

צד שמאל

תפיסה אנליטית

חשיבה

רציונאלית

$A+B=C$



שפה

P E A C E

ש ל ו ם

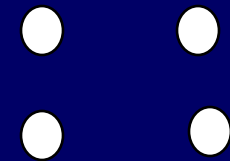


צד ימין

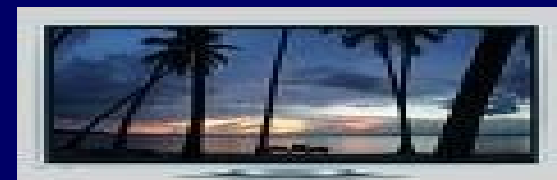
תפיסה כוללנית

חשיבה

אינטואיטיבית



תפיסה חזותית





Betty Edwards

Drawing on the Right Side of the Brain

1979

How to unlock your hidden
artistic talent

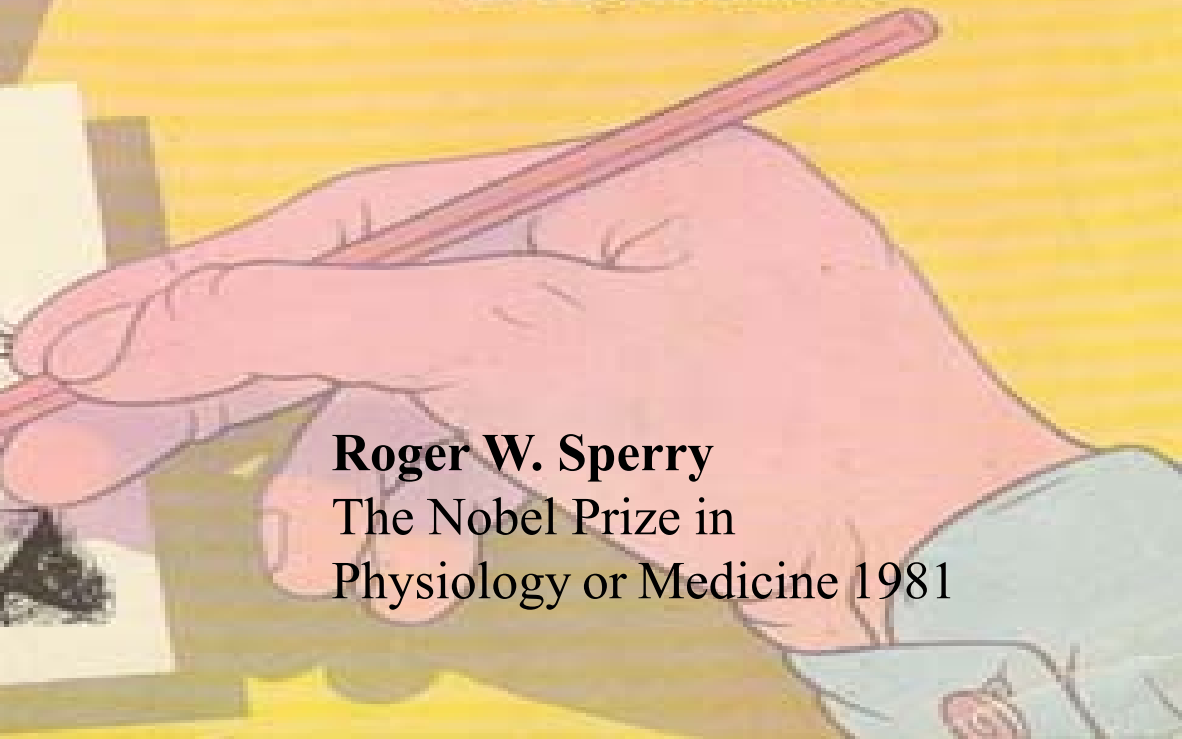


John Boomer January 3, 1978



John Boomer March 5, 1978

Roger W. Sperry
The Nobel Prize in
Physiology or Medicine 1981





John Boomer
January 3, 1978

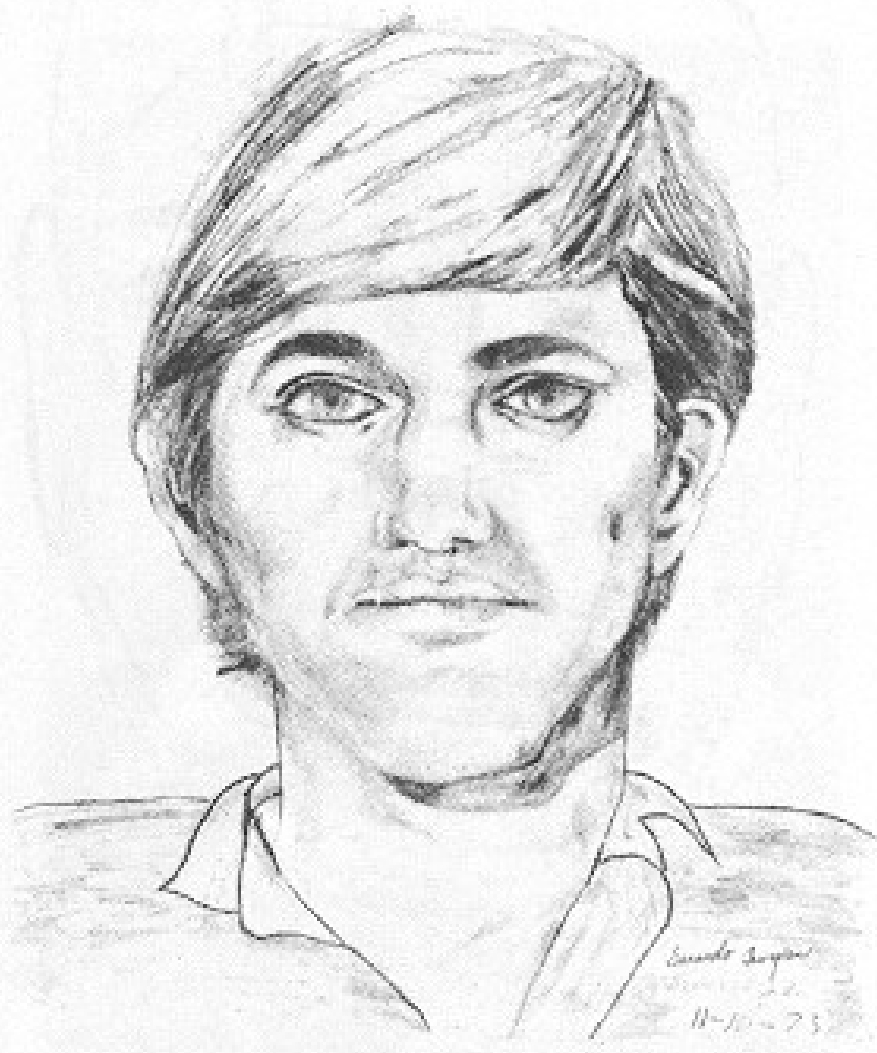


Hattie

John Boomer
March 5, 1978



Gerardo Campos
September 2, 1973



Gerardo Campos
November 10, 1973



Ken Darnell
February 5, 1974



Having completed the original course, Ken produced this drawing about a year later.

Right מוח ימין-תת מודע

שר הפנים -אחראי על התפקוד הפנימי. אין יכולת ביקורתית ושיפוטית.

גן –מאגר מידע עצום. מערכת זיכרון משוכללת, דיסק (קשיח) רך. מוח שמאל מאשר מה נכנס למוח ימין, משמש כמסננת. בשעת ערנות מלאה, נשלט על ידי מוח שמאל. מקבל החלטות בטביעת-עין, אינטואיציה.

מודעות לדברים, עם קשר מועט למילים.

חשיבה מקיפה- הוליסטית, ראיית השלם.אין התייחסות לזמן

LEFT מוח שמאל –מודע

שר-החוץ אחראי להישרדות. ביקורתי ושיפוטי, "כן" או "לא". גנן – שומר בשער, מחליט איזה מידע עובר. נעזר במידע שקיים כבר בגן.

CPU יחידת עיבוד מרכזית (BOS) בודק נתונים על פי הנאה או כאב (0-1) בודק נתונים במאגר מידע (תת-מודע). מקבל החלטות על סמך מידע בתת-מודע. משתמש במילים כדי להסביר, להגדיר.

