

Neuro-Sleep



Neuro-Sleep

Der Widerstand gegen Veränderungen rührt von dem Bedürfnis her, das zu schützen, was wir durch unsere Lebenserfahrung gelernt haben. Wenn wir nicht nach dem Leben können, was wir gelernt haben, geraten wir in Stress. Diese Stressreaktion überträgt sich auf viele, wenn nicht sogar auf alle anderen Lebensbereiche.

Dieser Stress führt zu einer Veränderung der Hormone und der damit verbundenen Chemie in unserem Körper. Diese Suppe von Stresshormonen verhindert die Erholung, von unseren täglichen Herausforderungen. Das baut sich auf, bis es zum Problem wird. Zu diesem Zeitpunkt ist das Nervensystem hochsensibel und gleichzeitig erschöpft.

Das Ergebnis ist eine Reaktion, die nicht ausgedrückt werden kann und dennoch weiter das Nervensystem beeinflusst.

Es wird reaktiv und ist nicht mehr in der Lage alle seine verschiedenen Komponenten zu balancieren.

Mit der Zeit bauen wir dieses Verhaltensmuster zu einer Gewohnheit aus. Sobald sich die Gewohnheit etabliert hat, ist das Nervensystem gezwungen, das Muster, unter anderen Umständen, automatisch zu wiederholen.

Du hast nun das „Sensible Reaktionssyndrom“.

Die Zeit als Waffe

Eine Sache, die wir versuchen, um der Reaktionsaktivität zu entkommen, ist die Verzerrung von unserem Verhältnis zur Zeit.

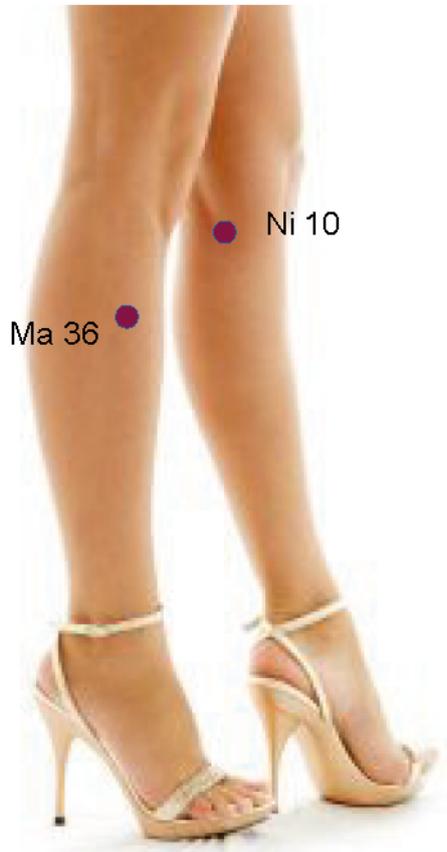
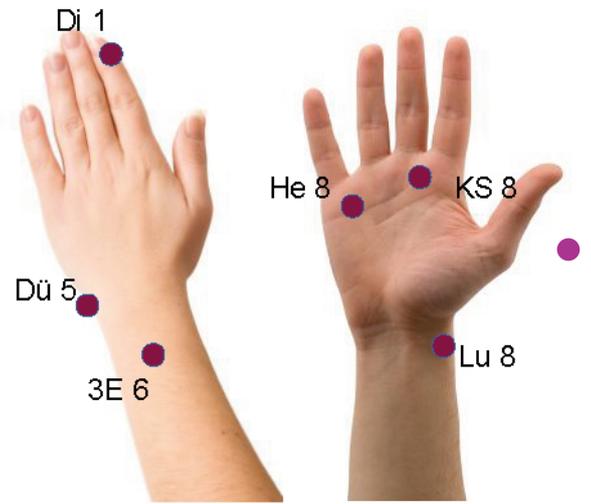
Energetisch können wir unsere Art, Energie zu nutzen, so verändern, dass wir nicht auf bestimmte Erinnerungen oder Erfahrungen zugreifen können. Das Problem ist, wenn wir das tun, müssen wir das neue Muster aufrechterhalten, um die alten Muster zu unterdrücken.

Das bedeutet, dass unsere Energiesysteme beeinträchtigt werden und eine viel geringeren Kapazität aufweisen.

