

Vad är Theta Brain Wave Coaching©?

Av Annette Wendin, Professionell Coach och Advanced Theta Brain Wave Practitioner©
annette@influencinginstitute.com 0703-230366

Önskar Du mer energi och inspiration?
Längtar Du efter ett genombrott i Din verksamhet?
Vill Du vara säker på att Dina beslut är de rätta för Dig?
Eller kanske förbättra Dina relationer hemma och på jobbet?

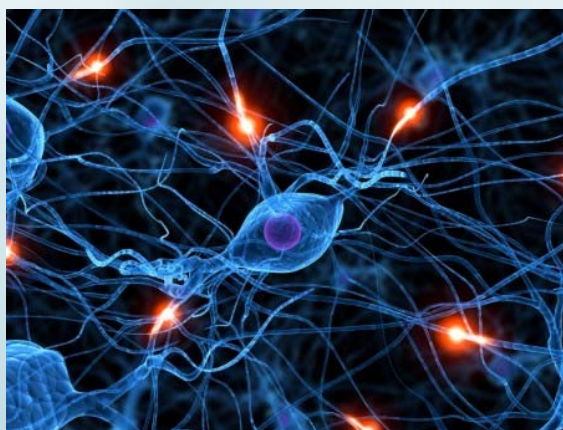
Då kan Theta Brain Wave Coaching© vara en lösning för Dig.

Artikels innehåll:

1. Olika frekvenser i vår hjärna
2. Din mentala programvara – eller kampen mot din inre elefant
3. Theta Brain Wave Coaching© - ett "anti-virusprogram" för hjärnan

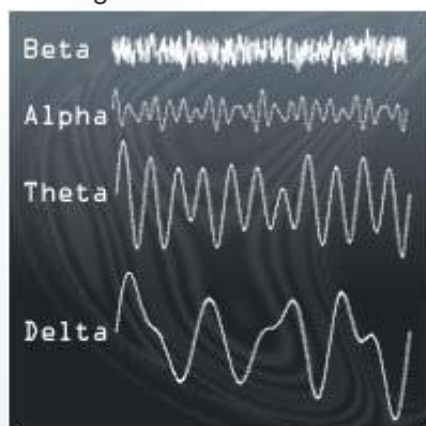
Olika frekvenser i vår hjärna

Signalerna mellan våra hjärnceller är elektriska impulser, som skickas mellan cellernas trådar. Dessa impulser sker med en vågformad rörelse (precis som ljudet eller ljuset). Man kan mäta var i hjärnan aktivitet finns och i vilken frekvens hjärnvågorna har där aktiviteten är med hjälp av EEG, och det har gjorts mycket forskning på vår hjärna de sista 10-20 åren. Det finns en uppsjö med vetenskapliga studier inom neuro science som styrker informationen i denna artikel, även om mycket fortfarande är okänt för allmänheten.



Frekvensen på hjärnans vågor ligger inom spannet 0,1-70 Hz (cykler/sekund) och har delats in i fem grupper, som har namngivits med de grekiska bokstäverna, där varje frekvensintervall representeras av olika tillstånd med sina för- och nackdelar. Det finns ingen frekvens som är bättre eller sämre än någon annan, utan vi har nytta av dem alla i olika sammanhang. Huvudsaken är att man har balans. Vid obalans, finns det olika sätt att ställa om till en frekvens som får för lite utrymme och på det sättet öka sitt välbefinnande och sin livskvalitet. Det kan ske med toner, meditation, visualiseringar mm. Även om det finns inslag av flera frekvenser i vår hjärna samtidigt

kan man säga att vår hjärna verkar huvudsakligen i ett frekvensintervall åt gången. Med träning kan hastigheten i hur snabbt man kan ställa om sin hjärna från en frekvens till en annan tränas upp. Vana meditativa personer har den förmågan.



Betahjärnvågor (β), 12-38 Hz, är den frekvens vi har i klarvaket tillstånd och dominerar i vänster hjärnhalva. De klickar in när vi tänker logiskt, talar, skriver, läser gör saker som kräver koncentration och fokus, känner oss stressade och spända. Generellt anses betavågorna som den "normala" rytmen för hälsosamma vuxna som är alerta, angelägna och håller ögonen öppna. Betavågorna hjälper oss att tänka snabbt, vara målorienterade, hålla hög nivå på fokus, tänka medvetna positiva tankar och vara mentalt högpresterande. Studier visar t o m att snabbtänkta människor känner sig mer säkra och lyckliga och faktiskt lever längre än "långsamtänkare". När vi är sociala genom verbala konversationer och när vi känner oss upphetsade och engagerade är det betavågen som dominerar vilket också är fallet för de som får höga resultat i IQ-tester.

