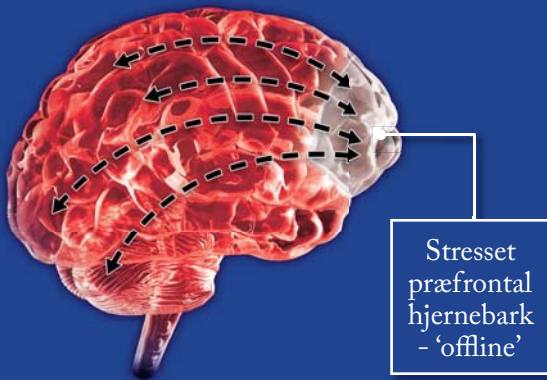


SUNDE HJERNER TAGER KLOGE BESLUTNINGER

Hvad alle bør vide om 'hjernens direktør'

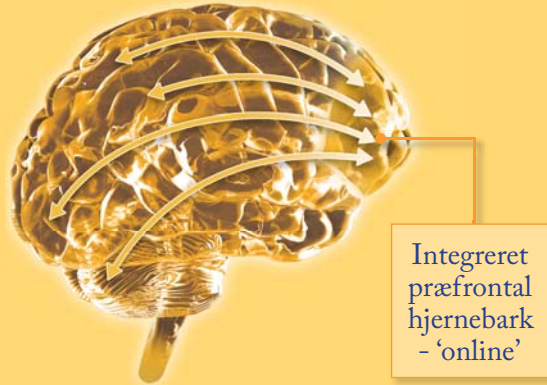


'Hjernens direktør'

Det område af hjernen der findes bagved panden, indeholder den forreste del af hjernebarken, den vigtige præfrontale hjernebark – der kunne kaldes for 'hjernens direktør'. Den præfrontale hjernebark regulerer hjernens højere, rationelle styrende funktioner, herunder evnen til at bedømme, planlægge, forstå og beslutte – foruden evnen til at tænke og handle etisk og vores oplevelse af et selv.

Stress er skadelig for hjernen

Stress, træthed, dårlig kost samt tobak, alkohol og stoffer ødelægger kommunikationen mellem den præfrontale hjernebark og resten af hjernen. Det er grunden til at personer under langvarig stresspåvirkning er tilbøjelige til at være mere negative, at reagere uden at tænke – og at tage impulsive, kortsigtede beslutninger.



Transcendental Meditation fremmer brugen af hele hjernen

Transcendental Meditation (TM) giver en erfaring af "hvilende årvågenhed", der mindsker stress og styrker kommunikationen mellem den præfrontale hjernebark og de forskellige andre områder af hjernen. Dette er grunden til at mennesker der udøver TM udviser større dømmekraft, har en mere målrettet tankegang og tager mere langsigtede beslutninger.

Forskning over Transcendental Meditation

Det amerikanske "National Institutes of Health", som svarer til den danske Sundhedsstyrelse, har givet over 20 millioner dollars til forskning i hvordan Transcendental Meditation påvirker helbredet, herunder til forskning der viser at TM er en effektiv metode til at forebygge og behandle hjertekarsygdomme, som forhøjet blodtryk og blodpropper. Der er desuden lavet flere hundrede andre undersøgelser, der viser at Transcendental Meditation har en gavnlig virkning på sind, helbred, adfærd og samfund. Denne forskning er udført ved mere end 200 uafhængige universiteter og forskningsinstitutioner over hele verden. Mange af undersøgelserne er blevet offentliggjort i videnskabelige tidsskrifter, som *Science*, *Scientific American*, *The American Journal of Cardiology*, og den amerikanske hjerteforenings eget tidsskrift, *Hypertension*.



HVOR SUND ER DIN HJERNE?

SYMPTOMER

på en usund hjerne

som følge af træthed og stress

Nedsat dømmekraft

Tendens til

- fragmenteret, ufleksibel tankegang
- impulsiv adfærd
- kortsigtede beslutninger
- dårlig hukommelse
- at blive distraheret
- misbrug af tobak, alkohol og stoffer
- uetisk tankegang og adfærd

Stress

Tendens til

- træthed
- forhøjet blodtryk
- spise- og søvnforstyrrelser
- dårligt immunforsvar

Uligevægt

Tendens til

- lavt selvværd og mangel på selvtillid
- angst og bekymringer
- overfladiske følelser
- ustabile relationer
- depression

TEGN

på en sund hjerne

fremmes af TM-teknikken

God dømmekraft

Udvikling i retning af

- målrettet, fleksibel tankegang
- velovervejet, proaktiv adfærd
- langsigtede beslutninger
- god hukommelse
- ro og opmærksomhed
- mindre behov for tobak, alkohol og stoffer
- etisk tankegang og adfærd

Sundhed

Udvikling i retning af

- energi og vitalitet
- velfungerende hjerte-kar system
- afbalanceret fysiologi
- stærkt immunforsvar

Afbalancerede følelser

Udvikling i retning af

- selvtillid og selvværd
- en følelse af tryghed og fred
- medfølelse og forståelse for andre
- sundere relationer
- glæde og optimisme

YDERLIGERE OPLYSNINGER OM TM-TEKNIKEN

Transcendental Meditation er en enkel, naturlig og uanstrengt teknik, der udøves 15-20 minutter to gange dagligt, mens man sidder bekvemt i en stol med lukkede øjne. Over 6 millioner mennesker over hele verden har lært TM-teknikken, der ikke forudsætter nogen ændringer i livsstil eller tro. Man kan lære at meditere af en autoriseret TM-lærer.

www.TMnu.dk