חשיבה קווית (linear), כמו כרטסת. התייחסות לזמן, דברים נעשים ברצף הזמן.



מוח שמאל – מודע

חשיבה איטית, שכלתנית-rational
הגיונית. חשיבה דיגיטלית, שימוש
במספרים.

הולך לישון כדי לתת למוח-ימין
הזדמנות לטהר רעלים פיסיים בגוף
באמצעות הכבד והכליות, ורעלים
נפשיים, באמצעות החלומות.

התפתחות יתר של המוח השמאלי
בעקבות ההתפתחות הטכנולוגית,
הביאה לידי ניוון המוח הימני. עקב
ניוון התחושות והרגשות. יש יותר
ניכור בין האנשים. הבחינות
הפסיכומטריות בודקות ידע ותכונות
הקשורות בעיקר למוח שמאל.

מוח ימין-תת מודע

עובד פי 30000 יותר מהר
מהמוח השמאלי. חשיבה אנלוגית,
ראיית דברים זהים.

אף פעם אינו הולך לישון.

חשיבה רגשית (emotional)
שימוש בחושים. מתפקד במיטבו
כאשר המוח השמאלי אינו מפריע.
מתפעל את המערכת החיסונית. יצירתי
ואינטואיטיבי כאשר מוח שמאל
מתחיל להירדם, או השכם בבוקר
לפני שהתעורר (מצב אלפא, גלי
המוח פועלים בקצב של כ-10
מחזורים בשניה). השינה וההרפיה
(מלשון להרפות את פעולת המוח
השמאלי) חיוניים ביותר לבריאות האדם,
בעיקר בעידן המודרני.

מוח שמאל – מודע

הפחד גבר, חששות יתר
מפני העבר, ביקורתיות
בהווה. דאגה מתמדת
לעתיד – מה יהיה?

דאגנות יתרה גורמת
לצריכת אנרגיה מוגברת.
ללא אנרגיה, המערכת
החיסונית נחלשת. זו
הסיבה העיקרית לרוב
המחלות הפסיכו-סומטיות.

"רישום באמצעות מוח ימין"

Drawing on the right side of your brain

By Betty Edwards FONTANA/COLLINS

Shalev Institute



מוח ימין-תת מודע

מכשיר קליטה בעל עצמה
אדירה, מסוגל לקלוט סימנים
ורעיונות, באם נכון אותו לתדר
הנכון, אפשר לפתח יכולת
תקשור, טלפתיה פתרונית
לבעיות מסובכות, חזון,
המצאות, יצירות אומנות,
מוסיקה.

בית מרקחת משוכלל, מייצר
את התרופות הנכונות במינון
הנכון ושולח אותן לאזורים
הפגועים מבלי להזיק לשאר
חלקי הגוף.

מכון שלו-יעוץ והדרכה

פעילות חשמלית של המוח

המוח שולח מסרים חשמליים ומייצר גלים שונים, הניתנים למדידה בעזרת מכשיר אלקטרו-אנצפלו-גרף (E.E.G). קיימים ארבעה סוגים של גלים הנקראים: גלי ביתא, גלי אלפא, גלי תטא, וגלי דלתא.



Beta 15-30 Hz

Awake, normal alert consciousness

גלי ביתא: גלים מהירים, בעלי עצמה חשמלית נמוכה, מופיעים במצב של ערות, כאשר אנו פעילים וקשובים לגירויים חיצוניים. בממוצע פועלים גלי ביתא בתדירות של 20 מחזורים בשנייה.

Alpha 9-14 Hz

Relaxed, calm, meditation creative visualisation

גלי אלפא: גלים איטיים, בעלי עוצמה חשמלית גבוהה, מופיעים במצב של הרפיה. נוכחותם יוצרת רגיעה למוח, קליטה טובה, ריכוז גבוה, יעילות ויצירתיות. בממוצע 10 מחזורים בשנייה.

Theta 4-8 Hz

Deep relaxation and meditation, problem solving

גלי תטא: מופיעים בשלב הראשון של שינה. בממוצע גלי תטא פועלים בתדירות של 7 מחזורים בשנייה.

Delta 1-3 Hz

Deep, dreamless sleep

גלי דלתא: מופיעים מהלך השינה העמוקה. בממוצע פועלים גלי דלתא בתדירות של 2 מחזורים בשנייה.

