

Nie mehr Motivationsprobleme für den sportlich-intelligenten Menschen

Wer will nicht seinen Motivationsproblemen für immer ade sagen und wirklich frisch auf der Matte bzw. an der Hantel, auf der Laufbahn, im Studio stehen? Ein neues Training eröffnet jetzt die Möglichkeit, mit klarem Kopf an Aufgaben heranzugehen und zusätzlich einen Ausgleich zu Training und Arbeit zu schaffen. Denn das wichtigste und trotzdem vernachlässigte Körperorgan kann gezielt verbessert werden, was könnte damit wohl gemeint sein? Natürlich unser Nervensystem, das Steuer unseres Körpers, von dem alles abhängt! Auf die Wichtigkeit von mentaler Stärke und Konzentrationsfähigkeit haben uns die Champions/Spitzensportler immer hingewiesen.

Mit physikalischen Trainingsstimuli kann die Sauerstoffversorgung des Kopfes gesteigert werden, das Nährstoffangebot der Zellen verbessert sich und der Schadstoffabbau wird angekurbelt. Was das bedeutet, braucht man Leuten, die sich mit Muskeln auskennen wohl kaum zu erklären. Denken Sie einfach einmal an das Gefühl zu Beginn Ihrer sportlichen Aktivität oder nach einer längeren Pause und im Gegensatz dazu an das Gefühl nach einer effektiven Trainingsperiode und dann übertragen Sie dieses (lebendige) lustvolle Gefühl auf Ihren Kopf. Dieser Vergleich hilft ungefähr zu verstehen, wie der Mensch dem Dasein aktiv gegenüberstehen und den heutigen hohen Anforderungen des Lebens auf allen Ebenen kraftvoll entgegentreten kann.

Doch die Auswirkungen der gesteigerten Gehirnfunktion beschränken sich natürlich nicht auf lokale Phänomene. So wird die neuromuskuläre Koordination ebenfalls verbessert.

Damit nicht genug! Abgesehen von der relativ oberflächlichen Ebene der nervösen Muskelsteuerung (Zusammenspiel der Muskeln bei komplexen Bewegungsabläufen, „Bewegungstalent“) verbessert sich die Balance des vegetativen Nervensystems, das grob gesagt für das Verhältnis zwischen innen- und außenorientierter Körperstoffwechsel-Frequenzbandes des Gehirns zuständig ist. Die Ziele der verschiedenen Programme sind entspannende Zustände sowie gezieltes Training einzelner Funktionen wie Kreativität, Gedächtnis etc. Das Programm führt Sie also sanft durch verschiedene Arbeitsbereiche jenes Organs, das Ihren Körper steuert.

Schon viele Spitzensportler benutzen die kleinen und handlichen Systeme unmittelbar vor dem Wettkampf, um geistig klar und motiviert ihre Bestform präsentieren zu können. Aber auch wenn Sie nicht derart hochgesteckte Ziele haben, können Ihnen die brainLight Synchros natürlich im Alltag und Training hervorragende Dienste leisten. Ein

interessanter Einsatzbereich ergibt sich übrigens auch nach dem Training. Die körperliche und geistige Regeneration kann mit den entsprechenden Programmen beschleunigt werden.

Ein Punkt darf abschließend nicht unerwähnt bleiben: Die Effekte von noch intensiverem Muskeltraining und leistungsfähigem Nervensystem verstärken sich auch noch gegenseitig! Im Klartext heißt das: Mehr Kapazität für Motivation – intensiveres Training – kein ausgepumptes Gefühl mehr, bessere Regeneration – noch bessere mentale Situation beim nächsten Training usw. Das ist die Entdeckungsreise durch neue Kraftquellen und Freiräume.

Jeder Sportler kann jetzt in vielerlei Hinsicht eine gute Figur machen und in seiner persönlichen Entwicklung einen großen Schritt nach vorne tun.

Informationen können Sie bei der brainLight GmbH, Hauptstr. 52, 63773 Goldbach anfordern oder unter www.brainLight.de

FIT DURCH MENTALE STÄRKE

Wer möchte nicht wie einst Boris Becker dennoch siegen, obwohl der Matchverlust des Tennismarathons schon so gut wie sicher ist? Wer möchte nicht seine sportlichen Erfolge ausbauen und seine Motivationsprobleme endgültig ad acta legen?

Den Spitzensportlern verdanken wir ja das Zauberwort der „mental Stärke“, die, sofern sie sich durch Nichtvorhandensein auszeichnet, auch dem körperlich am besten trainiertesten Sportler zum Verhängnis wird. Ganz nach dem Motto: der Körper ist willig, der Geist ist schwach. Neben der körperlichen Fitness ist die geistige Fitness unabdingbar notwendig, um z.B. den gestylten und trainierten Körper sinnvoll einzusetzen und zu kontrollieren.

Wir leben in einer Zeit äußerster Anspannung. Unendlich viele Reize prasseln täglich auf uns nieder, immer schwieriger finden wir Gelegenheit abzuschalten. Doch nur wer ausspannen und genießen kann, wird auch ein erfülltes und beruflich erfolgreiches Leben führen. Entspannungs-fähigkeit und positive Lebensgestaltung bedingen sich. Das harmonische Zusammenspiel zwischen Aktivität und Entspannung ist Voraussetzung für mehr Lebensfreude und optimierte Leistung.

Der Fortschritt der Technologie erlaubt nun eine einfache Methode um sich zu entspannen, zu regenerieren und zu motivieren. Die High Tech Lösung heißt: „Mentalsystem“. Hinlegen, Brille und Kopfhörer auf und schon geht's los. Die rot blinkende LED-Brille zaubert in sekundenschnelle vor dem geistigen Auge die farbenprächtigsten Bilder und Muster gefolgt von glitzernden Blumen und Sternenregen. Ein prachtvolles Feuerwerk, das völlig gefangen nimmt und automatisch in die gewünschte Entspannung führt. Der Kopfhörer gibt eigenartige Klänge von sich, die entfernt an afrikanische Buschtrommeln erinnern. Lichtblitze und Trommelfeuer regen das gestreßte Gehirn an, sich den vorgegebenen, weitaus beruhigenderen, Wellenmustern anzuschließen. Die Lichthelligkeit, Musterintensität und Lauflänge des Programmes, der s.g. Session, wird per Knopfdruck geregelt. Zahlreiche Programme von 10 bis 60 Minuten und unterschiedlicher Intensität stehen zur Auswahl. Das Mentalsystem kann aber viel mehr, als reinen Entspannungszauber! Mit ausgewählten Programmen des brainLight Synchros ist Mentaltraining möglich. Es können gezielt positives Denken, Stärkung des Selbstbewusstseins, Konzentrations-, Gedächtnis- und Motivationssteigerung trainiert werden.

Das Konzentrationsprogramm z.B. trainiert gezielt die Synchronisation beider Gehirnhälften, was – wissenschaftlich erwiesen – zu höherer Konzentrationsfähigkeit und besseren Lernerfolgen führt. Wird dann noch zusätzlich eine Suggestionskassette eingesetzt (z.B. „Topfit beim Sport“), dann steht einem langanhaltenden Erfolg und einer Leistungssteigerung z.B. im Sport nichts mehr im Wege.

Wenn Sie sich also wie die Spitzensportler mental trainieren wollen, dann machen Sie eine brainLight-Session.

Infos unter: www.brainLight.de



INFO



brainLight GmbH
Hauptstr. 52
63773 Goldbach

www.brainLight.de