

HUMAN LOGY

ΟΛΟΚΛΗΡΩΜΕΝΟ ΣΥΣΤΗΜΑ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

www.humanology.gr

Κβαντική Φυσική και Συμβουλευτική Ψυχοθεραπεία

Μιχαήλ Καρπαθίου

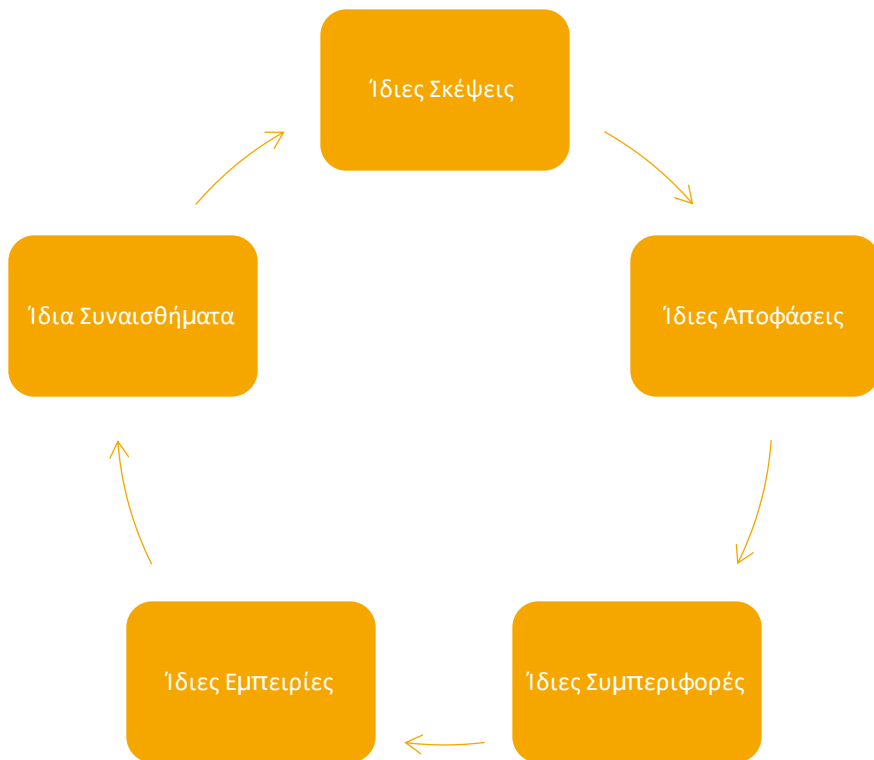
1η Εβδομάδα



1. Προσωπικότητα και Πραγματικότητα

Πιστεύεις ότι ο τρόπος σκέψης σου
επηρεάζει τη ζωή σου και δημιουργεί
την πραγματικότητά σου;



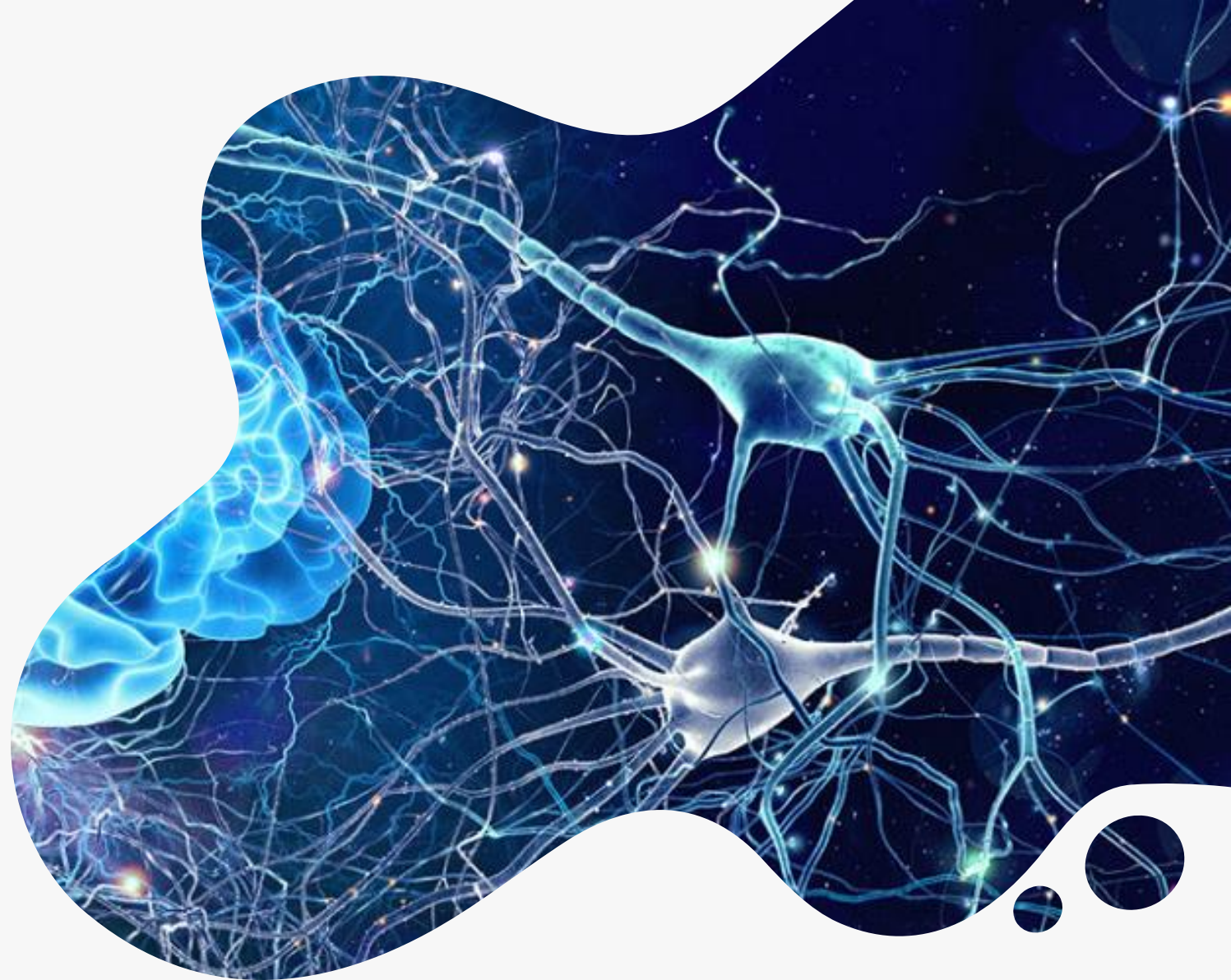


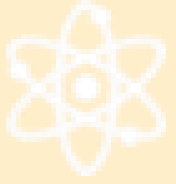
- Κατά μέσο όρο, εξήντα με εβδομήντα χιλιάδες σκέψεις περνούν από το μυαλό του ανθρώπου καθημερινά. Το ενενήντα τοις εκατό αυτών είναι σκέψεις που έκανε την προηγούμενη μέρα.
- Αυτές οι ίδιες σκέψεις σε οδηγούν στις ίδιες αποφάσεις, και οι ίδιες αποφάσεις παράγουν τις ίδιες συμπεριφορές, οι οποίες με τη σειρά τους γεννούν τις ίδιες εμπειρίες, και αυτές οδηγούν στα ίδια συναισθήματα, τα οποία τότε παράγουν τις ίδιες σκέψεις.
- Η προσωπικότητά σου είναι φτιαγμένη από τις σκέψεις, τις πράξεις και τα συναισθήματά σου.



- Η τωρινή σου προσωπικότητα έχει δημιουργήσει την τωρινή σου προσωπική πραγματικότητα.
- Η δημιουργία νέας προσωπικότητας προϋποθέτει την κατανόηση της σκέψης και την τροποποίησή της.
- Πρέπει κυριολεκτικά να γίνεις κάποιος άλλος.
- Αυτό οφείλεται στη συνδυασμένη ενεργοποίηση και αντίδραση των νευρικών κυττάρων.
- Η επανάληψη των ίδιων σκέψεων, αποφάσεων, συμπεριφορών και εμπειριών, ωθούν το μυαλό στην ενεργοποίηση των ίδιων ακολουθιών, προτύπων και συνδυασμών σε καθημερινή βάση. Η με τον ίδιο τρόπο δραστηριοποίηση του μυαλού οδηγεί στον εγκλωβισμό του, έχοντας ελάχιστη ελευθερία κίνησης. Φαινόμενο που θα μπορούσε να παρομοιαστεί με την ύπαρξη μιας εσωτερικής “συρταριέρας” σκέψεων μέσα στο μυαλό.

- Ο απεγκλωβισμός του μυαλού οδηγεί στην ενεργοποίηση νέων ακολουθιών με νέα πρότυπα και νέους συνδυασμούς.
- Η αλλαγή του μυαλού σημαίνει αλλαγή του νου - ο νους είναι το εν λειτουργία μυαλό.
- Απαραίτητο συστατικό αποτελούν οι πληροφορίες, η γνώση. Κάθε νέα γνώση συνεπάγεται και μία νέα σύνδεση στο μυαλό. Μάθηση σημαίνει διαμόρφωση νέων συνάψεων στον εγκέφαλο.
- Μνήμη σημαίνει καλλιέργεια και διατήρηση των συνδέσεων. Η ανάκληση ενισχύει την ενεργοποίηση ενός νέου διαφορετικού τρόπου σκέψης.
- Οι γνώσεις, η μάθηση και η μνήμη αλλάζουν τον εγκέφαλο.





Νέες σκέψεις πρέπει να οδηγούν σε νέες αποφάσεις, οι

οποίες να οδηγούν σε νέες συμπεριφορές που θα δημιουργήσουν νέα συναισθήματα, που με τη σειρά τους οδηγούν σε νέες σκέψεις. Αυτό σημαίνει εξέλιξη ή προσωπική ανάπτυξη!

- Ποιες είναι οι ασυνείδητες συνήθειες και συμπεριφορές που έχεις; Ανέφερε τις τρεις πρώτες που σου έρχονται αυθόρμητα στο μυαλό.

.....
.....
.....

- Είναι χρήσιμες οι παραπάνω συνήθειες; Αν θα ήθελες να τις αλλάξεις, πως θα τις χαρακτήριζες;

.....
.....
.....

- Ποιες σκέψεις προκαλούν ποια συναισθήματα μέσα σου; Ποιο συρτάρι είναι ανοιχτό τότε;

.....
.....
.....



2. Διαμόρφωση Νέας Πραγματικότητας

Το περιβάλλον σου ελέγχει τη σκέψη σου ή
η σκέψη σου ελέγχει το περιβάλλον σου;

Η προσωπικότητά σου δημιουργεί την προσωπική σου
πραγματικότητα ή η προσωπική σου πραγματικότητα
δημιουργεί την προσωπικότητά σου;

Διαμόρφωση Νέας Πραγματικότητας

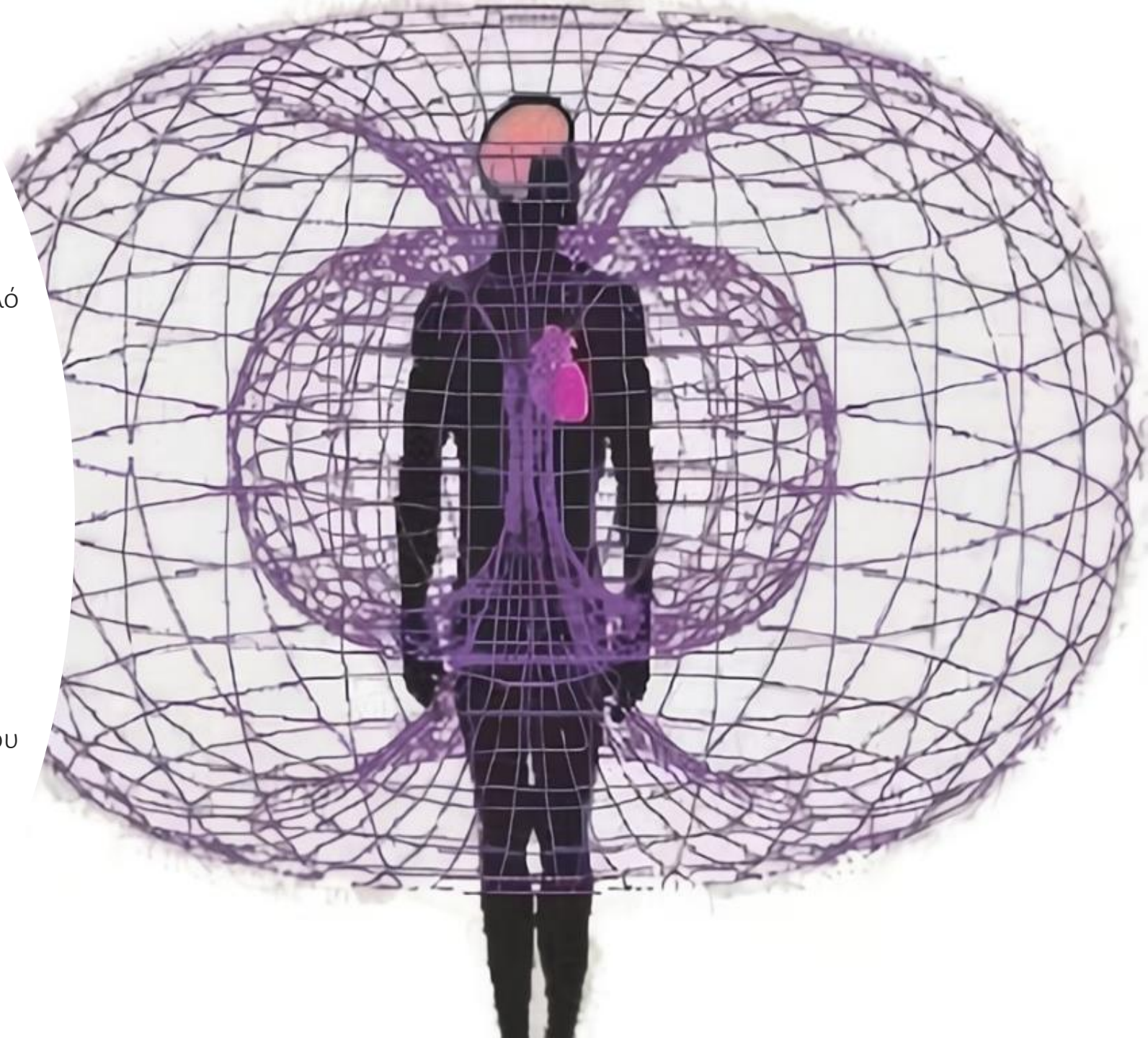
Το μυαλό είναι κατά τέτοιο τρόπο οργανωμένο έτσι ώστε να αντανakλά τις γνώσεις.

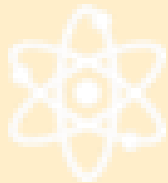
Η σκέψη ανταποκρίνεται στο περιβάλλον.

Με άλλα λόγια, η προσωπική πραγματικότητα δημιουργεί την προσωπικότητά.

Το περιβάλλον οδηγεί σε έναν τρόπο σκέψης και συναισθηματικής απόκρισης που βασίζεται σε αυτά που γνωρίζει το άτομο.

- ο Αλλαγή σημαίνει υπέρβαση του περιβάλλοντος, των συνθηκών και των περιστάσεων της ζωής.
- ο Η αλλαγή επιτρέπει την ανάπαυση. Όταν το μυαλό σου και το σώμα σου έχουν αλλάξει, σαν μια εμπειρία να έχει ήδη συμβεί, μπορείς να αναπαυθείς, καθώς η εμπειρία θα σε βρει με τρόπο που ποτέ σου δεν περίμενες.
- ο Το μοντέλο *κβαντικής πραγματικότητας* δηλώνει: Το εξωτερικό περιβάλλον είναι μια προέκταση του μυαλού. Το πνεύμα και η ύλη είναι τόσο στενά συνδεδεμένα που είναι δύσκολο να διαχωριστούν.





Το εξωτερικό σου περιβάλλον είναι προέκταση του μυαλού σου.

Μπορείς να αλλάξεις τη σκέψη σου ώστε να μπορέσει να σου φέρει το μέλλον σου; Κάτι θα συμβεί έξω από εσένα, επειδή έχεις αλλάξει το μέσα σου!

- Μπορείς να πιστέψεις σε ένα μέλλον που ακόμη δεν το έχεις δει ή βιώσει με τις αισθήσεις σου, αλλά το έχεις σκεφτεί πολύ στο μυαλό σου; Μπορεί το μυαλό σου να αλλάξει με τέτοιο τρόπο, ώστε να νομίζει πως η εμπειρία έχει ήδη πραγματοποιηθεί; Πως θα σου φαινόταν αυτό το μέλλον στη ζωή σου;

.....

.....

.....

Ερωτεύσου τις μελλοντικές προοπτικές που υπάρχουν στο κβαντικό πεδίο.

Αποδέξου συναισθηματικά αυτή τη μελλοντική πραγματικότητα πριν καν να έχει εκδηλωθεί, τόσο πολύ ώστε το σώμα και το ασυνείδητό σου να νομίζουν πως αυτό το μέλλον συμβαίνει τώρα, την παρούσα στιγμή. Στείλε νέα γονίδια, νέα σήματα και το σώμα σου θα αλλάξει.

- Ποια είναι αυτή η εμπειρία που έχει ήδη συμβεί στο μυαλό σου;

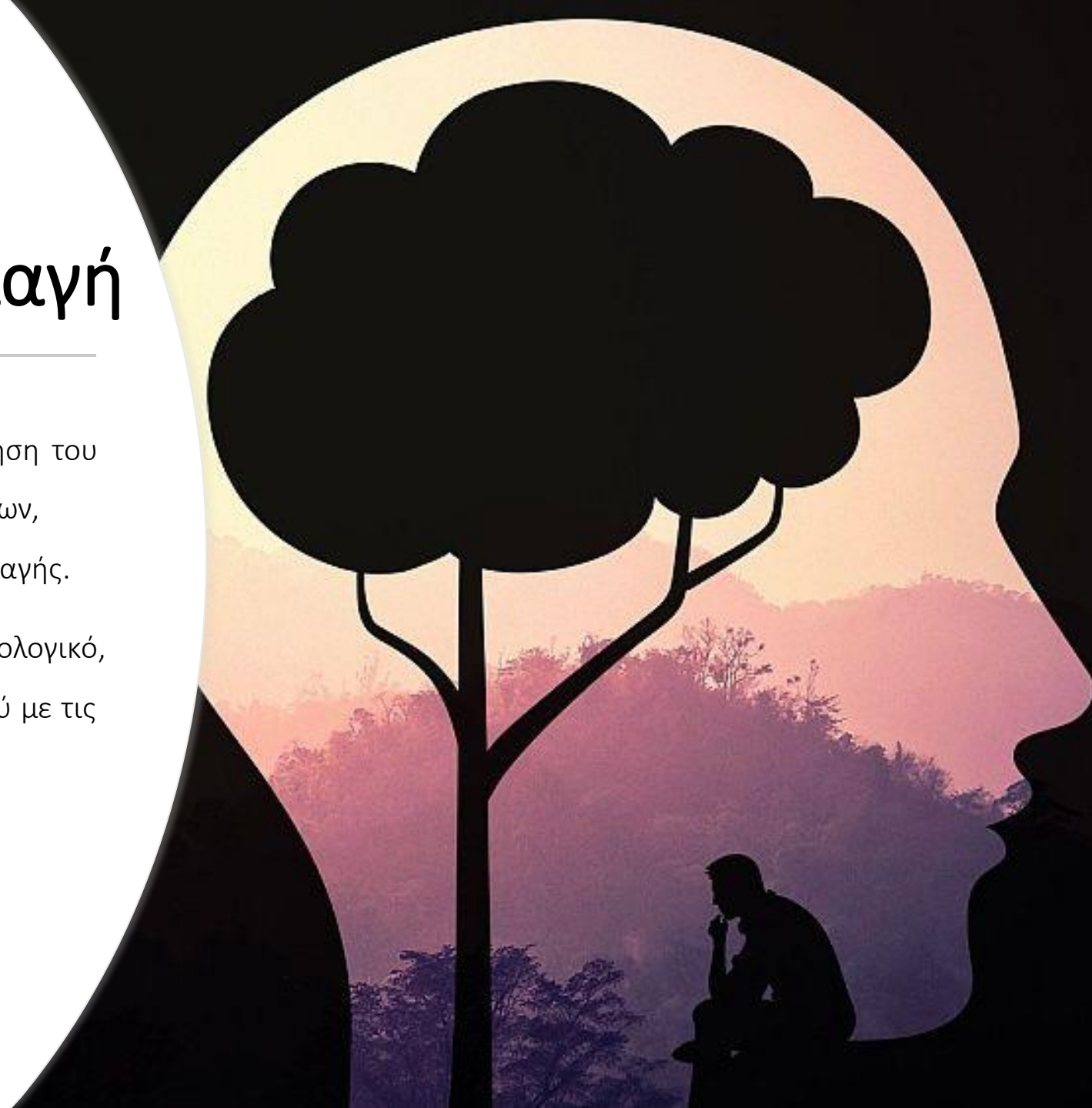
.....

