndjenja, emocione dhe kujtime nga e kaluara që ju jeni të lidhur me ato mendime. Kjo është mënyra e nënvetëdijes suaj për t'ju mbrojtur dhe për tu përgatitur për luftë ose ikje në ato situata. Nga ana tjetër, nëse i thoni vetes me vetëdije dhe e orientoni fokusin tuaj në mendime më racionale, qetësuese, atëherë ndjenjat do të qetësohen ose do të zhduken.

Disa njerëz e kanë mjaft të lehtë dhe të natyrshme t'i orientojnë mendimet e tyre drejt një këndvështrimi më pozitiv për jetën në çdo situatë. Me të vërtetë varet nga lloji i programimit që nënvetëdija dhe pavetëdija juaj kanë pasur që nga

lindja. Për shembull - a lëvizni drejt pesimizmit apo optimizmit, mendimit negativ apo mendimit pozitiv, lumturisë apo zemërimit, apo diku në mes? Identifikimi se në cilën mënyrë lëvizni është fillimi për ta përmirësuar atë.

Kjo aftësi e mendjes suaj të vetëdijshme për të orientuar vëmendjen dhe vetëdijen tuaj është një nga fuqitë më të rëndësishme që keni, dhe për të krijuar ndryshim në jetën tuaj ju duhet të mësoni të kontrolloni atë në të cilën fokusoheni me vetëdije.

Por si të bëhet kjo? Shkathtësia reale e orinetimit të fokusit tuaj është mjaft e thjeshtë...e tëra varet nga zgjedhja. Duke marr një vendim se si do të mendoni dhe çfarë mendimesh do të lejoni në mendjen tuaj, ju do të përcaktoni fatin tuaj. Tekstualisht mund të shfrytëzohet për të mirën dhe për të keqen, për mënyrën konstruktive dhe destruktive.

Mendimet tona ndoshta janë e vetmja liri që kemi në këtë botë që me të vërtetë mund ta kontrollojmë. Një njeri mund ta futësh në burg fizikisht në kushte krejtësisht çnjerëzore, por ai akoma do të jetë i lirë në mendjen e tij - Viktor Frenklin dhe Nelson Mandela (në mesin e shumë të tjerëve) janë dëshmi për këtë fakt. Vetëm në personalisht mund të zgjedhim se si do t'i përgjigjemi përvojave tona në jetë.

Përdoreni imagjinatën tuaj

Aftësia tjetër e rëndësishme e mendjes së vetëdijshme është përdorimi i vizualizimit. Mendja juaj tekstualisht mund të imagjinojë diçka që është krejtësisht e re dhe unike – diçka që nuk e keni përjetuar kurrë më parë fizikisht. Në të kundërt, nënvetëdija juaj mund të ofrojë vetëm versione të kujtimeve nga përvojat tuaja të ruajtura nga e kaluara juaj.

Por truku me të vërtetë simpatik është se nënvetëdija nuk mund të bëjë dallimin midis asaj që mendja e vetëdijshme imagjinon dhe asaj që është reale, kështu që çdo gjë që ngrihet nga imagjinata e vetëdijshme dhe fokusohet me qëllim, sjell gjithashtu të gjitha emocionet dhe ndjenjat që lidhen me të, imazhin në mendjen tuaj që mund ta përjetoni.

Për shembull, nëse ndonjëherë keni ëndërruar se keni fituar në lotari, apo ndoshta keni pritur me padurim të takoheni me dikë të veçantë që e doni, atëherë keni ndjerë gëzimin të cilin ato mendime e kanë ngjallur në kokën tuaj, edhe pse e dinit intelektualisht se nuk ishte fizikisht duke ndodhur pikërisht në atë moment. Por nënvetëdija juaj mendonte se ajo po ju ndodh juve, dhe kjo është arsyeja pse ajo i ofroi ato ndjenja dhe emocione të lidhura me ato mendime. Është me të vërtetë një dhuratë e mrekullueshme që kemi!

Vizualizimi mund të përdoret për të krijuar disa rezultate të mahnitshme. Në një studim sportiv, tre grupe njerëzish u testuan mbi aftësinë e tyre për t'u përmirësuar saktësinë e tyre të gjuajtjes së lirë në basketboll. Ata u testuan në fillim të eksperimentit dhe në fund.

Njëri grup u udhëzua që të ushtronte fizikisht gjuajtjet e lira për 20 ditë rresht. Grupi i dytë nuk u lejua të stërvitej fare. Grupi i tretë kalonte 20 minuta në ditë duke u relaksuar dhe vetëm duke imagjinuar veten se janë duke kryer gjuajtjet e lira. Atyre gjithashtu iu ligjërua se nëse ata pësojnë humbje në mendjen e tyre, të përshtateshin pak dhe ta shohin veten duke fituar herën tjetër.

Në fund të eksperimentit rezultatet ishin të pabesueshme. Grupi që ushtronte fizikisht çdo ditë e përmirësoi rezultatin me 24%. I dyti grup që nuk ushtruan, kuptohet që nuk u përmirësua fare. Por grupi i tretë, i cili vetëm e kishte vizualizuar duke e bërë këtë, në fakt i përmirësoi rezultati të mahnitshëm prej 23% – gati po aq sa grupi i parë! Kurrë mos e nënvlerësoni fuqinë e mendjes së vetëdijshme.

Nënvetëdija juaj është tavolina e punës e mendjes suaj. Kontrolli dhe drejtimi i tij është çelësi i ndryshimit personal.

Siç u cek në artikullin e mendjes së vetëdijshme, nënvetëdija juaj është paksa si RAM-i në kompjuterin tuaj. (Për ata që nuk e dinë - RAM është termi që përdoret për memorien afatshkurtër në një kompjuter dhe detyra e tij është të mbajë programet dhe të dhënat që janë aktualisht në përdorim në mënyrë që ato të arrihen shpejt dhe lehtësisht nga procesori kompjuterik. Është shumë më i shpejtë se llojet e tjera të memories, të tilla si hard disku ose CD-ROM.)

Nënvetëdija juaj punon në mënyrë të ngjashme me RAM-in e kompjuterit. Mban kujtesën afatshkurtër dhe programet aktuale të përdorura ditore.

Roli i nënvetëdijes

Përveç kujtesës afatshkurtër, nënvetëdija gjithashtu luan një rol të rëndësishëm në funksionimin tonë të përditshëm. Ajo punon shpejt që ne të kemi gjithçka që na nevojitet na rikujton shpejt dhe na mundëson qasje në nevojat tona - Kujtimet – të tilla si numri juaj i telefonit, si të drejtoni një makinë pa pasur nevojë të mendoni me vetëdije për të, se çfarë duhet të merrni në dyqan rrugës për në shtëpi etj. Programet aktuale që kryeni çdo ditë, si sjelljet, zakonet, disponimi. Filtra (të tilla si besimet dhe vlerat) për të përdorur informacionin për të testuar vlefshmërinë e tyre sipas perceptimit tuaj për botën. Ndjesitë e marra nëpërmjet 5 shqisave tuaja dhe çfarë do të thotë për ju.

Nëse nuk ndodh që të ketë një filtër ose pikë referimi në RAM-in e tij për disa pjesë të informacionit që vijnë, atëherë ajo ka një linjë të drejtpërdrejtë me ruajtje vendi i mendjes - pavetëdija. Ajo do t'i kërkojë të pavetëdijshmes të tërheqë programet që i lidh më së miri me të dhënat hyrëse për të ndihmuar t'i japin kuptim të tërës.

Nënvetëdija është gjithashtu vazhdimisht në punë, duke qëndruar shumë më e vetëdijshme për rrethinën tuaj sesa e kuptoni. Në fakt, ne sulmohemi me mbi 2 milion bit me të dhëna çdo sekondë. Nëse mendja juaj e vetëdijshme do të duhej të pranonte të gjitha që do i vinin, nga mbingarkesa, ajo nuk do të ishte në gjendje të bënte diçka.

Në vend të kësaj, nënvetëdija juaj filtron të gjithë informacionin e panevojshme dhe jep vetëm atë që nevojitet në atë kohë, rreth 7 pjesë të informacionit. Ajo i bën të gjitha këto në prapaskenë, në mënyrë që të mund të kryeni punën tuaj të përditshme pa frenim. Dhe e bën këtë sa më logjikisht që mundet, bazuar në programet në të cilat ka akses në pavetëdijen tuaj.

Dhe siç u diskutua në kapitullin "Si funksionon mendja njerëzore", ajo më pas i komunikon të gjitha rezultatet në vetëdije përmes emocioneve, ndjenjave, dhe reflekseve, imazheve dhe ëndrrave. Nuk komunikon me fjalë.

Lidhja brenda nënvetëdijes

Një nga gjërat vërtet të shkëlqyera të nënvetëdijes (dhe nga e cila duhet të përfitojmë për të ndikuar në ndryshim) është ... bindja e urdhrave!

Njerëzit shpesh mendojnë gabimisht se nënvetëdija është në krye dhe ju jeni thjesht në mëshirën e saj. Në fakt është krejt e kundërta.

Mendja juaj e vetëdijshme i jep asaj drejtimin, mjedisin nëse dëshironi, në të cilin ajo vepron. Nënvetëdija i ofron vetëm emocione dhe ndjenjat e asaj që ju mendoni vazhdimisht.

Tani nuk po themi se është aq e lehtë sa të ndryshoni atë që mendoni në një moment dhe e gjithë jeta juaj do të ndryshojë. Në shumicën e rasteve, programet e juaja të paraygjedhura kanë shumë energji të lidhur me to për të ndryshuar për një çast.

Megjithatë, ndryshimi mund të bëhet – si për shembull pas një ngjarjeje masive që ndryshon jetën ose nëse një dhimbje e mjaftueshme shoqërohet me sjelljen e vjetër - por pa një ndryshim të madh si ajo, ka të ngjarë që programet e vjetra të rishfaqen.

(Mënyra më e mirë për të drejtuar nënvetëdijen tuaj drejt ndryshimit u diskutua në kapitullin Mendja e Vetëdijshme.)

Mendja e pavetëdijshme është shumë e ngjashme me mendjen nënvetëdijshme kur bëhet fjalë kujtimet. Por ka një ndryshim mes tyre.

Nëse ju kujtohet simboli i trekëndëshit që kam përdorur për të përshkruar nivelet e mendjes njerëzore (nëse jo, lexojeni shpejt atë tani këtu), atëherë do t'ju kujtohet se pavetëdija qëndron një shtresë më thellë në mendje nën nënvetëdijen. Edhe pse nënvetëdija dhe pavetëdija kanë një lidhje të drejtpërdrejtë me njëra tjetrën dhe merren me gjëra të ngjajshme, mendja e pavetëdijshme është me të vërtetë bodrumi, biblioteka e nëndheshme nëse dëshironi ashtu ta quani, e të gjitha kujtimeve, shprehive dhe sjelljeve. Është depoja e të gjitha emocioneve tuaja të ngulitura thellë që janë programuar që nga lindja.

Nëse dëshironi ndryshime të rëndësishme në një nivel thelbësor, atëherë ky është vendi ku duhet të punoni... por nuk është e lehtë për të arritur!

Mendja juaj e pavetëdijshme

Mendja e Pavetëdijshme ishte diçka që qytetërimet dhe kulturat e lashta e dinin rreth 3000 vjet më parë. Në kohët tona moderne psikologjia perëndimore arriti të kuptonte Mendjen e Pavetëdijshme dhe ta mësonte ndoshta midis viteve 1900 dhe 1930. Karakteristika e mendjes së pavetëdijshme është ajo e një fëmije 5 vjeç, thjeshtësia dhe pafajësia, që dëshiron të kënaqë dhe ka nevojë për udhëzime të qarta.

Si qytetërimet e lashta ashtu edhe psikologjia perëndimore e shohin Mendjen e Pavetëdijshme në mënyra të ngjashme, p.sh.: se ajo drejton trupin, frymëmarrjen, rrahjet e zemrës, tretjen, çliron hormonet pa përpjekje të vetëdijshme nga ana jonë. Gjithashtu që mendja e pavetëdijshme kujton gjithçka nga numrat e telefonit tek shtypja e kujtimeve të lidhura me emocione të dhimbshme.

Megjithatë, shumë degë të psikologjisë perëndimore e shohin mendjen e pavetëdijshme si një kundërshtar ose një fëmijë të pacivilizuar që ka nevojë për trajnim dhe që duhet të dominohet në një farë mënyre. Në kontrast me Time Line Therapy®(Terapia e linjës kohore), që është me të menduarit e kulturave të lashta, mençuria e mendjes së pavetëdijshme është e respektuar, ne vlerësojmë kontributin e saj në mirëqenien e personit duke e ditur se ajo luan një rol jetësor.

Direktivat kryesore të mendjes së pavetëdijshme

Ka një numër direktivash kryesore të mendjes së pavetëdijshme që na japin strukturën për kontekstin e kryerjes së Terapisë Time Line® me veten ose me njerëzit e tjerë. Ky model na jep një kornizë të fuqishme për përdorimin e teknikave Time Line Therapy®. Këto direktiva kryesore janë "rrpnojës" në mendjen e pavetëdijshme për të na siguruar ose për të bërë si në vijim:

1. RUAN KUJTIMET TONA: Studimi i Penfield në vitin 1957 tregoi se e gjithë përvoja jonë e jetës regjistrohet në mënyrë të besueshme dhe ruhet si memorie. Shkencëtarët hetuan trurin e një gruaje me një elektrodë e cila e bëri atë të kujtonte gjithçka që kishte ndodhur në një festë e një ditëlindje në fëmijëri. Ajo kujtoi detajet e vogla të ngjarjes si shprehjet në fytyrat e miqve dhe familjes së saj, dukjen e fustanit që kishte pasur të veshur, madje edhe aroma e tortës së saj të ditëlindjes i kujtohej. Konkluzioni që bënë neurofizikanët ishte se gjithçka që i ka ndodhur një individ është e ruajtura në tru. Carl Pribram në vitin 1960, fitoi çmimin Nobel për teorinë e tij se si

kujtimet ruhen në mënyrë holografike në të gjithë trupin dhe jo vetëm në tru. Mendja e Pavetëdijshe është një depo për të gjitha kujtimet tona dhe është mendja e pavetëdijshe ajo që është përgjegjëse për menaxhimin dhe ruajtjen por edhe për qasjen në këto kujtime.

