

HUMAN LOGY

ΟΛΟΚΛΗΡΩΜΕΝΟ ΣΥΣΤΗΜΑ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

www.humanology.gr

Κβαντική Φυσική και Συμβουλευτική Ψυχοθεραπεία

Μιχαήλ Καρπαθίου

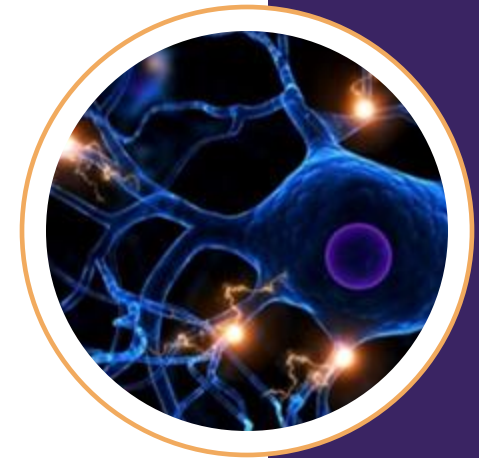
3η Εβδομάδα





1. Νευροπλαστικότητα

- Σύμφωνα με επιστημονικές έρευνες στη νευροπλαστικότητα, το μυαλό αλλάζει σε φυσικό επίπεδο με κάθε νέα σκέψη, απόφαση, εμπειρία, συμπεριφορά και συναίσθημα.
- Γίνονται χημικές και φυσικές αλλαγές στον εγκέφαλο, που συμβάλλουν στην αλλαγή του νου.
- Όταν το άτομο μαθαίνει μια καινούργια πληροφορία, τη συνδέει στο μυαλό του και την ανακαλεί συχνά, είναι σαν να εγκαθιστά ένα νέο νευρολογικό λογισμικό.
- Όταν το χρησιμοποιεί συχνά, για σκέψη ή για ενεργοποίηση των κυκλωμάτων του εγκεφάλου, τότε αυτό μετασχηματίζεται σε λογισμικό αυτόματης ενεργοποίησης.



- ο Ομάδες νευρώνων που έχουν ενεργοποιηθεί, έχουν συνδεθεί μεταξύ τους και έχουν δημιουργήσει μια κοινότητα νευροσυναπτικών συνδέσεων που ονομάζονται νευρωνικά δίκτυα. Αν το άτομο συνεχίσει να τα ενεργοποιεί και να τα επικαλείται, μετατρέπονται σε ένα αυτόματο πρόγραμμα.
- ο Όταν μαθαίνεις κάτι καινούργιο, δημιουργείς νέες συνδέσεις. Η γνώση είναι ο επεξεργαστής της εμπειρίας. Μόλις λάβεις τις οδηγίες, εμπλέκεται το σώμα και τότε διαμορφώνεις μια νέα εμπειρία που εμπλουτίζει το μυαλό. Περισσότεροι νευρώνες φτιάχνουν συνδέσεις και έτσι δημιουργείς ένα σύμπλεγμα νευρώνων που αντανακλά τις εξωτερικές σου δραστηριότητες.
- ο Όταν επικεντρώνεις την προσοχή σου σε κάτι, ο εγκέφαλος δεν μπορεί να ξεχωρίσει τι συμβαίνει έξω και τι μέσα. Πιστεύει ότι η σκέψη που κάνεις είναι πραγματική εμπειρία, και χωρίς καμία προσπάθεια, η εμπειρία αυτή θεωρείται πως έχει ήδη συμβεί.

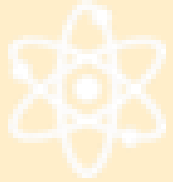


Επομένως, όταν εξασκείς έναν νέο τρόπο ζωής και θυμάσαι την αίσθηση του να είσαι εκείνο το άτομο, εγκαθιστάς ένα νευρολογικό λογισμικό πριν την πραγματική εμπειρία. Και αν συνεχίσεις να ζεις αυτή την εμπειρία στο μυαλό σου, το λογισμικό λειτουργεί αυτόματα. Γίνεται ένα νέο νευρικό σύστημα, ένα αυτόματο πρόγραμμα που ενσωματώνεται στην καινούργια σου ταυτότητα.

Η διανοητική δοκιμή σημαίνει την προβολή του εαυτού σου στο μέλλον. Φαντάσου τι δυνατότητες μπορείς να έχεις, πώς θα συμπεριφερθείς, τι θα κάνεις με όλο τον πλούτο σου, πώς αισθάνεσαι, τι εμπειρίες δημιουργείς, ποια είναι η συμβολή που θέλεις να έχεις, πώς θέλεις να ξεχωρίσεις. Αν προβάλεις αυτό το μέλλον στο μυαλό σου κάθε μέρα, τότε κάποια στιγμή θα είναι σαν να έχει ήδη συμβεί.

Από την άλλη μεριά, αν σκέφτεσαι συνεχώς με τον ίδιο τρόπο, κάνεις τις ίδιες επιλογές, έχεις τις ίδιες εμπειρίες, τις ίδιες συμπεριφορές και τα ίδια συναισθήματα, τότε τα ίδια γονίδια θα παραμένουν ενεργά, ενώ τα υπόλοιπα θα είναι απενεργοποιημένα, αφήνοντας σου μια περιορισμένη επιλογή γονιδίων διαθέσιμη κι έτσι θα κινείσαι προς τον γενετικό προορισμό σου.





Όταν αλλάζεις το
μυαλό σου,
αλλάζεις το νου
σου, και όταν
αλλάζεις τον νου
σου, αλλάζεις το
μυαλό σου.

- Παρατήρησε τις σκέψεις σου. Τι είναι αυτό που σκέφτεσαι όλη μέρα και τι είναι αυτό που κάνεις ταυτόχρονα;

.....

.....

.....

.....



2. Γενετικός Προγραμματισμός



Ένα γονίδιο υπάρχει σε 35.000 διαφορετικούς τύπους.

Αν αλλάξεις την εσωτερική σου κατάσταση, να είσαι ευγνώμων πριν συμβεί οτιδήποτε, φέρε κοντά μια πρόθεση με ένα συναίσθημα και διατήρησέ τα για μεγάλο χρονικό διάστημα, έτσι θα απευθυνθείς κατευθείαν στα κύτταρά σου.

Όσο περισσότερο ζεις σε αυτή την κατάσταση, τόσο περισσότερα σήματα στέλνεις στα γονίδιά σου και τότε αυτά, αργά η γρήγορα, ενεργοποιούνται και παράγουν νέες πρωτεΐνες.

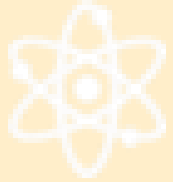


Αν αποδεχτείς συναισθηματικά ένα γεγονός πριν ακόμα αυτό συμβεί, και το συναίσθημά σου βρίσκεται στο αποτέλεσμα αυτού του γεγονότος, τότε το σώμα σου δεν μπορεί να ξεχωρίσει την εμπειρία από το παραχθέν συναίσθημα, και δημιουργεί νέα γενετικά σήματα που στέλνονται σε συναισθηματικό επίπεδο.

Αν αλλάξεις την κατάσταση ύπαρξής σου, αργά ή γρήγορα θα κάνεις τα γονίδιά σου να ενεργοποιηθούν.

Όταν συμβεί αυτό, έχεις κάνει το πρώτο βήμα για την αλλαγή, μετά το αυτόνομο νευρικό σου σύστημα παίρνει τον έλεγχο και κάνει τα υπόλοιπα.





Ο εσωτερικός μας κόσμος είναι μεγαλύτερος από τον εξωτερικό, και αυτός ο εσωτερικός μας κόσμος αποτελεί το εξωτερικό περιβάλλον των κυττάρων μας.