.....

.....

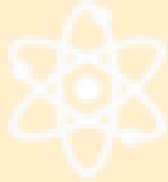
3. Μετάβαση στην αλλαγή

- ο Η εμπλοκή με τη διαδικασία της αλλαγής, η τροποποίηση του τρόπου σκέψης, η εγκατάλειψη των παλιών αισθημάτων, οδηγεί στην απόκτηση πρόσβασης στο ποτάμι της αλλαγής.
- ο Η διάβαση του ποταμού σημαίνει τον βιολογικό, νευρολογικό, χημικό, ορμονικό, γενετικό θάνατο του παλιού εαυτού με τις εξαρτήσεις του.



- ο Τεράστιες ποσότητες ενέργειας επενδύονται στην κατασκευή μιας ταυτότητας που σχετίζεται με τον παλιό εαυτό. Η αποεστίαση της προσοχής από τον παλιό εαυτό έχει ως παρεπόμενο την εγκατάλειψή του. Αυτό οφείλεται στην επένδυση της ενέργειας σε ένα νέο μέλλον.
- ο Το μοντέλο *κβαντικής πραγματικότητας* ξεπερνάει τις αισθήσεις του ατόμου, γεγονός που εκφράζει τη συναισθηματική αποδοχή του γεγονότος πριν αυτό εκδηλωθεί. Το άτομο μπορεί να πείσει συναισθηματικά το σώμα του ότι νέο μέλλον έχει ήδη συμβεί. Αυτά τα συναισθήματα πυροδοτούν τη δημιουργία νέων σκέψεων. Το μυαλό και το σώμα δεν είναι πια στο παρελθόν, αλλά στο μέλλον.





Βρες μια ξεκάθαρη
πρόθεση
σε συνδυασμό με ένα
ανώτερο

συναίσθημα. Μπες σε μία νέα φάση
ύπαρξης. Στείλε νέα γονίδια, νέα αύρα
πριν συμβεί το γεγονός και το μυαλό
σου θα αλλάξει, σαν να έχει ήδη συμβεί.

Όταν το άτομο εκδηλώνει ευγνωμοσύνη, όταν εισέρχεται σε μια κατάσταση ευγνωμοσύνης, τότε το σώμα και το ασυνείδητό πιστεύουν ότι το γεγονός για το οποίο είναι ευγνώμων έχει ήδη συμβεί. Η ευγνωμοσύνη είναι η απόλυτη κατάσταση της λήψης.

- Για ποιο πράγμα διαμαρτύρεσαι; Ποιον κατηγορείς; Από τι αποτρέπεις τον εαυτό σου; Πότε λυπάσαι τον εαυτό σου;

.....
.....
.....

- Τι αίσθηση έχει η ευγνωμοσύνη; Μπες σε μια κατάσταση ευγνωμοσύνης, ζήσε το συναίσθημα και επανάλαβε το αρκετές φορές τη μέρα.

.....
.....
.....

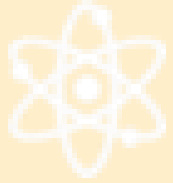


4. Αξιολόγηση της αλλαγής

Υπάρχει μια νοημοσύνη που δίνει ζωή στο άτομο. Αυτή η νοημοσύνη συντονίζει όλες τις σωματικές λειτουργίες και κάνει την καρδιά να χτυπά. Όταν αυτή η νοημοσύνη κυλά μέσα και γύρω από το άτομο, ανοίγεται η πόρτα των ευκαιριών.

- Η διαβίωση που χαρακτηρίζεται από προσκόλληση στα εσωτερικευμένα συναισθήματα δεν επιτρέπει την εύρεση απάντησης.
- Τα αισθήματα αποτελούν καταγραφές του παρελθόντος και η ανάλυσή τους οδηγεί στην προσκόλληση στο συρτάρι του παρελθόντος.
- Η χρήση του μυαλού για την αλλαγή του μυαλού, επιδεινώνει την κατάσταση. Η αλλαγή του εαυτού με τη βοήθεια του εαυτού, διευκολύνει την προσπάθεια.
- Η προσπάθεια αλλαγής του προγράμματος με ένα πρόγραμμα οδηγεί σε έναν επαναλαμβανόμενο επαναπρογραμματισμό. Η προσπάθεια αλλαγής της ύλης με ύλη, οδηγεί στον υλισμό.
- Μόνο όταν το άτομο έχει αληθινή συνείδηση έχει τον πλήρη έλεγχο και δύναται να αλλάξει το μυαλό και τη ζωή του, να αναδημιουργήσει το μέλλον του.





Δεν είναι η ύλη που αλλάζει την ύλη, αλλά η ενέργεια αυτή που αλλάζει την ύλη.

- Υπάρχει μια νοημοσύνη που μας δίνει ζωή. Μπορείς να βρεις χρόνο μέσα στην πολυάσχολη μέρα σου και να έρθεις σε αρμονία μαζί της; Αλλά όχι σαν θύμα ή φοβισμένος. Όχι, πρέπει να δείξεις τη θεϊκή σου πλευρά εδώ. Πώς αισθάνεσαι;

.....

.....

.....

- Δημιούργησε μια σχέση μαζί με αυτή τη νοημοσύνη και αλληλοεπίδρασε μαζί της. Τι είναι αυτό που θέλεις να επικοινωνήσεις με αυτή την νοημοσύνη;

.....

.....

.....

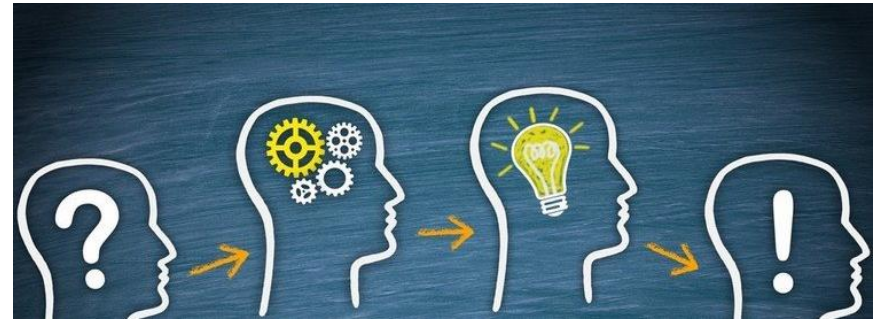
5. Πληροφόρηση

και

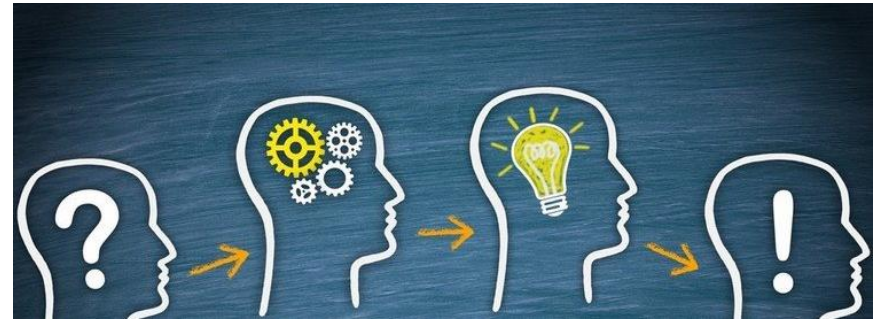
Μετασχηματισμός

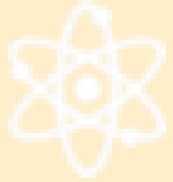


- ο Πρέπει να αποσυρθείς από τη ζωή σου για μια μέρα, περιορίζοντας το συνεχόμενο ερέθισμα που μας υπενθυμίζει ποιοι νομίζουμε ότι είμαστε.
- ο Είναι σημαντική η αποφυγή της επανάληψης του ίδιου πράγματος την ίδια χρονική στιγμή, της συνάντησης με τους ίδιους ανθρώπους, της επίσκεψης των ίδιων μερών.
- ο Δώσε στο μυαλό και το σώμα σου ένα διάλειμμα από τη διαρκή ταυτοποίηση με τον κόσμο σου.



- ο Μάθε να συνδέεις τις νέες πληροφορίες στο μυαλό σου και να δημιουργείς νέες εμπειρίες. Αν επαναλαμβάνεις τις νέες εμπειρίες αρκετά συχνά, τότε αυτές θα γίνουν μια νέα ικανότητα. Όσο περισσότερο τις εξασκείς, τόσο καλύτερος γίνεσαι.
- ο Αποσύρσου από τον εξωτερικό κόσμο και στρέψου στον ΕΣΩΤΕΡΙΚΟ. Όταν αναλύεις το σκεπτικό σου, τα εγκεφαλικά σου κύματα δεν αλλάζουν, και πρακτικά κάνεις ό,τι έκανες με τα μάτια σου ανοιχτά, μόνο που τώρα είναι κλειστά. Ενέτεινε τις νέες ικανότητες, θα θερίσεις και θα βιώσεις τους νέους καρπούς των προσπάθειών σου.
- ο Πάρε το χρόνο σου. Μπορείς να υποσχεθείς πως θα αφιερώνεις αρκετό χρόνο στον εαυτό σου;





Η γνώση είναι
δύναμη, αλλά η
γνώση του εαυτού
είναι αυτο-
ενδυνάμωση.

- Ξεκίνα να αλλάξεις αυτό που θέλεις από μέσα σου. Άρχισε τώρα! Πόση ώρα καθημερινά μπορείς να δώσεις στον εαυτό σου για αυτό;

.....

.....

.....

.....

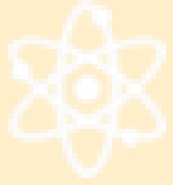
6. Η δύναμη της Αυτοθεραπείας



Αυτοθεραπεία

- ο Άτομα που έχουν βιώσει την αυτοθεραπεία έχουν ξεπεράσει τον εαυτό τους, καθώς κατάφεραν να είναι τόσο χαρούμενα εκείνη τη στιγμή, που δεν τους ένοιαζε εάν ήταν άρρωστοι ή όχι. Και εκείνη ακριβώς τη στιγμή, η αρρώστια εξαφανίστηκε.
- ο Επομένως, το άτομο που είναι απολύτως ο εαυτός του και έχει σύνδεση με ένα όραμα ή με το μέλλον, τότε αυτό θα βιώσει το ίδιο.
- ο Η κατάσταση ύπαρξης που χαρακτηρίζεται από πόλωση ή διττότητα, αποτελεί στάδιο στο οποίο δεν συμβαίνουν τα θαύματα.
- ο Η νέα κατάσταση ύπαρξης απαιτεί από το άτομο να γίνει δημιουργός.





Για να μιμηθείς το
θεϊκό, για να γίνεις
δημιουργός, πρέπει
να είσαι θεϊκός.

Επεκτατικός, ανίκητος και απεριόριστος.
Και αν μπορείς να δημιουργήσεις αυτήν
την αίσθηση, τότε θα στείλεις νέα
μηνύματα στο γονίδιά σου.

- Ποιο είναι το έναυσμά σου να αυτοθεραπευτείς;

.....

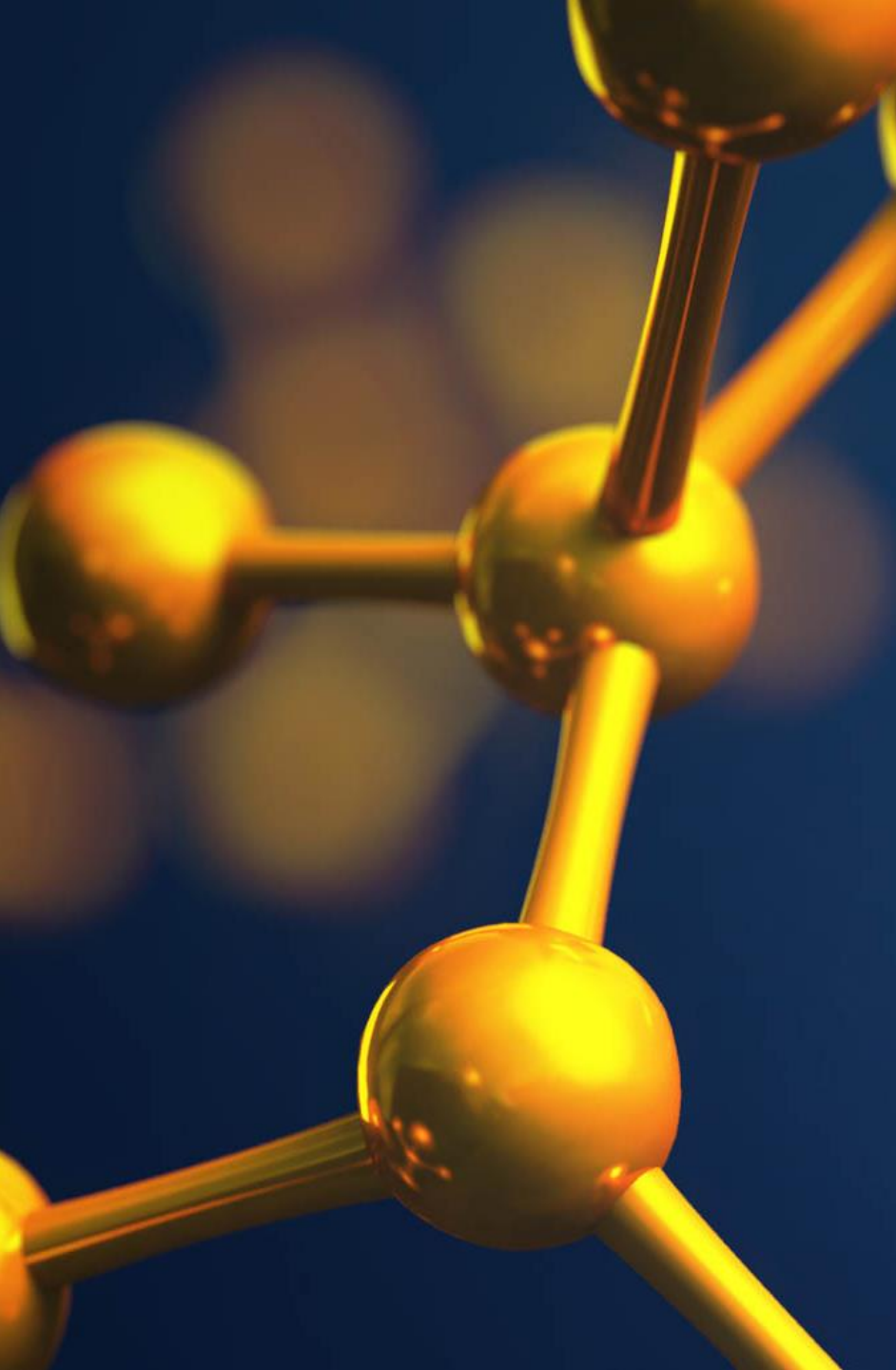
.....

.....

.....

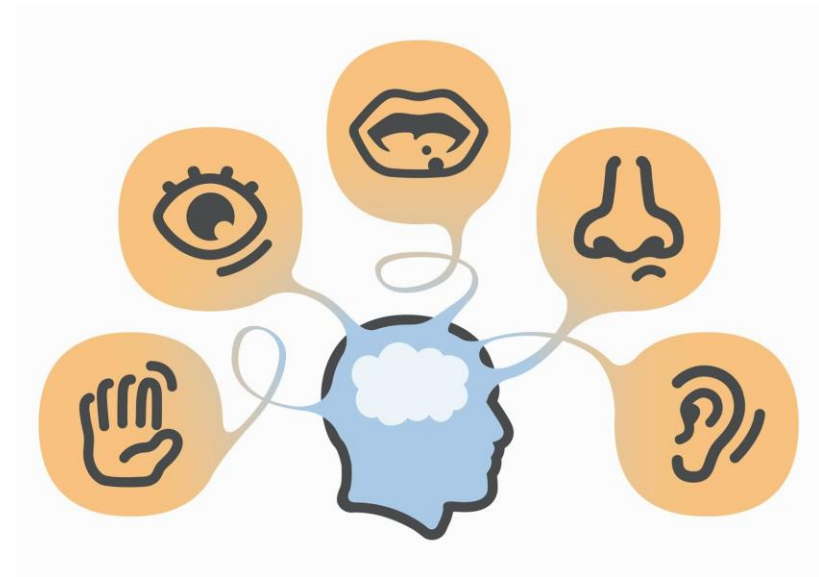
7. Αναδραστικός
βρόγχος Σκέψης
και Αίσθησης

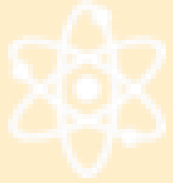




- Κάθε σκέψη παράγει μια χημική ένωση. Όταν το άτομο αισθανθεί αυτό που σκέφτεται ότι αισθάνεται, τότε σκέφτεται αυτό που αισθάνεται. Το μυαλό ελέγχει διαρκώς το σώμα και μέσω αυτής της διαδικασίας, περισσότερες χημικές ενώσεις παράγονται, που κάνουν το άτομο να αισθάνεται με τον τρόπο που σκέφτεται αυτό που αισθάνεται, γεγονός που οδηγεί σε έναν χρόνιο τρόπο σκέψης που βασίζεται στα αισθήματα.
- Με τον καιρό, αυτός ο αναδρασιακός βρόγχος σκέψης και αίσθησης γίνεται μια κατάσταση ύπαρξης. Νους και σώμα δουλεύουν από κοινού, σκέψεις και αισθήματα εστιάζονται σε αυτή τη κατεύθυνση.
- Όταν το άτομο δηλώσει ότι "είναι κάτι", διατάζει το μυαλό και το σώμα να κινηθούν προς αυτή την κατεύθυνση. Όποτε το σώμα γνωρίζει κάτι τόσο καλά όσο το μυαλό, γεννιέται η λεγόμενη συνήθεια. Τότε το σώμα γίνεται το μυαλό. Στα 35 χρόνια ζωής, το 95% της ζωής περιλαμβάνει εσωτερικευμένες συμπεριφορές, συναισθηματικές αντιδράσεις, πεποιθήσεις, αντιλήψεις και στάσεις που λειτουργούν σαν ένα πρόγραμμα υπολογιστή. Τότε το άτομο υποσυνείδητα γίνεται ένα φάντασμα μέσα σε αυτή τη μηχανή.

Οι αισθήσεις και τα συναισθήματα αποτελούν το τελικό προϊόν των περασμένων εμπειριών. Το άτομο θυμάται τις εμπειρίες καλύτερα επειδή θυμάται τα συναισθήματα που ένιωσε μαζί τους. Όταν βιώνει μια εμπειρία, οι πέντε αισθήσεις εισέρχονται στο περιβάλλον - μέσα σε όλα όσα βλέπει, μυρίζει, γεύεται, νιώθει και φοβάται. Βρίσκεται στη μέση όλων αυτών και αυτά τα δεδομένα εισβάλλουν στο μυαλό του μέσω διαφορετικών αισθητηριακών καναλιών. Τη στιγμή που η πληροφορία εισέρχεται στον εγκέφαλο, μια πραγματική ζούγκλα από νεύρα οργανώνεται σε δίκτυα. Και μόλις αυτά τα νεύρα τοποθετηθούν στις σωστές θέσεις, το μυαλό παράγει μια χημική ένωση που αναγνωρίζεται ως *αίσθηση ή συναίσθημα*.





Το σώμα γίνεται ο ασυνείδητος νους σου. Δεν κάνει διακρίσεις μεταξύ μιας πραγματικής εμπειρίας στη ζωή που οδηγεί σε ένα συναίσθημα και ενός συναισθήματος που παράγεις μόνο με τη σκέψη. Για το σώμα, είναι όλα ένα και το αυτό.

- Παρατήρησε πόσες φορές τη μέρα λες ή σκέφτεσαι «Εγώ είμαι». Και τότε πήγαινε ένα βήμα παρακάτω και έλεγξε ποια συναισθήματα σου δημιουργούνται με αυτή τη δήλωση.

.....

.....

.....

.....



8. Παράλληλες
Ζωές,
Διαφορετικές
Εκβάσεις



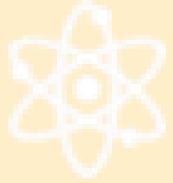
- Η χημική αλλαγή που συμβαίνει στο σώμα όταν το άτομο αλληλοεπιδρά με κάτι ή κάποιον στη ζωή, επιστημονικά ονομάζεται ανθεκτική περίοδος.

- Σε χημικό επίπεδο, αισθάνεται ξαφνικά διαφορετικά και δεν ξέρει πώς να ελέγξει τις συναισθηματικές του αντιδράσεις στα γεγονότα. Αυτές οι αισθήσεις διαρκούν για ώρες ή μέρες και ονομάζονται διάθεση.

- Όταν τώρα η ίδια ανθεκτική περίοδος διαρκεί για εβδομάδες ή μήνες, τότε αρχίζει να αναπτύσσεται η ιδιοσυγκρασία. Και όταν αυτή διαρκεί για χρόνια, τότε γίνεται χαρακτηριστικό της προσωπικότητας.