För mycket betavågor under långa perioder skapar oro, stress, muskelspänningar, förhöjt blodtryck, oönskade tankar och sömnproblem. Internetberoende skapar t ex för mycket betavågor. Hälsosamma sätt att öka betavågor på är kluriga spel, läsning, skrivande, göra läxor, lösa matematikproblem eller dricka kaffe i måttlig mängd. Sämre sätt att öka betavågen på är intag av kokain, amfetamin, dietpiller, energidrycker och cigaretter.

Alfavjärnvågor (α), 8-12 Hz, är den frekvens vi har i ett vaket, avslappnat och kreativt tillstånd – när vi bara "är". Alfavågen finner man både i vänster och höger hjärnhalva och vi ställer relativt lätt om till den genom att stänga ögonen. Många barn och unga tonåringar har en stor grad av alfavågor, vilket kan förklara att de inte alltid är så fokuserade som deras föräldrar och lärare önskar. Att öka sin mängd alfavågor upplevs ofta som väldigt skönt eftersom både kropp och hjärna slappnar av och kreativiteten och problemlösningsförmågan ökar så vi kan släppa taget om oro och spänningar. Det är vanligt att artister, musiker och konstnärer verkar genom alfavågor. Det är i alfatilstånd som vi upplever att vi har "flow" och vår inlärningsförmåga av nya förmågor, språk mm förbättras i detta tillstånd. Alfavågen ökar också vårt immunförsvar eftersom mängden stresshormoner som bryter ner kroppen minskar och ersätts av glädjehormonet serotonin. När det gäller fysisk prestationsförmåga har det också visat sig att basketspelare och golfspelare som använder sig av meditation precis innan de slår ut eller ska sätta ett mål lyckas bättre än om de är i betavågen. Troligtvis kommer detta tillstånd också genom år av träning, då de inte längre behöver "tänka" för att prestera, utan genom att bara "vara" gör kroppen sitt jobb.

Med hjälp av alfavågen får vi också djup kontakt med oss själva och ökar medvetenheten om

vår kropp och våra tankar, medan betavågen fokuserar mer på externa händelser, vilket blir lite motsägelsefullt med tanke på att extroverta personligheter har högre alfaaktivitet än introverta, som har större aktivitet av betavågen.

När vi har för hög aktivitet av alfavågor över tid dagdrömmer vi mycket och tappar fokus. Det finns också ett samband mellan depression, trötthet och bristande engagemang, samt att den visuella medvetenheten avtar. Hälsosamma sätt att öka alfavågor på är toner som aktiverar frekvensen, meditation, självhypnos, visualisering, yoga, djupandning, bad/bastu, TV-tittande (30 s räcker). Ohälsosamma sätt är alkohol eller marijuana.

Thetahjärnvågor (θ), 4-7 Hz, är frekvensen för djupt avslappnat tillstånd och drömsömn. Thetavågen finner man huvudsakligen i höger hjärnhalva och de kickar in när vi är känslomässiga och avslappnade. Det är ovanligt att vakna människor har tillgång till thetavågen, utan avancerad meditation. Thetatillståndet är ett villkorslöst tillstånd som får oss att känna oss känslomässigt förbundna med andra – ”ett med allt”.

Medan alfavågen ger oss kopplingen mellan vårt medvetna och vårt undermedvetna, kan thetavågen ge oss en djup kontakt med vårt undermedvetna. När vår hjärna domineras av thetavågor är vi mycket receptiva och i intensiv kontakt med våra känslor. Vi blir också extremt intuitiva och mediala i detta tillstånd (vilket är motsatsen till betavågens tillstånd). Vår kreativitet och vår problemlösningsförmåga blir också enastående, liksom vår inlärningsförmåga som lär öka med 300%. Vi kan med hjälp av theta boosta vårt immunsystem, förbättra vårt långtidsminne, hyperfokusera och läka kropp och själ – genom att lösa upp begränsande uppfattningar i har om oss själva på undermedveten nivå. Vi grundar oss med thetavågor och balanserar därmed upp förhållandet mellan natrium/kalium som styr bl a njurfunktionen, vilken kommer i obalans med för mycket betavågor.

Människor med hjärnstress som kallas utbrända har vanligen fått en överdos av betavågor och då svarar hjärnan med thetavågor för självläkning – vilket resulterar i upplevd trötthet, bristande fokus, låg förbränning, impulsivitet och övervikt eller överaktivitet (då centrala nervsystemet förbrukar minimalt med energi). Spädbarn och många bokstavdiagnostiserade (t ex ADD/ADHD) människor har visat sig ha dominans av thetavågor. Hälsosamma sätt att öka mängden thetavågor på är stimulerande toner, att spela Nintendo (!), lyssna på musik, få en god natts sömn, meditera, hypnos, kreativ visualisering, viss yoga. Ohälsosamma sätt är intag av valium, alkohol, hallucinogener.