- Ποια γονίδια σου θα ήθελες να επαναπρογραμματίσεις; Φτιάξε μια λίστα με τα γονίδια που θέλεις να ενεργοποιήσεις (γονίδιο τους θάρρους, της πληρότητας, της ζωτικότητας, της ευφυΐας, της ομορφιάς...).

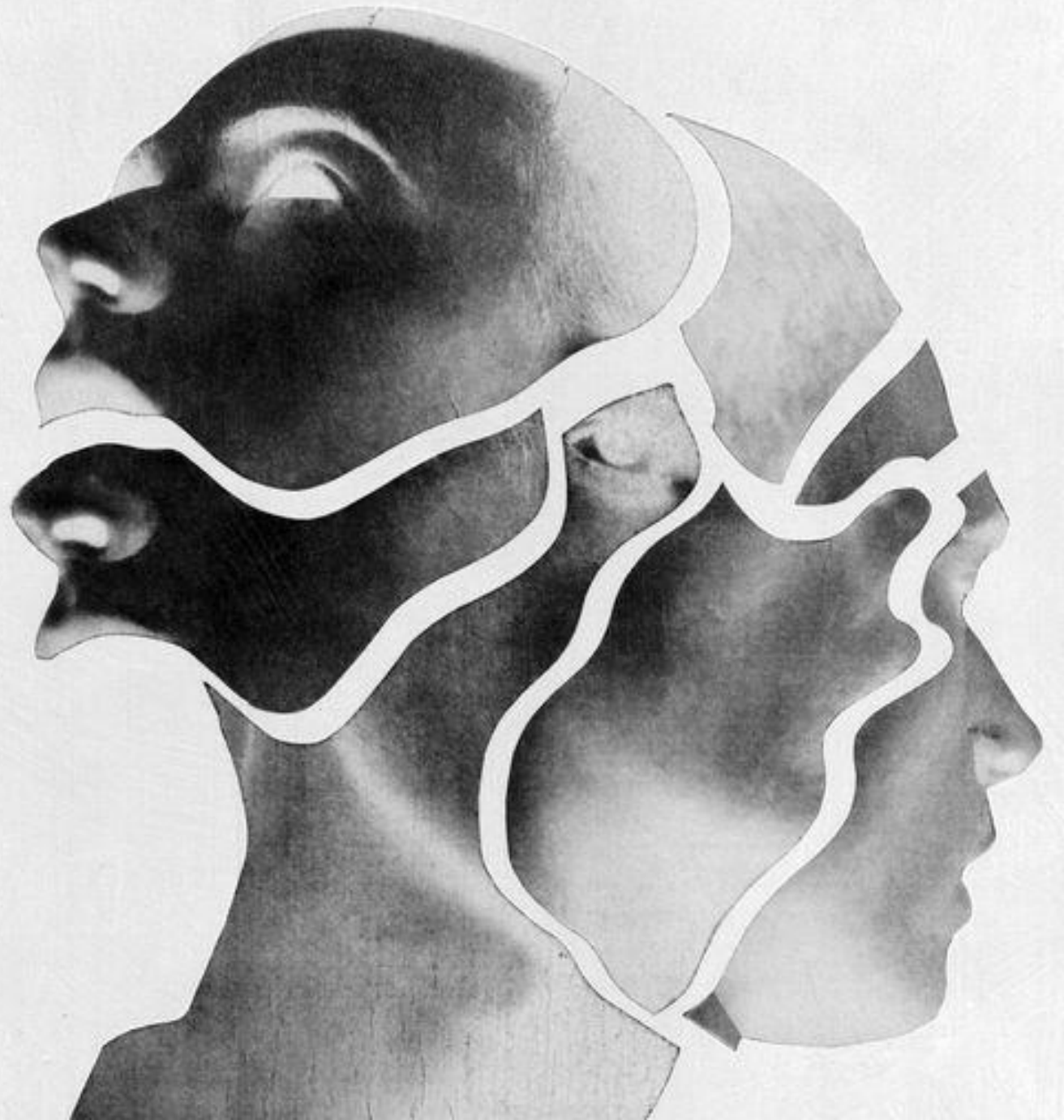
.....

.....

.....

.....

3. Η Προσωπικότητα
διαμορφώνει την
Πραγματικότητα





I. Newton

Σύμφωνα με τον νόμο του Νεύτωνα σχετικά με την πραγματικότητα, περιμένεις να βρεις τον πλούτο ή τον έρωτα και τότε λες ευχαριστώ.

Περιμένεις κάτι να αλλάξει στον έξω κόσμο ώστε να αλλάξει τα εσωτερικά σου αισθήματα. Όταν αυτό το εξωτερικό γεγονός επέλθει, εστιάζεις την προσοχή σου στο πως νιώθεις, στο αν σου αρέσει η εμπειρία, και τότε δημιουργείς μια ανάμνηση – περιμένεις κάτι από το εξωτερικό σου περιβάλλον για να αλλάξει τα εσωτερικά σου συναισθήματα – αιτία και αποτέλεσμα.

Το κβαντικό μοντέλο πραγματικότητας έχει να κάνει με την πρόκληση ενός αποτελέσματος.

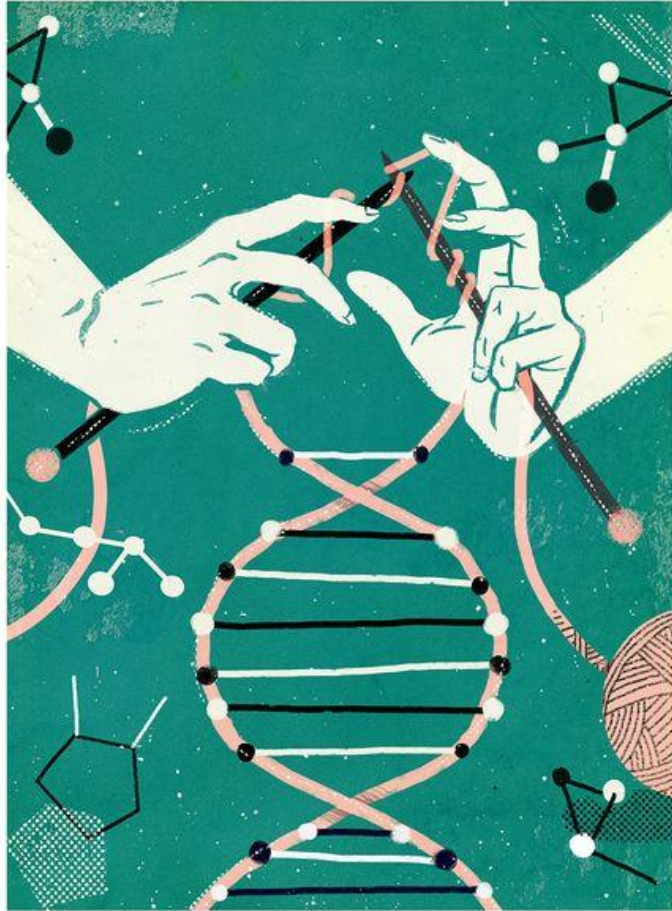
Σκέφτεσαι και νιώθεις διαφορετικά και εκπέμπεις μια τελείως καινούργια αύρα.

Τότε παρατηρείς και μετράς τα γεγονότα της ζωής σου που συντέλεσαν στη διαμόρφωση του εαυτού σου.

Επομένως, μπορείς να προκαλέσεις ένα αποτέλεσμα με την αλλαγή της εσωτερικής σου κατάστασης.

Νέες σκέψεις οδηγούν σε νέες δυνατότητες αποφάσεων και επιλογών. Νέες αποφάσεις σχετικά με νέες δράσεις και συμπεριφορές δημιουργούν νέες εμπειρίες και αυτές, νέα αισθήματα. Αυτό ονομάζεται *εξέλιξη ή προσωπική ανάπτυξη*.