2. **ORGANIZON TË GJITHA KUJTIMET TONA:** Mendja e Pavetëdijshe organizon të gjitha kujtimet tona. Për të organizuar kujtimet ajo kategorizon dhe përdor një indeks për të treguar kujtimet e ruajtura. Qëllimi i të cilit na lejon të aksesojmë kujtimet. Linja juaj Kohore është një indeks i tillë që mendja juaj e pavetëdijshe përdor.
3. **FUSHA E EMOCIONEVE:** Mendja e Pavetëdijshe është fusha e emocioneve tona. Emocionet tona shpesh përjetojnë ose ndjehen me vetëdije. Sidoqoftë, mendja e vetëdijshe nuk është fushë e emocioneve tona pasi ato janë përgjegjësi e mendjes së pavetëdijshe e cila i gjeneron dhe i mirëmban ato.
4. **NDRYDH KUJTIMET ME EMOCIONET NEGATIVE TË PAZGJIDHURA:** Mendja e Pavetëdijshe dëshiron që ju të mësoni diçka kështu që vendos kujtimet me emocione negative diku në trup që të mund të vazhdoni me jetën. Emocioni negativ i pazgjidhur gjithashtu mund të shkaktojë disa shtypje të përmbajtjes së kujtesës si dhe intensiteti i emocionit. Emocionet negative të ndrydhura mund të bllokohen në trup dhe nëse kjo ndodh, në shumë raste mund të shkaktojë bllokime në rrjedhën e komunikimit nëpër rrugët e rrjeteve nervore nëpër trup.
5. **PARAQET KUJTIMET E SHPËNDUARA PËR TË LIRUR EMOCIONET:** Mendja e Pavetëdijshe i paraqet mendjes së vvetëdijshe kujtime me emocione negative të pazgjidhura mbi të, në mënyrë që të fitojë zgjidhje mbi të. Kështu që ju mund ta bëni atë racionale. Në këtë mënyrë ju i merrni mësimet. Ju e keni dëgjuar thënien: "Çdo gjë ndodh ka një arsye". Kur arrihet zgjidhja në një ngjarje të kaluar të ngarkuar, emocioni zhduket. Terapia Linja Kohore ju mundëson të fitoni zgjidhje në një proces të organizuar.
6. **MBAJNI EMOCIONET E SHTYPURA TË PËRMBATURA PËR MBROJTJE:** Mendja e Pavetëdijshe gjithashtu ka mundësinë të mbajë kujtimet e shtypura. Në disa raste kjo është ajo që kryen Mendja e Pavetëdijshe si një funksion afatshkurtër. Në terma afatgjatë, Mendja e Pavetëdijshe do të vazhdojë të përsërisë procesin e paraqitjes së kujtimeve në mënyrë që ato të lirohen, sepse emocionet negative, nëse mbeten të përmbajtura, janë të dëmshme për organizmin. Ne do ta shohim këtë në direktivën e tetë kryesore të mendjes së pavetëdijshe.
7. **MENDJA JUAJ E PAVETËDIJSHME E UDHËHEQË TRUPIN TUAJ:** Një funksion vital është që Mendja e Pavetëdijshe të japë vetëdijen që i

kërkohet për të drejtuar dhe udhëhequr trupin tuaj. Pra, rregullon hormonet, tretjen, frymëmarrjen, pompimin e zemrës etj.

8. **PËR TË RUAJTUR TRUPIN:** Kjo do të thotë, nëse ecni përgjatë rrugës dhe shkelni trotuarin përpara se të afrohet autombili, mendja juaj e pavetëdijshme do t'ju largojë nga rruga drejt një vendi të sigurt dhe do të jeni të sigurt. Shumë njerëz e vërejnë se në kohët e rrezikut ekstrem, mendja e tyre e pavetëdijshme merr përsipër kontrollin dhe mendja e vetëdijshme nuk është fare e përfshirë në atë moment. Ata madje mund ta përdorin atë duke thënë diçka të tillë: "Nuk e kam menduar... është sikur e dija se çfarë duhej të bëja dhe thjesht e bëra".
9. **MENDJA JUAJ E PAVETËDIJSHME ËSHTË NJË QENJE SHUMË MORALE:** Tani kjo bazohet në atë që i është mësuar individit dhe atë që ai beson se është e vërtetë. Kjo është ajo që Mendja e Pavetëdijshme do ta zbatojë këtë si kod moral i personit.
10. **NEVOJA DHE PËRGJIGJE NDAJ UDHËZIMEVE TË QARTA:** Prandaj është thelbësore të zhvillohet raporti midis mendjes së pavetëdijshme dhe mendjes së vetëdijshme, përpikuni që të punojnë mirë së bashku.
11. **KONTROLLON DHE MBANI TË GJITHA PERCEPTIMET:** Mendja e Pavetëdijshme është përgjegjëse për filtrimin e sasisë masive të të dhënave që vijnë nga bota e jashtme, afërsisht 2,000,000 bit në sekondë përmes kanaleve tona të hyrjes ndijore. Duke e bërë atë të menaxhueshme për të kuptuar mendja e vetëdijshme dhe duke e filtruar atë në afërsisht 134 bit informacion në sekondë.
12. **PËR TË GJENERUAR, RUAJTUR, SHPËRNDARË DHE TRANSMETUAR ENERGJINË:** Mendja e Pavetëdijshme menaxhon trupin dhe gjithashtu ndryshimin e energjisë brenda trupit. Mendja e pavetëdijshme mund të udhëzohet të rrisë nivelin e energjisë në trup me qëllim të shërimit dhe humbjes së peshës, për shembull.
13. **TË PËRGJIGJET NDAJ INSTINKTEVE DHE SHPREHIVE:** Disa instinkte janë "të lidhura" dhe i kanë ato që nga lindja – siç është përgjigja Lufto ose Ikë. Shprehite tjera i mësojmë dhe i vendosim me kalimin e kohës. Është detyra e mendjes së pavetëdijshme që jo vetëm t'i gjenerojë këto, por është edhe përgjegjëse duke ruajtur si instinkt dhe shprehi.
14. **KËRKON PËRSËRITJE PËR TË NDËRTUAR SHPREHINË:** Kur zhvillojmë një shprehi, nëse e përsërisim sjelljen shumë herë (dhe kjo mund të jetë çdo gjë nga 7 deri në 21 herë) Mendja e Pavetëdijshme do ta marrë përsipër. Për mendjen e pavetëdijshme, me një sasi të mjaftueshme të përsëritjes do të kultivojë një shprehi.
15. **VAZHDIMISHT KËRKON SHUMË E MË SHUMË:** Mendja e Pavetëdijshme është e programuar të kërkojë vazhdimisht shumë e më

shumë. Ju blini një automobil të ri dhe pas një periudhe të shkurtër, ndoshta edhe 2 ose 3 javësh, ai automobil i ri do t'ju duket thjesht si çdo automobil i vjetër. Ndoshta atëherë filloni të pyesni veten se çfarë automobili tjetër të ri të bleni.

16. **MË SË MIRI FUNKSIONON ME NJË MINIMUM TË PJESËVE:** Funkcionimi optimal i Mendjes së Pavetëdijshme ndodh me minimumin e pjesëve. Sa më pak pjesë, aq më mirë sepse më shumë pjesë do të thotë se ka më shumë mundësi për të vepruar në konflikt të brendshëm. Më shumë pjesë do të thotë më shumë mundësi konflikti të brendshëm dhe për shkak se secila pjesë nuk mund të pritët të ketë qëllimin e tërësis si synimin më të lartë, sa më pak pjesë aq më mirë. Funkcionimin optimal ndodh si një njësi e tërë e integruar.
17. **ËSHTË SIMBOLIKE:** Mendja e Pavetëdijshme është simbolike. Karl Jung ishte personi i parë që na e vuri në dukje këtë. Ai tha se Mendja e Pavetëdijshme krijon, përdor dhe u përgjigjet simboleve. Në fakt, shumë nga ato që na paraqet Mendja e Pavetëdijshme është simbolike. Kur interpretohen simbolet kanë kuptim të rëndësishëm për ne.
18. **PUNON MBI PARIMIN E PËRPPJEKJES SË VOGËL:** Mendja e Pavetëdijshme punon mbi parimin e përpjekjes më të vogël. Kjo do të thotë, do të bëjë sa më pak pasi mund të ikë. Ky parim i shërben Mendjes së Pavetëdijshme për sa i përket ruajtjes së energjisë, por jo gjithësesi në drejtim të shërimit të simptomave të ndryshëm. Për shembull, nëse po i kërkoni mendjes së pavetëdijshme të pastrojë dhe zgjidhë disa simptoma, duhet të pyesni Mendjen e Pavetëdijshme kur do të fillojë dhe kur do të përfundojë procesi, ose mund të zbuloni se gjashtë muaj më vonë procesi është ende i paplotë. Kur u pyet, "Pse?" Mendja e pavetëdijshme mund të thotë thjesht: "Oh...nuk kam filluar akoma".
19. **ÇDO GJË E KUPTON PERSONALISHT** Ajo që ne po i referohemi se është baza "Perceptimi është Projektion". Ajo që shihni në realitetin tuaj është kush jeni ju. Lajm i mirë është se ajo që thua për mikun tënd, je vetë ti. Dhe lajm i keq është se, atë që thoni se nuk ju pëlqen tek miku juaj, jeni gjithashtu ju. Kështu që është një ide vërtet e mirë të mendoni më të mirën për këdo që takoni në botën tuaj.
20. **MENDJA JUAJ E PAVETËDIJSHME NUK MUND TA PËRPUNOJË NEGATIVITETIN** – Kështu që jeni shumë të qartë se nga po e udhëzoni Mendjen tuaj të Pavetëdijshme, në vend se t'i thuan se çfarë të mos bëj, i thuani se çfarë të bëj sepse ajo nuk e njeh dallimin, Kuptojeni, se ju nuk mund të mendoni për diçka që nuk doni të mendoni, e për këtë të mos mendoni!!!Mendoni për këtë?!

E pavetëdijshmja përballë të nënvetëdijshtes – cili është dallimi?

Ka pasur shumë debate mbi atë se cili është termi i sakt – nënvetëdijshe apo pavetëdijshe.

Pavetëdijshe është termi që zakonisht preferohet nga psikologët dhe psikiatërit për t'iu referuar mendimeve që ne kemi por që janë jashtë mundësive tona të vetëdijshtes. Nuk duhet të ngatërrohet me termin mjekësor për pavetëdijsen, që në thelb do të thotë i rrëzuar ose i anestezuar, megjithëse të dyja përkufizimet kanë cilësi të ngjashme. Me fjalë të thjeshta, pavetëdijsja është vendi i ruajtjes së të gjitha kujtimeve tona që janë shtypur ose që nuk duam t'i kujtojmë. Një ngjarje traumatike në fëmijërinë tonë që është bllokuar është një shembull, por nuk duhet të jetë aq serioze sa kjo. Mund të jetë diçka shumë e largët si për shembull - çfarë keni ngrënë për drekë ditën e parë të shkollës ose si quhej shoku i fëmijërisë me të cilin keni luajtur disa herë. Është një kujtim që nuk mund ta nxjerrim me zgjedhjen tonë. Është aty, por ne nuk mund ta mbajmë mend atë sado që përpiqemi. Metodat e caktuara psikoanalitike mund t'i rikthejnë këto kujtime (të tilla si hipnoza) ose mund të shkaktohen nga një ngjarje e veçantë (një aromë, një vend i njohur etj). Pika e rëndësishme për të kujtuar këtu, është se ne nuk mund të kujtojmë, me zgjedhje, asgjë në pavetëdijsen tonë pa ndonjë ngjarje të veçantë ose teknike. Kjo është pavetëdijsja.

Nënvetëdijsja, nga ana tjetër, është pothuajse e njëjtë, por ndryshimi kryesor është se ne mund të zgjedhim të kujtojmë. Kujtimet janë më afër sipërfaqes dhe lehtësisht të qasshme me pak përqendrim.

Për shembull, nëse do t'ju kërkoja të mbani mend se cili është numri juaj i telefonit, atëherë lehtë mund ta sillni atë në mendjen e vetëdijshtes. Gjëja interesante është se përpara se t'ju kërkoja ta kujtonit, nuk e kishit menduar fare vetëdijshtë për të. Ajo ishte ruajtur në nënvetëdijsen tuaj në dispozicion për rikujtim e gatshme kur është e nevojshme, pak si RAM-i në kompjuter, sepse është diçka që duhet ta mbani mend rregullisht.

Nëse, megjithatë, nuk ishte e rëndësishme për ju të kujtoni numrin tuaj të telefonit aq shpesh, atëherë ai mund të ruhet pak më thellë, dhe si rezultat kur e kërkoi numrin tuaj të telefonit aty për aty, ju mund të keni vështirësi ta mbani mend atë.

Roli i të pavetëdijshmes

Në shumë aspekte, pavetëdija merret me të gjitha detyrat e njëjta si nënvetëdija - kujtesa, shprehitë, ndjenjat, emocionet dhe sjelljet.

Dallimi midis dy mendjeve, megjithatë, është se pavetëdija është burimi i të gjitha këtyre programeve që përdor nënvetëdija juaj. Është vendi ku janë ruajtur të gjitha kujtimet dhe përvojat tuaja që nga lindja. Nga këto kujtime rrjedhin besimet, shprehitë dhe sjelljet që formohen dhe përforcohen me kalimin e kohës.

Si ta ndryshoni jetën tuaj?

Nëse dëshironi të ndikoni në ndryshimin e jetës suaj në një nivel thelbësor, atëherë do t'ju duhet të punoni në programet tuaja që mbahen në mendjen e pavetëdijshme. Aty janë mënyrat e specializuara për ta bërë këtë, dhe nëse i keni lexuar të gjithë serinë e këtyre kapitujëve, atëherë do ta dini se vendi ku duhet të filloni ta bëni këtë është në mendjen e vetëdijshme.

Duke qenë vazhdimisht në krye të mendimeve tuaja përmes orientimit të fokusit tuaj dhe përdorimit të vizualizimit, ju mund të ndikoni në programet në të cilat mendja e nënvetëdijshme vrapon vazhdimisht. Bëjeni këtë shpesh (dhe me energji të mjaftueshme emocionale) atëherë do të filloni të riprogramoni prezntimin brendshëm të pavetëdijes suaj dhe sistemin e besimit.

Dhe kur kjo të ndodhë, ju do të përjetoni ndryshim në një nivel shumë të thellë!

Si të fokusoheni duke e përdorur mendjen e vetëdijshme

Në një kapitull të mëparshëm theksova se ajo që e bën mendjen e vetëdijshme të ndryshme nga ajo nëvetëdijshme dhe e pavetëdijshme është aftësia juaj që dini për ta fokusuar atë. Kjo është aftësi e veçant që lejon mendjen tuaj të vetëdijshme të kontrollojë mendjen e pavetëdijshme dhe në këtë mënyrë të shfrytëzojë forcën e saj të palimituar, kjo tekstualisht mund të ndryshojë çdo aspekt të jetës suaj. Para së gjithash, le t'i hedhim një vështrim pak më thellë fokusimit...

A i kushtoni vëmendje?

Truri është një makinë për fokusimin e vëmendjes. Në të vërtetë, gjatë gjithë ditës normalisht po i kushtoni vëmendje gjërave të ndryshme në nivele të ndryshme të vëmendjs pa e kuptuar fare. Për shembull, shkencëtarët kanë identifikuar një sërë gjendjesh të ndryshme në të cilat hyjmë kur i kushtojmë vëmendje diçkaje. Disa prej tyre janë –

- Vëmendje selektive: ku truri juaj zgjedh diçka për të parë ose dëgjuar në mesin e shumë shpërqendrimeve(zërave) të tjera që ndodhin përreth jush.
- Vëmendje e përbashkët: kjo ju lejon të kryeni disa detyra në të njëjtën kohë si mesazhe, të ngrënit dhe të bisedoni (adoleshentët duket se janë të mirë në këtë!).
- Vëmendje e qëndrueshme: kjo ju lejon të ruani vëmendjen për periudha të gjata kohore, si ngasje në distanca të gjata.

Për disa njerëz, megjithatë, hapësira e tyre e vëmendjes është minimale dhe shpërqendrimet vijnë lehtë. ÇMV (Çrregullimi i mungesës së vëmendjes) është një shembull i kësaj.