Deltahjärnvågor (δ), 0-4 Hz, är frekvensen nära medvetlös och i djupsömn, även dessa huvudsakligen i höger hjärnhalva, men kan observeras slumpvis även på andra områden i hjärnan. Denna frekvens är sammanknippad med empati och ett minskat medvetande. I deltatillstånd utsöndrar vi hormoner som motverkar åldrandet, vi får förmåga att läsa andras känslor och tankar på ett omedvetet plan. Allt det som vi får i thetavågen kommer här också tillsammans med paranormala upplevelser. I nära-döden-upplevelser är det deltavågen som varit dominerande.

Med för mycket deltavågor är det lätt att ta på sig andras emotionella bagage, bli extremt ofokuserad och sömning. Kommer åt dem gör man på samma sätt som med thetavågen, bara att avslappningen är ännu djupare.

Gammahjännvågor (γ), slutligen, har en frekvens 38-70 Hz, och är alltså snabbare än de vakna betavågorna. Dessa vågorna är högst intressanta och mycket forskning fokuseras nu på dessa, som har visat sig existera i alla delar av hjärnan och binda samma dem, vilket förbättrar såväl minne som perception. Gammavågen ger upplevelse av medkänsla, lyckokänslor och optimal hjärnfunktion, med en medvetenhet om verkligheten och med ökade mentala förmågor. Inläringen i denna frekvens är enastående och i gammavågen upplever vi doft, smak, syn, känsel och hörsel samtidigt. Vi kan hantera stora informationsmängder och gammavågorna är naturligt antidepressiva. Gammavågen har ett tydligt samband med hög IQ, positivt tänkande, hög fokus och hög energi. Människor som mediterar har också ökad förmåga att hålla gammavågen och vara högpresterande. Alla är inte redo för det uppvaknande gammavågen erbjuder och blir oroliga och rejält omskakade när de får tillgång till god perception och ser verkligheten i "nytt ljus" – eller som den är.

Din mentala programvara – eller kampen mot din inre elefant

För att förstå hur vår hjärna fungerar och hur man kan dra nytta av thetahjännvågor i personlig utveckling, jämförs den här med en dator där frontalloben (röd i bilden nedan) kan liknas med en dators arbetsminne eller RAM-minnet. I frontalloben processas talet, omdömet, kontrollen över våra handlingar och koncentrationen – d v s medvetna alerta processer. Frontalloben är ett ganska tunt skikt som lätt blir fullt och därmed överhettat. När vi får för mycket att processa samtidigt här så rationaliserar hjärnan genom att "spara ner" information på hårddisken d v s in i andra delar av vår hjärna som behandlar mer omedvetna och undermedvetna processer.



Det finns inga känslor utan tankar - och de tankarna ligger ofta på undermedveten nivå, som ett filter alla våra förnimmelser, intryck och upplevelser processa igenom. Från dessa "filter" skickas signaler till bl a hypofysen som via insänt "recept" blandar till en hormoncocktail som får oss att känna. Baserat på känslorna kommer vår reaktion, följd av eftertanken då vi i frontalloben analyserar och förklarar vad som är orsak till känslan – ofta baserat på fel underlag.

Ca 10% av vår hjärna består av de medvetna processerna, med vilken vi med vår medvetna vilja försöker styra och hantera vårt beteende och vår tillvaro. Vi kan kalla den för elefantföraren. Övriga 90% av vår hjärna består av undermedvetna processer. Vi kallar den delen elefanten.

Elefanten gör gärna som elefantföraren vill, så länge den tror på att det är bra för den. Om elefanten tror det omvända kommer den att kämpa för sitt liv och elefantföraren är chanslös. Om den information som vi har stoppat undan på vår mentala hårddisk svarar på det vi upplever med rädsla, kommer m a o vår medvetna vilja att stå sig slätt i kampen mot vår inre elefant. Kanske lyckas vi övermanna elefanten då och då, men det tar oerhörda mängder energi från oss.