- Όταν το άτομο απαλλάσσει τον εαυτό του από αυτά τα συναισθήματα, απελευθερώνει ενέργεια. Τότε το σώμα δεν είναι πια δούλος του παρελθόντος.
- Αυτό δεν έχει καμία σχέση με αυτό που συμβαίνει πραγματικά – οπότε μην αναλύεις τι συνέβη, απλά απελευθέρωσε τον εαυτό σου από αυτά τα συναισθήματα. Μια ανάμνηση απαλλαγμένη από συναισθηματική φόρτιση ονομάζεται σοφία.
- Οπότε αν το άτομο ζει με το ίδιο συναίσθημα κάθε μέρα και το έχει προγραμματίσει στο σώμα του να γίνεται η ψυχή αυτού του συναισθήματος, τότε κοιτά τη ζωή του μέσα από τη σκοπιά του παρελθόντος.
- Όταν ελευθερώνει το σώμα από αυτές τις αλυσίδες των συναισθηματικών εξαρτήσεων, όταν το σώμα δεσμεύεται στην παρούσα στιγμή και απελευθερώνει ενέργεια, αυτό αποκαλείται χαρά. Και εκείνη τη στιγμή, βλέπει τις πιθανότητες που ποτέ του δεν είχε ξαναδεί, επειδή δεν τις παρατηρεί πια από την σκοπιά του παρελθόντος.



Οι άνθρωποι μεταφέρουν μαζί τους συναισθήματα τα οποία θεωρούν ότι προσδιορίζουν τον εαυτό τους. Για να αλλάξεις την προσωπικότητά σου, πρέπει να δεις τα αισθήματα που έχεις εσωτερικεύσει, και έχουν γίνει μέρος της ταυτότητάς σου.


- Θυμήσου ένα γεγονός της ζωής σου και παρατήρησε αν αυτή η ανάμνηση περιλαμβάνει συναισθηματική φόρτιση. Αν ναι, για τι πρόκειται;

.....

.....

.....

.....



9. Γενετική: Η σημασία των πρωτεϊνών



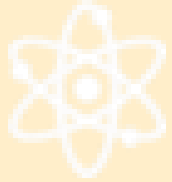
- ο Το σώμα είναι μια μηχανή που παράγει πρωτεΐνες. Προκειμένου να παραχθεί μια πρωτεΐνη, ένα γονίδιο πρέπει να ενεργοποιηθεί ή να δραστηριοποιηθεί.
- ο Μόλις αλλάξει ο οργανισμός και ξεκινήσει να συμπεριφέρεται με νέο τρόπο, θα έχει αποκτήσει μια νέα εμπειρία. Αυτή η νέα εμπειρία παράγει μια χημική πληροφορία, και αυτή η χημική πληροφορία στέλνει σήματα στα γονίδια.
- ο Με την επαναληπτική αποστολή των ίδιων σημάτων, βάσει της ίδιας εμπειρίας, χτυπάμε την πόρτα της γενετικής, και ξαφνικά αυτό το γονίδιο ενεργοποιείται και παράγει μια νέα πρωτεΐνη.
- ο Αυτό σημαίνει ότι ο οργανισμός προσαρμόζεται στη νέα εμπειρία, παράγει διαφορετικές χημικές ανατροφοδοτήσεις μέσω της εμπειρίας και στέλνει νέα σήματα στο γονίδιο.



ο Αν δεχτούμε ότι τα αισθήματα είναι το τελικό προϊόν των περασμένων εμπειριών, και ότι συνεχώς εκτελούμε τον ίδιο κύκλο σκέψεων και συναισθημάτων, ενεργοποιούμε πάντα τα ίδια γονίδια και αφήνουμε τα άλλα αδρανή. Με αυτόν τον τρόπο το άτομο οδηγείται στον γενετικό προσδιορισμό.

ο Ωστόσο, όταν το άτομο εισέρχεται σε μια νέα κατάσταση ύπαρξης και δημιουργεί καινούργιες, υψηλότερες αισθήσεις, ενεργοποιεί νέες γενετικές εκφράσεις. Αυτή η έκφραση ή οι εκφράσεις των πρωτεϊνών είναι οι εκφράσεις της ζωής του.





Όταν κάποιος
αλλάζει τη
νοοτροπία του,
μέσα σε λίγες
στιγμές, στέλνει
νέα σήματα σε νέα
γονίδια.

- Τι συμβαίνει όταν τίποτα καινούργιο δεν συμβαίνει στη ζωή σου; Σε ποια γονίδια απευθύνεσαι σε αυτή τη περίπτωση;

.....

.....

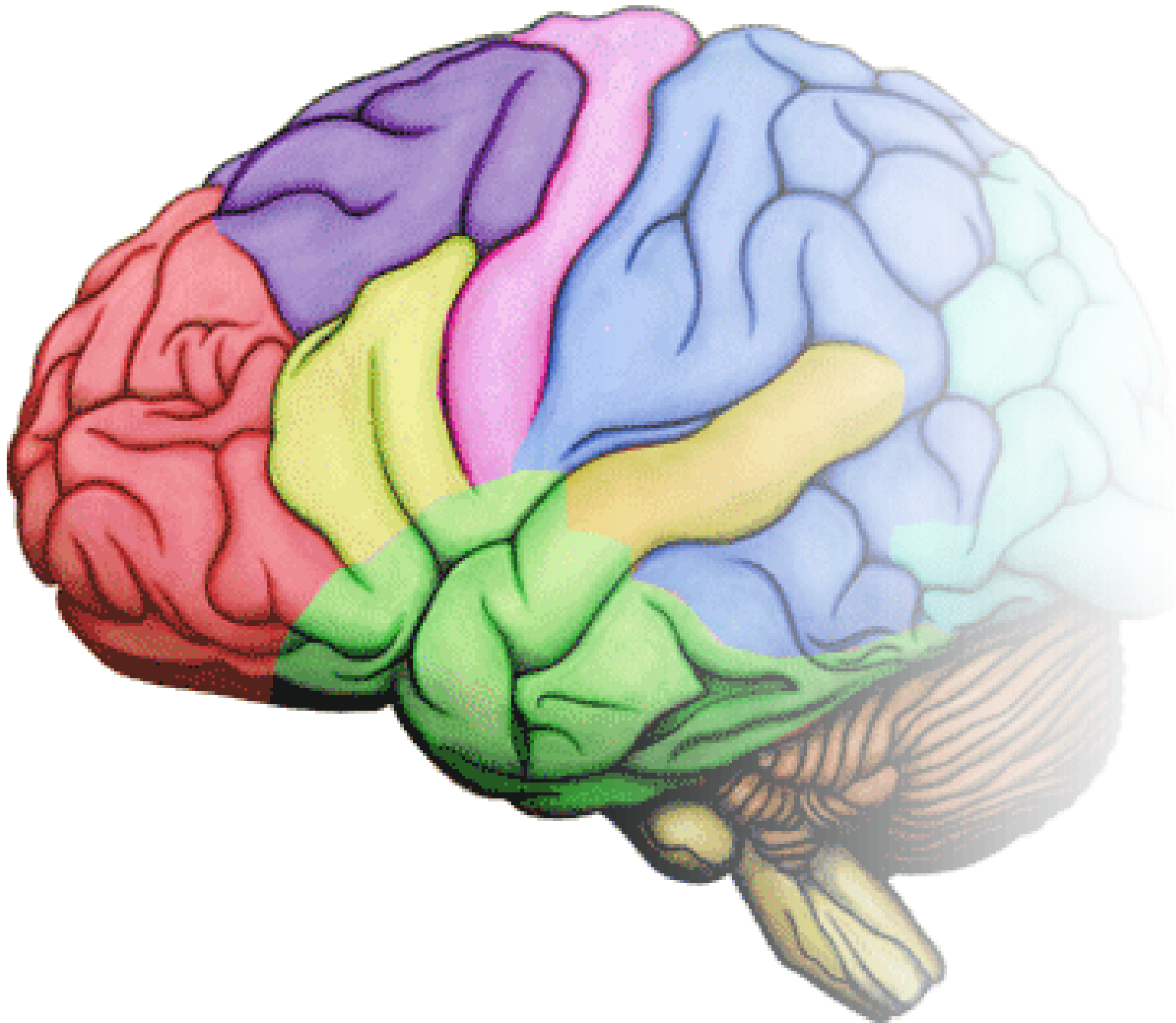
.....

- Ποιες γενετικές αλλαγές θέλεις να κάνεις στο σώμα σου;

.....

.....

.....

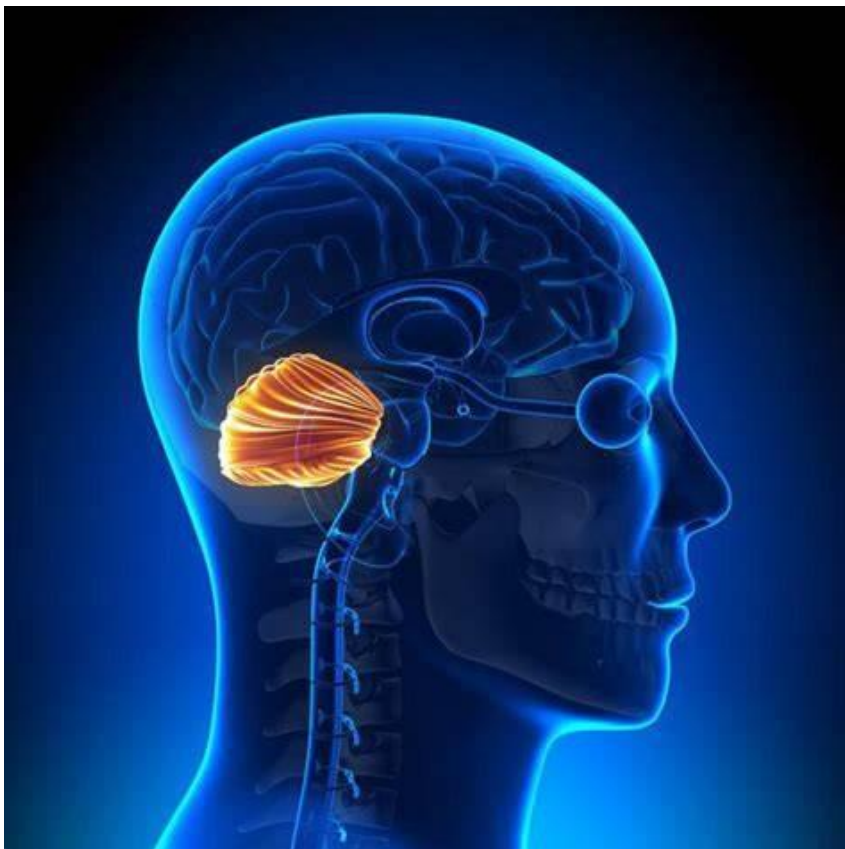


10. Οι Τρεις Εγκέφαλοι

Ο νεοφλοιός, το μεταιχμιακό σύστημα και η παρεγκεφαλίδα. Λειτουργούν ενιαία και επιτρέπουν στο άτομο από το να σκέφτεται στο να πράττει και τελικά να γίνεται.



- ο Ο νεοφλοιός αποτελεί τον εγκέφαλο της σκέψης, τη θέση της συνειδητής αντίληψης. Συνδέει με τον έξω κόσμο και αρέσκεται στο να μαθαίνει νέες πληροφορίες. Η εμπειρία και η μάθηση κρατούν τις μηχανές και τα κυκλώματα του εγκεφάλου ενημερωμένα.
 - ο Ο δεύτερος εγκέφαλος είναι το *μεταιχμιακό σύστημα*. Ενεργοποιείται με την εφαρμογή της γνώσης και τις νέες συμπεριφορές. Οι νέες εμπειρίες ενισχύουν τα κυκλώματα του εγκεφάλου που σχετίζονται με την πνευματική κατανόηση. Αναμειγνύει όλες τις χημικές ουσίες μαζί ώστε να μην καταλαβαίνει το άτομο απλώς τι σημαίνει κάτι φιλοσοφικά, αλλά να μπορεί να το κατανοήσει ενστικτωδώς. Μαθαίνει συναισθηματικά το σώμα του όσα ο εγκέφαλός του καταλαβαίνει ενστικτωδώς. Επομένως, το μεταιχμιακό σύστημα παράγει συναισθήματα και αισθήσεις. Δεν είναι όμως αρκετή μόνο μία νέα εμπειρία για μία φορά. Απαραίτητη είναι η επανάληψη, η βίωση ξανά και ξανά, τόσο συχνά ώστε να διέπει το σώμα και το συνειδητό μυαλό σε νευροχημικό επίπεδο.
-



Παρεγκεφαλίδα

Αν το άτομο καταφέρει να κάνει το μυαλό και το σώμα του να δουλεύουν από κοινού, και να αναλώνονται μαζί, τότε βρίσκεται σε μια προχωρημένη κατάσταση ύπαρξης και έχει ενεργοποιήσει τον τρίτο εγκέφαλο. Αυτός είναι η λεγόμενη *παρεγκεφαλίδα*. Εδώ βρίσκεται το υποσυνείδητο. Μόλις το άτομο βιώσει μια εμπειρία αρκετά, ώστε να μη χρειάζεται να τη σκέφτεται πια συνειδητά, την έχει εσωτερικεύσει. Είναι μέρος του εαυτού του πια. Έχει γίνει δεύτερη φύση του. Μόλις φτάσει σε αυτό το επίπεδο επάρκειας, τότε μπορούμε να πούμε πως έχει εσωτερικεύσει μια νέα νευροχημική εντολή, την οποία κανένας και τίποτα δεν μπορεί να του την αφαιρέσει. Αυτό ονομάζεται κυριαρχία.

Περιέγραψε τους τρεις εγκεφάλους με δικά σου λόγια:

Νεοφλοιός (φλοιός παρεγκεφαλίδας):

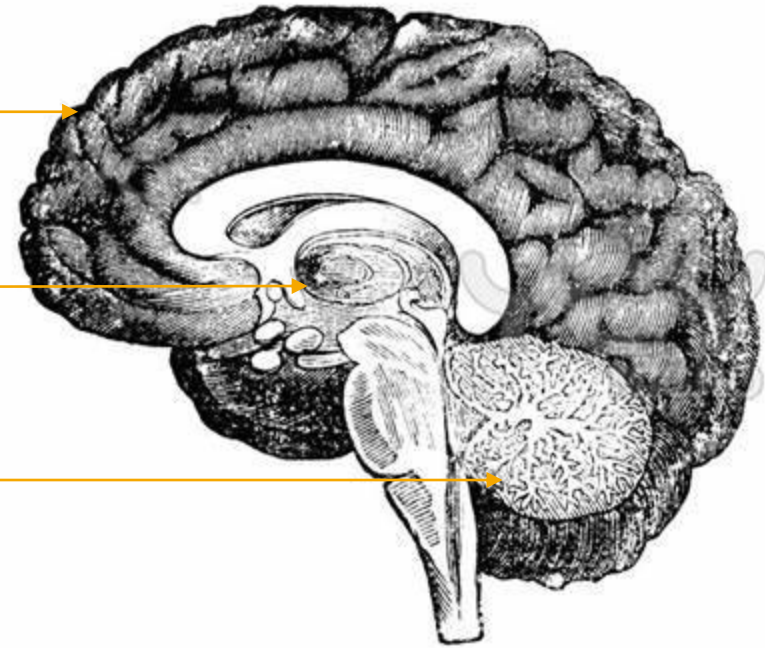
.....
.....
.....

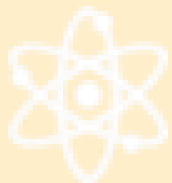
Μετ αιχμιακό σύστημα (μέσος εγκέφαλος):

.....
.....
.....

Παρεγκεφαλίδα:

.....
.....
.....





Τη στιγμή που θα
αντιληφθείς τα
εθιστικά σου
συναισθήματα, παύεις

να είσαι το πρόγραμμα, γίνεσαι η
συνείδηση που παρατηρεί το
πρόγραμμα, και ξεκινάς να
αντικειμενοποιείς τον υποκειμενικό σου
εαυτό.

- Σε ποια περιοχή του εγκεφάλου αναπτύσσονται οι αισθήσεις και τα συναισθήματα;

.....

.....


.....

- Τι θέλεις να σκέφτεσαι και να νιώθεις για τον εαυτό σου; Ποια εμπειρία θέλεις να εσωτερικεύσεις;

.....

.....

.....

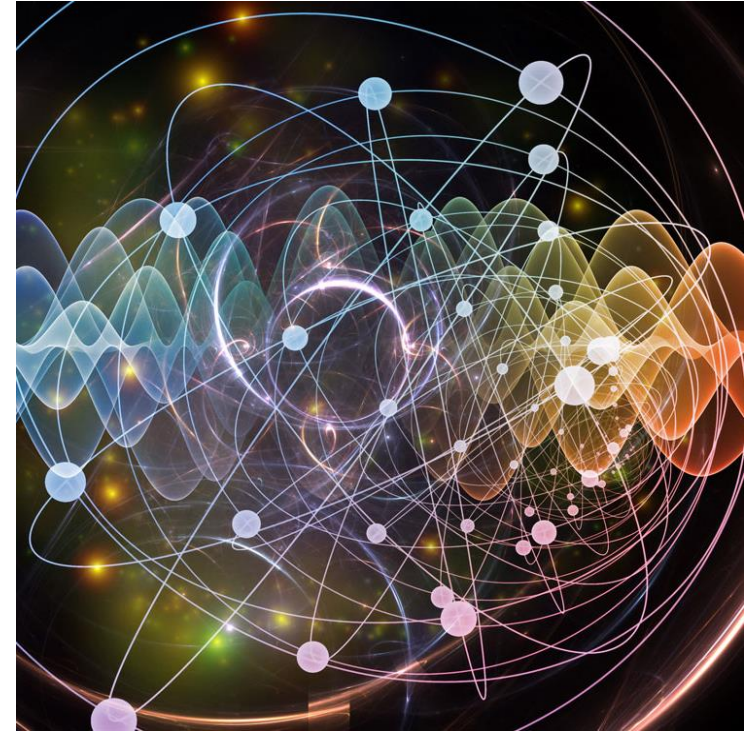


11. Τι διαχέεις προς τα έξω;

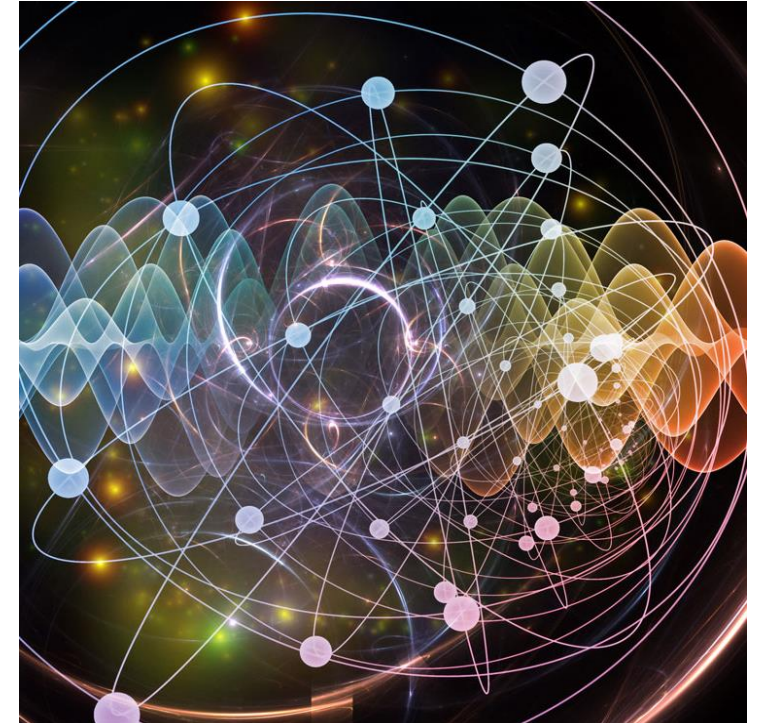
Πόσους ανθρώπους ξέρεις που είναι
κυρίαρχοι στην ταλαιπωρία;

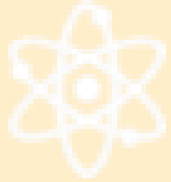


- Με τη βοήθεια των τριών εγκεφάλων -νεοφλοιός, μεταιχμιακό σύστημα, παρεγκεφαλίδα- πραγματοποιείται η εσωτερίκευση αλτρουιστικών στάσεων ζωής.
- Το κβαντικό πεδίο αντιδρά μόνο σε αυτό που είναι το άτομο, όχι σε αυτό που σκέφτεται ή νιώθει.
- Οι σκέψεις αποτελούν την ηλεκτρική φόρτιση στο κβαντικό πεδίο και τα αισθήματα τη μαγνητική φόρτιση. Οι σκέψεις και τα συναισθήματα εκπέμπουν ένα ηλεκτρομαγνητικό κύμα που επηρεάζει κάθε στοιχείο της ζωής του ατόμου. Η σκέψη στέλνει το σήμα και το συναίσθημα προσελκύει το γεγονός.
- Όταν το άτομο αρχίζει να σκέφτεται με ένα νέο και ασυνήθιστο τρόπο και κατακλύζεται από ένα εσωτερικό όραμα, με τις σκέψεις του να γίνονται μια εμπειρία στο μυαλό του και το σώμα του να παράγει αισθήματα πριν συμβεί το γεγονός, τότε αλλάζει σε μια νέα κατάσταση ύπαρξης. Επειδή ο τρόπος που σκέφτεται και ο τρόπος που αισθάνεται δημιουργούν μια κατάσταση ύπαρξης εκπέμποντας ένα καινούργιο ηλεκτρομαγνητικό κύμα στο πεδίο.