Shalev Institute



מכון שלו-יעוץ והדרכה

השפעות פיזיולוגיות

מתוך הספר "עצור את המתח" יפה גולן הוצאה לאור

השפעות המתח

- המוח מפריש חומרים מזיקים (קורטיקוטרופין)
- הפה מתייבש
- המערכת החיסונית נחלשת
- הנשימה נעשית מהירה
- השרירים מתקשחים
- הלב פועם במהירות רבה
- לחץ הדם עולה
- תהליך העיכול מתבצע באיטיות

השפעות ההרפיה

- המוח מפיק גלי אלפא וגורם לרגיעה שכלית
- הנשימה נעשית איטית
- המערכת החיסונית חזקה
- המתח בשרירים יורד
- קצב פעימות הלב יורד
- לחץ הדם יורד
- כמות הכולסטרול יורדת
- זרימת הדם טובה יותר



השפעות פסיכולוגיות

מתוך הספר "עצור את המתח" יפה גולן הוצאה לאור

השפעות ההרפיה

- הרגשה נינוחה
- ביטחון עצמי מוגבר
- הערכה-עצמית גבוהה
- קשרים בין אישיים מוצלחים
- רגיעה, שליטה רגשית
- יכולת ריכוז טובה

Shalev Institute



השפעות המתח

- בטחון עצמי נמוך
- הערכה עצמית נמוכה
- קשיים ביחסים הבין-אישיים
- תוקפנות
- שליטה רגשית מועטת
- חוסר ריכוז

מכון שלו-יעוץ והדרכה

מודעות על

המקור לכל היצירות הטהורה. כל הגאונים, הממציאים ופורצי הדרך בהיסטוריה האנושית הגיעו לכך באמצעות המודעות-על שלהם.

ולפגנג אמדיאו מוצרט-אחד המוזיקאים הגדולים בהיסטוריה, התווים פשוט שפעו דרכו, ממקור על-אנושי, הוא כתב ללא תיקונים וללא שינויים יצירות מושלמות.

לודביג ואן בטהובן-רוב יצירותיו נכתבו לאחר שהיה חרש לגמרי, הסימפוניות הגיעו אל מוחו באורח מלא והוא פשוט העביר אותן אל הניר.

תומס אדיסון-הממציא הגדול השתמש במודעות-על כדי להמציא יותר מ-1000 פטנטים.



מודעות על

מייקל פאראדיי-אבי תיאוריית השדות
האלקטרומגנטיים, היה אדם חסר השכלה, בעל
יכולת בלתי רגילה של שימוש במודעות-על שלו. הוא
הוביל לגילוי **שפופרת הואקום**, הרדיו, הטלוויזיה,
האלקטרוניקה, הטרנזיסטור והמחשב. כל זה הגיע
אליו בחלום, לפני מאה שנה. הוא יצא ממיטתו
באמצע הלילה וכתב ללא הרף, נוסחאות מדעיות,
אשר נתגלו לאחר מכן במעבדה כמדויקות וחדשניות
להפליא. מעולם לא התגלו או נכתבו לפניו.

חלק ב'

Shalev Institute



מכון שלו-יעוץ והדרכה

איון למרות זאת במחנה הויז'ר

טכניקות פסיביות

התייחדות - ישיבה לבד בשקט ללא תנועה במשך 30 עד 60 דקות

התרגעות עמוקה וכניסה למצב של הרפיה – לשבת בשקט, לעצום עיניים, לנשום עמוק ולספור מחמישים עד אחד.

האזנה לקולות הטבע – ללכת לטייל בטבע או לשבת על שפת הים. האזנה לגלי ים, ציפורים מצייצות, פכפוך של נחל.

האזנה למוסיקה קלאסית - האזנה למוצרט, בטהובן, באך, סטרווינסקי או דבוז'אק.

צחוק, שיחה בחברת אנשים אוהבים, התעמלות.

אויך לערנען און פארשטען די צורע

טכניקות אקטיביות

סיעור מוחי- לשבת בשקט עם ניר ועט ולרשום בעיה או שאלה בראש הדף.
להכריח את עצמנו לכתוב עשרים תשובות אפשריות.

