



**ZENWAVE**

## **Τεχνολογία Zenlight (ZL)**

### **Οδηγός Πληροφοριών Νο1**

## **Βασική πρακτική ανάπτυξης γνωστικών ικανοτήτων "Προσοχή και συγκέντρωση"**

Η ZL είναι ένα φυσικό σύστημα που συμπεριφέρεται τυχαία και υπακούει σε στατιστικούς νόμους. Αυτό σημαίνει πως μια συσκευή που είναι στη λειτουργία "λευκό-πολύχρωμο" μπορεί, για παράδειγμα, να γίνει κόκκινη έξι φορές στη σειρά ή, για παράδειγμα, να κρατήσει το χρώμα μωβ για 10-15 λεπτά στη σειρά. Τέτοιες καταστάσεις σπάνια συμβαίνουν, αλλά πρέπει να συμβούν, καθώς η τεχνολογία ZL υπακούει στους νόμους των στατιστικών. Αλλά με το μυαλό μας εισάγομαι αλλαγές στη φυσική τυχαία συμπεριφορά του συστήματος ZL.

Με την έρευνα δεν εγκαταλείπουμε τους στατιστικούς νόμους ή την ικανότητα του ανθρώπινου νου να επηρεάσει τα εντελώς αδρανή και ντετερμινιστικά συστήματα. Αλλά υποθέτει την ικανότητα της συνείδησης να επηρεάζει τις συγκεκριμένες εκδηλώσεις τυχειότητας σε περιορισμένο χρονικό διάστημα, αλλάζοντας οπτικά το εύρος των τυχαίων γεγονότων.

### **Γνωριμία με την ZL**

Ενεργοποιήστε τη συσκευή σε τρόπο λειτουργίας ZL1 ή ZL1 + BL "Λευκή - Πολύχρωμη". Καθίστε σε μια άνετη θέση. Για λίγα λεπτά, χαλαρώστε και αρχίστε να παρακολουθείτε τη συσκευή - ποιο χρώμα ανάβει και πώς αλλάζει. Προσπαθήστε να κρατήσετε την εστίαση στην παρατήρηση για ένα έως δύο λεπτά.

Θέστε τη συσκευή σε λειτουργία ZL2 ή ZL2 + BL "Rainbow" και παρακολουθήστε τη συσκευή για ένα λεπτό.

Στη συνέχεια μπορείτε να πάτε στις βασικές πρακτικές της εργασίας με την ΖΛ.

## **ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΠΡΟΣΟΧΗΣ ΚΑΙ ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗΣ**

«Ηθελα να αποκτήσω την επιτυχία εδώ και πολλά χρόνια και βρήκα πολλούς χρήσιμους κανόνες. Αλλά ένα πράγμα είναι απολύτως απαραίτητο - να τηρηθεί η αρχή της πλήρους συγκέντρωσης της προσοχής. Εάν μπορείτε να δώσετε όλη την προσοχή και δύναμη σε ένα σκοπό, να καταλάβετε πλήρως τι είδους εργασία είναι και να την σκέφτεστε μέχρι να ολοκληρωθεί - μπορείτε να κατακτήσετε τον κόσμο. Θα είστε σε θέση να επιτύχετε οποιοδήποτε στόχο, να ξεπεράσετε οποιοδήποτε εμπόδιο, να γίνετε πλούσιοι, επιτυχημένοι, ευτυχισμένοι και να ζήσετε μια μακρά ζωή ».

### **Μπράιαν Τρέισι**

"Πρέπει να κρατήσουμε το μυαλό μας ανεπηρέαστο σε παρεμβολές. Ακριβώς όπως το βλέμμα στρέφεται στο αντικείμενο, έτσι το μυαλό του ανθρώπου, το οποίο αποσπάται από τις κοσμικές ανησυχίες, δεν μπορεί να επικεντρωθεί στη γνώση της αλήθειας ».