- Το μυαλό είναι το ζώο. Είναι υπηρέτης του πνεύματος. Όταν όμως το σώμα γίνεται το πνεύμα, ο υπηρέτης υπακούει στον αφέντη.
- Οι περισσότεροι νομίζουν ότι λαμβάνουν κάθε τους απόφαση συνειδητά, με το συνειδητό μέρος του εγκεφάλου τους. Αποφασίζουν όμως με το σωματικό μυαλό.
- Κάθε φορά που το σώμα θέλει να επιστρέψει στο παρελθόν επειδή είναι συναισθηματικά φορτισμένο, ή επειδή έχει προσδοκίες για το μέλλον, σημαντική καθίσταται η επαναφορά του στην παρούσα στιγμή.
- Κατ' αυτόν τον τρόπο το σώμα δεσμεύεται σε ένα νέο τρόπο σκέψης και απελευθέρωσης της ενέργειας, μακριά από κάθε μεμονωμένη σκέψη, με κατεύθυνση το κύμα σκέψεων.
- Μετά από κάθε διαλογισμό, το άτομο εκπέμπει ένα εντελώς καινούργιο ηλεκτρομαγνητικό κύμα. Απώτερος σκοπός είναι η διατήρηση αυτής της αλλαγμένης πνευματικής και φυσικής κατάστασης καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας.





Πρέπει να διατηρείς
αυτήν την κατάσταση
ανεξάρτητα από τις
εξωτερικές συνθήκες,

από τις συνήθειες του σώματος και
ανεξάρτητα από τον χρόνο. Αν μπορείς
να το κάνεις αυτό, ετοιμάσου, γιατί κάτι
ασυνήθιστο πρόκειται να συμβεί στη
ζωή σου.

- Ποια είναι η αύρα που εκπέμπεις καθημερινά;

.....
.....
.....

- Τι είναι αυτό που δεν θέλεις πια να είσαι;

.....
.....
.....

- Ποια είναι η σπουδαιότερη έκδοση του εαυτού σου που θα ήθελες να γίνεις σήμερα;

.....
.....
.....

12. Η σημασία της Αυταγάπης





Η αγάπη για τον εαυτό αναπτύσσεται όταν το άτομο επιδεικνύει επιμονή παρά την άρνηση του σώματος. Αργά ή γρήγορα το σώμα ηρεμεί και παραδίνεται στο νου. Τη στιγμή που το σώμα απελευθερώνεται, αντικρίζεις την πραγματικότητα από μία εντελώς διαφορετική οπτική. Όταν υπερβαίνεις τον εαυτό σου απαλλαγμένος από τα δεσμά του παρελθόντος, έχεις δημιουργήσει ένα νέο μέλλον, ζεις ήδη στο μέλλον. Τίποτα υλικό δεν μας προσφέρει ευτυχία. Σκοπός της ζωής είναι η αντίληψη των συναισθημάτων που μας κρατάνε στο παρελθόν, όπως και των συνηθειών που μας προσδιορίζουν με τον ίδιο τρόπο ξανά και ξανά και η απομάκρυνση αυτών των πτυχών που εμποδίζουν την πορεία μας προς μία νέα κατάσταση ύπαρξης - κβαντικό πεδίο.



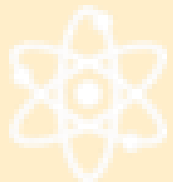
Με το σταδιακό ξερίζωμα αυτών των περιορισμών, η ευφυΐα που σου δίνεται κάνει τη ζωή να κυλάει μέσα σου.

Η φύση της γίνεται φύση σου, το πνεύμα της πνεύμα σου, και η θέλησή της δική σου.

Η συνείδησή της γίνεται δικιά σου συνείδηση και η αγάπη της γίνεται δικιά σου αγάπη.

Όταν συμβαίνει αυτό, βιώνεις μια μορφή χαράς που πηγάζει από μέσα σου.

Οι εξωτερικές περιστάσεις δε θα αποτελέσουν ξανά πειρασμό.



Καθένας μας έχει
κάνει κάτι σπουδαίο
στη ζωή του. Η ζωή
σου είναι το ξεκίνημα.

Οι συνθήκες και οι προκλήσεις της ζωής
σου, οι ταλαιπωρίες και οι ατυχίες σου
είναι εκεί για να σε κάνουν να
αντιμετωπίζεις τις προκλήσεις με μια
νέα οπτική.

- Πώς θα ζούσες τη ζωή σου αν ήξερες ότι όλες σου οι προσευχές έχουν ήδη πραγματοποιηθεί;

.....

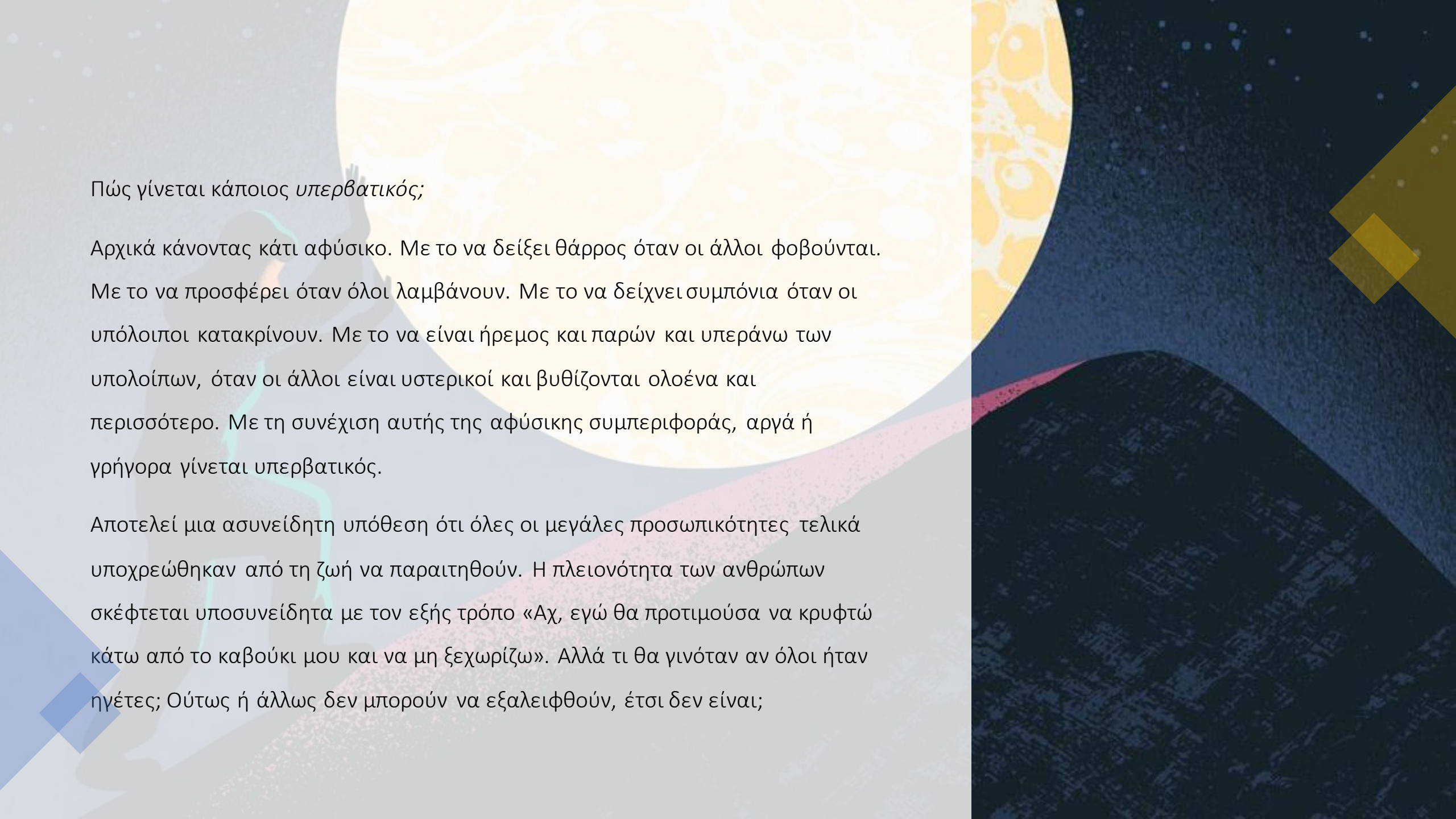
.....

.....

.....

13. Πώς γίνεσαι υπερβατικός;



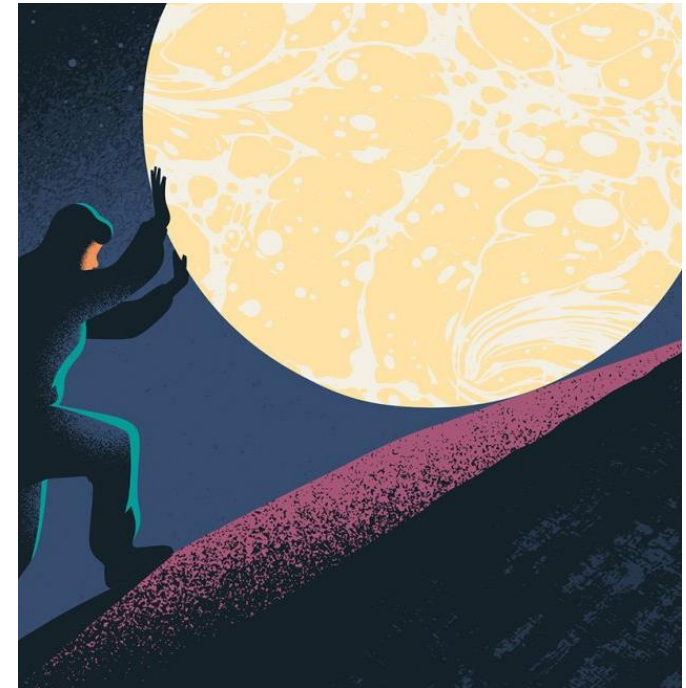


Πώς γίνεται κάποιος *υπερβατικός*;

Αρχικά κάνοντας κάτι αφύσικο. Με το να δείξει θάρρος όταν οι άλλοι φοβούνται. Με το να προσφέρει όταν όλοι λαμβάνουν. Με το να δείχνει συμπόνια όταν οι υπόλοιποι κατακρίνουν. Με το να είναι ήρεμος και παρών και υπεράνω των υπολοίπων, όταν οι άλλοι είναι υστερικοί και βυθίζονται ολοένα και περισσότερο. Με τη συνέχιση αυτής της αφύσικης συμπεριφοράς, αργά ή γρήγορα γίνεται υπερβατικός.

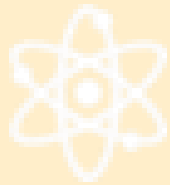
Αποτελεί μια ασυνείδητη υπόθεση ότι όλες οι μεγάλες προσωπικότητες τελικά υποχρεώθηκαν από τη ζωή να παραιτηθούν. Η πλειονότητα των ανθρώπων σκέφτεται υποσυνείδητα με τον εξής τρόπο «Αχ, εγώ θα προτιμούσα να κρυφτώ κάτω από το καβούκι μου και να μη ξεχωρίζω». Αλλά τι θα γινόταν αν όλοι ήταν ηγέτες; Ούτως ή άλλως δεν μπορούν να εξαλειφθούν, έτσι δεν είναι;

-
- Μην ισχυριστείς πως θέλεις πλούτη και αφθονία αλλά νιώθεις στέρηση.
 - Ένας πλούσιος άνθρωπος δεν νιώθει στέρηση, νιώθει αφθονία.
 - Το χρήμα φέρνει χρήμα. Η ηγεσία δεν φέρνει χρήμα.
 - Πρέπει να δείξουμε στον κόσμο όλα όσα θέλουμε.
 - Όταν το άτομο ξεπερνάει τον φόβο, τον εκνευρισμό και τον θυμό του, όταν δουλεύει με τον εαυτό του όπως και εσύ με τον δικό σου, τότε τείνουμε στο να δίνουμε και να προσφέρουμε πραγματικά, αρχίζοντας να συνδεόμαστε σε ένα βαθύτερο επίπεδο.



Με το να ξεκινάμε να αφαιρούμε τα στοιχεία που εμποδίζουν την πορεία μας προς μία νέα κατάσταση ύπαρξης, γινόμαστε οι ίδιοι υπερβασικοί. Προσφέρουμε περισσότερο. Νοιαζόμαστε περισσότερο. Θέλουμε να αλλάξουμε τη ζωή των γύρω μας. Με το να αρχίζεις σταδιακά να το καταλαβαίνεις αυτό, βλέπεις πέρα από τη ψευδαίσθηση και το πέπλο που διαχωρίζει τους ανθρώπους, αφήνοντάς τους να ζουν με φόβο, σε μια κατάσταση ανταγωνισμού και έχθρας. Επειδή είναι σπουδαίο να μπορείς να ελέγξεις τους ανθρώπους. Αλλά όταν εσύ και εγώ εγκαταλείψουμε αυτό που θέλουμε, ώστε να λάβει την εξουσία κάτι σπουδαιότερο, οδηγούμε και τους άλλους στο να κάνουν το ίδιο. Είναι μεγάλη ιστορική στιγμή όταν άνθρωποι σαν εσένα κάνουν κάτι ασυνήθιστο.





Όταν αρχίζουμε να
απομακρύνουμε τα
στοιχεία που
εμποδίζουν την
θεική ροή μέσα μας,
γινόμαστε θειικοί.

- Πότε έκανες κάτι αφύσικο στη ζωή σου; Πότε έδειξες θάρρος ή μεγάλες ποσότητες συμπόνιας; Πώς σου φάνηκε;

.....

.....

.....

- Πότε έκανες κάτι αφύσικο στη ζωή σου; Πότε έδειξες θάρρος ή μεγάλες ποσότητες συμπόνιας; Πώς σου φάνηκε;

.....

.....

.....

14. Τι σημαίνει αλλαγή;



Η διαδικασία της αλλαγής απαιτεί την λησμόνηση ενός πράγματος για τη μάθηση ενός άλλου, ώστε να ξεφύγουμε από τον συνήθη εαυτό μας και να επινοήσουμε έναν καινούργιο.

Οι συνάψεις πρέπει να αραιωθούν, και να αντικατασταθούν από νέες.

Τα αποθηκευμένα στο σώμα μας συναισθήματα πρέπει να διαγραφούν από τη μνήμη μας, και το σώμα πρέπει να διατηρείται σε μια καινούργια νοοτροπία, με νέα συναισθήματα.

Δεν πρέπει πια να στέλνουμε τα ίδια σήματα στα ίδια γονίδια, αλλά νέα σήματα σε νέα γονίδια.

Πρέπει να διαγράψουμε τα παλιά προγράμματα και να προγραμματίσουμε νέα, να εγκαταλείψουμε την παλιά νοοτροπία και να φτιάξουμε άλλη, να πάρουμε την ενέργεια από το παρελθόν και να την τοποθετήσουμε στο μέλλον.



Η λέξη διαλογισμός σημαίνει την εξοικείωση με κάτι.

Η εξοικείωση του ατόμου με τις ασυνείδητες σκέψεις, συμπεριφορές και αισθήσεις του σημαίνει πως δεν αποτελεί ένα πλέοντο πρόγραμμα αλλά ότι είναι η συνείδηση που βλέπει το πρόγραμμα.

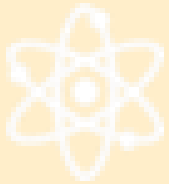
Αν μπορούσε το άτομο καθημερινά να αποφασίζει ποιος θα ήθελε να είναι, από τη στιγμή που ανοίγει τα μάτια του και εξοικειώνεται με τις σκέψεις που θα κάνει, τις συμπεριφορές και στάσεις που θα δείξει, θα έστελνε σήμα σε νέα γονίδια πριν ακόμα αποκτήσει την εμπειρία.

Όταν αρχίζεις να εξασκείσαι στο πως θα ζήσεις τη μέρα σου, και μαθαίνεις συναισθηματικά το σώμα σου τι είναι η ευγένεια, τι αίσθηση έχει η ενδυνάμωση, τι σημαίνει να είσαι ανίκητος, πως είναι η δύναμη και το θάρρος, τότε ενεργοποιείς και επανασυνδέεις τα κυκλώματα του εγκεφάλου σου.

Αν το κάνεις αυτό ξανά και ξανά, θα εξοικειωθείς μαζί του. Αν αποδεχτείς την συναισθηματική εμπειρία σε καθημερινή βάση, θα δεσμευτείς μαζί της πριν καν αυτή εκδηλωθεί. Και αν σκέφτεσαι και αισθάνεσαι διαφορετικά απ' ό,τι στην αρχή, εισέρχεσαι σε μια διαφορετική κατάσταση ύπαρξης, που σημαίνει ότι έχεις αποκτήσει μια νέα προσωπικότητα, η οποία σου δημιουργεί μια νέα προσωπική πραγματικότητα.

Σε αυτή τη νέα προσωπικότητα, η αρρώστια παύει να υπάρχει, ανήκει στην παλιά προσωπικότητα.





Τα συναισθήματα
που βιώνουμε –
Δεν είναι αυτό
που πραγματικά
είμαστε.

- Ξεκίνα με το να ξυπνάς κάθε πρωί και να ερωτεύεσαι τη ζωή ξανά και ξανά,
Τι αίσθηση έχει;

.....

.....

.....

.....

Masterplan 1ης εβδομάδας

Πώς θα είναι το μέλλον σου;

.....

.....

.....

- Πίστεψε σε αυτό το μέλλον τόσο πολύ, ώστε ο ασυνείδητος νους σου να πιστέψει πως αυτό το μέλλον συμβαίνει τώρα, την παρούσα στιγμή.
- Οραμάτισου μελλοντικές εμπειρίες σαν να έχουν ήδη συμβεί.
- Άσε τον παλιό σου εαυτό να πεθάνει. Τράβηξε όλη την ενέργεια από τον παλιό εαυτό και μη του διοχετεύεις άλλη.
- Νιώσε πώς το σώμα σου, οι αισθήσεις και τα συναισθήματά σου έχουν ήδη εισέλθει στο νέο μέλλον.
- Να είσαι ευγνώμων για το νέο μέλλον. Νιώσε την ευγνωμοσύνη βαθιά μέσα στην καρδιά σου.

Masterplan 1ης εβδομάδας

Άσκηση για την 1η εβδομάδα:

- Ξεκίνα με 30 λεπτά και πρόσθεσε άλλα 10, κάθε μέρα. Κατά τη διάρκεια αυτή, ζήσε στο νέο σου μέλλον, ζήσε το μέλλον στην τωρινή σου καθημερινότητα.
- Συμπεριφέρσου, μίλα, νιώσε και αλληλοεπίδρασε με τους άλλους σαν να είναι το μέλλον σου το παρόν σου.
- Επικαλέσου την ευφυΐα που σου δίνει ζωή, αλληλοεπίδρασε μαζί της και δέξου καθετί νέο που συμβαίνει με ευγνωμοσύνη. Κάνε το καλύτερο που μπορείς.
- Νιώσε τον εαυτό σου στο μέλλον – γίνε το μέλλον σου.

Παράδειγμα:

Αν είσαι μόνος και ψάχνεις για σύντροφο, ζήσε σαν να τον έχεις ήδη βρει. Φτιάξε για παράδειγμα δύο πιάτα για πρωινό.

2η Εβδομάδα

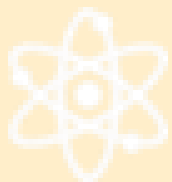




1. Είναι εφικτή η αλλαγή;

- Όταν το άτομο είναι παρών, απορροφώντας προσεκτικά κάθε πληροφορία, χτίζοντας τον εαυτό του μέσω ενός μοντέλου όσο το δυνατό πιο ολοκληρωμένου, και ενσωματώνοντας τα νευρικά του δίκτυα, τότε κάθε φορά που προσπαθεί να διευρύνει το εγχείρημα της αλλαγής λίγο παραπάνω, συνδέει περισσότερες πληροφορίες στον εγκέφαλό του. Τη στιγμή που όλες αυτές οι φιλοσοφικές, θεωρητικές, διανοητικές πληροφορίες χρησιμοποιούνται για τη δημιουργία μιας νέας εμπειρίας, υπάρχει μεγαλύτερη πρόθεση από πίσω.
- Έρευνες έχουν δείξει ότι αν το άτομο δώσει μεγαλύτερο νόημα σε αυτό που κάνει, θα λάβει καλύτερα αποτελέσματα.
- Επομένως, αν καταλάβει τι είναι αυτό που κάνει και μπορέσει να φτιάξει ένα νέο μοντέλο σκέψης, όταν διαλογίζεται δεν θα υπάρχει καμία εικασία και κανένα δόγμα.





