

A **FORMULA**

Dr Joe Dispenzával





9. LECKE: AKTIVÁLD A TEREMTŐERŐD

Az előző két leckében sokat tanultál az agy és a szív koherenciájáról, ami fontos ahhoz, hogy a túlélési módból át tudj váltani a teremtő módba.

Túlélési mód

Inkoherens állapot

Az agy és a szív által termelt energia a testbe megy, az elektromágneses mező összezsugorodik

Nincs hit vagy bizalom önmagadban, elkülönülés

A hiányból teremtesz

Az energiát a külső események változtatják meg



Teremtő mód

Koherens állapot

A szív és az agy rengeteg energiával rendelkezik, a szív mérhető mágneses mezőt hoz létre, az elektromágneses mező kiterjed

Hit a lehetőségekben, a teljesség és egység érzése

A teljességből teremtesz

Önszabályozás, az energia belülről változik meg

EREDMÉNYEK:

SZÍV ÉS AGY SZKENNELÉSEK

1) Az agyhullámok alfa mintára változnak



Béta-hullámok



Alfa-hullámok

2) Az idegrendszer megváltozott

Szimpatikus idegrendszer



Paraszimpatikus idegrendszer

Üss vagy fuss
Túlélési mód



Regeneráció
Teremtő mód

Azzal, hogy a szívedet és az agyadat koherens állapotba hozod, hogy átválts a teremtési módra és egy teljesen új jövőt teremts magadnak, a testedet is kiegyensúlyozottabb állapotba hozod, erősíted az immunrendszeredet és az öngyógyító erőidet – így nemcsak jobban érzed magad, hanem az egészségedet is elősegíti.

Ne feledd: Ennek a formulának a megvalósítása gyakorlást igényel!

Akik türelmetlenek ezzel, könnyen elbátortalanodnak és még kevésbé hisznek a lehetőségeikben, ha nem látnak elég gyorsan eredményeket. Úgy érzik, hogy valami hiányzik és erőfeszítéseket tesznek, hogy leküzdjék ezt a hiányt. Külső dolgokra koncentrálnak és nem tudatosan bennük, hogy saját magukon kell változtatniuk ahhoz, hogy megváltoztassák az életüket.

Azok az emberek, akik türelmesen gyakorolnak és lépésről lépésre meghaladják a korábbi önmagukat, nem adják fel olyan könnyen. Minden alkalommal, amikor megtapasztalnak egy érzést vagy egy régi programot, egyre nagyobb önbizalmat építenek ki. A lehetőségeikbe vetett hitük egyre nagyobb lesz, folytatják a gyakorlást és mindig jobbak lesznek a koherencia megteremtésében és a teljesség érzésének megtapasztalásában.

Az életük megváltozik, de ez úgymond bónusz, mert többé már nem érzik úgy, hogy valami hiányzik.

Melyik szeretnél lenni ezek közül az emberek közül?

Hiszel abban, hogy a belső állapotod hatással van a külső valóságodra? Hiszel a benned rejlő lehetőségekben és a benned rejlő teremtő erőben?

Nézd meg újra a 3. leckében leírt új énedet és az új jövődet – mennyi erőfeszítést ér meg neked ez a jövő?

Mennyire vagy hajlandó megváltoztatni magad érte?

Legyél tudatában annak is, hogy mennyit gyakoroltál már az elmúlt napokban, és mennyi értékes időt szenteltél önmagadra!

Milyen módon győztél már le valamit, még ha nem is volt könnyű? Milyen elkötelezettséget hoztál vissza újra és újra az elmúlt napokban?

Mit tudtál újra és újra elengedni, még ha csak rövid időre is? Milyen érzés volt? Hogyan éreztet magad ezekben a pillanatokban?

Talán neked is volt egy szép élményed, egy különleges élményed, ami megérintett. Ha igen, akkor írd le ide:

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper appears to be a standard notebook page or a sheet of stationery designed for writing. The edges of the paper are slightly irregular, suggesting it might be a scan of a physical document. There is no handwriting or other markings on the page.

A 4. meditációban megtanulod célzottabban létrehozni a szívkoherenciát:

- ∞ minden figyelmedet a szívközpontodra irányítod, ez lehetővé teszi a szív számára, hogy érezze, biztonságban van és megnyílhat
- ∞ a figyelmed a szíveden pihen és életre kelti azt
- ∞ a mély, lassú, nyugodt légzés lehetővé teszi, hogy a szíved koherens ritmusra váltson
- ∞ felidézed magadban a hála, az öröm, a szabadság, a szeretet és a megbecsülés érzéseit, ezáltal erősítve a koherenciát
- ∞ kondicionálsz a testedet azokra az érzésekre, amelyeket a jövőddel szeretnél társítani
- ∞ már most - a jelen pillanatban - összekapcsolódsz a jövőddel

A meditáció a már ismert, az agykoherencia megteremtését célzó gyakorlattal kezdődik - menj egy kicsit mélyebbre! Nézd meg, hogy itt is tudsz-e egy kicsit mélyebbre menni...

Ezután követed Dr Joe útmutatását és a szívközpontodra fókuszálsz.

A szív koherenciája, amit ebben a meditációban létrehozol, még több koherens energiát ad az agyadnak, amivel teremthetsz.

A rádiójeled a mezőben egyre tisztábbá és tisztábbá válik. Az új éned egyre ismerősebbé válik.

Jó szórakozást a meditációhoz!