### **Ο Άγιος Βασίλειος ο Μέγας**

Οι επιστήμονες έχουν διαπιστώσει ότι εάν δεν είστε αποσπασμένοι και εργάζεστε σε ένα έργο, τότε η αποτελεσματικότητά σας θα αυξηθεί 4 φορές. Αποσπώντας την προσοχή σας σε κάποια δραστηριότητα, χρειάζεστε 8 ώρες π.χ. για να δημιουργήσετε μια αναφορά, να γράψετε ένα άρθρο ή να λύσετε ένα πρόβλημα και όταν είστε συγκεντρωμένοι - μόνο 2 ώρες. Πώς λειτουργεί;

Απενεργοποιείται το τηλέφωνο, βάζετε τα ακουστικά και ξεχνάτε τα πάντα εκτός από την εργασία σας. Και μετά από 30 λεπτά συνεχούς εργασίας στο ίδιο θέμα, αποκτάτε μια "δεύτερη ταχύτητα" - "ιδιαίτερη προσοχή"! Και έτσι σε όλα. Η συγκέντρωση της προσοχής είναι το "κλειδί" στην αποτελεσματικότητα στην επίτευξη οποιωνδήποτε στόχων.

Τι είναι η προσοχή και η συγκέντρωση; Η προσοχή είναι μία από τις βασικές μας γνωστικές ικανότητες. **Προσοχή** - επιλεκτική εστίαση της αντίληψης σε ένα αντικείμενο ή ένα φαινόμενο. Με άλλα λόγια, η προσοχή μας επιτρέπει να προσανατολίζουμε τους εαυτούς μας στα ερεθίσματα που εισέρχονται στη συνείδησή μας, να τα επεξεργαζόμαστε και να ανταποκριθούμε σωστά. Η προσοχή μας επιτρέπει να επικεντρωθούμε σε ένα συγκεκριμένο ερέθισμα ή δραστηριότητα για να το κατανοήσουμε. Αυτή η γνωστική ικανότητα είναι σημαντική επειδή τη χρησιμοποιούμε καθημερινά. Επιπλέον, με τη βοήθεια της προσοχής ρυθμίζονται άλλες η γνωστικές διαδικασίες: από την αντίληψη μέχρι τη μάθηση και τη σύνθετη συλλογιστική. Επομένως, όταν έχουμε

παραβίαση της προσοχής (αυξημένη προσοχή ή εξασθενημένη) μπορεί να έχουμε επιπτώσεις σε πολλές καθημερινές εργασίες. Το επίπεδο προσοχής μπορεί να αλλάξει κατά τη διάρκεια της ημέρας ή κάτω από συγκεκριμένες συνθήκες χωρίς παθολογίες. Αυτό οφείλεται σε κόπωση, υπνηλία, πυρετό, χρήση ναρκωτικών κ.λπ.

Η **συγκέντρωση** είναι η δυνατότητα να αλλάζετε και να κρατάτε την προσοχή σε μια μεμονωμένη περίπτωση, φαινόμενο ή αντικείμενο.

### **Υπάρχουν διάφορες διαδικασίες προσοχής:**

**Αφύπνιση** - καθορίζει το επίπεδο ετοιμότητάς μας, πόσο νυσταγμένο ή ενεργητικό είμαστε.

Η **εστιασμένη προσοχή** είναι η δυνατότητα εστίασης σε ένα συγκεκριμένο αντικείμενο ή δραστηριότητα.

Η **συνεχής προσοχή** είναι η ικανότητα να ανταποκρίνεται σε ένα αντικείμενο ή δραστηριότητα για μεγάλο χρονικό διάστημα.

Η **επιλεκτική προσοχή** είναι η ικανότητα να ανταποκρίνεται σε ένα συγκεκριμένο αντικείμενο ή δραστηριότητα με την παρουσία άλλων αποσπασματικών ερεθισμάτων.

**Εστιασμένη προσοχή** - η δυνατότητα αλλαγής της εστίασης της προσοχής μεταξύ δύο ή περισσότερων ερεθισμάτων.

Η **κατανεμημένη προσοχή** είναι η ικανότητα αντίδρασης σε διαφορετικά ερεθίσματα ή ενέργειες ταυτόχρονα.

### **Παραδείγματα προσοχής**

Κατά την οδήγηση ενός αυτοκινήτου, χρησιμοποιούμε όλα τα είδη προσοχής. Οδηγώντας είναι σημαντικό να είστε ενεργός (αφύπνιση), να είστε σε θέση να εστιάζετε σε αναδυόμενα αντικείμενα και φαινόμενα (εστιασμένη προσοχή), να διατηρείτε την προσοχή για μεγάλο χρονικό διάστημα, σε όλη τη διαδρομή (συνεχής προσοχή), να μη την αποσπάται σε άσχετα ερεθίσματα, (επιλεκτική προσοχή) αλλάζετε τη λωρίδα σας στην επόμενη όταν πραγματοποιείτε προσπέραση (εναλλαγή προσοχής), εκτελέστε όλες τις απαραίτητες ενέργειες για να θέσετε το όχημα σε κίνηση, για παράδειγμα, πατάτε τα πεντάλ, γυρίζετε το τιμόνι και όλα τα εκτελείται ταυτόχρονα (κατανεμημένη προσοχή).

