

Používejte UDR, i když nejste MUDr.

Chcete být vysoce produktivní, tvořiví a ještě k tomu plní energie? Pak můžete využívat tajemství, které stojí za produktivitou lidí jako Winston Churchill a Stephen Hawking. Nabízím Vám další možnost modelovat úspěch a použít k tomu UDR, které jsem naznačil v příběhu o planetě M.

UDR je zkratka pro UltraDiánní Rytmy - biorytmy trvající 90 - 120 minut (Psycholog, výzkumník a expert přes hypnózu a imunitní systém E. Rossi uvádí 90 - 150 minut.) V jednom cyklu dochází k mírnému přeladění průměru mozkových frekvencí směrem nahoru a zvýšení jejich aktivity v jedné polovině mozku. V následném cyklu dojde k vystřídání. Znalosti o UDR lze využívat k zvýšení efektivity práce i k nastartování samoléčebných mechanismů. Pro efektivní práci či studium se osvědčuje pracovat v blocích vystřídáných relaxací či krátkým řízeným spánkem. Osobně toho využívám i při psaní této knihy. Chcete vědět, jak zvládat co nejvíce a co nejefektivněji?

Recept

I když následující recept neplatí, co se týče přesného počtu minut na každého, tak pomáhá velkému množství lidí. Skládá se z bloku soustředěné činnosti a krátké přestávky. To se dvakrát opakuje, než přijde delší přestávka. Konkrétně po přibližně 120 minutách psaní jen s krátkou jednou či dvěma 10minutovými přestávkami se najím a jdu si lehnout. Dva až tři takové cykly zajistí zvýšení efektivity jakékoli činnosti. Rossi doporučuje 2 až 3 spánky po 20 minutách během dne.

UDR úder civilizaci

STOP, přemýšlejte nad „inteligencí“ pracovní doby. Může být odváděna nejproduktivnější činnost v režimu, který znáte ze své práce? A co ve školách? Kde je možnost regenerace o spánku nemluvě? Proč to neví odpovědní lidé, když výzkumy, které dokázaly zvýšení efektivity, jsou známé už z roku 1982. Když Vám řeknu, že UDR využívají i některé armády pro zvýšení výkonu a že v rámci speciálního projektu vznikla technologie PZIZZ, bude to dostatečně pádný argument pro využívání UDR? Anebo si na to vzpomenete, až budete unavení při studiu či práci? Doufám, že na to přijdete dříve, než se objeví nějaké onemocnění. Sice lze výše uvedený recept využít i jako významný klíč k léčení, ale to už může být obtížné. Když to dáme do souvislostí s mozkovými vlnami v následující části, tak budete moci kypět energií a zdravím. V páté kapitole knihy Ovládněte svůj mozek také budete moci díky UDR pochopit, proč nejefektivnější metody učení využívají relaxace i hypnotického uvolnění.

390 slov