Pyetja është ... si e merrni kontrollin e gjithë këtij aktiviteti të vazhdueshëm që kërkon vëmendje dhe e drejtoni atë për të arritur rezultatet në jetë që e doni?

Para së gjithash, ju duhet të dini ndryshimin midis vëmendjes dhe fokusit.

Prandaj këshilloheni se nëse i kushtoni vëmendje ndonjë gjëje, do t'ju krijojë sferën e të menduarit dhe një depo të pavetëdijshme që do krijojë një valë ndjenjash, besimesh dhe sisteme vlerash dhe kjo do të formojë një personalitet të ri brenda jush, kështu që ju këshilloj që çdo gjë që ju shohni, dëgjoni, ndjeni dhe të lexoni duhet të jetë diçka që do të krijojë një vlerë për ju pasi është pothuajse e pamundur të mos prekeni nga të menduarit që ju mund të krijoni për veten tuaj.

Dallimi midis t'i kushtoni vëmendje dhe të dini të fokusoheni

Vëmendja dhe fokusi janë terma që shpesh përdoren në mënyrë të ndërsjellë për të nënkuptuar të njëjtën gjë. Megjithatë, ekziston një dallim midis të dyjave. Truri përdor shqisat tona (të pamurit, zërin, prekjen, nuhatjen dhe shijen) për ta ndihmuar që t'i kushtojë vëmendje. Pra, vëmendja mund të nënkuptojë shikimin e një objekti në një peizazh duke qenë ende i vetëdijshëm për peizazhin e përgjithshëm të bukur, i cili përfshin shqisa të shumta. Ose, mund të jetë aroma e biskotave të freskëta të pjekura që na kthen mendimet në fëmijëri, ose shikimin e një koncerti, ose ndjesinë e një zjarri kampi në një natë të ftohtë. Në të gjitha këto raste vëmendja juaj tërhiqet nga ai moment dhe nënvetëdija juaj jep mesazhin, disponimin dhe ndjenjat që lidhen me atë aktivitet të veçantë. Por vëmendja juaj mund të largohet shumë shpejt nga mendimet e tjera. Vëmendja mund të shpërqendrohet (por jo gjithmonë) lehtësisht.

Fokusimi, nga ana tjetër, është një nivel shumë më delikat i vëmendjes. Nga kjo vjen termi "fokusoni vëmendjen tuaj në këtë ...". Kjo është si dritë prozhektori që shndëritet në një dhomë të errësuar që tërheq vëmendjen tuaj në një pikë specifike dhe i drjton me qëllim shqisat tuaja për t'ju ndihmuar të përpunoni dhe kuptoni se çfarë po ndodh.

Është një veprim shumë i qëllimshëm. Kjo do të thotë, në shumicën e rasteve ju mund të kontrolloni se në çfarë fokusoheni në çdo moment në kohë. Kjo përfshin mendjen tuaj, imazhin vizual, kuriozitetin mendor dhe vetë-bisedën kushtuar një teme specifike, qoftë studimi i një teksti shkollor, vizatimi i një pikturë ose mendimi i një zgjidhje për një problem. Përsëri, nënvetëdija juaj do të hyjë në lojë për të dhënë mesazhe emocionale rreth asaj në të cilën jeni duke u fokusuar (që mund të jetë qoftë pozitive ose negative në varësi të fokusit tuaj).

Megjithatë, këto dy procese, megjithëse janë shumë të ngjashme, kanë gjithashtu një marrëdhënie disi të kundërt. Për shembull, sa më shumë të fokusoheni në diçka, aq më pak të vetëdijshëm jeni për atë që po ndodh rreth jush. Përndryshe, sa më të vetëdijshëm të jeni për atë që po ndodh rreth jush, aq më e vështirë do të jetë të fokusoheni në diçka në veçanti.

Merrni si shembull ngasjen e automobilit. Për shumicën e njerëzve kjo është bërë një detyrë e nënvetëdijshme, me aftësitë tuaja të ngasjes të kryera kryesisht në mënyrë të pavetëdijshme pa pasur nevojë të fokusoheni në to. Për më tepër, për shkak se është një aftësi në të cilën jeni bërë shumë të zot, mund të bëni edhe një bisedë me dikë tjetër në automobil derisa ju vozitni duke mos u shqetësuar shumë nga kryerja e dy detyrave. Megjithatë, nëse, për shembull, keni udhëtuar me automobil në një lagje të keqe ose keni shkuar në një zonë krejtësisht të panjohur, do të kërkohet më shumë energji për vëmendje për t'ju ndihmuar të koncentroheshi (fokusoheni) se ku po shkoni, dhe si vazhdimi i një bisede në të njëjtën kohë mund të bëhet më i vështirë.

Pra, ky është një përshkrim i shkurtër i ndryshimit midis vëmendjes dhe fokusit.

Teknikat e fuqisë së mendjes së nënvetëdijshme

Si ta trajtoni trurin tuaj - Pjesa 1: Realizimi

Siç e përmendëm edhe më heret. Mendja e nënvetëdijshme i ngjan avokatit kur bëhet fjalë për faktet. Për këtë arsye është shumë e rëndësishme të theksohet objektivi ynë drejt. Normalisht, në këtë skenar, ne mund të mendojmë diçka si: 'Duhet të shkoj në palestër, por do të më dhemb.' Kjo fjali është ajo që ne mund ta konsiderojmë realiste – muskujt tanë mund të lëndohen derisa ushtrujmë – dhe nëse ia themi vetes këtë, pothuajse me siguri do të bëhet realitet sepse do të marrim atë që kemi kërkuar.

Një mënyrë më e mirë për të shprehur qëllimin tonë do të ishte: "Unë po argëtohem në palestër dhe jam i kënaqur që jam ende në formë." Për disa, kjo deklaratë mund të duket joreale – argëtim... në palestër...? - por nëse mund ta detyrojmë veten ta themi, ne do ta shtymë nënvetëdijen tonë në rrugën e shoqërimit të tyre palestër me argëtim, jo vetëm që na bën të dëshirojmë të shkojmë, por duke e bërë vetë përvojën më të këndshme. Ky është hapi i parë: deklaroni objektivin tuaj në mënyrë pozitive.

Kjo pikë që ka të bëjë me thjeshtësinë dhe qartësinë e objektivit është shumë e rëndësishme. Siç do t'ju thonë të gjithë mjeshtërit e psikologjinë pozitive ose mësuesit e trajnimit të jetës, sa më thjeshtë të mund të shprehni atë që dëshironi, aq më shumë ka gjasa që ta arrini atë.

Pjesa 2: Përkthimi

Tani që po e deklarojmë qëllimin tonë pozitivisht, duhet ta përkthejmë deklaratën tonë në një gjuhë që mendja jonë e nënvetëdijshme të mund ta kuptojë. Për të bërë këtë, ne duhet të marrim fjalët, "Unë po argëtohem në palestër dhe jam i kënaqur që jam ende në formë" dhe t'i përkthejmë ato në imazhe, tinguj dhe ndjenja. Lejoni vetes të imagjinoni shumë imazhe pozitive, tinguj, ndjenja dhe biseda me veten që do të prodhojnë ndjesinë e argëtimit në palestër.

Kjo do të bëjë që fuqia e mendjes suaj së nënvetëdijshme të punojë drejt qëllimit tuaj të vetëdijshëm (të kënaqeni kur jeni në palestër).

Pjesa 3: Meditimi

Kjo pjesë nuk është oblikative, por meditimi dhe qetësimi i mendjes së vetëdijshme ndihmon që fuqia e mendjes sonë së nënvetëdijshme të ketë efekt. Ju mund të meditonit kudo dhe kurdo që është e përshtatshme për ju, dhe meditimi bazë i mbyllet së syve duke u fokusuar në frymën tuaj është krejtësisht i përshtatshëm për këtë ushtrim.

Derisa meditonit, thjesht lejoni mendjen tuaj të relaksohet plotësisht, pastaj sillni në mendje dëshirën tuaj, siç thuhet në Pjesën 1, dhe thuajeni disa herë në vete. 'Unë po argëtohem në palestër dhe jam i kënaqur që jam akoma në formë.' 'Unë jam... .' Përsëritë frazën për disa herë.

Pjesa 4: Kthejeni imagjinatën në realitet

Tani duhet të sjellim në mendje imazhet, tingujt dhe ndjenjat nga Pjesa 2. Qëllimi këtu është që të gjitha ngaxmimet t'i bëjmë sa më të mëdhenj, më të gjallë dhe më realistë që është e mundshme. Lejojini vetes që t'i përgjigjeni imagjinatave tuaja dhe kushtojini vëmendje skenës imagjinare që po pikturon mendja juaj e nënvetëdijshme.

Teknikat e fuqisë së nënvetëdijshme: Si ta stërvitni trurin Pjesa 5: Lëroni procesin mënjane.

Pasi të ndjeni se procesi ka hyrë në fuqi - do të jetë e qartë - thjesht hapni sytë dhe mendoni menjëherë për diçka ndryshe. Mbani mend, mendimet tona të vetëdijshme mund të trazojnë nënvetëdijen tonë.

Duke fokusuar mendjen tonë të vetëdijshme në diçka tjetër ne e lejojmë pasqyrimin e palestër të zë vend në nënvetëdijen tonë, ku do të ndryshojë formë drejt dëshirës që shprehëm. Duke besuar në procesin tonë e lejojmë atë të marrë fuqi të plotë. Herën tjetër kur natyrshëm do të mendojmë për palestrën, do ta gjejmë veten duke u përgjigjur plotësisht ndryshe nga ideja e rutines dhe djersës. Natyrisht, ne do të ndiejmë dëshirën për të shkuar, dhe pasi të jemi atje, do të kemi shumë më tepër gjasa ta shijojmë atë përvojë.

Procesi i mësipërm ka një milion aplikime. Përdoret kryesisht në Programimin Neuro-Linguistik për të krijuar motivimin me të cilin mund të arrijmë qëllimet tona dhe është i zbatueshëm në rrugë të pakufishme në jetë. Provoni atë në ngaxmime të ndryshëm ndaj të cilëve do të dëshironit një përgjigje të ndryshme, ose të motivoni veten drejt çfarëdo qëllimi që mund të keni. Thjesht filloni të eksperimentoni gëzueshëm me mendjen tuaj nëpërmjet kësaj psikologjie të thjeshtë pozitive, ushtroni dhe do të vini re se si funksionon vetë nënvetëdija juaj.

Pasi të filloni të komunikoni me nënvetëdijen tuaj, mund të krijoni një kongruencë të natyrshme brenda vetes që do të paguajë dividendë kudo. Një marrëdhënie e shëndetshme midis vetëdijes dhe nënvetëdijes suaj është fara që do të japë një mijë fruta.

Mendja juaj e nënvetëdijshme

Mendja juaj përpunon stimujt e jashtëm në dy nivele. Zotëroni nivelin e nënvetëdijshëm dhe efektiviteti juaj do të përmirësohet me shpejtësi.

Në dhjetë vitet e fundit, ne kemi parë përmirësime të mëdha në cilësinë e programeve të trajnimit dhe pajisjeve për profesionistët e zbatimit të ligjit. Gjithashtu shpesh aspekti mendor i trajnimit ose neglizhohet ose trajtohet në një nivel sipërfaqësor.

Në mënyrë që profesionistët e zbatimit të ligjit të përdorin në mënyrë efektive aftësitë, taktikat dhe pajisjet e ofruara për ta, ata së pari duhet të përgatisin dhe kushtëzojnë mendjet e tyre. Kjo përgatitje mendore dhe kushtëzimi është fokusi i kësaj rubrike dy-javore.

Në këtë postim, unë do të shqyrtoj mendjen dhe rolet dhe përgjegjësitë e saj. Kolonat e ardhshme do të fokusohen në metoda specifike të trajnimit të mendjes si p.sh imazhe, gjuhë, përmbledhje, video shfrytëzimi dhe trajnime të bazuara në kontekst.

Kur flasim për mendjen, ka dy nivele - vetëdija dhe nënvetëdija. Të dy nivelet perceptojnë të njëjtin informacion, por ato i përpunoni atë në mënyra krejtësisht të ndryshme. Mendja e vetëdijshme është pjesa racionale, logjike, analitike e mendjes, si dhe shtëpia e vullnetit dhe kujtesës afatshkurtër.

Pasi që mendja e vetëdijshme është gjithmonë duke kërkuar të racionalizojë dhe analizojë informacionin në hyrje, është e ngadaltë në krahasim me mendjen nënvetëdijshme. Mendja e vetëdijshme është gjithashtu e kufizuar në sasinë e informacionit ku mund të fokusohet në çdo kohë. Kjo është pjesa e mendjes ku ne shpesh e fokusojmë vëmendje në stërvitje.

Në një ngjarje me stres të lartë, spontane ose me zhvillim të shpejtë, mendja e vetëdijshme anashkalohet dhe mendja e nënvetëdijshme drejton përgjigjet tona. Nënvetëdija ka një sërë rolesh dhe përgjegjësish:

Imagjinata — Çelësi për profesionistët e zbatimit të ligjit është të gjejnë mënyra për të fokusuar dhe drejtuar imagjinatën tonë në përmirësimin e performancën dhe për t'u përgatitur për situatat e ardhshme. Imazhi është një nga ato mjete që mund të përdorim për këtë.

Emocioni - Nënvetëdija në të vërtetë komunikon përmes ndjenjave dhe emocioneve. Ne shpesh flasim për intuitën (ajo që njerëzit shpesh e quajnë shqisën e gjashtë) dhe zakonisht e përshkruajnë atë si një ndjenjë të zorrëve, qimet që ngrihen në pjesën e pasme të qafës sonë, ose ndjesitë tona "merimangat" si ndjesi shpimi gjilpërash. Intuita është mendja e nënvetëdijshme që përpunon informacionet me një hiper shpejtësi për mjedisin, dhe më pas përmes ndjesisë na i komunikon se diçka nuk është në rregull. E gjithë kjo ndodh përpara se të kemi një vëmendje të vetëdijshme për rrezikun e afërt. Ata që i injorojnë ose i shtypin këto mesazhe shpesh bëhen viktimë.

Kujtesa afatgjate - Prandaj rëndësia e trajnimit të bazuar në kontekst (do ta shqyrtojmë këtë në postimet e ardhshme) dhe gjithmonë të stërviteni për të fituar.

Shprehitë – Shumë përgjigje që i quajmë instinktive apo të lindura, në të vërtetë janë reagime të zakonshme të cilat zhvillohen me kalimin e kohës si rezultat i përsëritjes dhe lidhshmërisë emocionale. (Vetë përsëritje nuk krijon shprehje të cilat përgjigjen). Stërvitja me imagjinatë dhe emocion është një pjesë e rëndësishme e zhvillimit të përgjigjeve të dëshiruara shprehimore.

Vetë-ruajtja - Puna e nënvetëdijes është të na mbrojë nga kërcënimet reale ose të imagjinuara. Ky kërcënim mund të jetë nga kriminelin profesional që është duke u përpjekur të të vrasë gjatë një ndalesë trafiku (real) ose nga përbindëshi në dollapin e një fëmije të vogël (i imagjinuar). Disa përgjigje vetë-ruajtëse të lindur mund të jenë më pak të dëshirueshme për profesionistët e sotëm të zbatimit të ligjit dhe duhet të modifikohen ose riprogramohen.

Proceset e të menduarit të kryera në nënvetëdije bëhen nën nivelin e vetëdijes së vetëdijshme dhe për këtë arsye shpesh janë një mister për ne.