Η προσοχή είναι απαραίτητη για οποιαδήποτε μελέτη και εργασία. Ξεκινώντας από τις εργασίες γραφείου, όπου πρέπει να διαβάσουμε, να συμπληρώσουμε έγγραφα, να επικοινωνήσουμε και τελειώνοντας με τέτοια επαγγέλματα όπως οι ελεγκτές εναέριας κυκλοφορίας, οι αθλητές, οι γιατροί

και φυσικά, στελέχη επιχειρήσεων και ιδιοκτήτες επιχειρήσεων. Οποιαδήποτε καθημερινή δραστηριότητα απαιτεί την εφαρμογή πολλών ή όλων των διαδικασιών προσοχής. Από το πρωί μέχρι το βράδυ, χρησιμοποιούμε διαφορετικά είδη προσοχής για να είμαστε αποτελεσματικοί. Η διατάραξη της προσοχής μπορεί να οδηγήσει σε λάθη όταν, για παράδειγμα, ρίχνουμε ένα κουτάλι στο δοχείο απορριμμάτων και ένα κενό πλαστικό κουπάκι από το γιαούρτι μέσα στο νεροχύτη. Για να αποφύγετε αυτό και να είστε σε θέση να διαβάσετε ένα βιβλίο, να παρακολουθήσετε μια ταινία, να ετοιμάσετε δείπνο, να συνομιλήσετε με φίλους, να επιτύχετε επιχειρηματικά - χρειαζόμαστε προσοχή.

**Ένα υψηλό επίπεδο ανάπτυξης της προσοχής και της συγκέντρωσης είναι το πρώτο βήμα προς της πιο προηγμένες πρακτικές και τεχνικές εργασίας με την Zenlight για την επίτευξη διαφόρων στόχων και αλλαγών στη ζωή.**

**Πώς να βελτιώσετε την προσοχή και να επικεντρωθείτε στο 100%**

Ευτυχώς, μπορούμε να βελτιώσουμε την εστίασή μας με τις προπονήσεις Zenlight. Αποδεικνύεται ότι ο εγκέφαλος μπορεί να αλλάξει τη δομή και τη λειτουργία του. Αυτό είναι μια ιδιότητα της νευροπλαστικότητας του εγκεφάλου. Η πλαστικότητα του εγκεφάλου σας επιτρέπει να δημιουργήσετε νέες νευρικές συνδέσεις, να αυξήσετε τον αριθμό των νευρωνικών δικτύων και να βελτιώσετε τη λειτουργικότητά τους. Είναι η πλαστικότητα του εγκεφάλου που αποτελεί τη βάση για την ανάπτυξη της προσοχής και της συγκέντρωσης. Αν προπονείται τακτικά την προσοχή, οι νευρικές συνδέσεις των δομών του εγκεφάλου που εμπλέκονται σε αυτή τη διαδικασία θα ενισχυθούν. Οι έρευνες δείχνουν ότι 15 λεπτά καθημερινής κατάρτισης προσοχής συμβάλλουν στη δημιουργία νέων συνάψεων και νευρωνικών δικτύων ικανών να αποκαταστήσουν, να θεραπεύσουν τις κατεστραμμένες περιοχές και να αναπτύξουν υγιείς. Όσο περισσότερο χρησιμοποιούμε ένα νευρικό δίκτυο, τόσο ισχυρότερο γίνεται. Επομένως, είναι σημαντική η τακτική εκπαίδευση με τη Zenlight. Με τη βοήθεια της τεχνολογίας Zenlight και την άσκηση, ενισχύουμε τα πρότυπα νευρικής ενεργοποίησης που εμπλέκονται στην προσοχή και τη συγκέντρωση. Με την επανάληψη ενεργοποιούμε και βοηθάμε στην δημιουργία νέων συνάψεων και μυελίνωσης νευρικών δικτύων που μπορούν να αποκαταστήσουν ή να ενισχύσουν τις γνωστικές μας ικανότητες.