- Η βιολογία σου, τα νευρολογικά κυκλώματα, οι ορμόνες σου, τα γονίδιά σου, η ψυχολογία σου – τα πάντα ανταποκρίνονται στον τρόπο που σκέφτεσαι, που συμπεριφέρεσαι και νιώθεις.
- Η προσωπικότητά σου, που περιλαμβάνει τις σκέψεις, τις συμπεριφορές και τα αισθήματά σου, δημιουργεί μια προσωπική πραγματικότητα για εσένα.
- Το παρελθόν σου, η τωρινή σου προσωπικότητα, ο παλιός εαυτός σου – όλα αυτά είναι οι ίδιες σκέψεις, συμπεριφορές, συναισθήματα που ενισχύουν το παρελθόν και το παρόν σου.
- Ένας καινούργιος χαρακτήρας σκέφτεται καινούργιες σκέψεις και συμπεριφέρεται με νέους τρόπους.



Έλεγξε το πεπρωμένο σου! Επειδή, όπως δηλώνει η νέα επιστήμη της νευροπλαστικότητας, δεν είμαστε άρρηκτα δεσμευμένοι για το υπόλοιπο της ζωής μας.

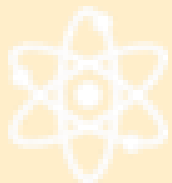
Σύμφωνα με το σενάριο της επιγενετικής, ο τρόπος ζωής μας δεν προσδιορίζεται από τα γονίδιά μας για το υπόλοιπο της ζωής μας. Τα γονίδια σου είναι η αρχή, εσύ επιλέγεις ποια νέα γονίδια θα δημιουργήσεις δίνοντάς τους οδηγίες, καθώς τα γονίδιά σου είναι μια αποθήκη πιθανοτήτων, μια μερική λίστα δυνατοτήτων.

Όταν βρίσκεσαι στη μέση μιας αλλαγής και διανύεις το μεταβατικό στάδιο, καλείσαι να αλλάξεις από τον παλιό σου εαυτό στον καινούργιο. Μόλις πάψεις να αφιερώνεις τη προσοχή σου ή την ενέργειά σου στον παλιό σου εαυτό, το σώμα – που έχει γίνει το μυαλό – πεθαίνει σε βιολογικό, νευρολογικό, χημικό και γενετικό επίπεδο και διψάει για νέα ενέργεια.

Αν παρατηρείς τις σκέψεις σου χωρίς να βάζεις ενέργεια σε αυτές, τότε παύεις να υποστηρίζεις το πρόγραμμα. Αυτό είναι η αλλαγή! Όταν υπερβαίνεις τον εαυτό σου, σε σημείο που δεν αντιλαμβάνεσαι αυτές τις σκέψεις ως αληθινές, τότε δεν ενδυναμώνεις τα κυκλώματα που έχουν ενεργοποιηθεί και συνδεθεί από κοινού, και ξεκινάς να αφήνεις πίσω τον παλιό εαυτό σου.



Οι άνθρωποι που διανύουν το δρόμο της αλλαγής, έρχονται αντιμέτωποι με φόβους και αμφιβολίες. Έρχονται στα όριά τους. Αντιμετωπίζουν τα αισθήματά τους. Αντιμετωπίζουν τις συνήθειες τους και αντιλαμβάνονται ότι πρέπει να διασχίσουν το κενό μεταξύ παλιού και νέου εαυτού. Καταλαβαίνουν ότι πρέπει να βαδίσουν στο άγνωστο και να δημιουργήσουν μια νέα κατάσταση ύπαρξης, καθώς έτσι θα ενδυναμώσουν τον νέο τους εαυτό σε νευρολογικό, χημικό, ορμονικό και γενετικό επίπεδο.



Κατάσταση ύπαρξης
είναι αυτά που
σκέφτεσαι και
νιώθεις. Οι σκέψεις
είναι η γλώσσα του μυαλού και τα
αισθήματα η γλώσσα του σώματος.
Όταν φέρεις τη σκέψη και το αίσθημα
κοντά, δημιουργείς την κατάσταση
ύπαρξης.

- Ποιο μοντέλο πραγματικότητας ζεις αυτή τη στιγμή;

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

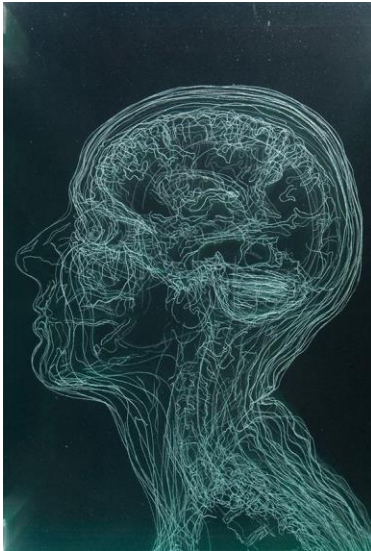
- Πώς είναι αυτή η νέα κατάσταση ύπαρξης;

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



4. Δύο Διανοητικές Καταστάσεις





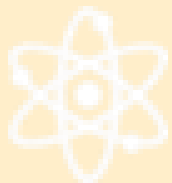
- Ζούμε σε δύο διανοητικές καταστάσεις. Τη φάση επιβίωσης και τη φάση δημιουργίας. Η ζωή στη φάση δημιουργίας είναι ζωή μέσα στο στρες. Και όταν έχεις στρες, κλείνεις στον εαυτό σου, αποκόπτεσαι από το περιβάλλον επειδή νιώθεις απειλή.
 - Μπορούμε να πούμε ότι με τη κάθε συμβολή γινόμαστε περισσότερο ύλη και λιγότερο κύμα. Το σώμα γίνεται καταβολισμός, δηλαδή μεταβολισμός των αποβλήτων. Ο ιστός υποβαθμίζεται και ως συνέπεια, αποσταθεροποιείται και νοσεί. Οι ορμόνες του στρες προκαλούν συναισθήματα φόβου, θυμού, λύπης και επιθετικότητας. Το άτομο γίνεται εγωιστικό. Όλα έχουν να κάνουν με τον εαυτό. Ο εαυτός προσδιορίζεται σαν ένα σώμα που ζει στον έξω κόσμο, σε γραμμικό χρόνο. Ζεις σε επιφυλακή, έχεις πολύ στενή οπτική των πραγμάτων και υποκειμενική άποψη.
-

- Όσο ζεις σε κατάσταση στρες, είσαι πλήρως απασχολημένος και εστιάζεις την προσοχή σου σε ένα πράγμα τη φορά. Έτσι χάνεις ευκαιρίες, τις αγνοείς ή τις απορρίπτεις. Αυτό σημαίνει ότι αισθάνεσαι αποκομμένος από τις ευκαιρίες της ζωής, καθώς νιώθεις περισσότερο σαν ύλη και λιγότερο σαν ενέργεια, περισσότερο σαν σωματίδιο και λιγότερο σαν κύμα.
- Καθορίζεις την πραγματικότητα μέσω των αισθήσεών σου, και όταν συμβαίνει αυτό – η ενέργεια πάει όπου πάει η προσοχή σου – κολλάς μεταξύ των τριών διαστάσεων, ζώντας υπό την αρχή της αιτίας και του αιτιατού. Οι δυνατότητές σου είναι περιορισμένες επειδή προσπαθείς να προβλέψεις το μέλλον βασιζόμενος στο παρελθόν, κι έτσι χάνεις πολλές ευκαιρίες. Όταν το μυαλό είναι σε κατάσταση ασυνέπειας, είναι εκτός ισορροπίας. Εστιάζεις σε αυτά που ξέρεις ήδη, επειδή τώρα δεν είναι η ώρα να καλωσορίσεις το άγνωστο. Τώρα είναι ώρα να τρέξεις μακριά του.