Mënyra në të cilën është programuar mendja juaj e nënvetëdijshme do të përcaktojë se si reagoni në një situatë të caktuar. Nëse vërtet dëshironi të stërviteni për të fituar, ju duhet të siguroheni që programi juaj i trajnimit të përfshijë programimin e duhur të mendjes së nënvetëdijshme.

Lloje të ndryshme të trurit të njeriut

Të gjithë pyesim veten pse kemi diçka që nuk e kemi dashur gjithmonë në jetë dhe gjithmonë kemi ëndërruar për diçka tjetër, por në fund fitojmë diçka që është shumë larg nga ajo që kemi imagjinuar. Ne të gjithë përfundojmë në këtë jetë sepse nuk bëjmë atë që duhej të bëhej dhe kështu bëjmë atë që bëjmë gjithmonë. Truri ynë ka 3 pjesë që janë si tre persona që jetojnë brenda nesh. Pjesa e parë është truri ynë i vetëdijshëm, është truri që ne mendojmë se jemi dhe ne zakonisht mendojmë se kjo është reale. Ai e sheh botën në kuptimin e pesë shqisave. Mund të përpunojë vetëm informacione që janë 7+-2 bita në kohë dhe që nuk mund të bëj shqyrtim të ndërlikuar. Ka memorie afatshkurtër dhe shpejt i harron gjërat që nuk përsëriten. Është derë e shpirtit tonë dhe si një dritare që na ndihmon të shohim botën jashtë. Na lejon të ndiejmë me shumë të dhëna shqisore. Ai sheh shumë objekte, dëgjon shumë tinguj, shijon shumë sytha të elementeve ekzistuese, prek shumë sipërfaqe dhe nuhat shumë aroma. Ka shumë kufizime, është si pajisja dalëse që kemi në kompjuterin tonë. Ne zakonisht mendojmë se kjo është reale, dhe përfundojmë jetën tonë në këtë ndjenjë se ne jemi ky tru i jashtëm i vetëdijshëm.

Një tjetër 'ne' banon brenda atij truri të vetëdijshëm që quhet truri nënvetëdijshëm. Është vendi ku ne i kemi të gjithë informacionin që mund t'i kujtojmë për vetëm pak sekonda. Këtu kemi informacione si aftësitë tona, aftësitë tona të punës së përditshme, informacionet tona që na duhen për provim ose punë, numrin e telefonit të shtëpisë sonë dhe miqtë dhe të afërmit e ngushtë. Këtu shumë gjëra ruhen në fillim dhe dalëngadalë e humbin energjinë e tyre dhe kalojnë në hard diskun tonë kryesor i quajtur truri i pavetëdijshëm. Çfarëdo që ne duam të bëjmë tani në kohën e tanishme duhet të ruhet në këtë pjesë të trurit tonë. Truri ynë i nënvetëdijshëm është pjesë e jona që mund të quhet edhe si një RAM i kompjuterit, ku ngarkohen të gjitha programet dhe dosjet që na duhen për sot ose në të ardhmen e afërt dhe vazhdimisht punon derisa të mos na nevojitet, dhe ajo pjesë shkon në mendjen tonë të pavetëdijshme. Përfundimisht, mendja jonë që është thelbi ynë, vendi në të cilin banon shpirti ynë, Buda ynë i ndritur dhe Jezusi, quhet truri i pavetëdijshëm.

Është vendi ku ruhen të gjitha informacionet që nga lindja jonë e deri më sot në rend kronologjik. p.sh. Në cilën paralele keni qenë në klasën e parë dhe si ishte dita 21 në klasën e 8. Brenda tij janë të instaluar të gjitha informacionet. Është si një hard disk i madh dhe gjithashtu si një super kompjuter gjigand që NASA ka për analiza të objekteve qiellore në univers. Mund të përpunojë probleme komplekse që as kompjuterët apo 1000 grupe kompjuterësh nuk mundën ta bëjnë. Këtu mund të gjejmë krijues si Shekspiri, shpikës si Nikolla Teslla, artist si Betoveni dhe personalitete të tjera të shquara që shohim në këtë botë. Të gjitha shpikjet më të mëdha në botë nuk ishin një proces i planifikuar i përpjekjes sonë të vetëdijshme. Thjesht morëm një shkëndi të papritur në mendjen tonë që kjo gjë

mund të funksionojë si një ëndërr dhe entuziazëm që duhet ta bëjmë. Ne pastaj i japim trurit tonë të pavetëdijshtëm një ëndërr, besim, shpresë dhe një problem që e bën atë të sfidojë fuqinë e vet. Prandaj ai ndez motorin e tij dhe kështu bën një përpunim të madh ditë e natë derisa të përfundojë një përgjigje për problemi që duam. Gjatë fazës së përpunimit dhe llogaritjeve të rënda, ne duhet të ushqejmë trurin tonë të brendshëm me një sasi të madhe burimesh informuese dhe literatur nga e gjithë bota. I nevojiten informacione të shumëta për të përpunuar atë për muaj dhe vite. 1 ditë e tij është e barabartë me 1 vit të botës sonë të vetëdijshtëme. Pra, viti është i barabarta me 365 vjet pune të punës së trurit tonë të vetëdijshtëm. Në këtë mënyrë më në fund do të marrim përgjigje në pyetje, dhe ai moment quhet ku bëhen shpikjet. Mendja jonë e nënvetëdijshtë interpreton nga rregulli i përsëritjes. p.sh., 5000 përsëritje nevojiten për koordinimin e muskujve me trurin, në mënyrë që aftësitë të kalojnë në trurin tonë të pavetëdijshtëm. Trajtimi i detyrave komplekse si ajo e krijimit të shpikjeve kërkon përpunim të madh dhe ne kemi nevojë për përsëritje të madhe, frymëzim, provë dhe gabime, dhe përsëri lidhje të mëdha reciproke truri që mund të lidhë objektet e botës në shumë pjesë të ndërthurura dhe mund të kombinohen shumë teori nga shumë vende në një pako të vetme.

Ne gjithmonë duhet të kërkojmë brenda trurit tonë të pavetëdijshtëm për çdo informacion që mund të gjejmë atje. Është vendi ku bëhen shumë shpikje të krijuar shumë herë në ditë dhe ne nuk dimë të gjejmë rrugën për të qenë atje. Ne gjithmonë presim nëse vjen ndonjë korrier nga ajo pjesë e trurit tonë dhe na bën hero. Nëse ne mund të futemi brenda trurit tonë të brendshëm me vullnetin tonë, atëherë mund të kemi përparim të madh në jetë dhe mund të jemi personi më i suksesshëm në botë.

Ne kemi një fuqi të jemi brenda trurit tonë të pavetëdijshtëm duke pasur imagjinatë, relaksim dhe pamendimin. Ne duhet të programojmë veten tonë nga shumë përsëritja të gjërave që duam të arrijmë. Nëse duam të jemi të pasur dhe të mos bëjmë ndonjë punë të përsëritur që shkakton probleme komplekse të jetë pasur i zgjidhur nga truri i brendshëm, atëherë thjesht përfundojmë duke qenë një person me tru të vetëdijshtëm që nuk ka rrymë lumi që rrjedh drejt qëllimit të tij dhe barka e tij di të lëvizë vetëm në drejtim të kundërt.

Mendja e njeriut ka dy pjesë që janë truri ynë i djathtë dhe truri i majtë. Truri i djathtë kryen funksionet e imagjinatës, krijimtarisë, ngjyrave, ndjenjës, intuitës dhe truri i majtë që kryen funksione si matematika, analiza, rishqyrtime, pamje mikroskopike e zonave të fokusuara. Kemi edhe një nivel tjetër të trurit që është truri ynë zvarranik, truri i gjitarëve dhe truri ynë i njeriut që është korteksi prefrontal ose parabolli. Truri ynë zvarranik është përshtatur me procesin bazë të modalitetit ik ose lufto dhe të gjithë instinktit të mbijetesës që ne kemi ruajtur që nga koha kur po rriteshim nga një specie më e ulët në një nivel më të lartë të species. Truri ynë i gjitarëve është shtëpia ku ruhen të gjitha emocionet njerëzore, e cila është e pranishme edhe tek qentë dhe macet. Truri ynë shumë analitik, korteksi parabolli është themeli i enigmës dhe krenarisë njerëzore, prej këtu

kemi zhvilluar të menduarit, analizën, performancën, kujtesën, korrigjimin, mbikqyrjen e procesit tonë të të menduarit të vetëdijshëm dhe gjëra të tjera të rëndësishme që çojnë në zhvillimin dhe thellësinë e qytetërimit tonë njerëzor bazën e njohurive për shkak të kuriozitetit të ngulitur.

Ne kemi shumë baza të mendjes sonë njerëzore që ende duhet të hulumtohen si baza e përvojës hipnotike, euforia, baza jashtëhapësinore të të menduarit tonë dhe gjëra të tjera që janë më të spikatura për zhvillimin tonë të përgjithshëm.

Llojet e inteligjencës

Ne kemi shumë forma të inteligjencës që na jepen nga gjenet tona gjatë kohës së lindjes. Ekzistojnë nëntë lloje të inteligjencës dhe ato janë si më poshtë:

1. Inteligjenca natyrore (natyrshëm i mençur)

Përcakton aftësinë njerëzore për të dalluar gjallesat (bimët, kafshët) si dhe ndjeshmërinë ndaj veçorive të tjera të botës natyrore (retë, konfigurimet e shkëmbinjve). Kjo aftësi ishte qartësisht me vlerë në të kaluarën tonë evolutive si gjuetia, bujqësia dhe blegtoria; vazhdon të jetë qendrore në role të tilla si botanist apo kuzhinier. Gjithashtu spekulohet se pjesa më e madhe e shoqërisë sonë konsumatore shfrytëzon inteligjencën natyrore, që mund të jetë mobilizuar në dallimin mes automobilave, atleteve, llojeve të grimit dhe të ngjashme.

2. Inteligjenca muzikore (muzikalisht i mençur)

Inteligjenca muzikore është aftësia për të dalluar intonimin, ritmin, timbrin dhe tonin. Kjo inteligjencë na mundëson të njohim, krijojmë, riprodhojmë dhe reflektojmë mbi muzikën, siç tregohet nga kompozitorët, dirigjentët, muzikantët, vokalitetët dhe dëgjuesit e ndjeshëm. Është interesante se shpesh ka një afektiv lidhja midis muzikës dhe emocioneve; dhe inteligjenca matematikore dhe muzikore mund të ndajnë procese të përbashkëta të të menduarit. Të rinjtë me këtë lloj inteligjence zakonisht këndojnë ose i bien vetes si daulle. Ata zakonisht janë mjaft të vetëdijshëm për tingujt që të tjerët nuk i dëgjojnë.

3. Inteligjenca logjiko-matematikore (numerikisht dhe arsyeshëm i mençur)

Inteligjenca logjiko-matematikore është aftësia për të kalkuluar, për të llogaritur sasinë, për të marrë në konsideratë propozime dhe hipoteza dhe për të kryer një operacion të plotë matematikor. Na mundëson të perceptojmë marrëdhëniet dhe lidhjet dhe të përdorim mendimin abstrakt, simbolik; aftësitë e arsyesimit vijues; dhe modelet e të menduarit induktiv dhe deduktiv. Inteligjenca logjike zakonisht është e zhvilluar mirë tek matematikanët, shkencëtarët dhe detektivët. Të rriturit me shumë inteligjencë logjike janë të interesuar për modelet, kategoritë dhe marrëdhëniet. Ata tërhiqen nga problemet aritmetike, strategjia, lojëra dhe eksperimente.

4. Inteligjenca ekzistenciale

Ndjeshmëri dhe aftësi për të trajtuar pyetje të thella rreth ekzistencës njerëzore, si kuptimi i jetës, pse vdesim dhe si arrijmë deri këtu.

5. Inteligjenca ndërpersonale (njerëzit e mençur)

Inteligjenca ndërpersonale është aftësia për të kuptuar dhe ndërvepruar në mënyrë efektive me të tjerët. Ajo përfshin komunikimin efektiv verbale dhe joverbale, aftësia për të vënë re dallimet midis të tjerave, ndjeshmëria ndaj disponimit dhe temperamenteve të të tjerëve dhe aftësia për të pranuar perspektiva të shumfishta. Mësuesit, punonjësit socialë, aktorët dhe politikanët të gjithë shfaqin inteligjencë ndërpersonale. Të rinjtë me këtë lloj inteligjenca janë liderë mes bashkëmoshatarëve të tyre, janë të mirë në komunikim dhe duket se i kuptojnë ndjenjat dhe motivet e të tjerëve.

6. Inteligjenca kinestetike trupore (trupit i mençur)

Inteligjenca kinestetike trupore është aftësia për të manipuluar objektet dhe për të përdorur një sërë aftësish fizike. Kjo inteligjencë përfshin gjithashtu një ndjenjë të koordinimit dhe përsosjes së aftësive përmes bashkimit mendje-trup. Atletët, vallëtarët, kirurgët dhe zejtarët shfaqin inteligjencë të zhvilluar kinestetike trupore.

7. Inteligjenca gjuhësore (fjala e mençur)

Inteligjenca gjuhësore është aftësia për të menduar me fjalë dhe për të përdorur gjuhën për të shprehur dhe vlerësuar kuptimet komplekse. Inteligjenca gjuhësore na lejon të kuptojmë rendin dhe kuptimin e fjalëve dhe të zbatojmë aftësitë meta-gjuhësore për të reflektuar mbi përdorimin tonë të gjuhës. Inteligjenca gjuhësore është kompetenca njerëzore më e përhapur dhe është e dukshme te poetët, romancierët, gazetarët dhe folësit efektivë të publikut. Personat me këtë lloj inteligjence u pëlqen të shkruajnë, lexojnë, tregojnë histori ose bëjnë fjalëkryqe.

8. Inteligjenca brendapersonale (vetja e mençur)

Inteligjenca brendapersonale është aftësia për të kuptuar veten dhe mendimet dhe ndjenjat e të tjerëve dhe për të shfrytëzuar njohuritë e tilla në planifikimin dhe drejtimin e jetës së dikujt. Inteligjenca brendapersonale përfshin jo vetëm një vlerësim të vetes, por edhe të gjendjes humane. Është e dukshme tek psikologët, udhëheqës shpirtërorë dhe filozofë. Këta persona mund të jenë të turpshëm. Ata janë shumë të vetëdijshëm për ndjenjat e tyre dhe janë të vetë-motivuar.

9. Inteligjenca hapësinore (përfytyrim i mençur)

Inteligjenca hapësinore është aftësia për të menduar në tre dimensione. Kapacitetet kryesore përfshijnë përfytyrimet mendore, shpjegimin hapësinor, manipulimin e imazhit, aftësi grafike dhe artistike dhe një imagjinatë aktive. Detarët, pilotët, skulptorët, piktorët dhe arkitektët të gjithë shfaqin inteligjencë hapësinore. Individët me këtë lloj inteligjence mund të jenë të magjepsur pas labirinteve ose enigmave me bashkim pjesësh figure, ose mund ta kalojnë kohën e lirë duke vizatuar ose duke ëndërruar.

Llojet e inteligjencës që janë tek ne janë efekti i teorisë së dy faktorëve të sjelljes njerëzore, Hulumtimet tregojnë se ne kemi dy lloje sjelljesh

dhe ato janë ato që janë për shkak të gjenetikës dhe të tjerat janë përgjigja e mësuar e mjedisit për të cilin jetuam, motivuam dhe punuam shumë.