**Τα οφέλη από εκπαίδευση της προσοχής και της συγκέντρωσης με την Zenlight**

- Δεν χρειάζεστε ειδικές γνώσεις ή δεξιότητες για να κάνετε την πρακτική. Ο καθένας μπορεί να κάνει αυτή την προπόνηση.

- Η συνιστώσα του παιχνιδιού στην τεχνολογία Zenlight καθιστά την πρακτική ενδιαφέρουσα και για τα παιδιά, προωθώντας την επιθυμία τους στην εκπαίδευση.
- Η συγκέντρωση με την Zenlight είναι σχεδιασμένη για χρήστες όλων των ηλικιών (παιδιά, εφήβους, ενήλικες και ηλικιωμένους).
- Η πρακτική μέθοδος «προσοχή και συγκέντρωση» με την Zenlight σας δίνει την ευκαιρία να εκπαιδεύσετε βασικές γνωστικές διαδικασίες και ικανότητες (αφύπνιση, εστιασμένη προσοχή, συνεχή και επιλεκτική προσοχή).
- Η αποτελεσματικότητα της προσοχής και της συγκέντρωσης της κατάρτισης επιβεβαιώνεται από την επιστημονική έρευνα.
- Βοηθά στην ενεργοποίηση, τόνωση και αποκατάσταση των λειτουργιών του εγκεφάλου που εμπλέκονται στην ικανότητά μας να αντιλαμβανόμαστε και να επεξεργαζόμαστε πληροφορίες. Η ενδυνάμωση αυτής της σημαντικής γνωστικής ικανότητας μπορεί να μας βοηθήσει να συγκεντρωθούμε καλύτερα και να παραμείνουμε συγκεντρωμένοι για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα, να αυξήσουμε την παραγωγικότητα και την ικανότητά μας για πολλαπλούς στόχους και να μειώσουμε τη αφηρημάδα. Αυξάνει την ικανότητα επίτευξης αποτελεσμάτων σε οποιαδήποτε δραστηριότητα.

### **Τι συμβαίνει όταν δεν προπονούμε την προσοχή και τη συγκέντρωση;**

Η προσοχή είναι μια γνωστική λειτουργία που χρησιμοποιούμε καθημερινά και συνεχώς. Οι άνθρωποι δεν μπορούν να επεξεργάζονται ταυτόχρονα πολλές πληροφορίες. Η προσοχή είναι μια διανοητική διαδικασία που μας βοηθά να εστιάσουμε στα σημαντικά και να διακρίνουμε το σημαντικό από τα υπόλοιπα. Η κακή προσοχή μπορεί να μειώσει σημαντικά την ποιότητα ζωής μας.

Στην παιδική ηλικία, η ικανότητά μας για προσοχή είναι περιορισμένη, αναπτύσσεται σταδιακά με τον εγκέφαλό μας. Ο ανεπαρκώς ανεπτυγμένος έλεγχος προσοχής σε ένα παιδί μπορεί να οδηγήσει σε σύνδρομο ελλείψεων προσοχής και υπερκινητικότητας. Επιπλέον, η προσοχή είναι μια γνωστική ικανότητα που μπορεί να επηρεαστεί ως αποτέλεσμα ενός μεγάλου αριθμού διαταραχών (για παράδειγμα κατάθλιψη ή άνοια).

Ο ανθρώπινος εγκέφαλος είναι ένα πολύ περίπλοκο και αποτελεσματικό όργανο. Έχει σχεδιαστεί για τη διατήρηση πόρων, δηλ. ο εγκέφαλος καταστρέφει ή εξασθενεί τις αχρησιμοποίητες ή ελάχιστα χρησιμοποιούμενες νευρικές συνδέσεις. Αν δεν εκτελέσουμε καθήκοντα ή ενέργειες που απαιτούν προσοχή, ο εγκέφαλος θα σταματήσει να υποστηρίζει και να προμηθεύει αυτά τα πρότυπα νευρικής ενεργοποίησης με πόρους. Αυτό θα

έχει ως αποτέλεσμα τη μείωση της αποτελεσματικότητάς μας, τη δυσκολία να συγκεντρωθούμε και να κρατήσουμε την προσοχή για μεγάλο χρονικό διάστημα, τα προβλήματα με το multitasking κ.λπ.