- ο Όταν ζούμε τη θεϊκή πλευρά του εαυτού μας, την δημιουργική πλευρά, είμαστε σε κατάσταση ομοιόστασης, εξαπλωνόμαστε στο σύμπαν. Ο αναβολισμός χτίζει και επιδιορθώνει τον ιστό – την υγεία, την τάξη, την αναγέννηση. Τα υψηλά αισθήματα της αγάπης, της χαράς, της εμπιστοσύνης, της γνώσης, της ευγνωμοσύνης, η φυσική κατάσταση ύπαρξης, όλα αυτά γίνονται αισθήματα που μας οδηγούν σε ένα νέο μέλλον, διαλύοντας κάθε σύνδεση με το παρελθόν. Γινόμαστε ανιδιοτελής, δεν ορίζουμε πια τον εαυτό μας ως τον πρωταρχικό μηχανισμό, δεν ακολουθούμε τη φράση: "Όλα γύρω μου γυρίζουν". Τώρα θέλουμε να συμβάλλουμε και να αλλάξουμε τα πράγματα. Δείχνουμε σεβασμό στην κοινωνία.
- ο Η ενέργεια συνεχώς δημιουργείται μέσω της δημιουργικής διαδικασίας. Η ανάπτυξη και η επούλωση αναλαμβάνουν δράση. Διευρύνουμε τους ορίζοντές μας. Βλέπουμε δυνατότητες που δεν είχαμε δει ποτέ ξανά, επειδή τώρα πια δεν περιορίζουμε τη σκέψη μας. Ερχόμαστε κοντά σε νέες πιθανότητες. Δεν καθορίζουμε πια την πραγματικότητα μέσω των αισθήσεων, αλλά πέρα από αυτές. Επικεντρωνόμαστε στο κύμα και όχι στο σωματίδιο.





Η δημιουργική
διαδικασία απαιτεί
από εμάς να
γίνουμε ένα τίποτα,
ένα άυλο σώμα στο
κενό της
διαχρονικότητας.

- Ποιες στιγμές νιώθεις ότι ζεις σε φάση επιβίωσης και ποιες σε φάση δημιουργίας;

.....

.....

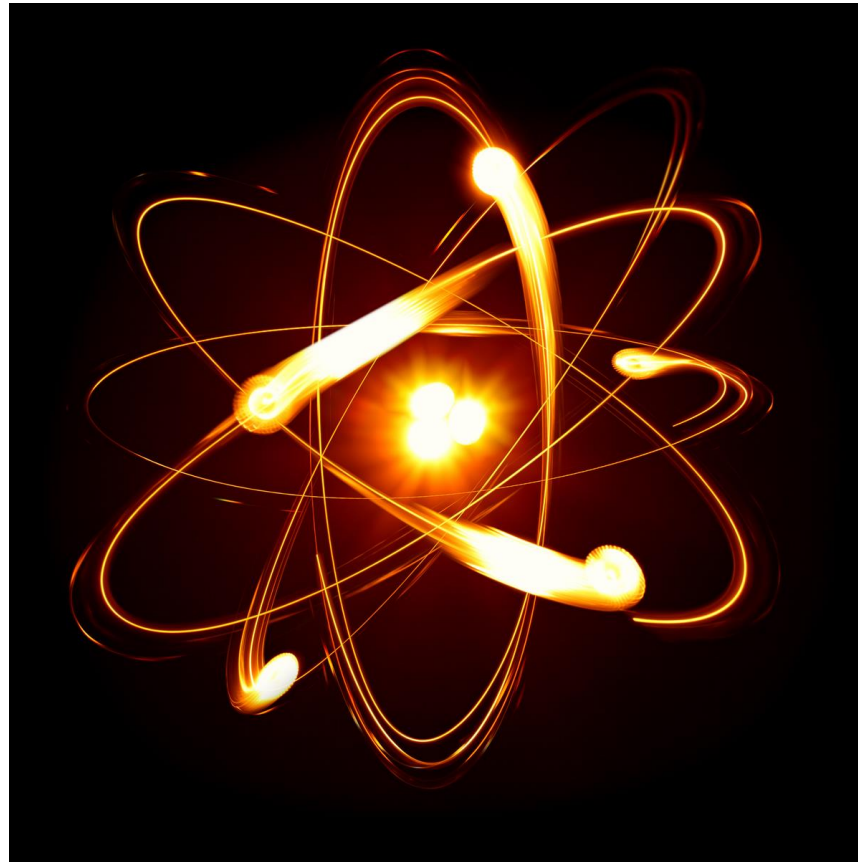
.....

- Τι μπορείς να αλλάξεις στη ζωή σου ώστε να ζεις περισσότερο σε φάση δημιουργίας;

.....

.....

.....



5. Κβαντικό Μοντέλο της Πραγματικότητας



Ο Ντεκάρτ και ο Νεύτωνας προσδιόρισαν την πραγματικότητα ως την κατάσταση στην οποία το πνεύμα και η ύλη διαχωρίζονται.

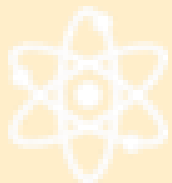
Ο Αϊνστάιν είπε ότι η ύλη και η ενέργεια σχετίζονται, και η ταχύτητα του φωτός χρησιμοποιείται σε αυτή την εξίσωση.

Ενώ έψαχναν για το ηλεκτρόνιο, παρατήρησαν ότι όποτε το γύρευαν, αυτό εμφανιζόταν. Αλλά όταν έστρεφαν αλλού τη προσοχή τους, τότε αυτό εξαφανιζόταν και γινόταν μια δυνατότητα. Επομένως, το ηλεκτρόνιο υπάρχει μέσα σε όλα αυτά τα πιθανά πεδία πληροφόρησης.

Όταν ο παρατηρητής το ψάχνει, τότε από ενέργεια γίνεται σωματίδιο. Αυτό ονομάζεται *κυματοσυνάρτηση ή κβαντικό φαινόμενο*. Αν ο παρατηρητής τραβήξει την προσοχή του από αυτό, τότε το σωματίδιο ξαναγίνεται δυνατότητα. Το πνεύμα και η ύλη συνδέονται πάραυτα. Ο υποκειμενικός νους επηρεάζει τον αντικειμενικό κόσμο και, κάπως έτσι, μυαλό και ύλη συνδέονται τόσο στενά που είναι αδύνατος ο διαχωρισμός τους. Αν παρατηρείς τη ζωή σου από το ίδιο σκεπτικό κάθε φορά, τότε σαν κβαντικός παρατηρητής, προκαλείς άπειρα κύματα πιθανοτήτων να καταρρεύσουν μέσα στο πεδίο πληροφόρησης που ονομάζεις ζωή.

- Αν ζεις με ορμόνες του στρες και περισσότερο σαν ύλη παρά σαν ενέργεια, οι παρατηρήσεις σου δεν έχουν ισχυρό αποτέλεσμα στην ύλη, καθώς προσπαθείς να αλλάξεις την ύλη ως ύλη.
- Όταν επεξεργάζεσαι τη ζωή σου από την ίδια πνευματική οπτική, παγώνεις τη πραγματικότητα στα ίδια μοτίβα.
- Ως θύμα, ως ένα ανασφαλές, είτε αισιόδοξο είτε απαισιόδοξο άτομο, δεν μπορείς να φτιάξεις το μέλλον σου, επειδή αυτό ανήκει στο παρελθόν.
- Για να μιμηθείς το θεϊκό πρέπει να γίνεις εσύ ο ίδιος θεϊκός, άπειρος, ανίκητος.





