

Eine Transformational Breathwork Journey kann zu einem rasanten Bewusstseinswandel führen, indem es unsere Beziehung zum Problem verändert.

Warum passiert das?

In einer Transformational Breathwork Journey findet eine Deaktivierung des sogenannten Default Mode Network (DMN) statt.

Das DMN verbindet Teile des Denkens, der Entscheidungsfindung und der interpretativen Funktionen des Gehirns – zu denen die Fähigkeit zur Selbstreflektion, zu mentalen Projektion, zum Denken in Vergangenheit und Zukunft und die Fähigkeit, andere zu interpretieren gehören – mit Objektivität. Es sortiert das Gehirn neu, wenn gerade keine kognitiven Tätigkeiten anstehen. Das Problem: Es ist hyperaktiv, es hört nie auf zu arbeiten und erzeugt eine Inflation an geistiger Aktivität und letztendlich auch Körperspannung. Es ist gleichzeitig dein Monkey Mind. Immer wenn dein aufgabenorientierter Geist ruht, ist dein DMN aktiv! Wie dein DMN arbeitet, wird durch deine unterbewussten Programme bestimmt. Wir Menschen haben durchschnittlich 60.000 bis 70.000 Gedanken am Tag, die meisten unterbewusst. 70 -80 Prozent davon sind negativ, limitierend und wiederholen sich in Dauerschleife. Der Zustand der transienten Hyperfrontalität, den wir in einer Transformational Breathwork Journey erreichen, schaltet dieses DMN ab und wir gelangen in einen sehr tiefen Thetagehirnwellenzustand, den Flow State.

Vorteile des Thetagehirnwellenzustandes:

- hilft, das Unterbewusstsein zu reprogrammieren
- schafft neue emotionale Verbindungen und neue Verknüpfungen
- fördert Intuition & Kreativität
- reduziert Ängste & Stressgefühle
- stärkt das Immunsystem
- regt die Fähigkeit zu Hyperfokussieren an