Για να αποφευχθεί αυτό, είναι απαραίτητο να ενεργοποιήσετε συστηματικά τις πνευματικές ικανότητες που σχετίζονται με την προσοχή. Ένα από τα πιο αποτελεσματικά εργαλεία για την ενεργοποίηση και την ενίσχυση αυτής της γνωστικής ικανότητας είναι η άσκηση εστίασης και συγκέντρωσης με την Zenlight. Με την κατάρτιση της συσκευής, μπορούμε να ενεργοποιήσουμε και να ενισχύσουμε τους νευρώνες που σχετίζονται με τις διαδικασίες που σχετίζονται με την προσοχή.

## **Εκπαίδευση με την Zenlight "Προσοχή και συγκέντρωση"**

### **Άσκηση 1**

#### **"Προσοχή και συγκέντρωση: αλλαγή χρώματος"**

Ενεργοποιήστε τη συσκευή σε μία από τις λειτουργίες: ZL1, ZL1 + BL, ZL2 ή ZL2 + BL. Μην ξεχνάτε ότι οι λειτουργίες ZL1 + BL και ZL2 + BL χρησιμοποιούνται μόνο της πρωινές και απογευματινές ώρες. Μην τη ενεργοποιείτε πριν και κατά τη διάρκεια του ύπνου.

Καθίστε σε μια άνετη θέση μπροστά από τη συσκευή. Χαλαρώστε για λίγα λεπτά, εστιάστε την προσοχή σας στη Zenlight, σαν να μην υπάρχει τίποτα άλλο στον κόσμο. Προσδιορίστε ποιο χρώμα LED θέλετε να καλέσετε. Μέσα σε δύο λεπτά, εστιάστε όλες τις σκέψεις στην επιθυμία να αλλάξετε το χρώμα των LED στο επιθυμητό.

Προσπαθήστε να μείνετε συγκεντρωμένοι για δύο λεπτά. Διατηρήστε το χρώμα που επιλέξατε όσο το δυνατόν πιο καθαρό και φωτεινό. Επικεντρώνοντας στη ZL, επενδύστε τη μέγιστη ενέργεια στην επιθυμία σας να δείτε το επιλεγμένο χρώμα. Προσπαθήστε να αισθανθείτε το επιλεγμένο χρώμα με ολόκληρο το σώμα σας, και όχι μόνο την οπτική εικόνα στο μυαλό. Μπορείτε να προσπαθήσετε να κρατήσετε στη μνήμη τον λεκτικό ήχο του επιλεγμένου χρώματος.

Όταν προσπαθείτε να δημιουργήσετε το χρώμα που θέλετε, προσπαθήστε να δείτε οποιοδήποτε σημάδι αυτού του χρώματος στη λάμψη της συσκευής. Για παράδειγμα, για τη λειτουργία ZL2 ή ZL2 + BL, εάν το χρώμα LED είναι κίτρινο και επιλέγετε πορτοκαλί, προσπαθήστε να δείτε τουλάχιστον μια γεύση πορτοκαλί στο κίτρινο χρώμα. Εστιάστε σε αυτό και "ωθήστε" τη διαδικασία ανάπτυξης αυτού του χρώματος.

### **Άσκηση 2**

## **"Προσοχή και συγκέντρωση: φωτεινότητα"**

Ενεργοποιήστε τη συσκευή σε λειτουργία ZL1 ή ZL1 + BL. Σε αυτές τις λειτουργίες, τα LED κατά την εναλλαγή έχουν τέσσερα επίπεδα φωτεινότητας. Όσο περισσότερο χρόνο φωτίζει ένα χρώμα, τόσο μεγαλύτερη είναι η φωτεινότητα της λυχνίας LED. Ο στόχος είναι να προκαλέσετε τη μέγιστη φωτεινότητα της λυχνίας LED σε οποιοδήποτε εναλλαγή χρώματος, προσπαθώντας να κρατήσει το χρώμα φωτισμένο όσο το δυνατόν περισσότερο.

Καθίστε σε μια άνετη θέση μπροστά από τη συσκευή, χαλαρώστε, επικεντρώστε την προσοχή σας στη Zenlight. Εστιάστε όλες τις σκέψεις στην επιθυμία να κρατήσετε το χρώμα φωτισμένο όσο το δυνατόν περισσότερο, έτσι ώστε η φωτεινότητα του χρώματος να γίνει μέγιστη. Επενδύστε όλη την ενέργειά σας για να δείτε την υψηλότερη φωτεινότητα του χρώματος. Νιώστε την ένταση του χρώματος του σώματος, για παράδειγμα, ως αύξηση της θερμότητας. Προσπαθήστε να φέρετε στο μυαλό σας τη λέξη "φωτεινότερη". Προσπαθήστε να μείνετε συγκεντρωμένοι για δύο λεπτά.