Μόλις τραβήξεις την προσοχή σου από την γνωστή ζωή σου προς το μέλλον σου, και το

μυαλό σου δεν μπορεί να κάνει το διαχωρισμό, αφήνεις άπειρα μοτίβα πληροφόρησης να καταρρεύσουν σε ένα σωματίδια, το λεγόμενο κβαντικό φαινόμενο.

- Ξεκίνα να ζεις με ερωτήσεις χωρίς να υπαγορεύεις τις απαντήσεις. Αμφισβήτησε κάτι σχετικά με τη ζωή σου και περίμενε να δεις αν το κβαντικό πεδίο θα σου απαντήσει. Ποιες καταστάσεις της ζωής σου θέλεις να αμφισβητήσεις;

.....

.....

.....

.....

6. Σκέψη και Ύπαρξη





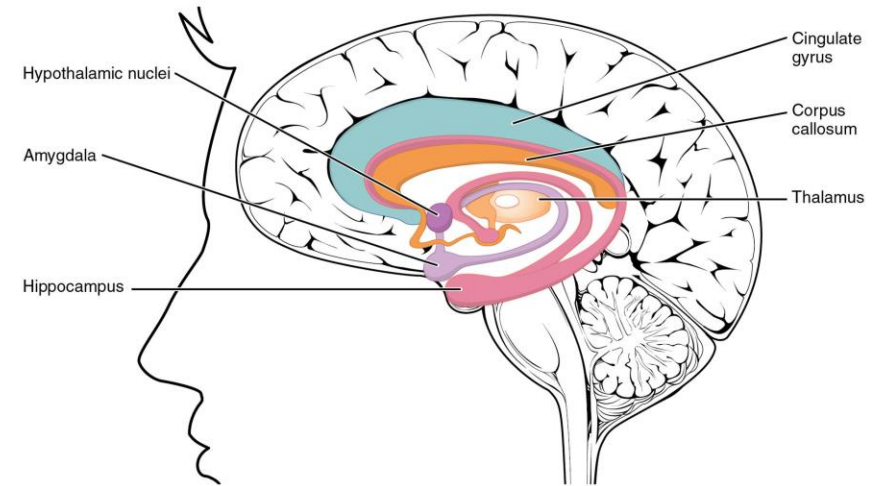
Ο εγκέφαλος έχει δυο συστήματα μνήμης. Το δηλωτικό σύστημα και το μη δηλωτικό σύστημα.

Η δηλωτική μνήμη ονομάζεται και ρητή μνήμη και είναι η ρίζα της συνείδησης. Υπάρχουν δύο τύποι δηλωτικής μνήμης.

- ο Ο πρώτος είναι η λεγόμενη σημασιολογία (γνώση, γεγονότα, πληροφορίες), που αποθηκεύεται στον νεοφλοιό, τον εγκέφαλο σκέψης.
- ο Ο δεύτερος τύπος βασίζεται στην εμπειρία. Αυτές είναι οι επεισοδιακές αναμνήσεις. Αποθηκεύονται στον εγκέφαλο σκέψης και αίσθησης, τον νεοφλοιό και το μεταιχμιακό σύστημα. Αυτά διαμορφώνουν τον αυτοβιογραφικό εαυτό.

Μαθαίνοντας νέες πληροφορίες, τις αποθηκεύεις στον εγκέφαλο σκέψης. Όταν τις εφαρμόζεις στην πράξη, ή τις εξατομικεύεις, αλλάζεις τη συμπεριφορά σου. Και όταν συμπεριφέρεσαι διαφορετικά και κάνεις κάτι αλλιώς, έχεις νέες εμπειρίες. Μόλις αποκτήσεις μια νέα εμπειρία, δημιουργείς ένα συναίσθημα. Και μόλις δημιουργήσεις το συναίσθημα, ενεργοποιείς το μεταιχμιακό σύστημα ή τον εγκέφαλο αίσθησης. Το συναισθηματικό φορτίο δείχνει στο σώμα αυτό που κατάλαβε ο εγκέφαλος. Στέλνεις νέα σήματα σε νέα γονίδια.

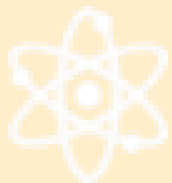
Αλλά μια φορά δεν είναι αρκετή, πρέπει να το βιώσεις πάλι και πάλι. Ξανά και ξανά. Επειδή τότε γίνεται μη-δηλωτική μνήμη. Το έχεις βιώσει τόσες πολλές φορές, δεν ξέρεις πως να το εξηγήσεις. Έχει γίνει αυτόματο, υποσυνείδητο, υπονοούμενο. Συνειδητά, δεν μπορείς να περιγράψεις πώς λειτουργεί, επειδή η εμπειρία έχει γίνει ικανότητα, συνήθεια, συμπεριφορά, συναισθηματική αντίδραση. Έχεις μετατρέψει το σώμα σου σε μυαλό. Το ποιος είσαι προσδιορίζεται στο 95% αυτού του μη-δηλωτικού συστήματος.



Άρα όταν μαθαίνεις κάτι και αποκτάς γνώση, αυτό ονομάζεται φιλοσοφία. Η εφαρμογή αυτής της γνώσης είναι η εκκίνηση. Κάνεις κάτι με αυτό που έμαθες και αποκτάς μια νέα εμπειρία, και όταν την επαναλαμβάνεις, αλλάζεις κατάσταση ύπαρξης. Όταν εισέρχεσαι σε μια υπαρξιακή κατάσταση που σου υπενθυμίζει κάτι νευροχημικά, τίποτα δεν μπορεί να σε σταματήσει.

Αν είσαι τόσο απορροφημένος από μια εμπειρία που η σκέψη της γίνεται αυτόματα εμπειρία, τι συμβαίνει; Το τελικό αποτέλεσμα μιας εμπειρίας είναι ένα συναίσθημα. Όταν κάτι γίνεται συναίσθημα, ενεργοποιείς το δεύτερο σύστημα του εγκεφάλου, τον λεγόμενο εγκέφαλο αισθήσεων. Όταν το σκεπτικό σου και τα αισθήματά σου δημιουργούν μια κατάσταση ύπαρξης, το σώμα μετατρέπεται σε ένα νέο μυαλό πριν συμβεί οτιδήποτε άλλο.

Αν συνεχίσεις να ανακαλείς τις εμπειρίες σου και σκέφτεσαι και νιώθεις διαφορετικά, κάνεις εξάσκηση. Το σώμα γίνεται μυαλό, ή διαφορετικά, μυαλό και σώμα γίνονται ένα. Εσωτερικεύεις μια νευροχημική κατάσταση και εισέρχεσαι σε μια νέα κατάσταση ύπαρξης. Τότε συμπεριφέρεσαι και σκέφτεσαι τα πάντα από την οπτική αυτής της κατάστασης ύπαρξης.



Σκοπός του διαλογισμού είναι να σου προσφέρει μια νέα κατάσταση ύπαρξης, να αφήσει την εσωτερική εικόνα που έχεις σχηματίσει να γίνει εμπειρία και να διδάξει στο σώμα τι είναι αυτή η εμπειρία, πριν καν αυτή συμβεί. Όταν φέρνεις κοντά μια πρόθεση με μια ανώτερη πρόθεση, εισέρχεσαι σε μια νέα κατάσταση ύπαρξης. Αν εξασκηθείς ξανά και ξανά, τότε αυτή θα γίνει γνώριμη σε εσένα.

- Ας παριστάνουμε κάτι... Τι θα ήθελες να μάθεις; Παίξε με τις σκέψεις σου και αναλογίσου τι θα ήθελες να βιώσεις.

.....

.....

.....