Nëse i posedojmë të dy llojet edhe atë gjenetikën dhe punën e palodhur, do të jemi një studiues i thellë i fushës sonë.

Fuqia e përsëritjes për mendjen e njeriut

Fuqia e përsëritjes është masterplani dhe loja e gjitha feve dhe të gjithë politikave që bëjnë në mënyrë që mendja jonë e pavetëdijshme të mësohet me punën që kryejmë dhe kështu të krijojë një grup të madh inercialesh mendore me gjërat që ato krijojnë. Mendja e njeriut është e prirur për përsëritje dhe përsëritja negative tenton të shumëzohet më shumë se ajo pozitive. Nëse i përsërisim një fëmije se është djalë i keq, ai është i mërzitshëm, nuk ka mendje kritike mbetet më pak i zgjuar sesa djemtë e tjerë që nëse ua përsërisim se është një fëmijë që është më i miri, ai është i zgjuar, se nuk mund ta fitojë askush, dhe do ta vërejmë se pas pak përsëritjes dhe shumëzimi real i pavetëdijshëm i asaj sjelljeje ngulitet thellë në mendjen e tij dhe formon besimin e tij për veten e tij. Ajo sjellje që është e pranishme gjatë fëmijërisë formon gjatë gjithë jetës sonë personalitetin, perceptimin shoqëror dhe sjelljen gjatë gjithë jetës. Në shembullin e këtij, le të themi se është një pronar që qorton shërbëtorin e tij se ai nuk është i zoti në detyrën e tij, se është më i keqi etj, punëtori mbete i mërzitur, nuk mund të bëjë një punë të vetme në kohë dhe në mënyrë të përkryer se ngadalë pas disa qindra apo dhjetëra përsëritjesh ndaj tij, ai do t'i mendojë këto gjëra si të vërteta dhe kështu ai do të nxitet nga mendje e pavetëdijshme që e kthen këtë përsëritje në sistemin e tij të besimit dhe si rrjedhim do të krijojë një ndikim të madh për veten gjatë gjithë jetës. Por, nëse në të dy rastet do të kishim pasur mundësinë t'ia përsërisim se ai ka mendje dhe se është i zgjuar, ne duhet të jemi të kujdesshëm se sa shpesh ia përsërisim këtë në mënyrë që të shohim sesa ai do të jetë i aftë të zhvillojë aftësinë për të kryer detyrën. Ne mund ta lidhim këtë teori me teorinë ushtarake të një komandanti që trajnon një rekrut të ri në lidhje me kalimin e marshimit, në çdo majtas djathtas ai e përsërit komandën dhe praktikanti i ri ndjek se praktikanti po e vendos mendjen të familjarizohet me kornizën e mendjes ku do ndiqen urdhrat nga komandanti i tij për një detyrë që ka vlerë më të lartë. Këtu mund të themi se komandanti po e krijon rekrutin e ri duke qenë në gjendje ta ndjekë komanda e tij, deri në pikën ku aftësia e tij e dyshimtë dhe mendja e tij kritike mbyllet deri në kufi.

Ne mund të kemi një paradigmë të re të teorisë së mendjes që thotë se nëse përsërisim një mendim për teorinë e teorisë së të mësuarit special, atëherë mund të jemi duke e detyruar atë gjë të depërtojë në trurin tonë të pavetëdijshëm. Nëse arrin në trurin tonë të pavetëdijshëm, atëherë kjo bëhet shprejja jonë dhe ne mund ta bëjmë atë pa ndërhyrje nga përpjekjet tona të vetëdijshme dhe se gjërat mund të jenë të mira dhe të këqija për jetën tonë pasi ne nuk duam të bëjmë dikë tjetër kontrollues së trurit dhe jetës tonë duke nxitur një teori të veçantë të përsëritjes dhe mësimit për formimin e sjelljes sonë. Prandaj, para se fillojmë të përsërisim deyrë e jona është t'i përgjigjemi trurit tonë se po bëjmë një teori që mund të arrijmë shprehitë tona dhe të formojë jetën tonë. Për këtë arsye ne duhet të jemi shumë të vetëdijshëm në mënyrë kritike përpara se të përdorim këtë lloj pune në jetën tonë.

Ne e dimë se duke përdorur fuqinë e përsëritjes shumë hipnotizues nxisin gjendjen e hipnozës dhe kështu krijojnë një gjendje sugjestive në mendjen e njeriut dhe kështu krijojnë një mënyrë të shkëlqyer psikologjike për të kuruar njeriun. Këtu duke përdorur metodologjinë klasike siç është rrahja e dulleve dhe vallëzimi për më shumë se një orë ose luajtja e muzikës që përsëritet për më shumë kohë e bënë të mundur që truri ynë të mos mendoj vetëdijshëm krijon dhe krijon një gjendje si ekstazë në trupin e njeriut, kështu që e hap mendjen tonë të pavetëdijshme ndaj sugjerimeve të jashtme dhe kështu mund të

shërohet duke i dhënë atij sugjerimin që e bën mendjen e tij të pavetëdijshme të mendojë se kjo mund të jetë e dobishme për të.

Prandaj, ne mund të tregojmë se përsërisim më shumë gjëra që mund të përthithen nga mendja jonë e pavetëdijshme dhe kështu krijojmë një lak të menduarit se është kushtëzimi normal i jetës sonë dhe si rrjedhim i japim asaj një përfitim dyshimi dhe kështu krijojmë një realitet më të keq të qenieve njerëzore. Kjo teori përdoret nga shumë profesionistë të reklamave dhe kështu krijojnë produkt për shoqërinë që ata besojnë se është kushti normal i jetës për t'i pranuar ata pasi ata i kanë parë më shumë se 100 herë në shumë vende dhe kështu janë njohur me to dhe kështu krijojnë një realitet që është gjëja që ata po kërkonin.

Gjendja e vendosur për ankorimin e ndryshimit të gjendjeve

Nxjerrja e gjendjes është një aftësi e rëndësishme dhe pjesë e shumë teknikave të Programit Neuro Lingustik - PNL. Ajo përfshin aftësinë për të përjetuar burime dhe gjendje të tjera si kulmi performancë të fortë dhe të pastër. Identifikimi i strukturës së një përvoje është një aspekt i rëndësishëm i Modelimit PNL dhe Ankorimit të PNL. Ajo gjithashtu mundëson ndryshimin e gjendjeve.

Ankorimi PNL

Nxjerrja e një shembulli të fortë e një gjendjeje është një faktor kyç për ankorimin e suksesshëm të PNL.

Menaxhimi dhe ndryshimi i gjendjeve

Ne e ndryshojmë gjendjen natyrshëm shumë herë çdo ditë. Kur përjetoni një gjendje të pagjindshmërisë, kjo do të thotë se nuk jeni ancoruar më përpara. Të jesh në gjendje të nxjerrësh shpejt një gjendje alternative dhe më të dobishme është një mjet i fuqishëm.

Modelimi PNL

Modelimi PNL është procesi i zhvillimit të aftësive PNL. Kur zbërthejmë një aftësi ose sjellje, gjejmë bindjet, fiziologjinë dhe proceset specifike të të menduarit që qëndrojnë në themel të tij. Më pas mund të bëjmë një plan dhe të kopjojmë aftësitë e atij personi. Një pjesë e rëndësishme e fiziologjisë dhe modelimit është nxitja e gjendjes. Nëse po pyesim dikë për një përvojë për ta modeluar, ai duhet të ripërjetojë gjendjen.

Asociacioni dhe disasociacioni

Tradicionalisht, kur duam të zbulojmë se si dikush është i suksesshëm në diçka, pyesim për suksesin e tij. Automatikisht kjo e vë personin në modalitetin e teorisë së asociacionit ku mendon mbi elementet e rëndësishme.

Nëse disocohet (shkëputet), ai do të na japë teorinë në vend që të përshkruajë atë që po bën aktualisht sikur në të tashmen. Kur dikush rishtazi përjeton gjendjen, ne mund të zbulojmë 'mënyrën' në vend të spekulimeve.

Procesi i nxitjes së gjendjes

Gjendjet më të mira për nxitje janë të thjeshta dhe të qarta. Por shumë gjendje janë tejet të ndëlikuara dhe kërkojnë të ndahen. Për shembull, unë mund të marr paketën time nga Amazon dhe ndjehem i gëzuar dhe fajtor në të njëjtën kohë që kam shpenzuar kaq shumë para.

1. Ato gjithashtu nuk duhet të jenë përvoja që shkatërrojnë shqetësim. Për shembull, gjendjen e qetësisë që ndjeva duke u zgjuar 10 minuta para alarmit këtë mëngjes ishte e thjeshtë dhe e pastër.
2. Hyni në një gjendje në kohën e duhur në veten tuaj nëse nxisni një gjendje te dikush tjetër. Ju duhen shqisa të vetëdijshme dhe vigjilente (PNL e quan këtë gjendje kohë të funksionimit). Kjo është ku fokusi juaj është në atë që po ndodh në të vërtetë për personin në vend që të hyni brenda për të përpunuar (duke ndjerë dhe jo për të intuituar) ose për të biseduar me të veten. Nëse bëni nxitjen e gjendjes për veten tuaj, kaloni këtë hap.
3. Kërkoni për gjendjen e dëshiruar duke pyetur.
4. A ju kujtohet koha kur e keni përjetuar atë gjendje apo burim? Për shembull, kur u diplomova, u ngjita në skenë dhe u ndjeva fitimtar.
5. Si do të ishte nëse do ta përjetonit atë gjendje apo burim? Për shembull, po sikur një alien t'ju jepte një mantel magjik [për t'u fshehur]?
6. A njihni dikë që është [pacient]? Si do të ishte të hyje në to dhe ta përjetoni atë gjendje ose burim për një kohë?
7. Nëse do të ishit personi [më kreativ] në planet, si do të dukej?
 1. 8. Hyni vetë në gjendje; ju duhet absolutisht të harmonizoheni me gjendjen. Nëse gjendja në të cilën po futeni është e qetë për shembull, duhet të jeni vetë të qetë. A ju ka ndodhur ndonjëherë që dikush të ngrejë zërin dhe të flasë me shpejtësi në përpjekje për t'ju bërë të qetësoheni? Ne priremi të kapim gjendjet e tjera, ne përgjigjemi ndaj gjendjeve të të tjerëve në mënyrë të pavetëdijshme. Është një gjë e shpellave. Kur dikush bërtet - vraponi me një ton urgjent, ne përgjigjemi ose zhdukemi.
8. Lëreni personin të ripërjetojë gjendjen. Teknika e rrethit të përsosurisë përmban një shembull të ri-qasjes në një gjendje burimi. Përdorni gjuhën e kohës së tashme që përkrah shoqërimin. Për shembull
9. Çfarë shihni, sa i madh, i ndritshëm, shumëngjyrësh, i afërt etj është imazhi?
10. Çfarë dëgjoni, sa qartë, sa zëshëm, afër etj

11. Çfarë ndjenja po ndjeni? Ku janë ato? Në çfarë drejtimi lëvizin, pulsojnë, në drejtim të akrepave të orës, në të kundërt të akrepave të orës etj? Sa janë të forta?
12. Si po merrni frymë? Ku është frymëmarrja, sa e ulët, e thellë, e ngadaltë etj?
13. Si po qëndroni? Si është qëndrimi juaj, ekuilibri, qendra e gravitetit, pesha?
14. Çfarë po i thuani vetes? Çfarë toni zëri, volumi dhe shpejtësi po përdorni?
15. Rritja e intensitetit të gjendjes me nënmodalitetet e duhura dhe duke përfshirë të gjitha Sistemet Përfaqësuese. Për shembull, ju mund të bëni imazhe më shumëngjyrëshe dhe më të mëdha, të rrisni lëvizjen e Përpunimit të Sistemit Kinestetik ose të rrisni ritmin e të folurit.
16. Si vëzhgues, po vëreni ndryshime që do të tregojnë intensitetin ose pastërtinë e gjendjes. Për shembull, frymëmarrja, ngjyra e lëkurës dhe ndryshimet e sjelljes. Nëse jeni duke bërë nxitjen e gjendjes për veten tuaj, sigurohuni që gjendja të jetë mjaft intensive për këtë qëllim.

Manipulimi i mendjes së njeriut - përmbledhje dhe teknikat PNL

Këtu janë disa nga mënyrat që përdoren nga CIA, hipnotizuesit, Media Personale dhe të tjerë politikanë dhe grupe propagandistike masive për të kontrolluar njerëzit, ki parasysht se kjo listë nuk është ekskluzive, por janë vetëm për të kuptuar metodat që ata përdorin.

1. Ritmi dhe drejtimi
2. Postulatet e vetëdijesimit
3. Imagjinata
4. Konfuzioni
5. Teknikat e udhëtimit në kohë
6. Mohimi i dyfishtë
7. Në mënyrë të përsëritur 7 orë
8. Raporti dhe epshi
9. Tregim historik
10. Zakoni i urdhrave në vijim

11. Fitimi i llojeve të energjisë
12. Manifestimi i frikës
13. Kushtëzimi operativ
14. Ankorimi
15. Mbingarkesa ndijore
16. Komanda e ngulitur
17. Mesazhi i nënvetëdijes
18. Përputhja dhe pasqyrimi
19. Stimulimi urgjent
20. Shfrytëzimi i gjendjes së ekstazës natyrore
21. Bombardimi i dashurisë
22. Dominuesi dhe i nënshtruar
23. Nxitja e emocioneve
24. Preferenca ndijore
25. Po përcaktimi
26. Gjuha e trupit
27. Informacionet për qasjen e syrit
28. Fried vs Jung vs Ericson
29. Inkuadrimi i të menduarit për një udhëtim në kohë
30. Kontrolli i korteksit të trurit
31. Kandidati maçonian
32. CIA kontrolli i trurit
33. Programimi i mendjes së pavetëdijshme
34. Dashuria dhe nxitja e ëndrrave
35. Ushqimi mua ai ata
36. Lidhja e dyfishtë

Në këtë mënyrë, sipas (Captive Minds: Hypnosis and Beyond., 2011) ne mund të dimë se dhënia e një sugjerimi të drejtpërdrejtë gjithmonë krijon një rritje ose thirrje për të mos ndjekur urdhrin. Sipas Sir Milton Ericson se sugjerimi indirekt dhe modeli për të përdorur sistemin e brendshëm të kujtesës për të krijuar një unazë strukturash që mund t'i ndihmojnë njerëzit të vijnë në sugjerime vetë

përmes kërkimit dhe gjetjes së shkaqeve dhe kështu krijimit e gjërave që vetë mendon se mund të jenë zgjidhja mund të krijojnë një sjellje të dëshiruar. Sipas Rajneesh, nëse mund të fusësh një person në mjedis i ri, ku ka miq të rinj, njerëz të rinj, shoqëri të re që krijon një mendim se ai nuk është i lidhur me vendin e mëparshëm që ai ka jetuar, ngadalë krijon një identitet të personit të ri që del nga përpjekje. Shumë nga këto teknika përdoren nga profesionistët e marketingut dhe shitësve në mbarë botën për të krijuar një ndjenjë se njerëzit duan të blejnë atë gjë që shitësi po e paraqet dhe kështu të krijojnë një valë të madhe që ai e ka një lakore në mendje që ne duam ta blejmë atë dhe kështu jemi të lumtur me të. Këtu është lidhja me teknikat e kontrollit të mendjes Monarch që Gjermania naziste përdori si eksperimente kur krijuan studimin e sjelljes njerëzore.

