

A **FORMULA**

Dr Joe Dispenzával





3

BELÉPÉS AZ ISMERETLENBE

Az előző leckében leírtál néhány dolgot, hogy tudatosítsd őket. Hogyan boldogultál ezzel? Észrevettél vagy tudatosult benned azóta több dolog – talán egészen váratlanul is a mindennapjaidban?

Írd le őket itt vagy az előző leckénél készített listádnál.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Ha megfigyeled a benned lévő gondolatokat és érzéseket, amelyek automatikus programként futnak, akkor abban a pillanatban már nem vagy benne a programban. Te vagy a tudatosság, amely érzékeli azt. Ebből az objektív távolságból most elkezdhetsz változtatni.

A változás áramlata

Ez a tudatossá válás tehát az első lépés a régi egóból egy új egóba. Belelépsz a változás folyójába és Dr Joe rámutat, hogy ez először kényelmetlen érzés lesz, mert most kilépsz a megszokott terepről az ismeretlenbe. Az elmévé vált test a megszokottban akar maradni és megpróbál majd lebeszélni a változásról. Minden fizikai szerkezet - neurológiai, hormonális, biokémiai és genetikai - a régi állapothoz alkalmazkodott, ezért olyan nehéz a változás.

Nagyon sok ember megvárja, amíg válságba vagy életének mélypontjára kerül, mielőtt valóban felkészülne a változásra. Dr Joe arra bátorít, hogy ne várj erre, hanem helyette szándékosan juttasd magad egy emelkedettebb állapotba, ahol a jövődről alkotott vízió és jó érzések inspirálnak.

”

“

*Egy emelkedett érzelemhez kapcsolt egyértelmű
szándék által kondicionáljuk a testet és az agyat
egy új jövőre.*



RÉGI MODELL

A régi modell: várakozás...

A gazdagságra	➡	hogy bőséget érezz
A sikerre	➡	hogy felhatalmazva érezd magad
A kapcsolatra	➡	hogy szeretetet érezz
A gyógyulásra	➡	hogy teljességet vagy hálát érezz
A szinkronicitásra	➡	hogy áhítatot és csodálatot érezz

Ok és okozat
Polaritás és dualitás

➡ Élet az ürességben és a hiányban

KVANTUM MODELL



Kvantummodell

Hatás kiváltása

Gazdagság	←	a bőség érzésének kezdete
Siker	←	a felhatalmazás érzésének kezdete
Kapcsolat	←	a szeretet érzésének kezdete
Gyógyulás	←	a teljesség és hála érzésének kezdete
Szinkronicitás	←	az áhítat és csodálat érzésének kezdete

Most gondoldj arra, hogy ki akarsz lenni: Melyik éneddé szeretnél válni?

Kezdj el ismerkedni a hozzá tartozó gondolatokkal és érzésekkel. Olyannyira, hogy a tested elkezd elraktározni ezeket az új gondolatokat és érzéseket és a régi hálózatokat és kondicionálásokat felülírja az újakkal.

Az előző gyakorlatban megfigyelő voltál, most teremtvé válsz azáltal, hogy előre programozod és belsőleg összehangolod magad.

Mely gondolatokat szeretnéd gondolni és új hálózatokká huzalozni az agyadban? (pl.

Minden lehetséges. A mai egy nagyszerű nap lesz. Ámulatba ejt, ami bennem van. Az élet olyan gyönyörű.

A legcsodálatosabb dolgok történnek velem)

Milyen érzések társulnak ezekhez a gondolatokhoz? Hogyan érzi magát az új én?

Hogyan beszélsz magaddal és másokkal, amikor ebben az állapotban vagy? Hogyan viselkedsz? Milyen döntéseket hozol?

Játszd végig már most ezt a viselkedést magadban, képzelj el, hogyan mozogsz, hogyan beszélsz, hogyan érzel és milyen gondolatok járnak a fejedben. Ismerkedj meg vele alaposan, amíg már most valóságosnak nem érzed.

→ *Sokkal könnyebb elfelejteni a víziódat, mint emlékezni rá.
Ehhez gyakorlásra van szükség.*

1. Meditáció: A személyes valóságod

Gyakorlásra van szükség ahhoz, hogy hozzászokj az új énedhez. Ezért gyakoroljuk és mélyítsük el ezt egy közös meditációban. Ebben a meditációban egyre jobban és jobban megismerteted magaddal a víziódat, amíg annyira be nem építed, hogy már nem felejtet el és valóban megszabadulsz a múltadtól.

- ∞ Találj egy csendes helyet, ahol nem zavarnak.
- ∞ Ülj egyenesen, hogy tényleg ébren maradj.
- ∞ A meditáció NE az ágyadban és lehetőleg ne a hálószobában történjen.
- ∞ Állítsd a telefonod repülő üzemmódba, hogy semmi se zavarjon meg.
- ∞ Kövesd a meditációban szereplő utasításokat.
- ∞ Érezd jól magad közben!
- ∞ Itt egy nagyszerű jövő felé sétálsz és minden egyes lépés értékes.
- ∞ Ne feledd, ha a gondolataid elkalandoznak és visszahozod, az minden alkalommal győzelem. Nem tettél semmi rosszat, ha ez történik.

Milyen érzések és gondolatok társulnak ezekhez a viselkedésekhez?

Ezek a gondolatok szeretetteljesek? Illeszkednek a jövőhöz, amely felé tartani szeretnél?

Írj ide néhány olyan gondolatot, amit NEM akarsz gondolni a jövőben (pl. Ezt nem tudom megcsinálni. Nem vagyok elég jó. Biztos vagyok benne, hogy rosszul fog menni. Az életemnek ez a része szörnyű. Soha nem fog megváltozni.)

