

هماهنگی مغز های سه گانه:

(با یاری کورتکس می توانیم ۳ مغز خود را با هم هماهنگ کرده و بین آن ها همکاری برقرار کنیم.)

- برنامه ریزی صحیح به وسیله خودآگاه
- آشنایی با ویژگی ها و وظایف هر کدام از ۳ مغز
- ناخودآگاه را نادیده نگیرید و صدای احساسات و هیجاناتتان را بشنوید و به آن احترام بگذارید
- عدم توجه به آموزه های غلط
- توجه به ارضای نیاز ها ناخودآگاه (تفریح و امنیت و...)
- خودداری از جنگ و مقابله با ناخودآگاه
- تغییر تدریجی و گام به گام
- توجه داشته باشیم که در هر لحظه فقط یک مغز باید فعال باشد
- بدانیم که موفقیت مرهون در یک راستا قرار گرفتن خودآگاه و ناخودآگاه است
- خودآگاه گلوگاه ناخودآگاه است (فکر و احساس هر دو در تمام رفتار های ما موثر هستند)
- با افعال منفی با ناخودآگاه صحبت نکنید
- به جای گذشته و آینده با زبان حال با ناخودآگاه صحبت کنید
- جملات کوتاه در مکالمه با ناخودآگاه به کار ببرید
- جملاتتان را برایش تکرار کنید
- کورتکس خود را با روش هایی که قبلا گفتیم تقویت کنید
- حس لذت جویی لیمبیک را ارضا کنید
- مراقب ترشح هورمون های لیمبیک باشید
- به وسیله کورتکس به دنبال تغییر و سازش باشید



تحریفات شناختی:

الگوهایی از پیش تعیین شده در کورتکس هستند که باعث می‌شود درک درستی از مسائل اطراف نداشته باشیم و در نتیجه تصمیمات غلط بگیریم.

تحریفات شناختی مثل عینکی هستند که ما دنیا را از طریق آن می‌بینیم و باعث اختلالات روانی و خطاهای شناختی می‌شوند.

تصویراتی داریم که عمیقاً باور داریم درست هستند و به آن‌ها چسبندگی داریم.

شخصی سازی، برچسب زدن، نگاه صفر و صدی و... همه از نمونه‌های تحریف‌های شناختی هستند که برای رهایی از آن‌ها نیاز به کمک مشاور و درمانگر هست.