Metoda që nazistët e kanë përdorur për hulumtim në kampet e përqendrimit

Viktima/i mbijetuari quhet "skllav" nga programuesi/stërvitësi, i cili nga ana e viktimës perceptohet si "mësues" ose "zot". Rreth 75% janë femra, meqenese ata kanë një tolerancë më të lartë ndaj dhimbjes dhe prirjen të shkëputen më lehtë se meshkujt. Stërvitësit sovran kërkojnë ndarjen e tyre psikike e subjektit në personalitete të shumëfishta dhe të veçanta, duke përdorur traumën për të shkaktuar ndarje.

Më poshtë është një listë e pjesshme e këtyre formave të torturës:

1. Abuzimi dhe tortura
2. Mbyllje në kuti, kafaze, arkivole, etj, ose varrim (shpesh me një hapje ose gyp ajri për oksigjen).
3. Të lidhur me litarë, zinxhirë, pranga etj.
4. Afër fundosjes.
5. Nxehtësi dhe ftohësi ekstreme, duke përfshirë zhytjen në ujë të akullit dhe djegien e kimikateve.
6. Lëkura (vetëm shtresat e sipërme të lëkurës hiqen tek viktimat që synojnë të mbijetojnë).
7. Rrotullimi.
8. Verbërimi me dritë.
9. Goditjet elektrike.

10. Gëlltitja e detyruar fyese e lëngjeve trupore, siç janë gjaku, urina, jashtëqitja.
11. Mbajtja varur në pozicione të dhimbshme ose me kokë poshtë.
12. Uria dhe etja.
13. Mungesa e gjumit.
14. Ndrydhja me pesha dhe vegla.
15. Humbja shqisore.
16. Droga për të krijuar iluzion, konfuzion dhe amnezi, shpesh të dhëna me injeksion ose intravenoz.
17. Gëlltitja ose kimikatet toksike intravenoze për të krijuar dhimbje ose sëmundje, duke përfshirë elementet e kimioterapisë.
18. Gjymtyrët e tërhequra apo të shtypura.
19. Përdorimi i gjarpërinjve, merimangave, larvave, minjve dhe kafshëve të tjera për të nxitur frikë dhe neveri.
20. Përvojat afër vdekjes, zakonisht asfiksia nga nxënja e frymës ose mbytja, me ringjallje të menjëhershme.
21. Të detyruar të kryejnë ose të dëshmojnë abuzime, tortura dhe sakrificat të njerëzve dhe kafshëve, zakonisht me thika.
22. Pjesëmarrja e detyruar në skllavëri.
23. Abuzimi për të mbetur shtatzënë; fetusin më pas abortohet për përdorim ritual, ose foshnja merret për flijim ose skllavërim.
24. Abuzimi shpirtëror për të bërë që viktimat të ndihet e pushtuar, e ngacmuar dhe e kontrolluar nga brenda nga shpirtrat ose demonët.
25. Përdhosja e besimeve dhe formave të adhurimit judeo-kristiane; përkushtim ndaj Satanit ose hyjnive të tjera.
26. Abuzimi dhe iluzioni për të bindur viktimat se Zoti është i keq, si për shembull bindja e një fëmije që Zoti ka abuzuar me të.
27. Kirurgjia për të torturuar, eksperimentuar ose shkaktuar perceptimin e rrënjësor të bombave fizike ose shpirtërore.
28. Dëmtimi ose kërcënimi i dëmtimit ndaj familjes, miqve, njerëzve të dashur, kafshëve shtëpiake dhe viktimave të tjera, për të detyruar pajtueshmërinë.
29. Përdorimi i iluzionit dhe realitetit virtual për të ngatërruar dhe krijuar zbulime jo të besueshme.

Raporti

Raporti është elementi bazë i krijimit të besimit, lidhjes dhe bashkimit njerëzor. Të gjithëve zakonisht na pëlqejnë njerëzit që janë si vetja jonë ose njerëzit me të cilin ne në mendjen tonë të pavetëdijshme mendojmë se duam të jemi me ta. Gjithçka ka të bëjë me mendjen njerëzore që e lidh atë me gjërat që shohim dhe ndiejmë rreth asaj që kemi krijuar në mendjen tonë që krijon një vlerë të gjërave. Këtu janë disa nga gjërat që ne mund t'i përshtatim personave që kanë influens dhe mund të na ndihmojnë të arrijmë ëndrrën tonë të vogël:

1. Vishuni/ shijoni/ prekni/ nuhatni/dëgjoni
2. Përputhja e gjuhës së trupit
3. Pasqyrimi i lëvizjeve
4. Të folurit e perceptimit ndijor
5. Dakordimi dhe lloji i fjalisë
6. Gjetja e ngjashmërisë
7. Toni i zërit, shpejtësia, ritmi, gjuha e zhargonit, imazhi i fjalëve, shpejtësia e frymëmarrjes
8. Lavdërim, lajka, tregim i realitetit dhe si rrjedhim ecja para dhe drejtimi

Këtu janë disa metoda të tjera që përdoren nga FBI kur krijohet spiun blloku që përdoret për të infiltruar mendjen e njeriut dhe për rrjedhojë ato janë si vijon:

Vendosja e kufizimeve kohore artificiale

Askush nuk dëshiron të ndihet i bllokuar në një bisedë të vështirë me një të huaj.

Robin shpesh e fillon bisedën në stilin "Unë jam duke dalë, por para se të largohesha doja të të pyesja ..."

A keni qenë ndonjëherë ulur në një bar, në aeroport, në bibliotekë ose duke shfletuar një libër në librari kur një i huaj u përpoq të fillonte një bisedë me ju? A jeni ndjer të sikletshëm apo të mbrojtur? Vetë biseda nuk është domosdoshmërisht ajo që shkaktoi shqetësimin. Vështërsia u shkaktua sepse nuk e dinit kur apo nëse do të përfundonte biseda. Për këtë arsye, hapi i parë në procesin e zhvillimit të raporteve të mira dhe të keni një bisedë të këndshme është t'ia bëni me dije personit tjetër kur paralajmërohet fundi dhe kur përfundon biseda.

Sigurohuni që gjuha e trupit tuaj të jetë e sinkronizuar

Sigurohuni që fjalët dhe gjuha e trupit tuaj të jenë në një linjë dhe të dyja nuk janë kërcënuese.

Një buzëqeshje e thjeshtë është teknika më e fuqishme joverbale, siç na i ka bërë të ditur Dale Carnegie.

Kur hyni në një dhomë me një shoqëri të huajsh, a ju tërheqin natyrshëm ata që duken të zemëruar dhe të mërzitur apo ata që janë gazmorë dhe duke qeshur? Buzëqeshja është teknika numër një joverbale që duhet të përdorni për t'u dukur më të qetë.

Folni ngadalë

Fjalimi i shpejtë mund të tingëllojë i nevrikosur dhe i shqetësuar, jo i sigurt. Njerëzit e çmendur flasin shpejt; njerëzit e sigurt në vetvete flasin ngadalë.

Kur individët flasin ngadalë dhe qartë, ata priren të tingëllojnë më të besueshëm se ata që flasin shpejt.

Kërkoni ndihmë

Kur një kërkesë është e vogël, natyrshëm ndiejmë një lidhje me ata që na kërkojnë ndihmë.

A ju ka bre ndërgjegja ndonjëherë të refuzoni dikë që ju ka kërkuar ndihmë? Personalisht kam zbuluar se nuk ka metodë dhe vegël më të madhe që individin të nxitësh në veprim, informim dhe në një bisedë të përzemërt sesa përdorimi i bashkëdhimbjes dhe ndihmesës. Mendoni për një moment për ato kohëra në jetën tuaj kur ju keni kërkuar ndihmë ose ju është kërkuar ta ofroni ndihmën. Si qenie njerëzore, ne jemi biologjikisht të kushtëzuar për të përmbushur kërkesat për ndihma.

Suspendojeni egon tuaj

Shmangiuni tendencës për t'i korigjuar njerëzit ose çdo gjëje që mund të interpretohet si sjelljes e superioritetit tuaj.

Vetem degjoni. Ju nuk keni nevojë të tregoni historinë tuaj; thjesht inkurajojini ata të vazhdojnë të tregojnë të tyren. Suspendimi i egos suaj nuk është asgjë më komplekse sesa vendosja e dëshirave, nevojave dhe perceptimeve të njerëzve të tjerë për realitetin përpara jush. Në të shumtën e kohës kur dy individë përfshihen në një bisedë, secili pret me durim që personi tjetër të përfundojë me çfarëdo historie që ai ose ajo është duke treguar. Pastaj, personi tjetër tregon historinë e tij ose të saj, zakonisht për një temë të lidhur dhe shpesh herë në një përpjekje për të pasur një më të mirë dhe më shumë histori interesante. Ata individë që lejojnë të tjerët të vazhdojnë të flasin pa marrë radha e tyre në përgjithësi konsiderohen si biseduesit më të mirë. Këta individë janë gjithashtu të kërkuar kur miqtë ose familja kanë nevojë dikush për të dëgjuar pa gjykuar. Ata janë më të mirët në ndërtimin e raporteve të shpejta dhe të qëndrueshme.

Miratoni të tjerët

Mënyra më e thjeshtë për ta bërë këtë është të dëgjoni.

Miratimi më i thjeshtë që mund t'i jepet një individ tjetër është thjesht dëgjimi. Veprimi nuk kërkon ndonjë përpjekje proaktive përveç nevojës së pandërprerë që secili prej nesh ka për të treguar historinë e vetë. Vështirësinë që shumica prej nesh e kemi është të mos i përfshijmë mendimet, idetë dhe historitë tona gjatë bisedës. Miratimi i vërtetë i shoqëruar me pezullimin e egos do të thotë që nuk ke histori për të ofruar, se je aty thjesht për të dëgjuar të tyren.

Pyesni: Si? Kur? Pse?

Bëni pyetje të hapura.

Një nga konceptet kryesore që çdo intervistues ose bashkëbisedues e di është të bëjë pyetje të hapura. Pyetjet e hapura janë ato që nuk kërkojnë një përgjigje të thjeshtë po ose jo. Në përgjithësi janë pyetje ato që kërkojnë më shumë fjalë dhe mendim. Pasi individi i targetuar në bisedë jep më shumë fjalë dhe mendime, një bashkëbisedues i shkëlqyeshëm do të përdorë përmbajtjen e dhënë dhe do të vazhdojë të kërkojë hapur pyetjet e përfunduara për të njëjtën përmbajtje.

Kompenzimi

Disa njerëz nuk flasin shumë. Por herë tjetër kur ju dëgjoni më shumë njerëzit do të kenë më tepër vetëbesim për të folur edhe më shumë.

Në këto dy raste është mirë të jepni një pjesë të informacionit personal për çdo gjë që ata zbulojnë për të vazhduar rrjedhën e bisedës.

Jepeni një dhuratë

Shumica e njerëzve do të ndiheshin keq nëse do të merrnin një dhuratë dhe do të harronin t'i thonin ose t'i dërgonin një falënderim dhënësit. Kur dikujt i bën një nder ka shumë të ngjarë që duan të përgjigjen me mirënjohje. Ndërtuesit dhe bashkëbiseduesit e mëdhenj e përdorin këtë dëshirë në mënyrë proaktive gjatë çdo bisedë. Kjo teknikë, e shoqëruar me pezullimin e egos, janë gurët e themelit për ndërtimin e marrëdhënieve të shkëlqyera. Kjo është gjithashtu më e lehta teknikë për t'u përdorur, sepse dhuratat vijnë në shumë forma, nga komplimentet jomateriale, deri te dhuratat materiale të prekshme.

Menaxhimi i pritshmërive personale

Nëse nuk i menaxhoni siç duhet pritjet tuaja, mund t'ju çojë në zhgënjim, pakënaqësi dhe zemërim.

Jini të qetë. Përqendrohuni në nevojat e tjetrit dhe mos lejoni që pritshmëritë tuaja të rriten. Kur jemi në gjendje të ndryshojmë ose menaxhojmë pritshmëritë tona, ne reduktojmë zhgënjimin e mundshëm. Kur jemi të zhgënjyer, ndonjëherë ndihemi të zemëruar dhe madje mund të mbajë mëri dhe të lëndohemi. Këto emocione nuk janë të favorshme për marrëdhënie të shëndetshme ose afatgjata.

Këto emocione definitivisht nuk janë të favorshme për zhvillimin e një raporti të shpejtë. Teknika më e mirë për të shmangur këto emocione është të menaxhoni pritjet.

Metodologjia e hipnozës

Disa nga metodologjitë hipnotike që janë të dobishme për krijimin e një ekstaze dhe rrjedhimisht depërtimin e mendjes së pavetëdijshme të klientëve janë këtu më poshtë.

Por përdorimi i tij me ndjeshmëri do të këshillohet pasi ta bësh dikë në ekstazë është e lehtë, por nxjerrja e tij nga eksta është shumë e vështirë dhe kërkon shumë praktikë dhe njohuri. Informacioni këtu është vetëm për informacion.

1. Mendja e faktorit kritik
2. Imagjinoni përdorimin e fjalës edhe ju sepse
3. Inkuadrimi i sugjerimeve në bazë solide, morale, etike, besimi
4. Mbingarkesa e informacionit me strukturë komplekse
5. Fokusimi i vëmendjes në modelin e gishtave të lavjerrësit
6. Përdorimi i fjalisë pohore
7. Bërja e mendjes së vetëdijshme të humbur në 5 shqisat
8. Ritmi dhe drejtimi
9. Komandat e ngulitura
10. Teknika e programimit të tregimit të historive të Dr Milton Ericson

Në të kundërt, teknikat e hipnozës Eriksoniane dhe të programimit neuro-linguistik funksionojnë shumë më mirë për shumicën e pjestarëve të gjeneratës së

sotme! Kjo ndodh sepse sot njerëzit mësohen të vënë në dyshim gjithçka, në vend që thjesht të ndjekin kopenë. Pra, këto metodat funksionojnë shumë mirë me njerëzit që janë kritikë ose analitikë në proceset e tyre të menduarit.

Këto metoda janë shumë më efektive në arritjen dhe ndikimin në të pavetëdijshmen. Megjithatë, mund të duhen vite trajnimi, studim, dhe mbi të gjitha përvojë për të mësuar se si të zbatohen këto teknika në mënyrë efektive. Kjo është një sfidë që pranohet vetëm nga ata që janë me të vërtetë të përkushtuar.

Me "Hipnozën Eriksoniane", ne përdorim metafora, për t'i paraqitur sugjerime dhe ide të pavetëdijshmes. Kjo është një metodë e fuqishme dhe efektive, sepse zakonisht eliminon bllokimin dhe rezistencën ndaj sugjerimeve që shpesh shkaktohen nga mendja e vetëdijshme. Ekzistojnë dy lloje metaforash, Izomorfe dhe ato të Komandës së Ngulitur ose të natyrës "ndërpërfshirëse".

Metaforat izomorfe i ofrojnë të pavetëdijshmes drejtim duke treguar histori që jep një moral. Pavetëdija vizaton një marrëdhënie një-për-një ndërmjet elementeve të tregimit dhe elementeve të një situatë problemore ose sjelljeje.

