

An aerial photograph of a dense forest, showing a mix of green and brown tones, possibly indicating different tree species or a fire scar. The image is framed by a white border.

DER THALAMUS

LEKTION 03

3

DER THALAMUS

In dieser Lektion lernst du:

- Wofür der Thalamus zuständig ist
- Wann der Thalamus aktiv ist und wann weniger
- Wie du mit Kreativität den Kritiker in den Hintergrund stellst

Der Thalamus ist ein Teil unseres Geistes, der für die kritische Verarbeitung notwendig ist und rationale Schlüsse zieht. Ein Hirnareal, das für unsere bewussten Prozesse da ist. Beispielsweise bei Schmerzimpulsen im Gehirn, verarbeitet der Thalamus diese und wir verspüren Angst. Der Thalamus wird ausgeschaltet bei tiefen Frequenzen und wie du bereits gelernt hast, werden diese bei hypnotischen Zuständen erreicht.

Die Hirnareale für unsere bewussten Prozesse sind zwar stets sehr aktiv, machen aber nur einen kleinen Teil unseres Geistes aus. Der größte Teil unseres Geistes, der unbewusste Teil, ist nicht rational, sondern sehr kreativ. Auch wenn dieser tagsüber nur eine Flimmeraktivität aufweist, ist dieser trotzdem in seiner Summe sehr wichtig. Es ist entscheidend, dass auch dieses unbewusste Flimmern gut programmiert ist.

Der Thalamus arbeitet nur, wenn er genügend Energie bekommt in Form von höheren Frequenzen. Wenn die Frequenz tief ist, arbeitet der Thalamus nicht mehr gleich aktiv und hinterfragt nicht mehr gleich kritisch. Dann können die kreativen Teile des Gehirns übernehmen, welche aktiv werden bei tiefen Frequenzen

Eine weitere Möglichkeit den Kritiker Thalamus zu umgehen ist die Kreativität, dabei nutzt du die unbewussten Anteile des Geistes. Deshalb ist es sinnvoll mit assoziativen Techniken rund um Zielsetzung zu arbeiten. So werden die kreativen, unbewussten Anteile angeregt.

ÜBUNG: DIE GESTALT DEINER ZIELSETZUNG

Welche Gestalt, welches Aussehen, welche Farbe oder welches Symbol hat deine Zielsetzung? Was hast du gesehen, als du an deinen Lieblingssatz gedacht hast? Beschreibe dies so genau wie möglich oder zeichne es unten auf.

Dein kreativer Geist hat nun dieses Bild bekommen, und dieses Bild wirkt. Wann immer du dich so fühlen möchtest wie es deiner Zielsetzung entspricht, dann denke an dein Bild. Beobachte was geschieht.

A large grid of dots for drawing or writing. The grid consists of 20 rows and 40 columns of small, evenly spaced dots, providing a guide for sketching or describing a visual representation of a goal.

NOTIZEN