Προκειμένου να αλλάξεις πρέπει να εξελιχθείς πέρα από το περιβάλλον, το σώμα σου και τον χρόνο. Κάν'το, και θα αλλάξει.

- Μπορείς να γίνεις καλύτερος από το περιβάλλον σου και να εξελιχθείς πέρα από αυτό; Περιέγραψε το περιβάλλον σου και μπορείς να εξελιχθείς!

.....
.....
.....

- Μπορείς να γίνεις καλύτερος από το σώμα σου; Πώς θέλεις να αλλάξεις το σώμα σου και μέσω ποιων αλλαγών θέλεις να το εξελίξεις;

.....
.....
.....

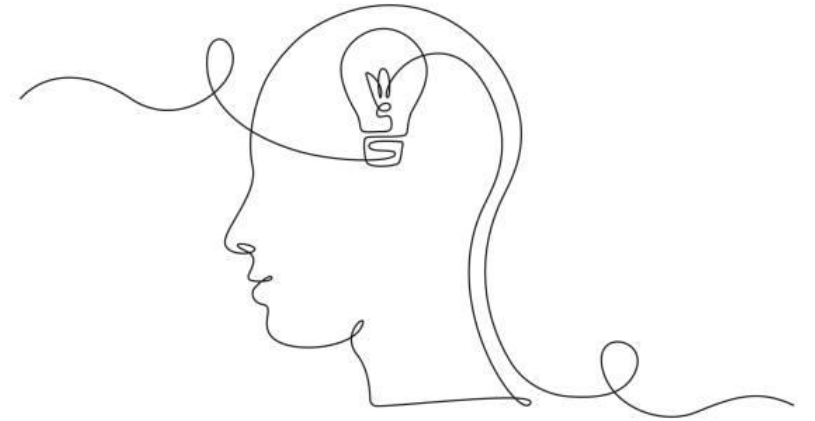
- Μπορείς να γίνεις καλύτερος από τον χρόνο; Ποιο είναι το καθημερινό σου πρόγραμμα και τι αλλαγές μπορείς να κάνεις για να το εξελίξεις;

.....
.....
.....

2. Τι επιθυμείς να
αλλάξεις;



- ο Συνήθως χρειάζεται μια κρίση, ένα τραύμα, μια αρρώστια ή μια απώλεια για να ξυπνήσουν οι άνθρωποι και να καταλάβουν πώς ζουν.
- ο Σε αυτές τις στιγμές, νιώθουν διαφορετικά και αντικρίζουν τους εαυτούς τους από την αρχή, για πρώτη φορά. Στη νευροεπιστήμη, αυτό το φαινόμενο ονομάζεται μετάγνωση.
- ο Ο μετωπιαίος λοβός απασχολεί το 40 τοις εκατό του εγκεφάλου. Εκεί βρίσκεται η αυτογνωσία. Μπορείς να αντικρίσεις τον εαυτό σου και να σκεφτείς αυτό που σκέφτεσαι. Αυτό σημαίνει ότι μπορείς να αλλάξεις την κατάσταση ύπαρξής σου.
- ο Το να έχεις μια σκέψη, δεν σημαίνει αναγκαστικά ότι αυτή είναι πραγματική. Με άλλα λόγια, μην πιστεύεις ό,τι σκέφτεσαι.



Αν παρατηρείς τις σκέψεις σου, δεν είσαι πια το πρόγραμμα. Είσαι η συνείδηση που παρακολουθεί το πρόγραμμα και διαχωρίζει τον εαυτό σου από την αυτόματη, ασυνείδητη κατάσταση ύπαρξης.

Για να μπορέσεις να αλλάξεις μια συνήθεια, πρέπει να δεις τι είναι αυτό που σε ωθεί να παίρνεις την ίδια απόφαση ξανά και ξανά.

Αναθεώρησε στο μυαλό σου ποιος δεν θέλεις πια να είσαι και παρατήρησε τη συμπεριφορά σου. Πρέπει να λάβεις μια απόφαση με τόσο ισχυρή πρόθεση, ώστε το εύρος αυτής της απόφασης να έχει αρκετή ενέργεια να ξεπεράσει τα στενά συνδεδεμένα προγράμματα του εγκεφάλου και τον συναισθηματικό εθισμό ή τη μνήμη του σώματος.

Το σώμα τότε ανταποκρίνεται σε ένα νέο μυαλό, λαμβάνει μεγάλες ποσότητες ενέργειας και έτσι παίρνεις μια γεύση από το μέλλον.



Τώρα πρόσεξε τις αισθήσεις, τα συναισθήματα που περιμένεις να νιώσεις, όπως τύψεις, ντροπή ή ευτέλεια. Είναι τόσο γνώριμα σε εσένα που δεν καταλαβαίνεις καν ότι τα νιώθεις, νομίζεις ότι είναι ο ίδιος σου ο εαυτός.

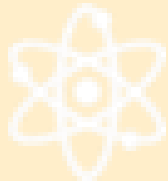
Τότε αποφάσισε:

Αυτό το συναίσθημα ανήκει στο μέλλον σου; Θέλεις να το κρατήσεις μελλοντικά; Όσο ζεις με αυτό το συναίσθημα, ζεις στο παρελθόν. Όταν παίρνεις καθημερινά την απόφαση για το ποιος δεν θέλεις να είσαι, βάζεις τον παλιό εαυτό σου στην άκρη, και το σώμα σου δεν λαμβάνει πια συναισθηματικές ανταμοιβές. Είναι σαν να εγκαταλείπεις έναν εθισμό. Είναι ο βιολογικός, νευρολογικός, χημικός, ορμονικός, ψυχολογικός, γενετικός θάνατος του παλιού εαυτού σου.

Το κβαντικό μοντέλο υποστηρίζει ότι ο τρόπος που σκέφτεται και νιώθει το άτομο επηρεάζει το εξωτερικό του περιβάλλον. Όταν αποφασίζει ποιες σκέψεις θέλει να ενεργοποιήσει και να συνδέσει στο μυαλό του, εισέρχεται σε μια νέα κατάσταση ύπαρξης και σχεδιάζει τη συμπεριφορά του από εκεί, αντί υποχρεωτικά να φαντάζεται το χειρότερο που μπορεί να του συμβεί.

Ξεκίνα να σκέφτεσαι τι θέλεις να κάνεις με όλο αυτό τον πλούτο και τη ζωή, όλη αυτή την ελευθερία. Θα χρειαστεί να σχεδιάσεις το πώς θα συμπεριφέρεσαι, και να εξασκηθείς διανοητικά στο τι πρόκειται να κάνεις. Το μυαλό σου δεν μπορεί να ξεχωρίσει μια εξωτερική εμπειρία από μια εσωτερική, επειδή αν έχεις απόλυτη συνείδηση του τι κάνεις, τότε η σκέψη γίνεται η εμπειρία.

Το μυαλό συγκρατεί την σκέψη σαν μια εμπειρία. Αυτή η ικανότητα καθιστά την ανθρωπότητα ως την κορώνα της δημιουργίας. Από εδώ μπορείς να είσαι δημιουργικός. Εικάζεις τις πιθανότητες, τις επανεξετάζεις στο μυαλό σου, και ο μετωπιαίος λοβός σιγά-σιγά τις λειτουργίες του εγκεφάλου που έχουν να κάνουν με τις ομιλίες στο μυαλό σου, επιλέγει νέα νευρικά συστήματα βάσει αυτών που έχεις μάθει διανοητικά και βιωματικά.



Το να αλλάξεις
σημαίνει να
καταλάβεις τον
ασυνείδητο εαυτό
σου.

- Πώς θα ένιωθες αν γινόσουν τελικά πλούσιος; Ή υγιής; Δώσε στο σώμα σου μια γεύση από το μέλλον.

.....

.....

.....

- Τι θα έκανες με όλα αυτά τα πλούτη, την υγεία και τη ζωή; Σχεδίασε και εξάσκησε διανοητικά τι θα έκανες τότε.

.....

.....

.....



3. Η σημασία της προσδοκίας

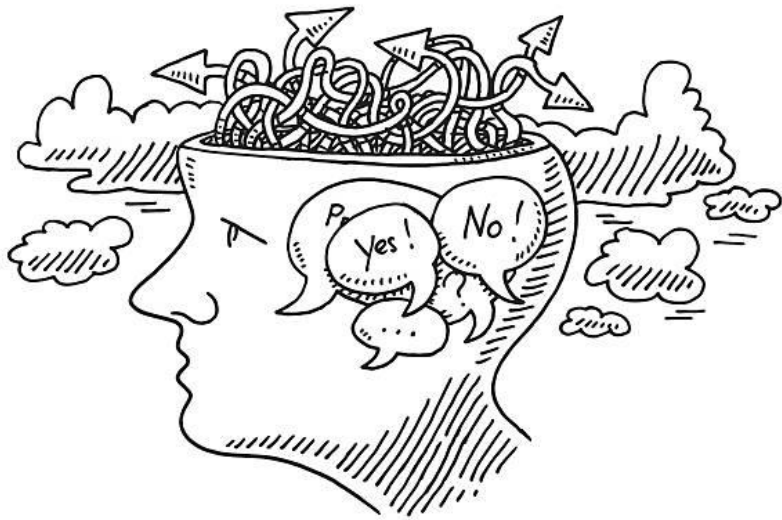
Δεν είσαι εσύ αλλά ένα ανώτερο πνεύμα που οργανώνει την εμπειρία σου, με τρόπο που δεν τον περιμένεις.

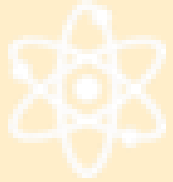
Στο κβαντικό πεδίο υπάρχουν απεριόριστες ευκαιρίες, και αυτές οδηγούν σε απεριόριστες εμπειρίες. Όταν υπάρχουν απεριόριστες εμπειρίες, υπάρχουν και απεριόριστα αισθήματα. Οι νέες εμπειρίες δεν έχουν να κάνουν με τις τύψεις, την ντροπή ή την ευτέλεια, αλλά με το δέος, το θαύμα, τη μαγεία και το μυστήριο.

Αν δημιουργήσεις το μέλλον σου – επειδή ο καλύτερος τρόπος για να προβλέπεις το μέλλον είναι να το σχεδιάζεις κάθε μέρα, όχι από αυτά που ξέρεις, αλλά από το άγνωστο – το σώμα σου θα ξυπνάει κάθε πρωί σαν να πρόκειται να πας σχολική εκδρομή και θα λέει:

"Σήμερα πρόκειται να βιώσουμε κάτι καινούργιο!"

Αυτή ακριβώς είναι η ενέργεια της προσδοκίας που καλωσορίζει το άγνωστο, το μυστήριο, το θαύμα της ζωής.





Η ενέργεια της
προσδοκίας
καλωσορίζει το νέο,
το άγνωστο, το
μυστικό, το θαύμα
της ζωής.

- Ποιες νέες προοπτικές από το κβαντικό πεδίο θα μπορούσαν να σε κάνουν να ξυπνάς νωρίς κάθε πρωί, σαν να ανυπομονείς για μια σχολική εκδρομή; Ποια νέα εμπειρία θα σου έδινε αυτή την ορμή;

.....

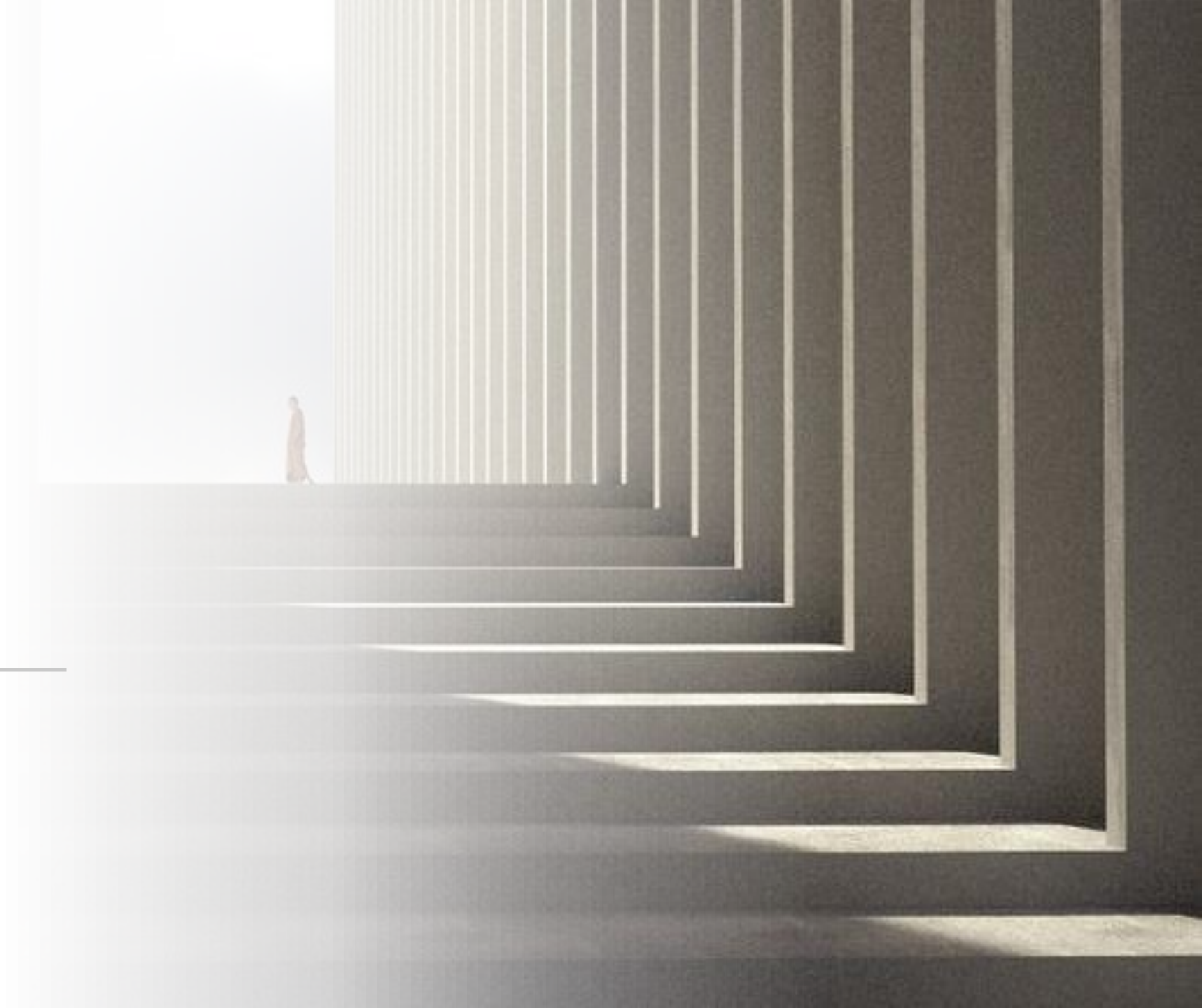
.....

.....

.....



4. Αμέτρητες Δυνατότητες



Πρέπει να προσαρμόσεις την συμπεριφορά σου στις προθέσεις σου, τις πράξεις σου στις σκέψεις σου.

Αν δημιουργήσεις κάτι και αλλάξεις σε μια νέα κατάσταση ύπαρξης, που όμως οι αποφάσεις σου δεν ανταποκρίνονται σε αυτή, αμφισβητείς την ύπαρξή σου.

Αλλά αν ζεις σε αυτό το μέλλον και κάνεις συγκεκριμένες επιλογές, εισέρχεσαι στο άγνωστο και είσαι αυτή τη στιγμή πιο ζωντανός από ποτέ.

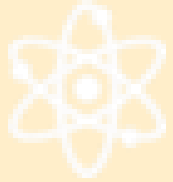
Θα θέλεις να δημιουργήσεις, επειδή ξέρεις πως αν σταματήσεις, η μαγεία θα χαθεί.

Όταν έχεις ένα όραμα, γυρνάς σε αυτό το όραμα κάθε μέρα. Αφήνεις πίσω την αναπαυτική σου κατάσταση, γεμάτος έμπνευση και ενέργεια, όντας σε μια κατάσταση ευγνωμοσύνης. Το σώμα σου νομίζει ότι το όραμα έχει ήδη συμβεί, επειδή η συναισθηματική ένδειξη ευγνωμοσύνης σημαίνει ότι το γεγονός έχει ήδη γίνει. Θέτεις σε αρμονία τη συμπεριφορά σου με τις προθέσεις σου, επιλέγεις να μην κάνεις το ίδιο πράγμα κάθε μέρα.

Θυμάσαι μια στιγμή στη ζωή σου που αποφάσισες να κάνεις κάτι και τελικά δεν το έκανες; Τι έγινε τότε;

Έχασες την επαφή με το όραμά σου επειδή νοιάστηκες περισσότερο για τους άλλους. Τα προβλήματά σου μπήκαν στη μέση. Εστίασες στα προβλήματά σου και το παρελθόν σου, αντί να εστιάζεις κάθε μέρα στο μέλλον σου. Μόλις παγιδεύτηκες στα αισθήματα της ζωής και τις εμπειρίες του έξω κόσμου, αυτά τα αισθήματα θόλωσαν το όραμά σου. Δεν έχεις ξεφύγει από την κατάσταση της αδράνειας γιατί δεν πίστεψες ότι αυτό που ήθελες έγινε. Επειδή ποτέ σου δεν άφησες ένα ενδεχόμενο να συμβεί στο μυαλό σου, μέρα με τη μέρα, μέχρι που το σώμα σου αντέδρασε σε ένα νέο πνεύμα. Ήσουν ευχαριστημένος με τη μετριότητα, με αυτά που είχες, και άφηνες να σε προσδιορίζει το παρελθόν αντί για το μέλλον.





Μείνε πιστός
στο όραμά σου
και μην αφήσεις
τους άλλους ή
το παρελθόν
σου να σε
αποσπάσουν.

- Θυμήσου μια στιγμή στη ζωή σου που έκανες κάτι σπουδαίο. Ποιες αρετές σου φανέρωσες;

.....

.....

.....

.....



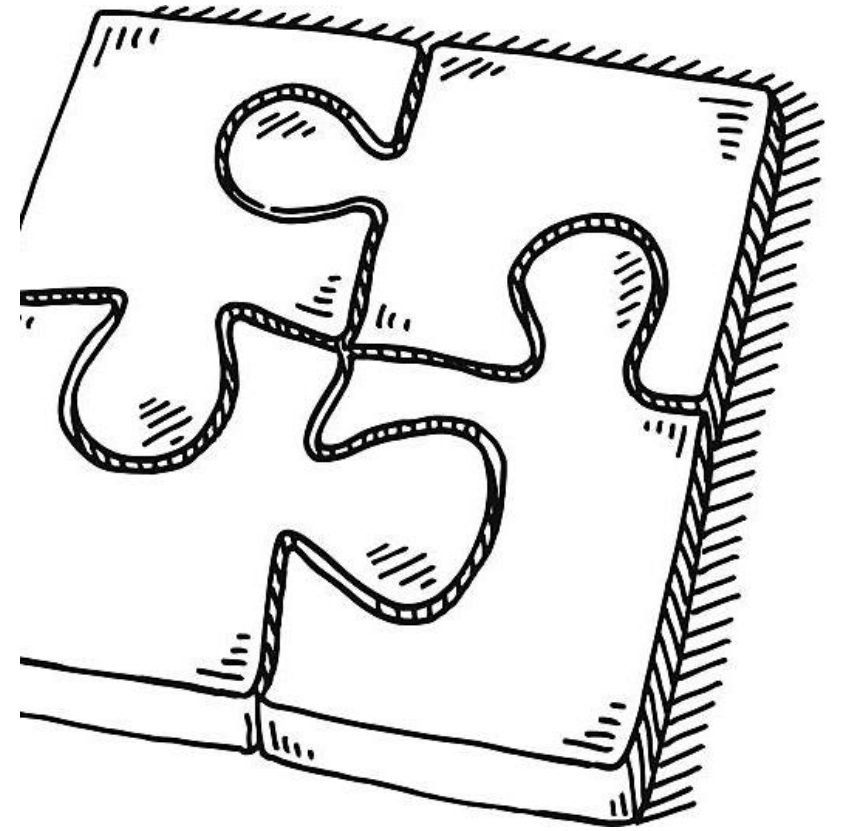
5. Μην αναλώνεσαι στις λεπτομέρειες

Το σώμα παρακολουθεί. Κοιτάζει μπροστά προσέχοντας όλες σου τις σκέψεις, και σε προετοιμάζει πριν καν καταλάβεις τι πρόκειται να κάνεις. Τη στιγμή που λαμβάνεις μια απόφαση, νιώθεις δέος σαν να λες:

"Γειά σου έξω κόσμε, δεν με νοιάζει τι συμβαίνει στη ζωή μου τώρα ή τι νομίζουν οι άλλοι... Γειά σου σώμα, δεν με νοιάζει πώς νιώθω... Γειά σου χρόνε, δεν με νοιάζει πόσο θα διαρκέσει. Θα το κάνω."