Vi har alla nedladdad information på vår mentala "hårddisk". Dessa "program" representerar olika uppfattningar som vi har om oss själva och vår omvärld. Vi har samlat på oss all denna information genom evolutionen. En del har kommit till oss genom historien, kulturen och det kollektiva medvetandet som finns i den del av världen som vi vuxit upp i. Vissa saker har samlats genetiskt i vår DNA (t ex reagerar vi instinktivt på en spindel, orm eller råtta även om vi inte är fobiska eller de är ofarliga för oss idag). En hel del har vi samlat på oss i vårt liv genom att iaktta och uppleva våra föräldrar, syskon, mor-/farföräldrar, lärare, skolkamrater, människor som skrämte oss eller förödmjukade oss på något sätt – för att inte nämna allt vi går omkring och upprepat säger om oss själva. Slutligen finns det många som har upplevelser som tycks komma från tidigare liv – oavsett om det är så eller inte. Tror man på reinkarnation är det högt troligt att man har sådana föreställningar. Många av dessa föreställningar tjänar oss på bästa sätt och skyddar oss. Samtidigt finns det en hel del begränsande uppfattningar hos det allra flesta av oss, som skapar irrationella beteenden, rädslor och energiläckage helt i onödan.

Det fantastiska är att man för några år sedan upptäckte och lanserade ett snabbt, enkelt, glädjefyllt och effektivt sätt kan ändra dessa begränsande uppfattningar. Tidigare har man haft föreställningen att vi enkelt kan lägga in ny programvara, men att det är väldigt svårt att ta bort det som redan finns nedladdat – vilket gjorde att vi behövde ladda ner extremt många positiva program för att övervinna tidigare trauman. Negativa tankar har nämligen fem gånger så hög energi som positiva och ger vår hjärna kraftfullare kickar.

Theta Brain Wave Coaching© - ett "anti-virusprogram"

Theta Brain Wave Coaching© är en kombination av flera kompetenser och en ytterst kraftfull kombination av professionell coaching enligt ICF:s kärnkompetenser och ThetaHealing© terapi – båda internationellt vedertagna metoder med 10 000-tals utövare var för sig i över 100 länder.



Med coachtekniken identifieras och tydliggörs ett personligt problem och med kraftfulla frågor och aktivt lyssnande får man insikt om vilka undermedvetna tankar som skulle ligga som hinder för klienten i sakfrågan. Med muskeltestning, som kommer från kinesiologin, undersöker man om man har hittat rätt och med hjälp av thetavågor tas den programvara som inte längre gagnar klienten bort och ersätts med nya föreställningar som representerar det högsta bästa för klienten. 10 gånger mer effektivt än medvetna affirmationer (som för övrigt bara lägger in ny programvara utan att ta bort föråldrade program)!

Hur är detta möjligt? Theta Brain Wave Practitioners är tränade i att med hjälp av visualisering och meditation ställa om sin hjärna till thetavågor på några sekunder. Med hjälp av EEG har man bevisat att vi när vi kommunicerar med varandra, gör det på flera frekvenser. Som beskrivet ovan

blir vi oerhört närvarande och intuitiva när vår hjärna är i thetastillstånd och nära nog telepatiska. Om en terapeut går in i thetastillstånd och upprätthåller en kommunikation med sin klient följer klientens hjärna med. Extra enkelt blir detta om man har cellkontakt, därför är det vanligt att en terapeuten håller sin klient i handen. Detta är dock ingen nödvändighet utan man kan även utföra arbetet på distans över telefon eller skype. Enkelt beskrivet kan man likna processen med att båda har öppnat "blue tooth porten" mellan sina hjärnor och terapeuten kan nu skicka över den fil som man gemensamt kommit överens om. Den fria viljan är en grundförutsättning för att den här metoden ska fungera, så man kan vara helt lugn. Ingen kan komma åt din hjärna utan din uttryckliga och ärliga tillåtelse. Du behöver inte ens tro på det här för att det ska fungera. Tillåter du med fri vilja din theta brain wave coach att göra sitt arbete på bästa sätt fungerar det ändå.

Annette Wendin

Jag hjälper operativa chefer och seniora projektledare att lyckas med sina förändringsprojekt. Jag är kompetent inom områdena change management, projektledning, ledarskap, coaching, mental träning, paradigmskiften, högpresterande lag och konflikthantering. Jag har flertalet certifieringar inom dessa områden. Jag agerar som konsult, rådgivare, strateg och processledare i uppstarten av förändringsprojekt och som mentor, coach och terapeut i genomförandet av dem. I organisationer, grupper och hos enskilda individer. I grunden är jag civilingenjör och har verkat som förändringsledare i ledare i globala innovativa företag i över 20 år.

Jag förändrar liv, relationer och vitala beteenden och bygger broar mellan affärsvärld och universell vishet. Jag är en unik mix av abstrakt och konkret och har en stor portion humor mitt i allvaret. Under 2012 har jag talat på bl a PMI:s kongress i Malmö och ICF Global Conference i London. Sedan oktober 2012 är jag Chapter President för ICF Sweden, ett världsomspännande branschorgan med över 20 000 professionella coacher.

