

האדם כמכונה = השורש של שיפור ביצועים

תאריך: 7/1/23

האדם הוא מכונה. זהו. נטו. גוף האדם והמוח זה מכונה. כמה יותר תבין את המכונה, ככה חיך משתפרים, שליטה בתזונה, הכוונת רגשות, HIGH, ויותר כסף. יש שרירים, עצמות, מרכיבים של הגוף כמו כליות ריאות וזה, שחלק אוטומטי שם וחלק אתה פוקד על הגוף לזוז. על האיברים.

ויש מוח. בתוכו יש מחשבות, והמחשבות מפעילות רגשות. לא ליהפך. אחת הטעויות הפאטאליות של אנשים, מחוסר ידע, שרגשות מגיעות לפני מחשבות. לא. קודם מגיעה מחשבה (אוטומטית ולא רצויה 90% מהמחשבות), ואז מגיעה מחשבה. זה מדע. זה פיזיולוגיה של המוח. לו היית מבין את זה, אז היית צוחק על 99% מההתנהגות שלך והרגשות שלך והמחשבות שלך, ומתחיל לקחת פיקוד והובלה על כל הגשפט הזה. ויש מצבים, אירועים, כל היום, והנדסית טכנית זה הכל "מקרים ותגובות". אם קורה X, אז אפשר להגיב Y או Y1 בכמה דרכים. זה הכל טכניקה. הנדסה. מכאניקה. ולכל התהליך המודע הזה קוראים רפלקציה או מטה קוגניציה. לפעמים ממתגים את זה CBT או NLP זה הכל אותו הדבר. הנדסת מודעות. לידע הזה יש השפעה מטורפת הזויה על חיי בני האדם. אנחנו שולטים. אנחנו יכולים להתפתח. להשתנות. לשפר. לנהל מצבים. להוביל משברים. לבנות רווחה כלכלית. להרזות. לנהל חרדות. יש לנו לבני האדם יכולת מטורפת להבין את עצמנו, את גופנו, ואת המצבים שאנו נקלעים אליהם או מכניסים את עצמנו אליהם. זו מהפכה של ממש של שנות ה-2000 - 2050, ואנשים חיים ליד זה. יש לנו אפשרות לשפר את הקלילות שלנו. את הצחוקים שלנו. את ה-HIGH שלנו עם וללא וויד ואלוהול. אנחנו יכולים ללמוד לחבק יותר טוב, להתעניין ולדבר, לסלוח, להיות אמיצים, אנו יכולים לשפר את הבטחון העצמי שלנו פלאים. אם רק היינו מבינים, את המכונה. את ניהול המכונה. 90% מהבעיות והקשיים, הם פרי חוסר ידע. ידע שהיה חייב ללמוד אותו בבה"ס 100 פעם בשנה. כל יום. אין ידע יותר חשוב מזה. התחילו ללמד רפלקציה בבה"ס לפני כמה שנים. וכישורי חיים. זו התחלה מעולה. אבל "האדם כמכונה", זה הדבר המהפכני. מטה קוגניציה תציל את העולם מעצמו.