Për shembull, nëse një fëmijë gënjen shumë, prindi mund t'i tregojë fëmijës historinë për "Djalit të cilin ujku e kishte ngrën". Pavetëdija do të tërheqte një paralele midis djalit në tregim dhe fëmijës dhe ai do të kuptonte se të thuash gënjeshtër mund të çonte në fatkeqësi, kështu që fëmija ndoshta do të pushonte së gënjeri.

Me teknikën e Komandës së Ngulitur, hipnotizuesi tregon një histori interesante që angazhon dhe shpërqendron mendjen e vetëdijshme.

Historia përmban sugjerime të fshehta indirekte që zakonisht pranohen nga pavetëdija. Udhëzimet e procesit drejtojnë të pavetëdijshmin të gjejë një kujtim të një përvoje të përshtatshme mësimore nga e kaluara dhe ta zbatojë atë përvojë për të bërë një ndryshim në të tashmen.

Me "Programin Neuro-Linguistik" (PNL), në vend që të përdorim sugjerime, ne përdorim të njëjtat modele mendimi që janë për krijimin i një problemi, si oreksi i tepërt ose stresi, për të eliminuar problemet. PNL në duart e një praktikuesi me përvojë mund të jetë shumë efektiv.

Ankorimi i PNL: A keni dëgjuar ndonjëherë një këngë të vjetër e cila ka shkaktuar ndjesi nga e kaluara? Kur keni dëgjuar fillimisht këngën, ju i keni përjetur ato ndjenja të cilat në mënyrë të pavetëdijshme janë lidhur me tingujt e këngës. Kështu kënga u bë një Ankorim për ndjenjat. Tani kur e dëgjoni këngën, ajo shkaktonte përsëri të njëjtat ndjenja.

Ankorimi mund të jetë një teknikë shumë e dobishme. Supozoni se keni një kujtim të lavdërimit që keni bërë diçka mirë në të kaluarën. Nëse ktheheni në atë kujtesë, do të jeni në gjendje të rikrijoni ndjenjat e vetëvlerësimit që kishit në atë kohë. Nëse prekni dy gishta bashkë derisa ripërjetoni ato ndjenja të vetëvlerësimit, ajo prekje do të bëhet një spirancë për ndjenjat e vetëvlerësimit.

Tani supozoni se doni të krijoni motivim për t'iu përmbajtur një diete për të humbur peshë. Nëse krijoni një imazh mendor për veten tuaj me një trup të hollë, seksi dhe njëkohësisht iconi ankornimin - (shtypni përsëri dy gishtat), pavetëdija juaj do të bashkojë ndjenjat e vetëvlerësimit ndaj imazhit tuaj me trupin e hollë dhe niveli juaj i motivimit për të humbur peshë do të rritet në mënyrë drastike.

PNL Blic: Kjo është një teknikë shumë e fuqishme e programimit neuro-linguistik që mund të përdoret për të "rrokullisur" gjërat në

të pavetëdijshmen tuaj, kështu që mendimet dhe përvojat që dikur nxisin ndjenjat e stresit, në të vërtetë shkaktojnë relaksim.

Teknika PNL Blic është gjithashtu jashtëzakonisht efektive për shuarjen e përgjigjeve të kushtëzuara. Për shembull: Nëse një duhanpirës ka një cigare në dorë gjatë pirjes së kafesë, pavetëdija e tij/saj do t'i bashkojë të dyja sjelljet në mënyrë që ai/ajo të marrë automatikisht një lakmi për një cigare sa herë që ai/ajo pi një filxhan kafe. Blic do të bëjë që mendja e duhanpirësit të shkëputë imazhin e cigares nga filxhani i kafesë në mënyrë që atij/asaj të mos ketë dëshirë për të pirë duhan vetëm sepse është duke pirë kafe.

Metodat e depërtimit në mendjen e pavetëdijshme

Këtu janë disa nga metodat që mund të përdoren për të depërtuar në mendjen e pavetëdijshme të klientit gjatë seancës hipnotike dhe për rrjedhojë të jenë të dobishme për të krijuar një ndryshim në mendjen e tij:

- Përdorimi i fjalëve duhet, do të duhet, jo përdorimi i fjalës mund, mund të përpiqet.
- Përdorimi i komunikimit indirekt.
- Përdorimi i strukturës së fjalisë pozitive.
- Përdorimi i metaforës, tregimeve, përvojave.
- Metoda e fillimit.
- Mbjellja e një farë mendimi.
- 7 bit koha e kapacitetit të mbikngarkesës së mendjes së vetëdijshme.
- Ritmi dhe Udhëheqja.

Aftësi influencuese

Këtu janë grupet e aftësive që nevojiten për një biznes personal në mënyrë që ai të mund të rrisë sferën e tij të influencës që mund ta ndihmojë atë të zhvillojë biznesin duke përdorur këto hapa të thjeshtë.

- Menaxhimi me përshtypjen e parë
- Të dini se çfarë duhet bërë
- Kursimi i energjisë kur ajo llogaritet
- Praktikimi i përlësinë
- Paraqitja e vlerësimit
- Hiqni dorë nga diplomacia
- Mbulimi i dobësisë
- Lehtësimi i ndikimit të fuqisë së papërpunuar
- Këshillimi i atyre që duan të veprojnë
- Mbrojtja e pavarsisë suaj.
- Inkuadrimi/ Pasqyrimi/ Mungesa/ Reciprociteti/ Koha/ Kongruenca/ Fjalimi i rrjedhshëm/ Sjellja e tufës

Shenjat e detyrimeve

Këtu janë disa nga shenjat që mund të na tregojnë se jemi duke u ngacmuar, luajtur dhe gënjyer. Ju lutemi jini të vetëdijshëm për gjërat që janë të pranishme dhe kështu do t'ju ndihmojë të kuptoni motivin e tyre kryesor.

- Veproni si shok i ngushtë
- Ju jeni konfuz në punë
- Limitoni zgjedhjet tuaja
- Ju bëjnë të ndiheni keq dhe fajtor
- Nuk ngriteni apo avansoheni
- Po ua vjedhin qetësinë dhe po ju bëjnë të mendoni thellë

Mënyrat e manipulimit të mendjes

Këtu janë disa mënyra të përdorura nga narcisistët dhe manipuluesit për të krijuar mjete dhe metoda manipulimi në mënyrë që loja e tyre e pushtetit dhe e pasurisë të bëhet legjitime dhe kështu të krijohet një tufë qensh që do t'i pasojnë atë kudo që ata të shkojnë.

- Duke qarë
- Duke dhënë ryshfete dhe shpërblime
- Duke lajkëtuar dhe rritur egon
- Duke veçuar
- Duke luajtur rolin e viktimës
- Duke fshehur të vërtetën
- Duke kufizuar zgjedhjet tuaja
- Duke ju krcnuar me atë që munden/ çfarë mund të ndodhë
- Duke ju bërë të ndiheni fajtor
- Duke ju bërë të ndiheni mirë
- Duke mos ju lejuar të avansoni apo përparoni
- Duke ua vjedhur qetësinë

Kontrolla

Këtu janë disa nga metodat që përdoren për kontrollin e qenieve njerëzore që rrjedhin nga teoria e famshme e kushtëzimit operant.

- Mbështetja pozitive (lavdërimi, sharmi, simpatia, falje e tepruar, paraja, dhurata, vëmendja, miratimi, shprehje fytyre si e qeshura e detyruar, njohja publike).
- Mbështetja negative (krijimi i klimës së frikës dhe dyshimit).
- Ngacmimi ndëshkues (bërtitja, riedukim i heshtu, frikësim, kërcënime, sharje, shantazh emocional, grackë shoqërore, buzëvarje, qarje).
- Mësimdhënia e vrazhdë traumatik dhe abuzimi verbal, zemërim shpërthyes, frikësim, sjellje për të vendosur dominim ose epërsi.

Lëndueshmëria

Ka disa dobësi të brendshme që janë të lidhura me klientin ose shenjën që krijon hapësirë për krijimin e konfuzionit të suksesshëm ose hipnozë ose manipulim.

- Sëmundje e dëshiruar
- Varësia për të fituar miratimin dhe vëmendjen e të tjerëve
- Entofobia (frika nga emocionet negative)
- Mungesa e vetëbesimit dhe aftësisë për të thënë jo
- Ndjenja e paqartë e identitetit
- Mbështetja e ulët te vetja
- Vendndodhja e jashtme e kontrollit
- Viktima e ka shumë të vështirë t'i pranojë njerëzit si dinakë, mashtrues
- Dhënia e përfitimit të dyshimit
- Mungesa e vetëbesimit, bjen në mbrojtje shumë lehtë
- Përpjekjet për të kuptuar manipuluesin ka një arsye të kuptueshme për të qenë të vërteta
- Personaliteti i nënshtruar ose i varur

Faktorët e tjerë

- Besueshmëria
- Altruizmi
- Impresionizmi
- Naiviteti
- Masokizmi
- Pangopësia
- Papjekuria
- Materialist
- Varësia
- Vetmia

- Impulsiviteti
- I kursyer
- Pleqëria

Tiparet e manipuluesit të lëndueshmërisë

Këtu janë disa nga tiparet e manipuluesit që duhen trajtuar dhe njohur që mund t'ju ndihmojnë të mbronin veten.

- ju ndiheni të dobishëm dhe të dashur vetëm kur mund të kujdeseni për nevojat e njerëzve të tjerë
- ju duhet të keni miratimin dhe pranimin e njerëzve të tjerë
- keni frikë të shprehni emocione negative
- ju nuk jeni në gjendje të thoni jo
- ju mungon një ndjenjë e fortë për vlerën tuaj

Puna e trurit

- Ana e majtë: Gjuha/ Logjika/Mendimi kritik/Numrat/Arsyetimi
- Ana e djathtë: Njohja e fytyrave/Shprehja e emocioneve/ Muzika/ Leximi i emocioneve/ Ngjyrat/Imazhet/Intuita/Kreativiteti.

Valët e trurit dhe kapaciteti

Truri punon në frekuenca të ndryshme dhe lidhet me punën që po bëjmë ose nëse jemi në gjendje të performancës së lartë ose jemi në gjendje të performancës së ulët.

- Alfa (7,5-12 Hz) Relaksim i thellë, imagjinata e rritur, vizualizimi, kujtesa e mësimit dhe koncentrimi, rruga për në mendjen e nënvetëdijshe.
- Beta (12-30Hz)vetëdija normale, gjendja e lartë e vigjilencës, logjikës dhe arsytimit kritik, aktivitetit të përditshëm.
- Delta (0,5-4 Hz) gjumë i thellë pa ëndrra, meditim transcendent, mendje e pavetëdijshe, ringjallërimi.
- Theta (4-7,5 Hz) gjumi të lehtë gjendja e ëndrrave REM, meditim të thellë, intuitë, kujtesë piktoreske vizuale, imazhe, lidhje të thellë shpirtërore dhe unitet me universin, frymëzim të madh, krijim të thellë, depërtim të veçant.
- Gama (mbi 40 Hz) shpërthen nëse zbulohet dhe përpunohet informacioni i nivelit të lartë.

ALFA. Konsiderohet si programim "gjeneral" ose i rregullt brenda kontrollit bazë të personalitetit; karakterizohet me kujtesë të qëndrueshme jashtëzakonisht të theksuar, së bashku me rritjen e ndjeshme të forcës fizike dhe mprehtësisë vizuale. Alfa programimi arrihet me ndarje të qëllimshme të personaliteti viktimë që, në thelb, shkakton ndarjen në tru të majtë dhe të djathtë, duke lejuar programimin unik në M dhe D përmes stimulimit të rrugës së neuroneve.

BETA. Quhet ndryshe edhe programim "seksual". Ky programim eliminon të gjitha bindjet morale të mësuara dhe stimulon seksualitetin instinktiv, pa frenime.

DELTA. Ky njihet si programim "vrasës". Prodhimi optimal i adrenalinës dhe agresiviteti i kontrolluar është i dukshëm. Subjektet janë të lirë nga frika dhe janë shumë sistematik në kryerjen e detyrës së tyre. Udhëzimet e vetëshkatërrimit ose vetëvrasjes janë të shtresuar në këtë nivel.

THETA konsiderohet për programimin "psikik". Në ditët modern janë zhvilluar dhe prezantuar forma të ndryshme të sistemeve elektronike të kontrollit të mendjes, përkatësisht pajisje telemetrike bio-mjekësore njerëzore (implantet e trurit), lazerët me energji të drejtuar duke përdorur mikrovalë dhe/ose elektromagnetikë. Raportohet se këto përdoren në lidhje me kompjuterë shumë të avancuar dhe sisteme të sofistikuar të gjurmimit satelitor.

OMEGA. Një formë programimi "vetë-shkatërrues", i njohur gjithashtu si "Kodi i Gjelbërt". Sjelljet përkatëse përfshijnë tendenca vetëvrasëse dhe/ose vetëgjymtuese. Ky program në përgjithësi aktivizohet kur viktimat/i mbijetuarit fillon terapinë ose marrjen në pyetje dhe ka shumë kujtesë të rikuperuara.

GAMMA. Një formë tjetër e mbrojtjes së sistemit është përmes programimit "mashtrim", i cili shkakton keqinformim dhe keqdrejtim. Ky nivel është ndërthurur me demonologjinë dhe tenton të rigjenerojë veten në një kohë të mëvonshme nëse çaktivizohet në mënyrë të papërshtatshme.

Metodologjia e zbulimit të genjeshtërisë

Në vijim paraqiten shenjat që tregojnë se personi gënjen. Ne duhet të kemi më shumë se 5 gjëra që duhet të duken si gjuhë e trupit që janë të sajara më poshtë dhe në bazë të tyre të nxjerrim konkludim.

- -PNL të dhënat për qasjen e syrit.
- Gjestet e fytyrës (nervozizëm dhe tension)
- Balli i rrudhur
- Sytë e picëruar
- Buzët e shtypura
- Futja e buzëve brenda gojës
- Buzët që dridhen
- Mjekëra që dridhet
- Qetësimi i stresit
- Përpëlitje e pakontrolluar
- Frenimi i dridhjeve
- Nofulla e shtyrë përpara
- Kafshimi i gjuhës duke tërhequr qimet e fytyrës
- Lëvizja e mollës së Adamit
- Gjeste mbrojtëse
- Djersitje e tepruar
- Kontaktet e shpeshta ose të rralla me sy
- Nervozizëm

- Ngritja e supeve
- Lëvizjet e kokës
- Rritja e lartësisë së zërit
- Koha më e gjatë e përgjigjes
- Ndryshimet e qëndrimit
- Bebëzat e zgjeruara
- Prekja trupit personal
- Dridhja
- Zgërdhirja
- Qeshje e rralluar
- Qeshja hysterike
- Gabime në shqipëtim gjatë të folurit
- Hezitim në të folur
- Gjeste të panatyrshme
- Shmangia e shikimit
- Fokusimi në sy
- Skuqje e fytyrës
- Rritja e shqetësimit dhe ankthit
- Armiqësia
- Zemërim i pamërituar ndaj jush
- Rezistenca
- Rigjediteti
- Formimi i barrierave
- Aktrimi i mosinteresimit
- Ndryshimi i qëndrimit sipas ndryshimit të temës
- Mospërballja me ju
- Refuzim ose largim nga ju
- Stresim pas gënjeshtërs
- Ndryshimi i menjëhershëm i gjuhës së trupit

- Gjeste vetëngushëlluese, fërkim i hundës
- Kruarje
- Dhimbja e fshehur
- Ngritja e pjesës së epërme të trupit
- Lëkundja e këmbëve
- Trokitje me gishtrinjë ose këmbë

Nëse i zbuloni tek tjetri më shumë se pesë shenja të gjuhës së trupit, jini të sigurtë 90% se po ju gënjen, nadaj mos nxitoni të jepni përfundime.

