

Zakres tematyczny szkolenia Inteligencja intrapersonalna. Zarządzanie sobą

1.	Zasady kodowania informacji w genach i systemach mózgowych	5
1.1.	Mózg gadzi - zasady działania oraz funkcje	27
1.2.	Rola mózgu emocjonalnego w funkcjonowaniu poznawczym	30
1.3.	Znaczenie świadomości w zarządzaniu korą szarą	34
1.4.	Destabilizacja neuronalna, biologiczna blokada utrwalania w pamięci długotrwałej nowych informacji i reakcji	40
1.5.	Strach i kara jako czynnik neurodegeneracyjny	42
2.	Komunikacja jako strategiczne narzędzie w doskonaleniu inteligencji intrapersonalnej	51
3.	Biologiczna, neuronalna i genetyczna blokada doskonalenia inteligencji intrapersonalnej	62
3.1.	Ewolucyjna hierarchia kodowania reakcji w starszych systemach mózgowych	64
4.	Wzmacnianie neuronalnej przepustowości, szybkie kodowanie nowych informacji w pamięci długotrwałej	76
5.	Zarządzanie emocjami w doskonaleniu inteligencji intrapersonalnej	91
6.	Zarządzanie engramami śladami pamięciowymi niekorzystnych schematów reagowania	115
7.	Praktyczne narzędzia i metody doskonalące inteligencję intrapersonalną	129
8.	Neurony sukcesu - inteligentna modyfikacja tożsamości	142
9.	Inteligentny mózg: techniki maksymalizujące funkcjonalność i wydolność systemów mózgowych	155
9.1.	Zarządzanie sobą z wykorzystaniem technik rezyliencji i reinterpretacji	166
9.2.	Gen sukcesu - zarządzanie wydarzeniami docelowymi w czasie rzeczywistym i poprzez odwoływanie się do wspomnień	182
10.	Technika kodowania korzystanej reakcji w systemach mózgowych z wykorzystaniem jednododalności mózgu z wykorzystaniem zmysłu wzroku (doskonalenie inteligencji intrapersonalnej przez wzrokowców)	186

11.	Technika kodowania korzystanej reakcji w systemach mózgowych z wykorzystaniem jednomodalności mózgu z wykorzystaniem zmysłu wzroku (doskonalenie inteligencji intrapersonalnej przez słuchowców)	188
13.	Zarządzanie schematami interakcyjnymi: JA – ojciec, JA – matka, JA – rodzeństwo	190
13.	Bibliografia	192