

Pytania utrwalające teorię kursu I stopnia

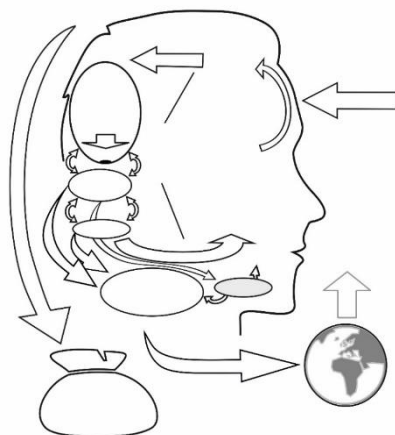
Przemień Swoje Myślenie – Przemień Swoje Życie

Udziel odpowiedzi na poniższe pytania, najlepiej jak potrafisz, **korzystając** z podręcznika kursu i własnych notatek. Możesz również korzystać z pomocy innych uczestników kursu lub/i (w razie wątpliwości) zadawać pytania na forum grupy. Ukończony test odeślij na info@mindtransformationsolutions.co.uk do 18.10.2018

1. Wymień trzy elementy modelu profesora Gravesa.
2. By się rozwijać potrzebujemy:
 - a. doświadczać „realnej” sytuacji, gdyż tylko wtedy rozwijamy skuteczne sposoby radzenia sobie.
 - b. czytać dużo książek, by szukać natchnienia i nic więcej nie robić.
 - c. oglądać filmy, by podpatrzeć, jak reagują inni.

By świadomie dbać o swój rozwój: (oznacz prawidłowe odpowiedzi np. podkreślając tekst lub zmieniając kolor czcionki)

3. W strefie komfortu należy przebywać:
 - a. Minimum czasu, gdyż jest to nudna strefa.
 - b. Maksimum czasu, gdyż jest to przyjemna strefa.
 - c. Tylko tyle czasu, ile potrzeba, by wypocząć.
4. W strefie wyzwania należy przebywać:
 - a. Jak najkrócej, gdyż wyzwania są straszne.
 - b. Jak najdłużej, gdyż wyzwania promują rozwój.
 - c. Tylko wtedy, kiedy nam się chce, gdyż wyzwania nie mają znaczenia.
5. W strefie paniki:
 - a. Należy przebywać tak długo jak to możliwe, gdyż czyni nas to twardymi.
 - b. Należy jej unikać jak ognia, gdyż to straszna strefa.
 - c. Należy ją odwiedzać od czasu do czasu, na bardzo krótko, by sprawdzić, swoje granice.
6. Uzupełnij opis poniższego obrazka (na stronie III masz jego dużą wersję, którą możesz np. wydrukować, opisać, następnie sfotografować i wkleić do testu, lub wysłać jako załącznik jako plik jpg.).



7. Który „element” jest relatywnie najłatwiejszy do kontrolowania w procesie, który ilustruje obrazek, który właśnie opisałeś/łaś?
8. Co jest najważniejsze w trybie „walcz lub uciekaj” i jakie dwa najważniejsze neurotransmitery zostają aktywowane.
9. Czy system nerwowy jest w stanie rozpoznać różnicę pomiędzy tym co się dzieje „naprawdę” a tym, o czym „tylko” intensywnie myślimy:
 - a. Tak
 - b. Nie
10. Co się dzieje z dostępem do zasobów w trybie „walcz lub uciekaj (takich jak: pamięć, wiedza, inteligencja, umiejętności, kreatywność itp.)?
11. Dlaczego praca z głębszymi poziomami umysłu jest bardziej skuteczna? Podaj przykład zaczynając od poziomu „umiejętności”. (rysunek „poziomy umysłu” z podręcznika I stopnia.
12. Korzystając z notatek z kursu, opisz optymalną relację pomiędzy świadomym i nieświadomym umysłem tzn. taką relację, w której jest możliwe najlepsze wykorzystanie potencjałów obu umysłów: (świadomy umysł jest dla nieświadomego umysłu jak..., nieświadomy umysł jest dla świadomego umysłu jak...).
13. Dlaczego zgoda nieświadomego umysłu jest istotna w procesie dokonywania zmian?
14. Dlaczego najkorzystniejsze jest zaadoptowanie stanowiska bycia po stronie „przyczyny” w „równaniu” przyczyna – skutek?
15. Co produkujemy, gdy nie produkujemy rezultatów?
16. Zilustruj przykładem, jak to w co „wierzymy” – (silne przekonania), kreuje doświadczenie „rzeczywistości” (możesz użyć przykładu ze swojego życia, bądź z życia kogoś innego).
17. Co się dzieje, gdy przenosimy odpowiedzialność za dokonanie zmian w naszym życiu na innych?
18. Jaki wpływ ma przejęcie odpowiedzialności za nadanie wartości, na naszą zdolność wykorzystania tego czego się np. uczymy?
19. Jak możemy wykorzystać „porażkę”?
20. Przeciwcz samodzielnie co najmniej 10x techniki relaksacyjne „peryferyjne widzenie” i „Super drzemkę”. Jeśli używasz transportu publicznego, możesz np. trenować peryferyjne widzenie stojąc na przystanku lub jadąc tramwajem/autobusem. „Super Drzemkę” możesz zacząć używać do zasypiania.
21. Używając tarczy zegara jako punktu odniesienia, opisz swoją linię czasu (przyszłość wskazuje na godzinę..., przeszłość wskazuje na..., linia przechodzi przez moje ciało, jest na zewnątrz/ obok mojego ciała).
22. Jakie są cztery elementy skutecznej przemiany?
23. Czego używa nieświadomy umysł jako instrukcji przy braku wytyczonego, atrakcyjnego, ważnego celu?
24. Czym są wartości i jakie jest ich pochodzenie?
25. Wypisz główne zasady funkcjonowania nieświadomego umysłu.
26. Opisz, jak odkryć pierwsze zdarzenie na linii czasu.
27. Opisz procedurę usuwania negatywnej emocji z linii czasu.
28. Opisz procedurę usuwania ograniczającej decyzji z linii czasu.
29. Podaj charakterystykę prawidłowo sformułowanego celu.
30. Opisz procedurę tworzenia mapy celu.
31. Opisz procedurę instalowania celu na linii czasu.