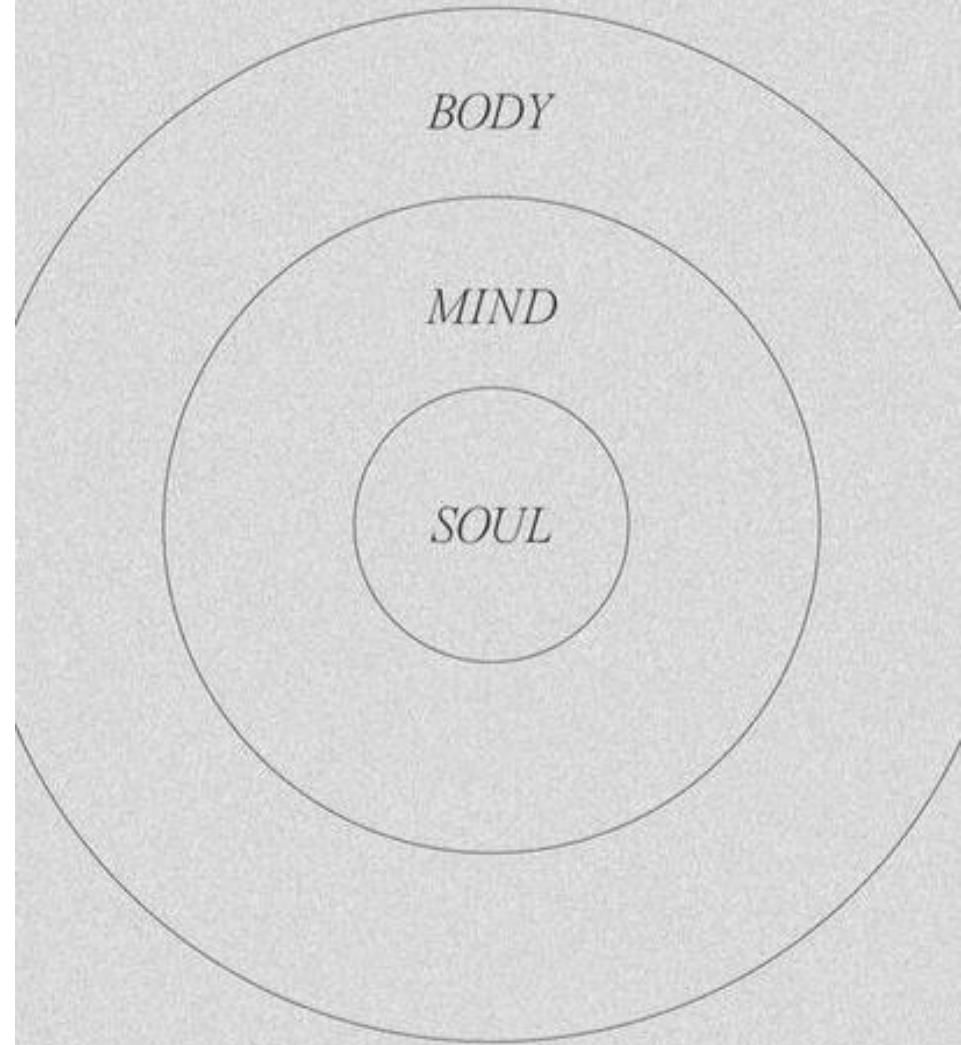
.....

7. Προσωπική ανάπτυξη: Η σημασία της Δημιουργικότητας



Τρεις εγκέφαλοι: νεοφλοιός, μεταιχμιακό σύστημα, παρεγκεφαλίδα.
Μέσω αυτών μπορείς να πας από την σκέψη στην πράξη και ύστερα στην ύπαρξη.

Γνώση, εμπειρία, σοφία. Μια ανάμνηση χωρίς συναισθηματική φόρτιση ονομάζεται σοφία. Σοφία σημαίνει να ξέρεις πώς να βιώσεις κάτι ξανά, και αν θέλεις να το κάνεις αυτό ή όχι. Η γνώση είναι για το μυαλό, η εμπειρία για το σώμα και η σοφία για την ψυχή.

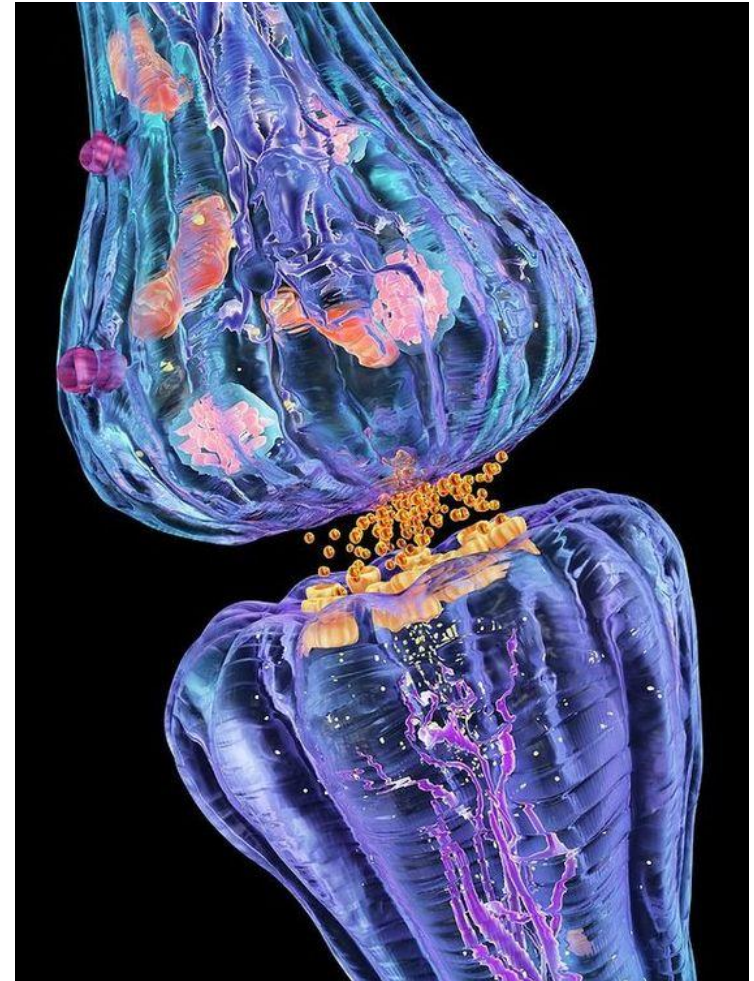


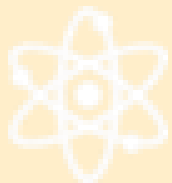
- Κατά τη διάρκεια του διανοητικού τεστ, το σκέφτεσαι, το αφήνεις πίσω, το αντανακλάς. Η φυσική εξάσκηση το επιδεικνύει. Αυτός είναι ο νευρολογικός εαυτός. Όταν προσαρμόζεις τη συμπεριφορά σου στην πρόθεσή σου, κατευθύνεσαι προς το πεπρωμένο σου. Οι σκέψεις και τα συναισθήματα δημιουργούν μια ανάμνηση του εαυτού και της κατάστασης ύπαρξης. Οι σκέψεις στέλνουν το σήμα και έτσι χειρίζεσαι το πεπρωμένο σου. Το να μαθαίνεις κάτι καινούργιο και να λαμβάνεις οδηγίες σημαίνει ότι το σώμα συμμετέχει στη διαδικασία.
- Και όταν το σώμα συμμετέχει, χρειάζεσαι σημάδια που να δείχνουν ότι αυτό που κάνεις είναι σωστό. Όταν αυτά τα σημάδια κάνουν την εμφάνισή τους, γνωρίζεις τι έχεις πετύχει, και ετοιμάζεσαι να το ξανακάνεις. Αυτό ονομάζεται *κβαντικότητα*. Από τη φιλοσοφία πας στην εκκίνηση και από εκεί στην αυθεντία. Είμαστε αυτό που κάνουμε ξανά και ξανά. Η τελειότητα δεν είναι δράση μιας φοράς, αλλά συνήθεια. Στην αρχή, είσαι ασυνείδητα ασυνείδητος. Τότε μαθαίνεις κάτι καινούργιο και γίνεσαι συνειδητά ανίδεος. Αν όμως συνεχίσεις να εξασκείς αυτό που έμαθες, θα γίνεις συνειδητά ενήμερος. Πρέπει να συνεχίσεις μέχρι να το κάνεις αυτόματα, να γίνει δεύτερη φύση σου, χωρίς να χρειαστεί καν να το σκέφτεσαι. Όταν βαριέμαι με την δημιουργία μου, ξέρω ότι είμαι κοντά.
- Τρεις εγκέφαλοι: νεοφλοιός, μεταιχμιακό σύστημα, παρεγκεφαλίδα - σκέψη, δράση, ύπαρξη.