Solange diese Kompensation nicht geändert wird, bleiben die Energiemuster weiterhin dysfunktional.

Eine gute Möglichkeit, die "Zeit"-Komponente zu resettieren, ist die Verwendung der die Horary-Punkte des Akupunktursystems.

		Horary Punkte
Lunge	3.00-5.00	Lu 8
Dickdarm	5.00-7.00	Di 1
Magen	7.00-9.00	Ma 36
Milz	9.00-11.00	MP 3
Herz	11.00-13.00	He 8
Dünndarm	13.00-15.00	Dü 5
Blase	15.00-17.00	Bl 66
Niere	17.00-19.00	Ni 10
Kreislauf/Sex	19.00-21.00	KS 8
3 Erwärmer	21.00-23.00	3E 6
Gallenblase	23.00-1.00	GB 41
Leber	1.00-3.00	Le 1





Das Zeit- Reset Verfahren

Das Zeit-Energie-System kann durch das Klopfen bestimmter Akupunkturpunkte ausgeglichen werden, allerdings nur in einer bestimmten Reihenfolge. Auf der vorigen Seite sind die Zeit-Reset-Punkte dargestellt, die die Position der zu klopfenden Punkte zeigen.

Das Hauptmerkmal dieses Energiesystems ist, dass es den Energiefluss der lokalen Zeit neu organisiert.

Mit anderen Worten, du musst bei der aktuellen Zeit beginnen und durch alle anderen Punkte gehen und endest mit den Punkten für die aktuelle Zeit.

Wenn du z.B. den Zeit-Energie-Zyklus um 16.00 Uhr resetten willst, würdest du mit den Punkten beginnen, die sich auf die sich auf 16.00 Uhr beziehen. (Blase 66).

Klopfe die Punkte auf beiden Körperseiten.

Jet Lag

Du kannst es kann vor und nach der Reise zurücksetzen. Nach einer Reise durch mehrere Zeitzonen kann das Energiesystem die Umstellung nicht so schnell nachvollziehen und es kann bis zu 14 Tage brauchen, um sich zu regenerieren.

Wenn du um 22 Uhr in deinem Herkunftsland gelandet bist, klopfe die Punkte, die mit 22 Uhr zu tun haben. (Dreifacher Erwärmer 6).

Fahre mit dem Klopfen der Punkte in der Reihenfolge des natürlichen Zeitzyklus fort. Ende mit dem Klopfen des ursprünglichen Punktes. (Dreifacher Erwärmer 6)

Arbeit im Schichtbetrieb

Die kleineren Zeitrahenverschiebungen von Tag- zu Nachtzyklen können ebenfalls resettet werden, allerdings müssen sie häufiger wiederholt werden.

Wenn deine Arbeit z. B. um 12 Uhr nachts beginnt, klopfe zunächst den Punkt, der mit dieser Zeit zusammenhängt, (Gallenblase 41)

Fahre fort, alle Punkte im Uhrzeigersinn zu klopfen, bis du zum Schluss wieder den ursprünglichen Punkt klopfst.

Möglicherweise musst du dies am nächsten Abend wiederholen, bis der Schlafzyklus wieder in eine regelmäßige Abfolge zurückkehrt.

Wenn sich die Schichtzeiten ändern, wiederhole den obigen Vorgang bis zu dem Zeitpunkt, an dem du morgens aufwachen möchtest, z. B. 7 UHR MORGENS.

Desorientierung durch Schlafmangel

Wenn eine Person länger als 24 Stunden wach war, kann ihre Zeituhr aus dem Gleichgewicht geraten sein und muss zurückgesetzt werden.

Um den Zeit-Energie-Zyklus unter diesen Umständen zurückzusetzen, beginne mit dem Punkt, der mit der Zeit zu der du aufwachen willst zusammenhängt. Gehe dann, wie oben beschrieben vor.

Dies gilt für **alle Einflüsse**, die deinen Schlafrhythmus stören.

College of Neuro-Training Administration
PO Box 416 Deloraine, Tasmania. Australia
College of Neuro-Training
www.collegeofneuro-training.com
collegeofnt@gmail.com
Ph: Australia: 1300 682 655