Të dhëna për mendjen e njeriut

Memoria maksimale për afat të shkurtër 7+-2 njësi kohore.

Përsëritje minimale për memorien e muskujve 5000 herë.

Truri i njeriut përbëhet nga rreth një miliard neurone. Çdo neuron formon rreth 1000 lidhje me neuronet e tjera, që arrijnë në më shumë se një trilion lidhje. Nëse çdo neuron mund të ndihmonte vetëm në ruajtjen e një kujtese të vetme, ngecja e hapësirës do të ishte një problem. Ju mund të keni vetëm disa gigabajt hapësirë ruajtëse, e ngjashme me hapësirën në një iPod ose një USB flash drive. Megjithatë neuronet kombinohen në mënyrë që secila të ndihmojë me shumë kujtime në një kohë, duke rritur në mënyrë eksponenciale kapacitetin e ruajtjes së kujtesës së trurit në diçka më afër rreth 2.5 petabajt (ose një milion gigabajt). Për krahasim, nëse truri juaj do të punonte si një videoregjistruer dixhital në një televizor, 2.5 petabajt do të mjaftonin për të mbajtur tre milionë orë program televiziv. Ju duhet ta lini televizorin të punojë vazhdimisht për më shumë se 300 vjet për të përdorur gjithë atë hapësirë.

10 fakte të pabesueshme për trurin e njeriut që duhet t'i dinë të gjithë

- Impulset nervore lëvizin nga dhe drejt trurit me shpejtësi deri në 273 kilometra në orë. A keni menduar ndonjëherë se si mund të reagoni kaq shpejt ndaj gjërave rreth jush ose pse ju dhemb menjëherë gishti i këmbës? Kjo është për shkak të lëvizjes super të shpejtë të impulseve nervore nga truri juaj në pjesën tjetër të trupit tuaj dhe anasjelltas, duke sjellë reagime me shpejtësinë e një makine sportive luksoze me fuqi të madhe.
- Truri operon me të njëjtën fuqi si një llambë 10 vat. Imazhi vizatimor i një llambe mbi kokën tuaj kur një mendim i shkëlqyeshëm ndodh, nuk është shumë larg të vërtetës. Truri juaj gjeneron aq energji sa një llambë e vogël edhe kur jeni duke fjetur.
- Qeliza e trurit të njeriut mund të mbajë 5 herë më shumë informacion sesa Enciklopedia Britannica. Ose ndonjë enciklopedi tjetër për këtë çështje. Shkencëtarët ende nuk janë të vendosur për një sasi përfundimtare, por kapaciteti i ruajtjes së trurit në terma elektronikë mendohet të jetë midis 3 ose edhe 1000 terabajt. Arkivi Kombëtar i Britanisë, që përmban mbi 900 vjet histori, merr vetëm 70 terabajt, duke e bërë kujtesën e trurit tuaj goxha mbresëlënëse.
- Truri juaj përdor 20% të oksigjenit që hyn në gjakun tuaj. Truri përbën vetëm rreth 2% të masës së trupit tonë, por konsumon më shumë oksigjeni se çdo organ tjetër në trup, duke e bërë atë jashtëzakonisht të ndjeshëm ndaj dëmtimeve që lidhen me mungesën e oksigjenit. Kështu që merrni frymë sa më thellë për të mbajtur trurin tuaj të lumtur dhe duke notuar në qeliza të oksigjenuara.
- Truri është shumë më aktiv gjatë natës sesa gjatë ditës. Logjikisht, do të mendonit se të gjitha lëvizjet përreth, llogaritjet e komplikuar dhe detyrat dhe ndërveprimi i përgjithshëm që bëjmë çdo ditë gjatë orarit të punës do të kërkonin shumë më tepër fuqi truri sesa, të themi, shtrirja në shtrat. Kthehuni nga jashtë, e kundërta është e vërtetë. Kur ju ndaleni truri juaj ndizet. Shkencëtarët nuk e dinë ende pse ndodh kjo, por ju mund të falënderoni punëne e palodhur të trurit tuaj derisa flini për të gjitha ato ëndrra të këndshme.
- Shkencëtarët thonë se sa më i lartë është I.Q. aq më shumë ëndërroni. Edhe pse kjo mund të jetë e vërtetë, mos e merrni si një shenjë që ju mungon intelekti nëse nuk mund ta mbani mend ëndrrat tuaja. Shumica prej nesh nuk i mbajnë mend shumë nga ëndrrat tona dhe kohëzgjatja mesatare e shumicës së ëndrrave është vetëm 2-3 sekonda - mezi e mjaftueshme për t'u regjistruar.

- Neuronet vazhdojnë të rriten gjatë gjithë jetës së njeriut. Për vite me radhë shkencëtarët dhe mjekët mendonin se truri dhe indet nervore nuk mund të rriten ose rigjenerohen. Edhe pse nuk veprojnë në të njëjtën mënyrë si indet në shumë pjesë të tjera të trupit, neuronet mund dhe rriten gjatë gjithë jetës suaj, duke i shtuar një dimension krejtësisht të ri studimit të trurit dhe sëmundjeve që e prekin atë.
- Informacionet udhëtojnë me shpejtësi të ndryshme brenda llojit të ndryshme të neuroneve. Jo të gjithë neuronet janë të njëjtë. Ka disa lloje të ndryshme brenda trupi dhe transmetimi përgjatë këtyre llojeve të ndryshme mund të jetë i ngadalshëm deri në 0,5 metra/sek ose deri në 120 metra/sek. Vetë truri nuk mund të ndjejë dhimbje. Derisa truri mund të jetë qendra e dhimbjes kur prisni gishtin ose digjni veten, vetë truri nuk ka receptorë të dhimbjes dhe nuk mund të ndjejnë dhimbje. Kjo nuk do të thotë se koka juaj nuk mund të dhemb. Truri është i rrethuar nga ngarkesa të indeve, nervave dhe enëve të gjakut që janë njaft pranues ndaj dhimbjes dhe mund t'ju japin një dhimbje koke të fortë.
- 80% e trurit është ujë. Truri juaj nuk është masa e fortë dhe gri që keni parë në TV. Indi i gjallë i trurit është një organ i ngjeshur, rozë dhe i ngjashëm me pelte falë ngarkesave të gjakut dhe përmbajtjes së lartë të ujit në inde. Kështu që herën tjetër që do të ndiheni të dehidratuar merrni një pije për të mbajtur trurin tuaj të hidratuar.

Disa mënyra të tjera manipulimi

- 1) HIPNOZA - Nxitja e një gjendje të lartë sugjestibiliteti, shpesh e maskuar me mjeshtri si relaksim ose meditim.
 - a. Muzikë përsëritëse (ka shumë të ngjarë me një rrahje afër zemrës së njeriut 45 deri në 72 rrahje në minutë). Me shumë mundësi përdoret gjatë "sesioneve të studimit" kur mësuesi thotë se muzika ju ndihmon të relaksoheni dhe të përqendroheni më mirë!
 - b. 'Rrotullimi i zërit' është një teknikë e përdorur për të krijuar një gjendje të ngjashme me ekstazën në një audiencë duke përdorur modele që ndodhin me një ritëm të rregullt, zakonisht 45 deri në 60 në sekondë. Modeli zakonisht shfrytëzon përdorimin e pauzave, theksimit, përsëritjen e një fjale kyçe ose ndonjë kombinimi.
 - c. "Ndjenja" e dhomës - mënyra se si ndihet dhoma është çelësi për hipnotizimin e subjekteve të pavetëdijshme. Dhoma ka nevojë për

ndriçim të veçantë, dritat fluoreshente janë më të mirat sepse ato nuk janë shumë të errëta, por nuk janë as shumë të mprehta. Gjithashtu, temperatura e dhomës ndikon, zakonisht duhet të jetë pak më e ftohtë se temperatura normale e dhomës. Subjektet e pavetëdijshme duhet të janë shumë të relaksuara, ndoshta edhe afër gjumit.

- 2) PRESIONI I GRUPIT TË KOHANIKËVE – Për shkak të nevojës së përkatësisë së grupit, idetë e reja nuk dyshohen dhe nuk rezistohen.
- 3) "BOMBARDIM DASHURIE" - Krijimi i një ndjenje familjare përmes prekjes fizike, ndarjes së mendimeve dhe ndjenjave dhe lidhjes emocionale.
- 4) REFUZIMI I VLERAVE TË VJETRA - Përshpejtimi i pranimit të stilit të ri të jetesës duke denoncuar vazhdimisht besimet dhe vlerat e mëparshme.
- 5) DOKTRINË KONFUSE - Inkurajimi i pranimit dhe refuzimit të verbër të logjikës përmes leksioneve komplekse mbi një doktrinë të pakuptueshme.
- 6) METAKOMUNIKIMI - Implantimi i mesazheve të nënvetëdijshme duke theksuar disa fjalë ose fraza kyçe në leksione të gjata, konfuze.
- 7) HEQJA E PRIVATISË - Arritja e humbjes së aftësisë për të vlerësuar logjikisht duke parandaluar persiatjen vetjake.
- 8) DIZINHIBIMI - Inkurajimi i bindjes së fëmijës duke orkestruar sjellje të ngjashme me fëmijën.
- 9) RREGULLA PA Kompromis - Nxitja e regresionit dhe çorientimit duke kërkuar marrëveshje për rregulla në dukje të thjeshta që rregullojnë orarin e vakteve, pushimet në banjë dhe përdorimi i medikamenteve.
- 10) ABUZIMI VERBAL - Desensibilizimi nëpërmjet bombardimit me gjuhë të neveritshme dhe fyese. (Abuzimi fizik, si tortura, është më shumë formë ekstreme e kësaj.)
- 11) PRIVIMI I GJUMIT DHE LODHJA - Krijimi i çorientimit dhe cenueshmërisë duke zgjatur aktivitetin mendor dhe fizik dhe duke shkurtuar pushimin dhe gjumin e mjaftueshëm.
- 12) KODET E VESHJES – Heqja e individualitetit duke kërkuar konformitet me kodin e veshjes së grupit.
- 13) KËNDIMI OSE PËRSËRITJA E PSALMEVE - Eliminimi i ideve jo-kulte përmes përsëritjes në grup të këngëve ose frazave që ngushtojnë mendjen.
- 14) RRËFIMI - Inkurajimi i shkatërrimit të egos individuale përmes rrëfimit të dobësive personale dhe ndjenjave më të brendshme të dyshimit.
- 15) ANGAZHIMI FINANCIAR - Arritja e rritjes së varësisë nga grupi duke 'djegur ura' me të kaluarën, nëpërmjet dhurimit të aseteve.

- 16) ARGUMENTIMI ME GISHT – Krijimi i një ndjenje të rreme të drejtësisë duke treguar mangësitë e botës së jashtme.
- 17) IZOLIMI - Nxitja e humbjes së realitetit me ndarje fizike nga familja, miqtë, shoqëria dhe referenca racionale.
- 18) MIRATIMI I KONTROLLUAR - Ruajtja e cenueshmërisë dhe konfuzionit duke shpërblyer dhe ndëshkuar në mënyrë alternative veprime të ngjashme.
- 19) NDRYSHIMI I DIETËS - Krijimi i çorientimit dhe rritja e ndjeshmërisë ndaj zgjimit emocional duke privuar sistemin nervor nga ushqyerja e nevojshëm nëpërmjet përdorimit të dietave speciale dhe/ose agjërimit. Në këtë kategori bëjnë pjesë edhe aplikimi i barnave për këto qëllime.
- 20) LOJRAT - Nxitja e varësisë nga grupi duke futur lojëra me rregulla të paqarta.
- 21) PA PYETJE - Arritja e pranimit automatik të besimeve duke dekurajuar pyetje.
- 22) FAJI – Përforcimi i nevojës për 'shpëtim' duke ekzagjeruar mëkatet e stileve të mëparshme të jetesës.
- 23) FRIKA - Ruajtja e besnikërisë dhe bindjes ndaj grupit duke kërcënuar shpirtin, jetën ose gjymtyrët për mendimin, fjalën ose veprën më të vogël 'negative'.

Tri parimet e riedukimit

- 1) PËRSËRITJA - Duke kaluar nëpër të njëjtën temë pa pushim derisa të mësohet përmendësh.
- 2) VEPRIMTARI PEDAGOGJIKE - Subjektet nuk lihen asnjehere vetem dhe nuk u jepet kohe e lirë, janë gjithmone në aktivitet.
- 3) KRITIKA DHE VETËKRITIKA - Subjektet supozohet të ndihen të pasigurt; nën kërcënimin e vazhdueshëm për t'u poshtëruar dhe përbuzur.

Fundi i ligjëratës

Burimet

1. <http://conversational-hypnosis.com/articles.htm>
2. <http://www.fullhypnosis.com/search/label/Covert%20Hypnosis>
3. <http://www.highexistence.com/25-best-books-on-self-improvement-you-need-to-read-before-you-turn-25/>
4. <http://changingminds.org/>
5. <http://www.businessballs.com/>
6. <http://www.hypnosisunlocked.com/>
7. https://www.youtube.com/watch?v=yWJrUYPr6r4&index=1&list=PLfymgi4Q2f_GlhxnnEmgLkBkzmCXQdTP
8. https://www.youtube.com/playlist?list=PLfymgi4Q2f_GlhxnnEmgLkBkzmCXQdTP
9. <http://en.wikipedia.org/wiki/Brainwashing>
10. <http://hometown.aol.com/shawdan/dark-side.htm>
11. <http://www.lincoln.ac.nz/hals/phil303/skeptic/mindcont.htm>
12. http://www.religioustolerance.org/brain_wa.htm
13. <http://web.pagans.net/paganpages/library/archive/brainwash.methods.txt>
14. <http://www.geocities.com/TimesSquare/Castle/7727/brain.html>
<http://www.geocities.com/TimesSquare/Castle/7727/brain2.html>
15. <http://cti.itc.virginia.edu/~jkh8x/soc257/lectures/influence/>
16. http://www.4degreez.com/free_thought/brainwash.html
17. <http://cultawarenessnetwork.org/>
18. <http://wis.i8.com/>
19. http://www.geocities.com/Athens/Olympus/8393/Answer_liar.htm

Për botimin

Online

<https://www.facebook.com/forcanjohese/>

<https://botimetr.b.wordpress.com/>

<https://sa-kra.ch/>

Licensimi

Ky publikim lëshohet nën licensën



Attribution-NonCommercial-ShareAlike

CC BY-NC-SA

This license lets others remix, tweak, and build upon your work non-commercially, as long as they credit you and license their new creations under the identical terms.

që nënkupton se i lejon të tjerët ta shkarkojnë dhe ta shpërndajnë te të tjerët, ta ndryshojnë punën në mënyrë jokomerciale, përderisa e përmendin burimin dhe i licencojnë krijimet e reja nën terma identike. Për më tepër, shih:

<http://creativecommons.org/licenses/>