Νευροπλαστικότητα είναι η ικανότητα του εγκεφάλου να αλλάζει τις συνάψεις του με το να μαθαίνει νέες πληροφορίες και να ζει νέες εμπειρίες. Αυτό οδηγεί σε φυσική αλλαγή και στην ικανότητα να διατηρεί αυτές τη διαφορετική κατάσταση ύπαρξης. Η πλαστικότητα μας επιτρέπει να αναπτύσσουμε τις δράσεις μας και να αλλάζουμε τη συμπεριφορά μας ώστε να διαχειριζόμαστε καλύτερα τη ζωή μας.

Νευροακαψία σημαίνει τη χρήση μόνο των υπάρχουσών κατάσταση. Τη δημιουργία αναμνήσεων χωρίς νέες συνδέσεις και χωρίς ποτέ να μαθαίνουμε τίποτα καινούργιο από τις εμπειρίες. Ακαμψία είναι η διαδικασία κατά την οποία οι ίδιες σκέψεις και οι ίδιες δράσεις λαμβάνουν χώρα ξανά και ξανά, αναμένοντας ένα διαφορετικό αποτέλεσμα. Η ακαμψία είναι «κατηγοριοποιημένη σκέψη»

Το να σκέφτεσαι έξω από τα στερεότυπα είναι πλαστικότητα. Το μυαλό ενεργοποιεί νέες ακολουθίες, μοτίβα και συνδυασμούς. Και όταν κάνεις το μυαλό σου να σκέφτεται διαφορετικά, το αλλάζεις, επειδή το μυαλό είναι ο εν λειτουργία εγκέφαλος. Πλαστικότητα είναι η μάθηση νέων πραγμάτων, η δημιουργία νέων αναμνήσεων, που πυροδοτούν και ενεργοποιούν τον εγκέφαλο με νέους τρόπους. Το εργαλείο με το οποίο μπορούμε να το πετύχουμε αυτό είναι η γνώση. Ένας νευρώνας ή νευρικό κύτταρο είναι η απλούστερη λειτουργική μονάδα του νευρικού συστήματος. Οι νευρώνες έχουν τη μοναδική ικανότητα να αποθηκεύουν πληροφορίες και να επικοινωνούν μεταξύ τους. Δεν είναι δύο αλλά τριών διαστάσεων. Επικοινωνούν προς όλες τις κατευθύνσεις. Η γνώση δημιουργεί νέες συνάψεις, η μνήμη είναι η διατήρηση και η προστασία τους. Όπως σε κάθε σχέση, το ίδιο συμβαίνει και εδώ: όσο περισσότερο επικοινωνούμε, τόσο ισχυρότερος ο δεσμός που φτιάχνουμε. Το ίδιο και με τους νευρώνες. Θέλουν να χτίσουν μακροχρόνιες σχέσεις, και το πετυχαίνουν με την επανάληψη. Αν συνεχίσεις να τους ενεργοποιείς και να τους συνδέεις μεταξύ τους, ο δεσμός επισφραγίζεται και ενδυναμώνεται.





Οι σκέψεις είναι η ηλεκτρική φόρτιση του κβαντικού πεδίου, τα αισθήματα η μαγνητική φόρτιση, και όσο σκέφτεσαι και νιώθεις, ένα ηλεκτρομαγνητικό πεδίο διαμορφώνεται που δημιουργεί την πραγματικότητα.

- Πώς θα μπορούσες να ζητήσεις να δεις τα σημάδια που φανερώνει ο διαλογισμός;

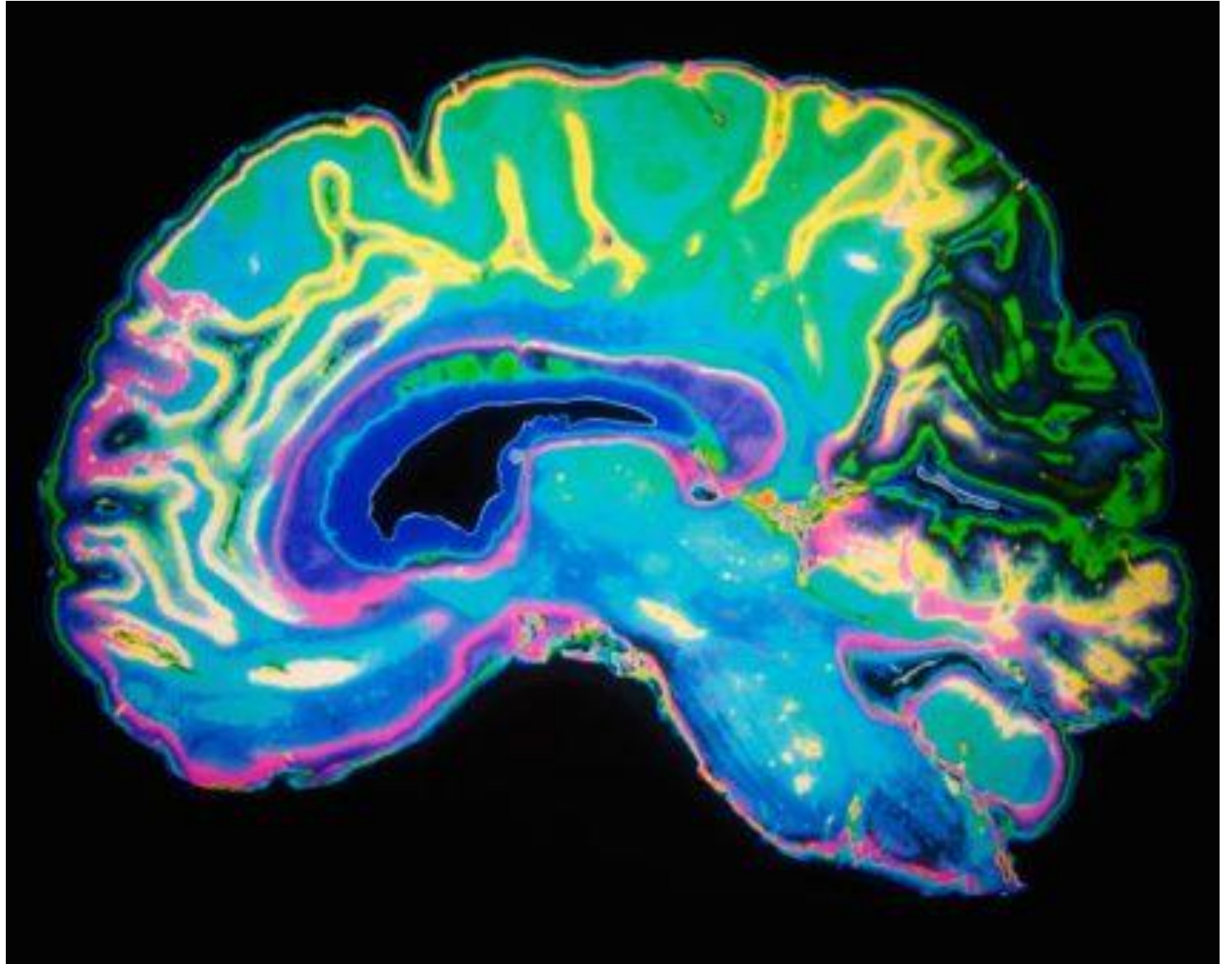
.....