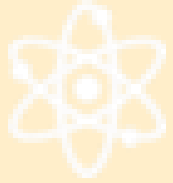
Και εκείνη τη στιγμή κατακλύζεσαι από μια ανυψωτική αίσθηση.

Αυτή η απόφαση επαναδιατυπώνει το πρόγραμμα και το μυαλό σου ανταποκρίνεται τώρα στο νέο πνεύμα. Αν επανέρχεται σε αυτό το επίπεδο ενέργειας κάθε μέρα, στέλνεις ένα νέο σήμα στο κβαντικό πεδίο. Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι οι σκέψεις αποτελούν την ηλεκτρική φόρτιση και τα αισθήματα τη μαγνητική φόρτιση στο κβαντικό πεδίο.



- Τα αισθήματα και οι σκέψεις στέλνουν μια ηλεκτρομαγνητική ένδειξη, η αίσθηση προσελκύει το γεγονός. Τότε το άτομο εισέρχεται σε μια νέα κατάσταση ύπαρξης, η οποία αντιπροσωπεύει μια αύρα που δηλώνει: *"Θέλω να το ζήσω αυτό."*
- Η δημιουργική διαδικασία αποτελεί μια εύθραυστη ισορροπία μεταξύ πρόθεσης και ευλάβειας ή άφεσης. Μόλις σταματήσεις να παρεμβαίνεις στις λεπτομέρειες για να εξαναγκάσεις ένα αποτέλεσμα, θα συμβεί η μαγεία. Άσε το κβαντικό πεδίο να σε φτάσει! Άσε τις λεπτομέρειες και την οργάνωση σε ανώτερες δυνάμεις, ώστε να σε εκπλήξουν. Αν το γεγονός σε καταπλήξει, και συμβεί με τέτοιο τρόπο που δεν το περίμενες, το πεδίο θα ανταποκριθεί στην πρόθεσή σου. Μόλις φτάσεις σε αυτό το σημείο, το παρελθόν σου κυλά στο παρόν σου. Δεν θα θελήσεις να αλλάξεις το παραμικρό σε κάποιον, δεν θα θέλεις να κρίνεις κανέναν. Τα πάντα έχουν νόημα επειδή σε φέρνουν στην παρούσα στιγμή, και αυτό ονομάζεται φυσική κατάσταση ύπαρξης.
- Άσε το όραμά σου στις ανώτερες δυνάμεις και δώσε χώρο στη μαγεία.





Πρέπει να βγεις από τη μέση ώστε κάτι μεγαλύτερο να λάβει δράση. Μόλις

σταματήσεις να παρεμβαίνεις στις λεπτομέρειες για να εξαναγκάσεις ένα αποτέλεσμα, θα συμβεί η μαγεία.

- Ποια κυκλώματα ελέγχου θέλεις να εγκαταλείψεις ώστε να προσεγγίσεις το ευρύτερο καλό;

.....

.....

.....

.....



6. Δεσμά του Παρελθόντος

- Όταν εισέρχεσαι στη ζωή σου, στην απόλυτα οργανωμένη, προβλέψιμη ζωή σου, το άγνωστο δεν έχει χώρο να φανερωθεί.
- Μπορείς να πεις πως, όταν συναναστρέφεις με τα ίδια άτομα, κάνοντας πάντα το ίδιο πράγμα την ίδια ακριβώς στιγμή, ο εξωτερικός κόσμος ενεργοποιεί κάθε είδους διαδικασία στο μυαλό σου, κάνοντάς σε να διατηρείς τις σκέψεις που ανταποκρίνονται σε αυτά που έχεις και ξέρεις ήδη.
- Όσο σκέφτεσαι με βάση τον έξω κόσμο, ενισχύεις την ίδια προσωπική πραγματικότητα ξανά και ξανά.
- Το μυαλό σου περιέχει ένα λογισμικό πρόγραμμα που καταγράφει το παρελθόν. Μόλις απενεργοποιήσεις αυτό το πρόγραμμα, ομιλίες των σκέψεών σου αναδύονται από το παρελθόν.

Αν δεν δημιουργήσεις τίποτα, δεν φαντάζεσαι νέες δυνατότητες, δεν μαθαίνεις τίποτα και δεν σκέφτεσαι για νέα, διαφορετικά αποτελέσματα, το μυαλό σου δεν λειτουργεί με καινούργιο τρόπο.

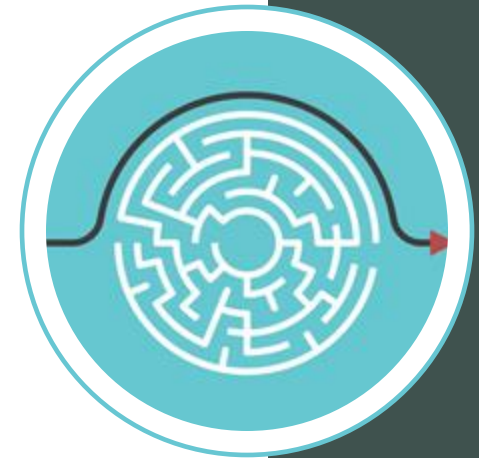
Αλλά όταν δέχεσαι νέες πληροφορίες, διαβάζεις κάτι με ενδιαφέρον, το περιεργάζεσαι και το εξετάζεις ξανά και ξανά, δημιουργείς νέα νευρικά δίκτυα στο μυαλό σου – αυτή είναι η βάση για μια νέα νοοτροπία.

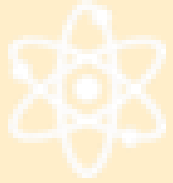
Μέσω μιας νέας σκέψης ενεργοποιείς και δημιουργείς νέες συνδέσεις, και αυτές γίνονται η πλατφόρμα της ταυτότητάς σου, του μέλλοντός σου.

Τώρα έχεις μια νέα αλληλουχία διαδικασιών να χρησιμοποιήσεις που κάνει το μυαλό σου να εξελίσσεται και να νομίζει πως το γεγονός έχει ήδη συμβεί.



- Όταν διατηρείς τον αναδρασιακό βρόγχο σκέψεων και συναισθημάτων για χρόνια, θα εξοικειωθείς τόσο πολύ μαζί τους, που για παράδειγμα δεν θα ξέρεις πως να νιώσεις τύψεις, δεν θα γνωρίζεις αυτή την αίσθηση, απλά θα νιώθεις καλά.
- Με αυτόν τον τρόπο το σώμα γίνεται το ένοχο μυαλό. Γίνεται ένα υποσυνείδητο πρόγραμμα υπολογιστή.
- Μόλις το σώμα έχει εσωτερικεύσει αυτή την αίσθηση της ενοχής περισσότερο από το συνειδητό μυαλό, το σώμα ελέγχει και λειτουργεί το μυαλό. Αυτό συμπληρώνει το 95% αυτού που είσαι. Η αλλαγή σημαίνει να υπερβείς απαραίτητως το σώμα σου. Το σώμα έχει διατηρηθεί χημικά στο πνεύμα της ενοχής, της ντροπής, της στέρησης και της ευτέλειας. Επειδή το σώμα είχε αυτές τις εμπειρίες, πρέπει να το υπερβείς και να κάνεις αλλαγές.
- Μόλις πάψεις να ικανοποιείς τις χημικές αντιδράσεις του σώματος – δηλαδή μόλις σταματήσεις να κουβαλās το φορτίο του εαυτού σου, να κατηγορείς τους άλλους ή να αποτρέπεις τα γεγονότα – τότε αυτό αλλάζει, εισέρχεσαι σε μια ροή αλλαγής.





Αν βιώνεις τα ίδια συναισθήματα καθημερινά, το σώμα δεσμεύεται στο παρελθόν. Δεν μπορείς να χτίσεις ένα νέο μέλλον, αν παραμένεις προσκολλημένος στα συναισθήματα του παρελθόντος.

- Ποια οικεία αισθήματα ενοχής, ντροπής ή στέρησης κουβαλάς μέσα σου; Πότε κατηγορείς τους άλλους για συγκεκριμένες καταστάσεις στη ζωή σου;

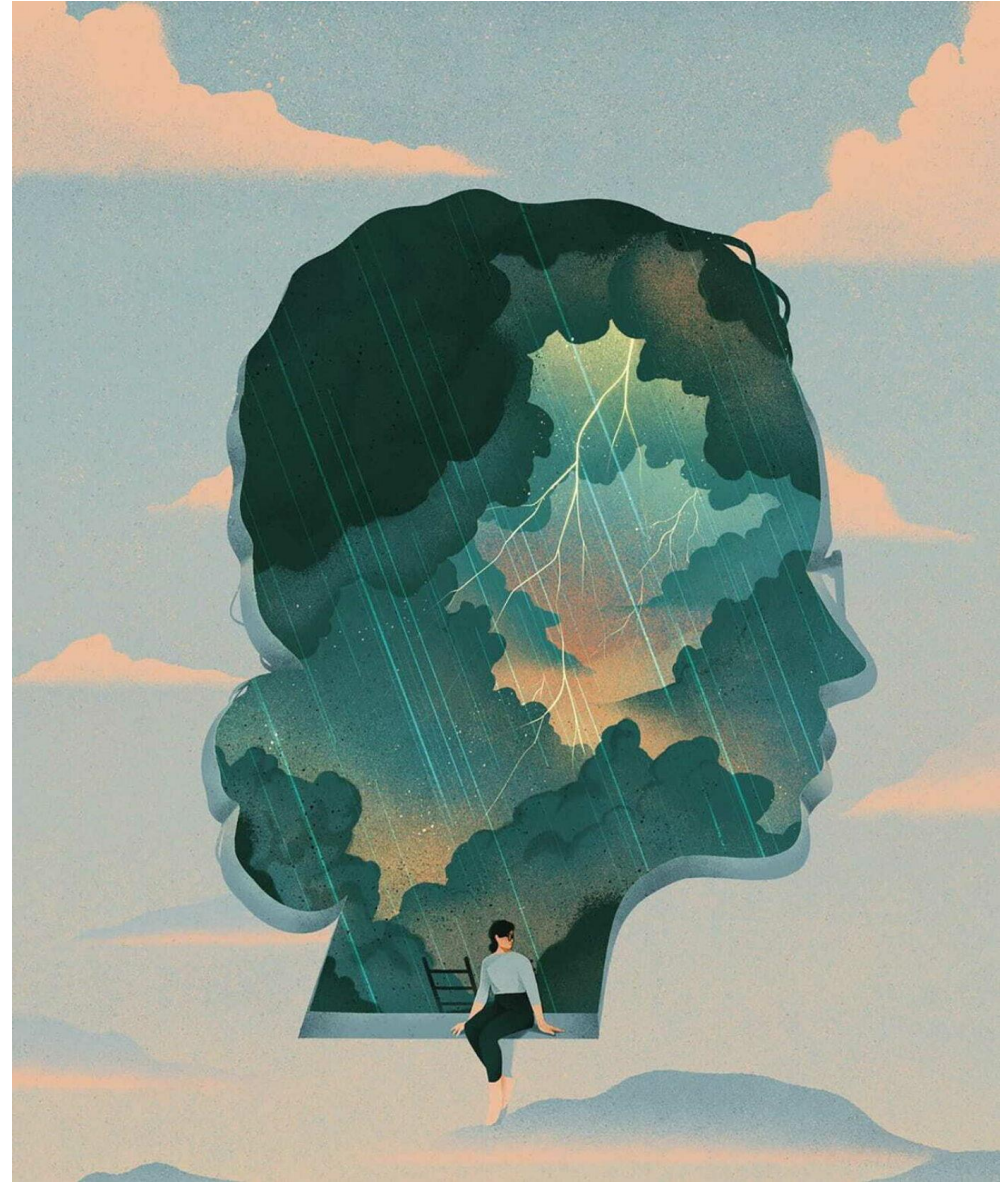
.....

.....

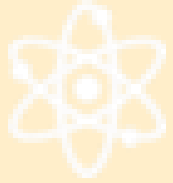
.....

.....

7. Νους και Σώμα



- Ο νους και το σώμα μπορούν να παρομοιαστούν με έναν καβαλάρη με το άλογό του. Μόλις το άλογο παραιτηθεί, άλογο και καβαλάρης γίνονται ένα. Νους και σώμα λειτουργούν από κοινού. Όταν κάνεις ένα βήμα προς την αλλαγή, το σώμα συμπεριφέρεται σαν ένα ατίθασο άλογο. Πρόκειται για το συναισθηματικό φορτίο που κράταγες μέσα σου ώστε να έχεις ένα λόγο γιατί δεν έχεις αλλάξει. Και πίστεψες σε αυτό το συναίσθημα περισσότερο από ό,τι στις δυνατότητες.
- Αν αυτό το ζώο – το σώμα – κλωτσάει, ανυπόμονο και απογοητευμένο, τότε κάθε φορά που το αντιλαμβάνεσαι, πρέπει να το επαναφέρεις στην πραγματικότητα. Πρέπει να διέπεις το σώμα σου με ένα νέο πνεύμα. Όσο συχνότερα γίνεται αυτό, τόσο το άλογο αρχίζει να σε εμπιστεύεται και απελευθερώνει τον εαυτό του από τα δεσμά του παρελθόντος.
- Άνθρωποι έχουν καταφέρει μέσω του διαλογισμού να υπερβούν τους εαυτούς τους. Να απελευθερώσουν το σώμα, το δικό τους σώμα, από τα δεσμά του παρελθόντος.



Όταν το σώμα
απελευθερώνει
κάποια στιγμή αυτή
την ενέργεια, και έχεις

αποδεσμεύσει τον εαυτό σου από το
παρελθόν, βλέπεις δυνατότητες που δεν
είχες ξαναδεί ποτέ σου, επειδή δεν
αντικρίζεις πια τη ζωή μέσα από τη
σκοπιά του παρελθόντος.


- Παρατήρησε το σώμα σου. Πότε είναι εκείνο που κρατά τα ηνία; Πότε θα αναλάβεις εσύ τον έλεγχο;

.....

.....

.....

.....

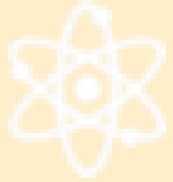


8. Δες τις Ευκαιρίες



- Οι σκέψεις επηρεάζουν τις ζωές μας. Τα αισθήματα είναι παρελθόν. Αν είσαι παγιδευμένος στα αισθήματα των προβλημάτων σου, ανέλυσε τη ζωή σου από την οπτική αυτών των αισθημάτων, καθώς δεν θα βρεις απάντηση από αυτή την κατάσταση ύπαρξης. Τα αισθήματα είναι καταγραφές του παρελθόντος που ενεργοποιούν τις ίδιες διαδικασίες στον εγκέφαλο, ξανά και ξανά. Μόνο όταν αφήσεις πίσω τον συναισθηματικό εαυτό σου θα βρεις την απάντηση και τη λύση στα προβλήματά σου.
- Πόσοι από εμάς ξοδεύουμε ένα μεγάλο μέρος της ζωής μας αναλύοντας τα προβλήματά μας μέσα από τη σκοπιά του συναισθήματος το οποίο εκφράζουμε στις συνθήκες ζωής μας, και συνεπώς θέτοντας το μυαλό μας εκτός ισορροπίας; Αποτελεί αυτή η ανάλυση είναι τη φυσιολογική κατάσταση; Μόνο όταν αφήνεις πίσω σου τα συναισθήματα μπορείς να δεις τις ευκαιρίες.





Δεν μπορείς να δεις
το μέλλον επειδή, σε
συναισθηματικό
επίπεδο, προσπαθείς
να δεις το μέλλον
από τη σκοπιά του
παρελθόντος.

- Ποια αισθήματα που σε κρατάνε πίσω είσαι διατεθειμένος να αφήσεις;

.....

.....

.....

.....



9. Απόκριση στο Στρες (Α)

Ζούμε σε δύο διανοητικές καταστάσεις: τη φάση της επιβίωσης και τη φάση της δημιουργίας. Η ζωή στη φάση επιβίωσης σημαίνει στρες. Σε κατάσταση στρες, το σώμα δεν είναι πια σε ομοιόσταση, είναι εκτός ισορροπίας. Η αντίδραση άγχους το σώμα θέλει να επανέλθει σε φυσιολογικές συνθήκες.

Υπάρχουν τρεις μορφές στρες:

- ο Το φυσικό στρες (ατυχήματα, τραυματισμοί, πτώσεις, τραύματα)
- ο Το χημικό στρες (βακτήρια και ιοί, επίπεδα ζαχάρου, βαρέα μέταλλα, ορμόνες στο φαγητό ή hangover)
- ο Το συναισθηματικό στρες (κίνηση στο δρόμο, σύνδεση του Ίντερνετ, το δεύτερο δάνειο, μονογονεϊκή ζωή, συνταξιοδότηση, υγειονομική περίθαλψη κ.α.)

Κάθε ένας παράγοντας βγάζει το σώμα εκτός ισορροπίας.



- ο Ο άνθρωπος είναι ιδιαίτερος. Μπορεί να σκεφτεί τα προβλήματά του και να προβλέψει το χειρότερο πιθανό σενάριο. Για παράδειγμα, μπορεί να θυμηθεί κάτι από το παρελθόν και να διεγείρει το στρες του απλά και μόνο επειδή το σκέφτηκε. Σκέψου το έτσι, αν το ενεργοποιήσεις και δεν μπορείς να το εξαλείψεις, οδηγείσαι στην ασθένεια. Κανένας οργανισμός δεν μπορεί να ζήσει σε κατάσταση επιφυλακής, με ό,τι αυτό συνεπάγεται, για μεγάλο χρονικό διάστημα.
- ο Άρα, αν έχεις επιστρατεύσει τόση ενέργεια λόγω μιας απειλής του περιβάλλοντος, και έχει περισσέψει μια μικρή ποσότητα ενέργειας, δεν έχει απομείνει τίποτα για ανάπτυξη και επιδιόρθωση μακροχρόνια. Το εσωτερικό περιβάλλον του σώματος σταδιακά καταρρέει. Είναι επιστημονικά αποδεδειγμένο πως οι ορμόνες του στρες απορρυθμίζουν μακροχρόνια τα γονίδια. Οι άνθρωποι ενεργοποιούν το στρες απλά με τη σκέψη, που σημαίνει ότι οι σκέψεις σου μπορούν να σε αρρωστήσουν. Αυτή είναι η απόλυτη σύνδεση μυαλού και σώματος.



- ο Οι χημικές ουσίες που παράγονται ως αποτέλεσμα μιας συναισθηματικής αντίδρασης σε έναν εξωτερικό παράγοντα, έχουν ανυπότακτη συμπεριφορά και διάρκεια. Όταν δεν μπορείς να αντιμετωπίσεις ή να διατηρήσεις τις συναισθηματικές σου αντιδράσεις, αυτές οι χημικές ενώσεις παραμένουν στο σώμα σου για μεγάλο χρονικό διάστημα, για ώρες ή μέρες. Αυτό λέγεται διάθεση. Αυτό μετά γίνεται ιδιοσυγκρασία και ύστερα χαρακτηριστικό της προσωπικότητας. Οι άνθρωποι τότε καλύπτονται από συναισθηματικές διαθέσεις για να ορίσουν ποιοι είναι και πώς σκέφτονται, βάσει του παρελθόντος.
- ο Όταν αυτή η χημική ανυπότακτη περίοδος των ορμονών του στρες συνεχίζεται επειδή ζεις στη φάση επιβίωσης, υπάρχει πάντα κενό μεταξύ του πώς φαίνεται να είναι τα πράγματα και πώς είναι πραγματικά. Όταν δρας εν μέσω αυτής της ανυπότακτης περιόδου, έχεις αλλάξει αντίληψη. Αυτές οι ορμόνες αλλάζουν την οπτική σου. Επομένως, συμπεριφέρεσαι σαν ένα ενθουσιώδες ζώο με μεγάλη μνήμη, που είναι φοβισμένο και αγριεμένο και προσπαθεί να αντιδράσει στις συνθήκες του περιβάλλοντός του.



- Μέσω των ορμονών αδρεναλίνης, η οποία παράγεται λόγω της αντίδρασής σου σε κάτι πραγματικό ή φανταστικό, κάνει το σώμα και το μυαλό να λάβουν μεγάλη ποσότητα ενέργειας που λειτουργεί σαν ναρκωτικό.
- Άρα εθιζόμαστε σε αυτές τις ορμόνες που ξυπνούν το σώμα και το μυαλό μας, ώστε να νιώσουμε ζωντανοί.
- Χρησιμοποιούμε τα προβλήματα και τις καταστάσεις για να ενισχύσουμε τις συναισθηματικές μας εξαρτήσεις και να θυμόμαστε ποιοι είμαστε και τι σκεφτόμαστε.
- Άρα διατηρούμε κακές σχέσεις, κακές δουλειές για να ενισχύουμε την εξάρτησή μας στο συναίσθημα.
- Κι όταν η αλλαγή είναι έτοιμη να συμβεί, πρέπει να απελευθερωθούμε από αυτές τις εξαρτήσεις με τους δικούς μας όρους.

