



# Programa de la Formación

@PARTE 1, CONCEPTO DE MENTE Y CEREBRO, INTRODUCCIÓN A LA MEJORA Y DESARROLLO

## 1. EL CEREBRO HUMANO Y SU ESTRUCTURA

### 1.1. COMPORTAMIENTO del sistema nervioso ((ORGANIZACIÓN CEREBRAL))

1.1.1. Introducción

1.1.2. El sistema Nervioso Central (S.N.C.)

1.1.3. El Sistema Nervioso Periférico (S.N.P.)

1.1.4. El Sistema Nervioso Autónomo (S.N.A.)

1.1.5. NEURONAS

1.1.6. LA BOMBA DE SODIO.POTASIO

### 1.2. Fisiología del cerebro (IMPRESIONATE CON TU ÓRGANO CEREBRAL))

1.2.1. ARQUITECTURA ELEMENTAL del cerebro

1.2.2. EL CEREBRO: SORPRENDETE

1.2.3. Recibiendo señales

1.2.4. El cerebro como PC

1.2.5. MODELO cerebro-PC

1.2.6. MODELO pensamiento-HARD DISC

1.2.7. El ordenador más perfecto y su programación

1.2.8. El cerebro, la mente y la ciencia

1.2.9. Distingue más aún

1.2.10. Tu cerebro y el estudio



### 1.3 MENTE Y CEREBRO ¿SON LO MISMO?

## 2. LOS HEMISFERIOS CEREBRALES

### 2.1. PARTICULARIDADES PRINCIPALES DE LOS HEMISFERIOS CEREBRALES))

#### 2.1.1 CARACTERÍSTICAS DEL HEMISFERIO CENTRAL IZQUIERDO

#### 2.1.2 CARACTERÍSTICAS DEL HEMISFERIO CENTRAL DERECHO

#### 2.1.3 ESQUEMA COMPARATIVO DE LAS FUNCIONES DE AMBOS HEMISFERIOS

#### 2.1.4 LOS NIÑOS Y LOS HEMISFERIOS CEREBRALES

##### 2.1.4.1 Etapa prenatal o uterina

##### 2.1.4.2 De 0 a 1 año

##### 2.1.4.3 De 1 a 5 años

##### 2.1.4.4 De 5 a 7 ó 9 años

### 2.2. HEMISFERIO DOMINANTE

#### 2.2.1. TEST DE LATERALIDAD

#### 2.2.2. TEST DE PREDOMINANCIA HEMISFERIAL

### 2.3. EQUILIBRAR HEMISFERIOS

## 3. BIOQUÍMICA CEREBRAL

### 3.1. INTRODUCCIÓN A LA BIOQUÍMICA CEREBRAL

### 3.2. SUSTANCIAS ENDÓGENAS NATURALES PRODUCIDAS POR EL CEREBRO

- Sustancias equivalentes a productos farmacéuticos
- Dopamina
- Endorfina



### 3.3. MOTIVOS QUE IMPIDEN SU PRODUCCIÓN

## 4. LAS ONDAS CEREBRALES

### 4.1. ONDAS CEREBRALES ¿Qué SON?

### 4.2. PROPIEDADES BÁSICAS DE LAS FRECUENCIAS CEREBRALES

- Beta + (beta alto) u ondas gamma. El nivel del estrés.
- Beta. El nivel de la conciencia ordinaria

### 4.3. EL ESTADO ALFA

#### 4.3.1. CREACIÓN LÚCIDA DE UN ESTADO ALFA

## 5. ALIMENTOS ACONSEJADOS PARA NUESTRO CEREBRO

## 6. LA MENTE HUMANA

### 6.1. DEFINICIÓN DE MENTE

### 6.2. NUESTRA MENTE COGNOSCITIVA

### 6.3 NIVELES MENTALES

#### 6.3.1 CONSCIENTE

#### 6.3.2 INCONSCIENTE

#### 6.3.3 EL SER

#### 6.3.4 LA CONCIENCIA

### 6.4 LAS FACULTADES DE LA MENTE SUPERIOR

#### 6.4.1 HABILIDAD INTELECTIVA

#### 6.4.2 HABILIDAD RACIONAL

#### 6.4.3 HABILIDAD CREATIVA

#### 6.4.4 HABILIDAD DIRECTRIZ O RECTORA



#### 6.4.5 HABILIDAD INTUITIVA

#### 6.4.6 EL PROPÓSITO

#### 6.4.7 CONCIENCIA

### 6.5 INTRODUCAMOS LA IDEA DE CONTROL MENTAL

#### 6.5.1 LA NATURALEZA DE LA MENTE

#### 6.5.2 LA MENTE Y EL ESPACIO-TIEMPO

## 7. ALGO FUNDAMENTAL: APRENDER A CONCENTRARNOS

### 7.1 CONCENTRACIÓN ¿QUÉ ES?

### 7.2 LA IMPORTANCIA DE APRENDER A CONCENTRARNOS MENTALMENTE

### 7.3 IMPEDIMENTOS PARA PODER CONCENTRARSE

### 7.4 REFUERZOS PARA PODER CONCENTRARSE

### 7.5 OPORTUNIDADES DE EJERCITAR LA CONCENTRACIÓN EN LA VIDA COTIDIANA

### 7.6 BASES DE LA CONCENTRACIÓN

#### 7.6.1 LA ATENCIÓN MENTAL

#### 7.6.2 .LA OBSERVACIÓN

#### 7.6.3 INHIBICION

### 7.7 A TENER EN CUENTA ANTES DE LA PRÁCTICA

#### 7.7.1 PREDISPONIÉNDOSE A LA PRÁCTICA

#### 7.7.2 ASANAS

### 7.8 EJERCICIOS DE CONCENTRACIÓN

#### 7.8.1 OBJETO EXTERNO DE PERCEPCIÓN



## 7.8.2 CONCENTRACIÓN EN LA RESPIRACIÓN Y EL TERCER OJO

### 7.9 PRÁCTICA DE CONCENTRACIÓN

#### 7.9.1 CONCENTRACIÓN EN OBJETO EXTERNO DE PERCEPCIÓN/PRÁCTICA

#### 7.9.2 CONCENTRACIÓN EN LA RESPIRACIÓN / PRÁCTICA

#### 7.9.3 CONCENTRACIÓN EN LAS FOSAS NAALES

#### 7.9.4 CONCENTRACIÓN EN EL TERCER OJO

### 7.10 OTROS EJERCICIOS DE CONCENTRACIÓN

#### 7.10.1 NO CIERRES LOS OJOS

#### 7.10.2 CIERRA LOS OJOS

Para los puntos que siguen en el programa, conviene orientarse a los programas de Meditación y Monitor@ de Relajación que también puedes hacer a distancia. Consulta en la web o escribenos a [gokai@gokai.es](mailto:gokai@gokai.es).

## 8. VENTAJAS DE PRACTICAR LA CONCENTRACIÓN

## 9. INICIO A LA OBSERVACIÓN DE TENDENCIAS

### 9.1 CONCEPTO DE TENDENCIA INTERNA Y ESCENARIO DE EXPERIMENTACIÓN

### 9.2 COMO OBSERVAR

### 9.3 INTRODUCCIÓN AL EJERCICIO DE OBSERVACIÓN POR LA PREGUNTA INDIFERENTE

### 9.4 RECOGIDA DE DATOS Y OBSERVACIÓN NATURAL DE LAS REPETICIONES

### 9.5 EMPIEZA A INTERVENIR EN TUS VIEJAS CREENCIAS Y TENDENCIAS.