פתרון בעיות בצורה שיטתית –

- א- לגשת לבעיה כאילו כבר יש פתרון
- ב- לשלוט בצורת ההתבטאות, במקום "בעיה" לומר "הזדמנות"
- ג- להגדיר בבהירות את המצב בהווה
- ד- שאל את עצמך מהן כל הסיבות האפשריות למצב זה-
- ה- זהה את כל הפתרונות האפשריים מבלי לשפוט אם זה בר-ביצוע
- ו- בחר באחד או בצרופ של כמה פתרונות וקבל החלטה
- ז- פעל, קבע תאריך יעד להשלמת הפעולה, הקצב זמן מוגדר

תרגיל בפתרון בעיה

הבעיה: **אין לי בטחון כלכלי**

רמת החיים שלי אינה ראוותנית או גבוהה במיוחד.
אני חייב להצליח ולמכור פוליסות מידי חודש בחודשו.
אני נתקל בקשיים בלתי פוסקים לעשות פריצת דרך כלכלית
אני מחפש רגיעה מבחינת תזרים המזומנים.
אני פועל כל הזמן בתחושה של מועקה לחץ ופחד.
מידי חודש מתרחש "נס" ואיכשהו אני מצליח להסתדר עם
החובות וההוצאות לבית, אבל אני מרגיש:
(א) אי אפשר להמשיך ולחיות כך כל הזמן.
(ב) הלחץ והתחושות הנלוות לזה מביאים אותי לפעול בדרך
לא נכונה לכישלונות, וזה שוב מגביר את הלחץ.
מה לעשות?

משפטים ל-"תכנות-עצמי"

- מכירותיי משתפרות מיום ליום
- אני מתקדם, מתפתח ומשגשג מיום ליום
- כל הזמן אני משגשג בכל תחומי התעניינותי.
- אני אוהב כסף, אני משתמש בו בחכמה, באופן בונה ובצורה נבונה. אני משחרר אותו בשמחה, ובדרך נפלאה הוא חוזר אלי כשהוא מוכפל.
- כסף זורם אלי בשפע, אני משתמש בו רק לטוב.
- אני מודה על הטוב שלי ועל העושר של מוחי.

משפטים ל-"תכנות-עצמי"

להצלחה בכל תחום

- אני מאד יצירתי בכל תחומי חיי, תמיד מושך אלי עוד ועוד מידע לתוך ה-"תת-מודע" שלי.
- יש לי זיכרון מעולה, אני בקלות זוכר שמות, מספרים, עובדות ואינפורמציה.
- אני מצליחן, אני מצליח בכל דבר שאני לוקח על עצמי לבצע.
- אני מגיע לכל מקום בזמן.

משפטים ל-"תכנות-עצמי"

עבור Type-A עם בעיות ביחסי אנוש

- אני אוהב את עצמי ומקבל את עצמי ללא תנאים.
- אני תמיד מדבר בצורה חיובית על עצמי ועל אחרים.
- אני נהנה ומעריך כל אחד שאני פוגש, אני מעריך אותם והם מעריכים אותי.
- אני לוקח אחריות מלאה לחיי ותגובותיי בכל המצבים.
- אני נהנה מבריאות מצוינת, בקלות נרגע בכל זמן.
- אני תמיד רגוע ושלו, מלא בטחון ביחסי עם אחרים.

מסרים תת-סיפיים חיוביים

מתוך הספר "עצור את המתח" יפה גולן הוצאה לאור

1. ריכוז וזיכרון – כושר הריכוז והזיכרון שלי משתפרים מדי יום.
2. למידה – אני לומד וקולט בקלות.
3. גישה – אני מסתכל על "חצי הכוס" המלאה.
4. הצלחה – אני מצליח בכל תחום שבו אני בוחר.
5. בטחון עצמי – אני בעל בטחון עצמי ומקרין זאת לסביבה.
6. יחסים בין-אישיים – אני אדם חם ונעים, הנותן אהבה ומקבל אותה.
7. בריאות – מוחי שומר על בריאותי התקינה.
8. הרגשה – מדי יום אני מרגיש יותר ויותר טוב.
9. נהיגה ברכב – אני נוהג בביטחה, בזהירות, ובחוכמה.
10. הרפייה – אני מבצע תרגילי-הרפיה ונהנה מיתרונותיהם.