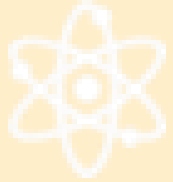


Η αντίδραση του στρες μπορεί να ενεργοποιηθεί μόνο μέσω σκέψης και αυτές οι ορμόνες του στρες έχουν τη δύναμη να γίνουν εθιστικές. Αυτό σημαίνει πως μπορείς να εθιστείς στις ίδιες σου τις σκέψεις.

Στο απεριόριστο πεδίο των πιθανοτήτων, στον κβαντικό κόσμο, όπου επιλέγεις δυνατότητες και δημιουργείς το μέλλον, συμβαίνει το εξής: Όσο περισσότερο εξαρτάσαι από συγκεκριμένα συναισθήματα – και τα ενεργοποιείς μόνο με τη σκέψη – τόσο επικεντρώνεσαι στο τι ενισχύει αυτές τις εξαρτήσεις και όχι στις δυνατότητές σου.

Επομένως, είσαι σε φάση επιφυλακής ή σε φάση ανάπτυξης, επιδιόρθωσης και δημιουργίας. Δεν μπορείς να κάνεις και τα δύο ταυτόχρονα.





Ο άνθρωπος μπορεί να ενεργοποιήσει την αντίδραση του στρες μόνο με τη σκέψη. Αυτό σημαίνει πως οι σκέψεις σου μπορούν να σε αρρωστήσουν.

- Πότε και υπό ποιες συνθήκες είσαι στη φάση επιβίωσης;

.....

.....

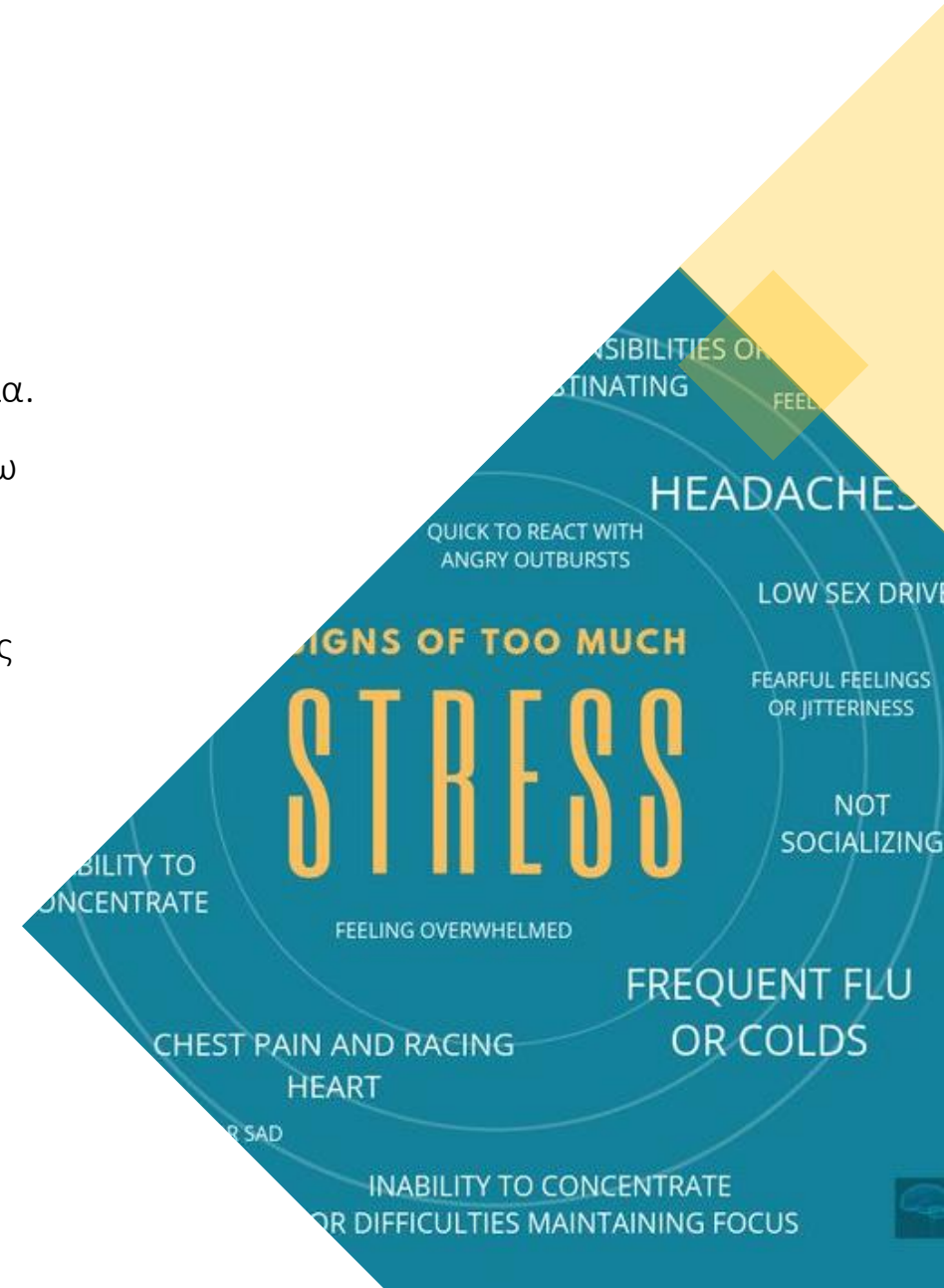
.....

.....



10. Απόκριση στο Στρες (B)

- Αν ενεργοποιείς συνεχώς την αντίδραση του στρες και βγάζεις το σώμα σου από την ισορροπία στην οποία βρίσκεται, αυτή η ανισορροπία γίνεται η νέα ισορροπία σου και οδηγείσαι στην αρρώστια.
- Οι ορμόνες του στρες και της κορτιζόλης γεμίζουν το ανοσοποιητικό σύστημα. Οι περισσότερες ασθένειες στους ενήλικες δημιουργούνται εσωτερικά, λόγω στρες.
- Όταν η αντίδραση πάλης ή φυγής ενεργοποιείται στο νευρικό σύστημα, όλες οι ροές αδρεναλίνης κινούνται από τα χέρια μέχρι τα πόδια.
- Αλλά όταν δεν παλεύεις ούτε φεύγεις, αυτή η ενέργεια βγαίνει σε δάκρυα και λέγεται πόνος. Δεν είναι τίποτα περισσότερο από συσσωρευμένα συναισθήματα.



- Όταν ενεργοποιείς την αντίδραση πάλης ή φυγής όλη την ημέρα, και το περισσότερο αίμα διοχετεύεται από το μπροστινό στο πίσω μέρος του εγκεφάλου, δεν μπορείς να σκεφτείς, μόνο να αντιδράσεις. Αυτό περιορίζει κατά πολύ την αντίληψή σου.
- Όλες οι μορφές του στρες καταλήγουν να γίνονται συναισθηματικό στρες. Τα συναισθήματα που παράγονται με τις ορμόνες του στρες είναι θυμός, εκνευρισμός, έχθρα, επιθετικότητα, μίσος, καταδικασμός, φόβος, ανασφάλεια, ευτέλεια, λύπη, πόνος, ταλαιπωρία, τύψεις, και κατάθλιψη – όλα προέρχονται από τις ορμόνες του στρες. Και στην ψυχολογία αυτά τα αισθήματα ονομάζονται «κανονικές» συνειδησιακές καταστάσεις.
- Όμως αυτά αποτελούν συνειδησιακές καταστάσεις που μπορούν να μεταβληθούν! Όταν εσύ και εγώ ζούμε τις ζωές μας με ορμόνες του στρες, γινόμαστε πολύ εγωιστές λόγω αυτών των χημικών ουσιών, ασχολούμαστε μόνο με τον εαυτό μας, γινόμαστε εγωκεντρικοί, δίνουμε σημασία μονάχα σε εμάς, οδηγούμαστε στην αυταρέσκεια, την αυτοσυγκρασία – όλα έχουν να κάνουν με το «εγώ». Και αυτές οι χημικές ουσίες επιβεβαιώνουν το «εγώ» μας και εστιάζουν στο σώμα, το περιβάλλον και το χρόνο.



Όταν η ζωή μας χαρακτηρίζεται από ορμόνες τους στρες, γινόμαστε εμμονικοί με το να απασχολούμαστε με τον εαυτό μας – πώς φαινόμαστε, τι χτένισμα θα κάνουμε, πόσα κιλά είμαστε.

Γινόμαστε εμμονικοί με το εξωτερικό περιβάλλον – τα προβλήματα και τις καταστάσεις της ζωής.

Παθαίνουμε επίσης εμμονή με τον χρόνο. Η πραγματικότητά μας είναι το σώμα μας, ο έξω κόσμος και ο χρόνος.

Λόγω των ορμονών του στρες, προσδιορίζουμε την πραγματικότητα μέσω των αισθήσεών μας, και πιστεύουμε ότι ο έξω κόσμος είναι πιο αληθινός από τον εσωτερικό, επειδή εστιάζουμε όλη μας την προσοχή στις εξωτερικές απειλές, και δεν έχουμε χρόνο να εσωτερικεύσουμε τίποτα, να δημιουργήσουμε και να εμπιστευτούμε. Όταν ο εχθρός παραμονεύει στη γωνία, δεν είναι ώρα να γίνουμε δημιουργικοί.

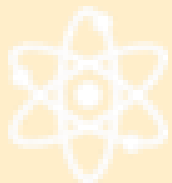


Όταν προσδιορίζουμε την πραγματικότητα μέσω των αισθήσεών μας, επειδή είμαστε υλιστές και οι αισθήσεις μας οξύνονται από αυτές τις ορμόνες, εστιάζουμε στην ύλη και όχι στις δυνατότητες.

Ένα άτομο είναι 99.999999999% τίποτα. Είναι ενέργεια, είναι πληροφορία. Μόνο κατά 0.000000001% είναι σωματίδιο, που υπάρχει προσωρινά. Αλλάζεις από το κβαντικό πεδίο και πίσω 8 φορές το δευτερόλεπτο. Καταναλώνεις περισσότερη ενέργεια απ' ό,τι η ύλη. Τα άτομα που ζουν μέσα στο στρες, με ορμόνες του στρες, έχουν εστιάσει όλη τους την προσοχή στο σωματίδιο αντί για το κύμα των δυνατοτήτων.

Επειδή, λόγω αυτών των ορμονών του στρες, νιώθουμε αποκομμένοι από τις δυνατότητες, προσδιορίζουμε την πραγματικότητα μέσω των αισθήσεων, εστιάζουμε στον έξω κόσμο. Όταν συμβαίνει αυτό, προσπαθούμε να εξαναγκάσουμε τα αποτελέσματα, να ανταγωνιστούμε, να κάνουμε τη διαφορά εξαιτίας αυτών των ορμονών. Νιώθουμε σαν ύλη που προσπαθεί να αλλάξει την ύλη.





Εξαιτίας των ορμονών, νιώθουμε περισσότερο σαν ύλη και λιγότερο σαν ενέργεια. Και τι κάνουμε αν εμείς, ως ύλη, προσπαθήσουμε να αλλάξουμε την ύλη; Πάντα θα προσπαθούμε να χρησιμοποιήσουμε την δύναμη της θέλησης για να εξαναγκάσουμε κάποιο αποτέλεσμα, ή κολλάμε στο παρελθόν χωρίς να μπορούμε να δούμε νέες δυνατότητες.

- Παρατήρησε τον εαυτό σου ενώ οδηγείς ή σε κάποια παρόμοια περίπτωση. Πόσο γρήγορα μπαίνεις σε κατάσταση στρες; Πότε αγχώνεσαι χωρίς λόγο;

.....

.....

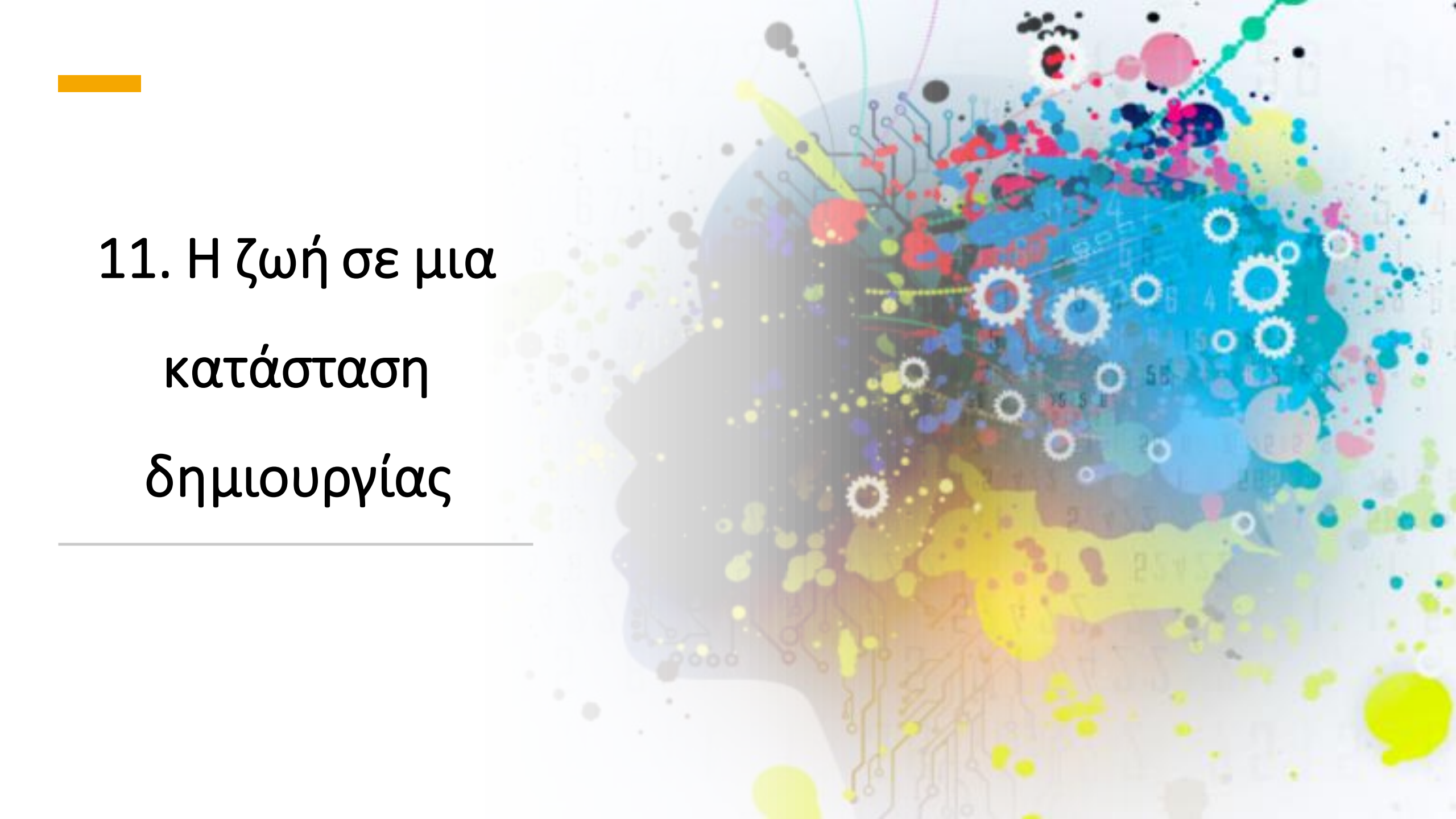
.....

- Παρατήρησε πόσες φορές βρίζεις για κάτι που δεν μπορείς να αλλάξεις. Σταμάτα να βρίζεις κάθε φορά. Τι αλλάζει αυτό στη ζωή σου;

.....

.....

.....



11. Η ζωή σε μια
κατάσταση
δημιουργίας

- Όταν το άτομο ζει σε κατάσταση ανάγκης και επιφυλακής, πρέπει να εστιάσει εντελώς στον έξω κόσμο, ώστε με τον καιρό να ορίσει τον εαυτό του σαν ένα σώμα στον έξω κόσμο και να αποκοπεί από τις δυνατότητες. Νιώθει περισσότερο σαν σωματίδιο παρά σαν κύμα, περισσότερο σαν ύλη παρά σαν ενέργεια.
- Μέσω των ορμονών του στρες οι άνθρωποι συμπυκνώνονται, και όταν γίνονται περισσότερη ύλη και προσπαθούν να αλλάξουν την ύλη από αυτή την κατάσταση, είναι πιο ικανοί να το επιτύχουν. Επομένως, προσπαθούν να πάρουν αυτό που θέλουμε στη ζωή με τη βοήθεια του «εγώ» τους και της προσωπικότητάς τους. Ανταγωνίζονται ο ένας τον άλλο, ασκούν εξαναγκασμό, προσπαθούν να πετύχουν κάτι ή να κρατηθούν από κάπου ώστε να πάρουν αυτό που θέλουν.
- Αν θέλεις να αλλάξεις κάτι στο σώμα σου, στον έξω κόσμο, στο μέλλον, πρέπει να υπερβείς το σώμα σου, να ξεχάσεις τα προβλήματά σου, όπως και τον χρόνο ώστε να μπορέσεις να τον ελέγξεις. Πρέπει να γίνεις οι σκέψεις των δυνατοτήτων σου.

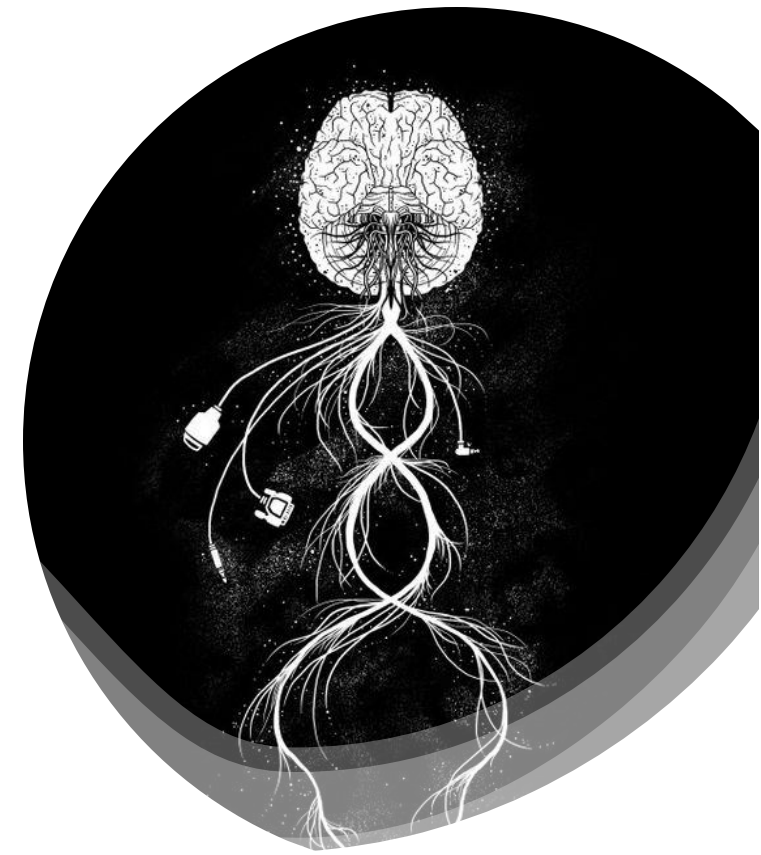
Υπάρχει ο βιολογικός και νευρολογικός εξοπλισμός για αυτό, επειδή το μέγεθος του μετωπιαίου λοβού αποτελεί το 40% ολόκληρου του εγκεφάλου. Αυτός ο πρόσθιος εγκέφαλος, το τελευταίο μέρος του νευρολογικού μηχανισμού, αποτελεί τον έλεγχο της έντασης. Όταν το άτομο είναι προσηλωμένο σε μια σκέψη, ο μετωπιαίος λοβός διακόπτει τα κυκλώματα του εγκεφάλου που επεξεργάζονται τον χώρο και τον χρόνο.

Όταν είσαι απολύτως παρών σε αυτό που κάνεις ή σκέφτεσαι, ο μετωπιαίος λοβός δεν θέλει να αποσπαστεί από κανένα εξωτερικό ερέθισμα. Όταν είσαι πολύ προσεκτικός, ο μετωπιαίος λοβός χαμηλώνει την ένταση και τα κυκλώματα του εγκεφάλου που χρησιμοποιούνται στις αισθήσεις του σώματός σου.

Και εκεί που νιώθεις το σώμα σου, ο εγκέφαλος δεν είναι ενεργός. Δεν υπάρχει σώμα επειδή δεν υπάρχει μυαλό να επεξεργαστεί το σώμα.



