

BROȘURĂ

TABEL 1

STARE	FRECVENȚA UNDELOR CEREBRALE (cicluri / secundă)	DESCRIERE	COMENTARIII
BETA	14-100	Stare de veghe	Foarte ocupat. Conștient de multe lucruri.
ALFA	8-13	Stare meditativă	Atenție focalizată. Percepție diferită asupra timpului.
TETA	4-7	Inspirații	Înțelegeri de genul „Aha”. Perspective globale.
DELTA	3 sau mai puțin	În timpul somnului	Absența percepției conștiente

TABEL 2

COMPARAȚIE ÎNTRE MINTEA CONȘTIENȚĂ ȘI MINTEA SUBCONȘTIENȚĂ

CARACTERISTICĂ	MINTEA CONȘTIENȚĂ	MINTEA SUBCONȘTIENȚĂ
VÂRSTA	Nouă	Veche
MĂRIMEA	Mică	Mare
VEDEREA	Vede	Oarbă
COMUNICAREA	Cuvinte	Imagini, Sentimente
PROCESELE COGNITIVE	Logice	Ilogice
MATURITATE	Matură	Imatură
TIMP	Trecut, Prezent, Viitor	Prezent
PUTEREA VOINȚEI	Voință	Putere
FUNCȚII	Voluntare	Involuntare
FUNCȚII ÎN ACELAȘI TIMP	Una	Trilioane
MEMORIE	Limitată	Nelimitată
CONTROL	Stăpân al minții subconștiente	Trup și Comportament Duhul tău lăuntric

TABEL 3

GRUP	% ANTRENAMENT FIZIC	% VIZUALIZARE
1	100	0
2	75	25
3	50	50
4	25	75