### **Άσκηση 3**

#### **"Προσοχή και συγκέντρωση: επιτάχυνση"**

Ενεργοποιήστε τη συσκευή σε λειτουργία ZL1 ή ZL1 + BL. Καθίστε σε μια άνετη θέση μπροστά από τη συσκευή. Για λίγα λεπτά, χαλαρώστε και επικεντρώστε την προσοχή σας στο Zenlight. Αρχίστε να παρατηρείτε πόσο γρήγορα το ZL αλλάζει το χρώμα των LED από λευκό σε έγχρωμο. Για δύο λεπτά, εστιάστε όλες τις σκέψεις σας στην επιθυμία να επιταχύνετε την αλλαγή χρώματος. Στρέψτε όλη την ενέργεια σας σε αυτή την πρόθεση χωρίς να σκεφτείτε τίποτα άλλο. Προσπαθήστε να αισθανθείτε την αύξηση της ταχύτητας εναλλαγής.

### **Γενικές συστάσεις για εκπαίδευση με τεχνολογία ZL**

- Δοκιμάστε και τις τρεις ασκήσεις. Προσδιορίστε τη πιο άνετη και ενδιαφέρον για εσάς. Κάντε μία από τις ασκήσεις "Προσοχή και συγκέντρωση" καθημερινά, ανεβαίνοντας σταδιακά μέχρι τα 15 λεπτά την ημέρα. Μπορείτε να εναλλάξετε και τις τρεις ασκήσεις ή να επιλέξετε να εκπαιδεύεται μόνο σε μία από αυτές. Στην αρχή, η εστίαση μπορεί να φαίνεται δύσκολη, αλλά η προσοχή και η συγκέντρωση είναι οι σημαντικότεροι μύες και μπορείτε να τους εκπαιδεύσετε!
- Κάθε άτομο αναπτύσσει τη δική του στρατηγική με την πάροδο του χρόνου για να πάρει μια εκ προθέσεως απάντηση από την ZL.

- Η συμπεριφορά της συσκευής εξαρτάται από την πίστη σας στην επιτυχία. Όσο περισσότερη εμπιστοσύνη έχετε, τόσο πιο πιθανό είναι ότι την ZL θα κάνει ό, τι χρειάζεστε. Στην πραγματικότητα, ξέρετε ακριβώς ότι η ZL πρόκειται να κάνει ό, τι θέλετε, και αυτό είναι καλύτερα σύμφωνα με την πρόθεσή σας. Θυμηθείτε αυτή την αίσθηση της γνώσης - αυτό είναι το πραγματικό κλειδί για την επιτυχία.
- Οι στατιστικές δείχνουν ότι η άμεση έντονη επίδραση στο έργο της συσκευής έχει μεγάλη σημασία στην ανάπτυξη της συγκέντρωσης και της προσοχής στα πρώτα επίπεδα αλληλεπίδρασης με την ZL. Στο μέλλον ένα καλύτερο αποτέλεσμα επιτυγχάνεται λόγω της μονοκατευθυντικής συγκέντρωσης χωρίς την εφαρμογή μεγάλων πνευματικών πιέσεων, αλλά περισσότερο λόγω της αύξησης της πρόθεσης, λόγω της άμεσης γνώσης και της εμπιστοσύνης ότι επηρεάζετε το σύστημα ZL με την προσοχή σας.
- Για να είστε πιο αποτελεσματικοί στο να επηρεάζετε το σύστημα, πρέπει να συνδέσετε το συναισθηματικό στοιχείο της συνείδησης. Κάθε φορά που θα έχετε ένα αποτέλεσμα, θα πρέπει να προκαλέσετε θετικά συναισθήματα στο μυαλό σας, όπως χαρά, ευχαρίστηση ή ευγνωμοσύνη. Εξαιτίας αυτού, ενισχύεται η ενεργειακή επίδραση των επιπτώσεών μας και, σε υποσυνείδητο επίπεδο, αναπτύσσεται η εμπιστοσύνη στις δυνάμεις και τις δυνατότητές μας να επηρεάσουμε την ZL.