



Zakres tematyczny szkolenia Inteligencja intrapersonalna w praktyce. Skuteczne zarządzanie sobą

1.	Zasady kodowania informacji w genach i systemach mózgowych	5
1.1.	Mózg gadzi - zasady działania oraz funkcje	38
1.2.	Rola mózgu emocjonalnego w funkcjonowaniu poznawczym	42
1.3.	Znaczenie świadomości w zarządzaniu korą szarą	48
1.4.	Destabilizacja neuronalna, biologiczna blokada utrwalania w pamięci długotrwałej nowych informacji i reakcji	56
1.5.	Strach i kara jako czynnik neurodegeneracyjny	59
2.	Komunikacja jako strategiczne narzędzie w doskonaleniu inteligencji intrapersonalnej	72
3.	Biologiczna, neuronalna i genetyczna blokada doskonalenia inteligencji intrapersonalnej	87
3.1.	Ewolucyjna hierarchia kodowania reakcji w starszych systemach mózgowych	91
4.	Wzmacnianie neuronalnej przepustowości, szybkie kodowanie nowych informacji w pamięci długotrwałej	107
5.	Zarządzanie emocjami w doskonaleniu inteligencji intrapersonalnej	128
6.	Zarządzanie engramami śladami pamięciowymi niekorzystnych schematów reagowania	163
7.	Praktyczne narzędzia i metody doskonalące inteligencję intrapersonalną	184
8.	Neurony sukcesu - inteligentna modyfikacja tożsamości	203
9.	Inteligentny mózg: techniki maksymalizujące funkcjonalność i wydolność systemów mózgowych	220
9.1.	Zarządzanie sobą z wykorzystaniem technik rezyliencji i reinterpretacji	235
9.2.	Gen sukcesu - zarządzanie wydarzeniami w czasie rzeczywistym i poprzez odwoływanie się do wspomnień	257

10.	Technika kodowania korzystanej reakcji w systemach mózgowych z wykorzystaniem jednomodalności mózgu z wykorzystaniem zmysłu wzroku (doskonalenie inteligencji intrapersonalnej przez wzrokowców)	263
11.	Technika kodowania korzystanej reakcji w systemach mózgowych z wykorzystaniem jednomodalności mózgu z wykorzystaniem zmysłu słuchu (doskonalenie inteligencji intrapersonalnej przez słuchowców)	266
13.	Zarządzanie schematami relacyjnymi: JA – ojciec, JA – matka, JA – rodzzeństwo	269
13.	Bibliografia	272