

Jak nám může pomoci neuro coaching zhubout?

Neuro coaching nemá nic společného s dietou, přesto vám pomůže ke štíhlé linii. A nejen k ní. Neuro coaching je metoda tréninku mozku. S její pomocí dokážeme mimo jiné ovládat své emoce, myšlenky, zvýšíme si také schopnost koncentrace. Neuro coaching je velice podobný meditaci, i při ní se posiluje naše vůle i naše schopnost koncentrace. Navíc se zbystruje naše myšlení.

Neuro coaching nám poslouží i jako výborný nástroj sebereflexe. Rovněž nám může pomoci ovládat umění time managementu, umění zorganizovat si čas a hospodařit s ním. Benefity neuro coachingu využijeme nejen na cestě ke štíhlé linii, nýbrž i v dalších oblastech života.

Neuro coaching je také jedena z forem koučování i sebekoučování. Nástrojem této formy je náš mozek. Neuro coaching lze také nazvat nástrojem ke změně myšlení. I změna myšlení nám pomůže zhubnout. Myšlenky totiž ovlivňují naše jednání.

Neuro coaching nás učí přemýšlet, například přemýšlet nad tím, co si dáváme do nákupního vozíku. Mnozí lidé uvažují o tom, co jí, místo, aby uvažovali, co si dávají do nákupního vozíku. Co totiž doma nemáme, to nemůžeme sníst. Hubnutí začíná doslova v hlavě, začíná totiž plánováním našeho nákupu.

Hubnutí je hodně o přemýšlení – plánování našeho nákupu, plánování, co bude jíst a kdy to budeme jíst. Jíst bezmyšlenkovitě, znamená tloustnout. Jíme-li bezmyšlenkovitě, určitě nechroupeme zeleninu, naopak jíme jídla bohatá na kalorie a chudá na živiny.

Proč je koučink tak důležitý?

Není pochyb, že úspěšný vrcholový sportovec potřebuje trenéra, bez něho by totiž nemohl podat požadovaný výkon. Koučink lze přirovnat k trenérovi našeho života, díky němuž si uvědomíme svůj potenciál a také na sobě správným způsobem pracujeme. Koučink podporuje naši kreativitu,

schopnost strategického myšlení i schopnost udržet své emoce na uzdě.

Koučink nám dodává potřebnou podporu, sílu, motivuje nás. A to je potřebné i v případě, že se chceme zbavit nadbytečných kil. Nemálo lidí vzdá hubnutí, protože brzy nevidí výsledky.

Neuro coaching jako nová forma koučinku

Neuro coaching je nová forma koučinku a současně jeho vyšší úroveň. Předpokládá totiž schopnost porozumět, jak funguje mozek a umět toho využít. Jedná se o zvyšování výkonu pomocí lepší integrace mozku a těla. Každý mozek pracuje na jiné úrovni, proto u neuro coachingu nezbytný individuální přístup. Neuro coaching zahrnuje techniky, které umožňují vytváření nových propojení mezi neurony v mozku. Náš mozek totiž disponuje úžasnou schopností regenerace i schopností omlazení. Jedním z klíčových nástrojů neuro coachingu je mapování mozku (PRISM). Jedná se o způsob identifikace preferencí chování lidí založených na mozkové aktivitě.



Co je třeba vědět o

práci našeho mozku

Náš mozek a tím i naše jednání ovlivňuje prostředí, ve kterém žijeme, genetika a výživa. Jsme-li obklopeni štíhlými lidmi, holdujícími pohybu, vede nás to ke zdravějšímu způsobu stravování a také k pohybu.

Pokud naopak žijeme v prostředí obézních lidí, velice snadno se stane, že budeme napodobovat jejich zvyky, které je přivedli k obezitě. Přistihneme se, jak jsme líní na pohyb, jak jíme větší porce a jak si vybíráme kaloricky bohatá jídla.

Koučování je nástroj, sloužící k usnadnění změn. V případě neuro coachingu je také způsoben, jak vytvářet mezi neurony nová spojení.

Zkušenosti mění mozek. Oblasti našeho mozku, spojené s emocemi a vzpomínkami (například nefrontální kůra, amygdala, hippocampus) nejsou pevně propojené. Jejich spojení se mění vlivem našich zkušeností, našich zážitků.

Vzpomínky nejsou dokonalé, jsou pouze nedokonalým popisem toho, co se stalo. Záleží totiž na jejich zápisu do naší paměti. Základem fungování paměti není myšlení, nýbrž emoce. Vzpomínky, emoce a pocity jsou vzájemně propojeny.

Vztahy jsou velice mocné, mají sílu vyvolat pozitivní změny.

Představa a činy jsou pro mozek naprosto totožné. Představy, fantazie, vizualizace aktivuje stejné oblasti mozku jako skutečné chování a současně urychluje učení příslušné nové dovednosti. Z této skutečnosti pramení moc našich představ, našich snů. Tuto moc můžeme využít i pro hubnutí. Představa změny naší postavy podpoří její skutečnou změnu.

Mějme na paměti, že nevědomé procesy mají velký vliv na naše myšlenky, pocity i jednání. Mozek totiž zpracovává neverbální i nevědomé informace, Právě tyto informace mohou ovlivňovat náš život, naše vztahy, naše jednání.

Do těchto skrytých zákoutí našeho mozku nemáme přístup, přesto se však můžeme dozvědět o tom, co se v nich skrývá. To nám prozradí naše sny. Je velkou chybou ze snů určovat budoucnost. Sny nám však mohou hodně prozradit o skrytých zákoutích našeho mozku.

Více článků najdete na portálu mamci.cz