- Τα κυκλώματα στο κέντρο του κινητικού εγκεφάλου είναι επίσης διακεκομμένα. Όταν δεν υπάρχει δραστηριότητα στα κέντρα κίνησης, το άτομο εισέρχεται σε κατάσταση ηρεμίας.
- Τα κυκλώματα στον βρεγματικό λοβό, όπου γίνεται η επεξεργασία του γραμμικού χρόνου και του έξω κόσμου διακόπτονται επίσης, και ξαφνικά δεν υπάρχει άλλος χρόνος.
- Επιπλέον, στον κροταφικό λοβό, εκεί όπου βρίσκεται η ταυτότητα, οι πληροφορίες για τα άτομα που ξέρεις, τα προβλήματα και οι ανησυχίες, το μέρος της κατοικίας, οι εμμονές, τα κυκλώματα διακόπτονται και ξαφνικά δεν είσαι κανένας.
- Τα συναισθηματικά κέντρα στο μεταίχμιακό σύστημα επίσης διακόπτουν τη λειτουργία τους, και εκείνη τη στιγμή η σκέψη γίνεται αντιληπτή από το μυαλό ως εμπειρία, και, τη συγκεκριμένη στιγμή γίνεται καθαρή συνείδηση. Τότε το μυαλό αιχμαλωτίζει αυτή την σκέψη και επανασυνδέει τα νευρικά κυκλώματα, καθώς η εμπειρία είναι τόσο αληθινή όσο μια πραγματική εμπειρία.



Ο εσωτερικός κόσμος σου γίνεται όλο και περισσότερο αληθινός σε σχέση με τον έξω κόσμο, κάτι που αποτελεί την κατάσταση δημιουργίας. Αντί να εστιάζεις στα προβλήματά σου και να σκεφτείς τι κάνεις για ενισχύσεις τις αισθήσεις σου, εστίασε στις δυνατότητες. Μόνο όταν είσαι καθαρή συνείδηση κάνεις ένα βήμα πιο κοντά στο κβαντικό πεδίο. Δεν μπορείς να περάσεις αυτό το στάδιο σαν ένα σώμα, μόνο σαν ένας άυλος κανένας. Πρέπει να εγκαταλείψεις τον εγωκεντρισμό σου και να γίνεις λιγότερο εγωιστής.

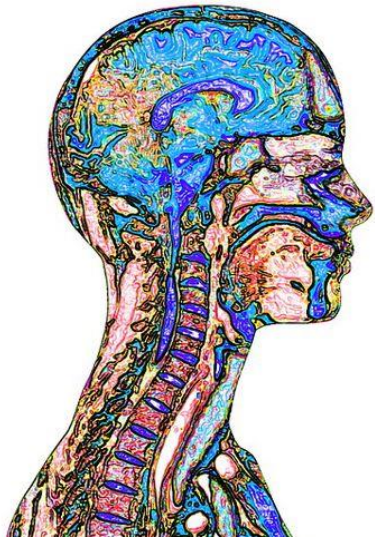
Αν θέλεις να αλλάξεις το σώμα σου, πρέπει να βγεις έξω από αυτό, να το αφήσεις πίσω.

Αν θέλεις να αλλάξεις την ταυτότητά σου, πρέπει να βγεις από την ταυτότητά σου.

Αν θέλεις να αλλάξεις ένα πρόβλημα στη ζωή σου, πρέπει να βγεις από τη σκέψη που ανταποκρίνεται σε αυτό.

Αν θέλεις να αλλάξεις και να φτιάξεις το μέλλον σου, πρέπει να αφήσεις το χρόνο πίσω σου.

Αν θέλεις να δημιουργήσεις κάτι από το πουθενά, πρέπει να βρεθείς στο πουθενά.



Όταν δεν μπορείς να σκεφτείς και να νιώσεις, να νιώσεις και να σκεφτείς, στον ίδιο κύκλο, δεν μπορείς να υποστηρίξεις αυτές τις ορμόνες του στρες με το να γίνεσαι καθαρή συνείδηση.

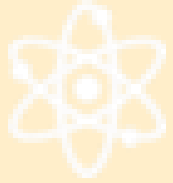
Η ενέργεια σε αυτά τα χαμηλότερα κέντρα κινείται αλλού επειδή δεν είναι πια ενδυναμωμένη. Κινείται απευθείας στην καρδιά. Και τότε ερωτεύεσαι την ύπαρξή σου και θέλεις κάθε στιγμή να διαρκεί.

Όταν η σκέψη γίνεται εμπειρία, και το τελικό αποτέλεσμα της εμπειρίας είναι ένα συναίσθημα, και νομίζεις ότι αυτό συμβαίνει κανονικά, τότε σκέφτεσαι και νιώθεις διαφορετικά.

Αντί να είσαι στο παρελθόν, είσαι ήδη στο μέλλον, δεν επικεντρώνεις τη προσοχή σου στο σώμα, νιώθοντας αποκομμένος από τις δυνατότητες, αλλά στο κύμα των δυνατοτήτων.

Νιώθεις συνδεδεμένος σε κάτι μεγαλύτερο, και ελπίζεις αυτό να συμβεί. Δεν έχεις ιδέα πώς ή πότε, αλλά δεν χρειάζεται να ξέρεις, επειδή αυτό έχει ήδη συμβεί για εσένα και κανείς δεν μπορεί να σε πείσει για το αντίθετο.

- Αν εμπιστεύεσαι το αποτέλεσμα, πρέπει να θυσιάσεις ό,τι προσπαθούσες να πετύχεις σε όλη σου τη ζωή. Μόνο τότε θα μπορέσεις να πετύχεις κάτι σπουδαίο. Τότε χτίζεις τη γέφυρα προς τη μεγαλοσύνη σου. Άρα, αν ζεις σε μια κατάσταση δημιουργίας, μέρα με τη μέρα, αλλά ελέγχεσαι από τις ορμόνες τους στρες και είσαι εθισμένος σε αυτά τα αισθήματα, είσαι μια ύλη που προσπαθεί να αλλάξει την ύλη. Οι απαραίτητοι πόροι για αυτό είναι περιορισμένοι επειδή ο εγκέφαλος και το σώμα ανήκουν στο παρελθόν.
- Αλλά αν βάλεις στην άκρη το σώμα σου για δεδομένο χρονικό διάστημα, κάθε μέρα, παύεις να προσδιορίζεις πια από αυτό. Κλείσε τα μάτια σου, περιορίσε τις αισθητήριες πληροφορίες που λαμβάνει ο εγκέφαλος σου, βάλε απαλή μουσική ή ωτοασπίδες και άσε το χρόνο πίσω σου, μέρα με τη μέρα. Το κλειδί είναι να ξεπεράσεις τον εαυτό σου. Είσαι η καλύτερη εκδοχή του εαυτού σου, όταν παρατηρείς τον εαυτό σου.



Μόνο όταν έχεις
καθαρή συνείδηση
εισέρχεσαι στο
κβαντικό πεδίο.
Δεν μπορείς να
εισέλθεις σαν ένα
σώμα, μόνο σαν ένα
άυλο τίποτα.

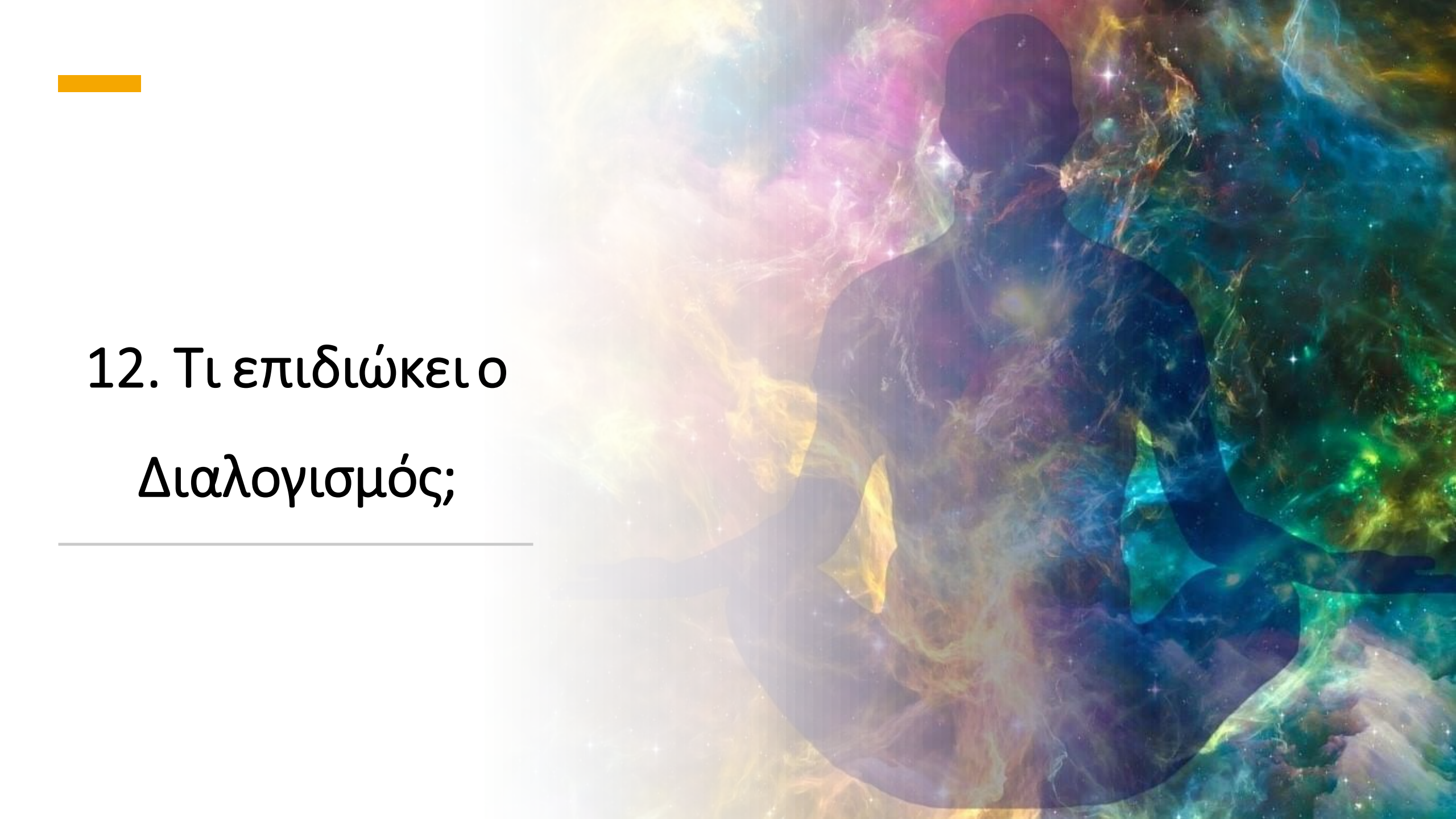
- Συνόψισε περιεκτικά τι συμβαίνει όταν είσαι πραγματικά παρών και ένα άυλο τίποτα.

.....

.....

.....

.....

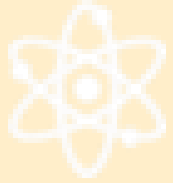


12. Τι επιδιώκει ο
Διαλογισμός;

Αν αισθάνεσαι διαφορετικά όταν τελειώνεις τον διαλογισμό, απ' ό,τι όταν ξεκίνησες, είναι γιατί έχεις αποκτήσει μια νέα κατάσταση ύπαρξης. Αυτό δεν είναι το τέλος, αλλά η αρχή. Ο σκοπός του διαλογισμού είναι να αλλάξει τη κατάσταση ύπαρξής σου, να κρατάς το μυαλό και το σώμα σου και αυτή τη νέα κατάσταση, και να διατηρείς αυτή την πνευματική αλλαγή και φυσική κατάσταση όλη μέρα, να προκαλείς τον εαυτό σου με τις αντιξοότητες της καθημερινότητας και να βλέπεις τη ζωή από ένα νέο πνευματικό επίπεδο. Όταν δημιουργείς, φτιάχνεις νέα κυκλώματα στον εγκέφαλό σου και διατηρείς το σώμα σου σε συναισθηματικό επίπεδο ανάλογο της νέας νοοτροπίας. Και όταν ξυπνάς, έχεις ακόμα αυτή τη διαφορετική πνευματική και φυσική κατάσταση όλη μέρα, που σημαίνει ότι εκπέμπεις μια νέα ηλεκτρομαγνητική αύρα.

Όταν βγαίνεις έξω στη ζωή, και εκπέμπεις μια νέα αύρα, δηλώνεις στο πεδίο πως:

«Αξίζω να λαμβάνω αυτά που λαμβάνω. Αυτός είμαι, αυτή είναι η νέα κατάσταση ύπαρξής μου. Οργάνωσε τα πράγματα έτσι ώστε να με καταπλήξουν».



Αν γυρίσεις πίσω στη ζωή με περισσότερη ενέργεια, ο έξω κόσμος δεν θα μπορεί να σε τραβήξει ξανά κάτω στην ύλη, αντίθετα εσύ θα οδηγείς τον έξω κόσμο στη δική σου ενέργεια.

- Τι θέλεις να αλλάξεις; Τι θέλεις να πετύχεις; Μόλις σηκωθείς από τον διαλογισμό, πώς θέλεις να αρχίσεις τη μέρα σου;

.....

.....

.....

.....

Masterplan 2ης εβδομάδας

Ζώντας σε κατάσταση δημιουργίας

- Μάθε να καταλαβαίνεις πότε είσαι σε κατάσταση επιβίωσης και πότε σε κατάσταση δημιουργίας.
- Μόλις καταλάβεις ότι νιώθεις άγχος ή θυμό, σταμάτα, κάνε ένα διάλειμμα και συνειδητοποίησε ότι το στρες που νιώθεις πηγάζει από έξω και σε εμποδίζει να είσαι δημιουργικός.
- Έχε καθαρή συνείδηση, μεταμόρφωσε τον εαυτό σου σε παρατηρητή και ανοίξου σε νέες ευκαιρίες.

Άσκηση για την 2η εβδομάδα:

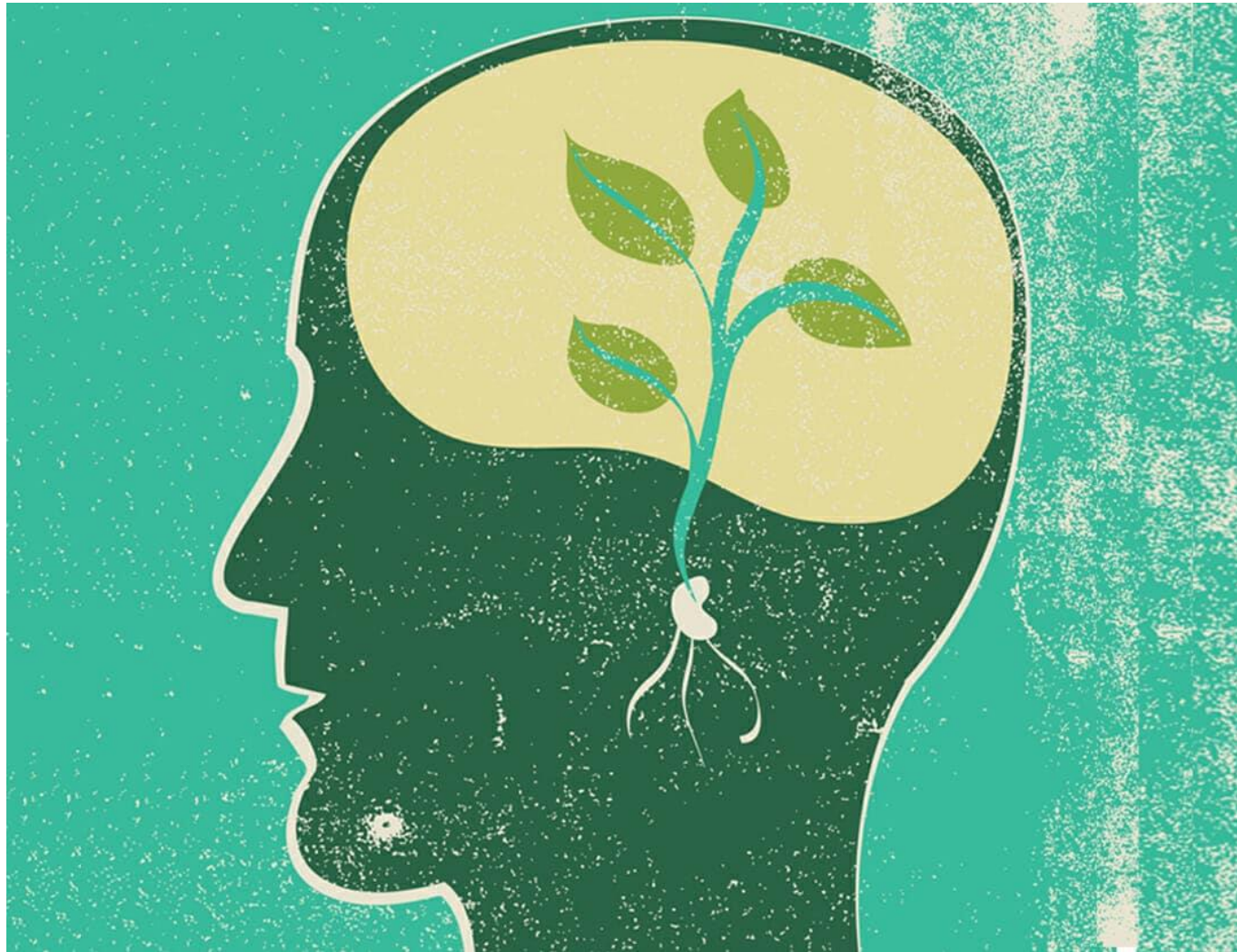
Ξεκίνα με 30 λεπτά τη μέρα και πρόσθεσε άλλα 10 κάθε μέρα. Κατά τη διάρκεια, προσπάθησε να είσαι αποκλειστικά σε κατάσταση δημιουργίας. Όχι στρες, όχι συναισθήματα του παρελθόντος. Γίνε ένα άυλο τίποτα και μείνε στο κβαντικό πεδίο.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΊΑ

- Το υλικό βασίζεται στις σημειώσεις από τα εκπαιδευτικά σεμινάρια προσωπικής ανάπτυξης του Dr Joe Dispenza.
- Συλλογικό έργο (2002). *Εδώ η μορφή είναι κενότητα και η κενότητα μορφή: Η σούτρα της καρδιάς*. Εκάτη.
- (Χ) (2016). *Η Σούτρα της καρδιάς της υπερβατικής σοφίας. Η διαμαντένια Σούτρα, Κείμενα υπερβατικής σοφίας Πράζνα Παραμίτα*. Σώμα Νους.
- Chopra, D. (1991). *Κβαντική Θεραπεία: Εξερευνώντας τα σύνορα ιατρικής Νου/Σώματος*. Ασημάκης.
- Δανέζης, Μ., & Θεοδοσίου, Σ. (2018). *Έτσι Βλέπω Τον Κόσμο Η Επιστήμη του Homo Universalis*. Δίαυλος.
- Καρπαθίου, Μ. (2020). *Μυστική Ψυχολογία*. Δαιδαλέος.
- Καρπαθίου, Μ. (2017). *Θεραπεία Ζεύγους*. Αλφάβητο Ζωής.
- Καρπαθίου, Μ. (2014). *Σεξουαλική Αλχημεία*. Αλφάβητο Ζωής.
- Καρπαθίου, Μ. (2013). *Διαλογισμός*. Αλφάβητο Ζωής.
- Καρπαθίου, Μ. (2013). *Η επιλογή του ερωτικού συντρόφου*. Αλφάβητο Ζωής.
- Καρπαθίου, Μ. (2013). *Ονειρική Επίγνωση*. Αλφάβητο Ζωής.
- Wolinsky, S. (1998). *Κβαντική συνειδητότητα: Όταν η μοντέρνα ψυχολογία, η κβαντική φυσική και η εσωτερική παράδοση, συνδυάζονται σ' ένα μοναδικό σύστημα θεραπείας και πνευματικής επίτευξης*. Έσοπτρον.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΊΑ

- Alexandrova, R., Fedoseev, G., Korotkov, K., Philippova, N., Zayzev, S., Magidov, M., & Petrovsky, I. (2004). In K. G. Korotkov (Ed.), *Measuring Energy Fields: Current Research* (pp. 75-82). Backbone Publishing.
- Bundzen, P. V., Korotkov, K. G., & Korotkova, A. K. (2005). Psychophysiological correlates of athletic success in athletes training for the Olympics. *Human Physiology, 31*(3), 316-323.
- Dispenza, J. (2019). *Becoming Supernatural: How Common People Are Doing the Uncommon*. Hay House, Inc.
- Dispenza, J. (2013). *Breaking The Habit of Being Yourself: How to Lose Your Mind and Create a New One*. Hay House, Inc.
- Dispenza, J. (2008). *Evolve Your Brain: The Science of Changing Your Mind*. Health Communications, Inc.
- Korotkov, K. G., Bundzen, P. V., Bronnikov, V. M., & Lognikova, L. U. (2005). Bioelectrographic Correlates of the Direct Vision Phenomenon. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine, 11*(5), 885-893.
- Polushin J, Levshankov A, Shirokov D, Korotkov K. (2009). Monitoring energy levels during treatment with GDV technique. *Journal of Science of Healing Outcomes, 2*, 5–15.



Σας
ευχαριστώ!

HUMAN  LOGY
ΟΛΟΚΛΗΡΩΜΕΝΟ ΣΥΣΤΗΜΑ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ
www.humanology.gr