.....

.....

.....

8. Προσωπική
ανάπτυξη: Οι δύο
νόμοι



Δύο νόμοι διέπουν στο μυαλό.

- ο *Ο νόμος της συσχέτισης.*

Παίρνεις αυτό που είναι αποθηκευμένο στον εγκέφαλο για να μάθεις κάτι καινούργιο. Χρησιμοποιείς την υπάρχουσα σύναψη για να φτιάξεις νέα κυκλώματα. Χρησιμοποιείς παλιές αναμνήσεις για να φτιάξεις νέες. Χρησιμοποιείς το γνωστό για να καταλάβεις το άγνωστο. Χρησιμοποιείς υπάρχουσες συνάψεις για να φτιάξεις νέες συνδέσεις. Χρησιμοποιείς ό,τι είναι αποθηκευμένο στο μυαλό από το παρελθόν για να φτιάξεις ένα νέο μέλλον.

- ο *Ο νόμος της επανάληψης.*

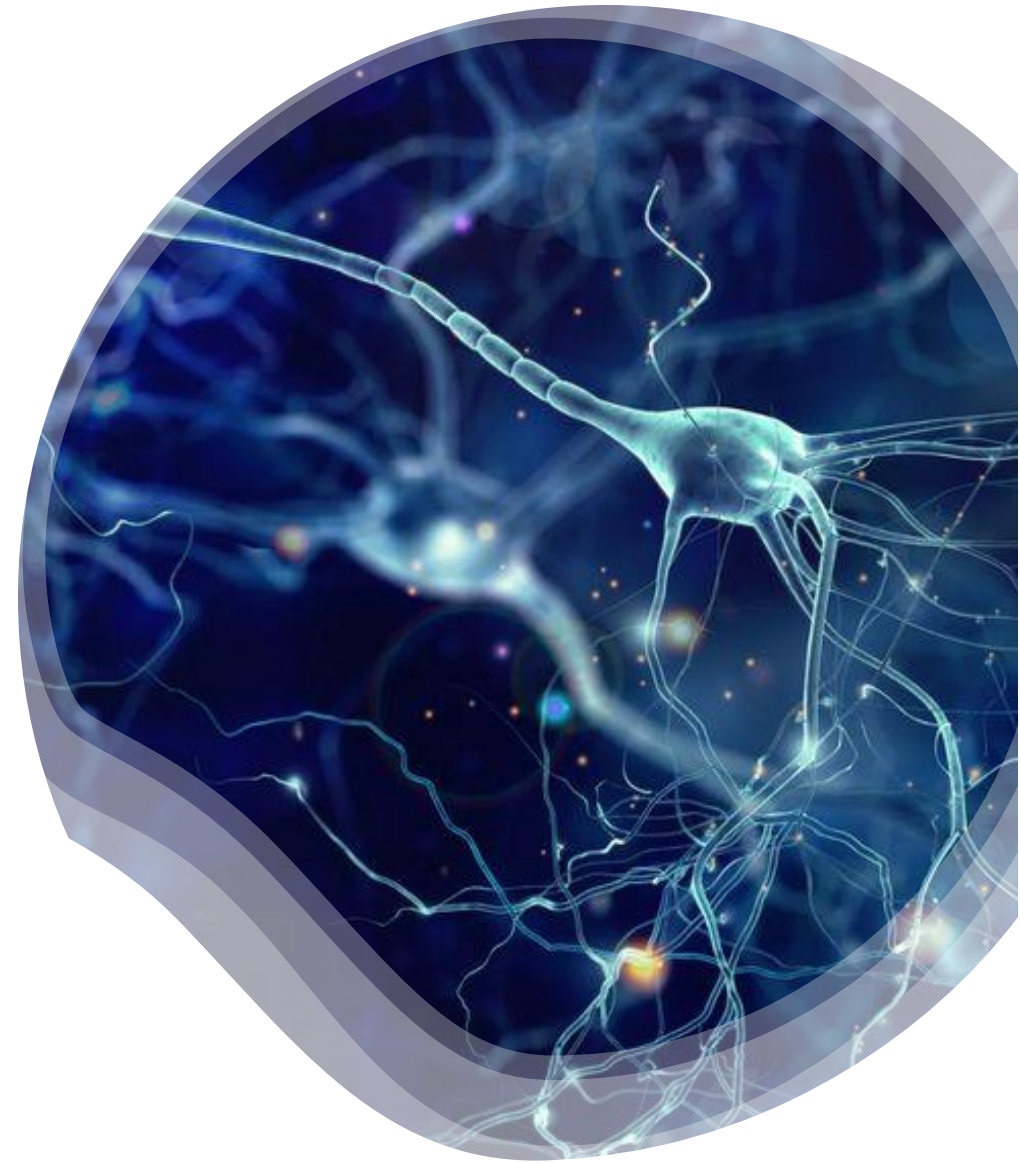
Όταν κάνεις κάτι ξανά και ξανά, απελευθερώνεις νευροτροπικές ορμόνες και κάνεις τους νευρώνες να πλησιάζουν και να συνδέονται. Η επανάληψη κάνει την ενέργεια πιο εύκολη, οικεία και φυσική. Γίνεται αυτόματη ρουτίνα, συνήθεια, δεύτερη φύση, υποσυνείδητο, ασυνείδητο. Γίνεται υπονοούμενη. Την έχεις ενεργοποιήσει και συνδέσει, και ξαφνικά οι νευρώνες γίνονται ένα αυτόματο νευρολογικό δίκτυο. Οι παράγοντες νευρονικής ανάπτυξης διασφαλίζουν ότι οι νέες συνάψεις παραμένουν συνδεδεμένες, εμπλουτισμένες και ακμαίες. Αυτές είναι οι λεγόμενες νευροτροφίνες. Πρόκειται για νευρώνες που ψεκάζονται με τους παράγοντες νευρονικής ανάπτυξης.

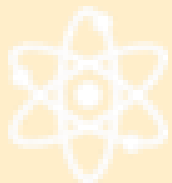
Ο νόμος της συσχέτισης έχει να κάνει με το πώς μαθαίνεις και ο νόμος της επανάληψης με το πώς θυμάσαι.

Τα νευρωνικά δίκτυα που εκπαιδεύεις, αναπτύσσονται με το συνδυασμό των δύο αυτών νόμων, κάτι που είτε δημιουργεί μια διανοητική κατάσταση ύπαρξης, είτε πυροδοτεί την εντελώς διαφορετική λειτουργία του εγκεφάλου.

Τα νευρωνικά δίκτυα είναι αυτόματα, άρρηκτα συνδεδεμένα προγράμματα που χρησιμοποιούμε υποσυνείδητα και αυτόματα κάθε μέρα.

Ένα νευρωνικό δίκτυο είναι μια ομάδα νευρώνων που ενεργοποιήθηκε μαζικά για να φτιάξει μια κοινότητα νευροσυναπτικών συνδέσεων. Τέτοιο δίκτυο μπορεί να είναι μια ιδέα, ένα σενάριο, μια σκέψη, μια ικανότητα, μια ανάμνηση, μια συμπεριφορά ή μια ενέργεια.





Είσαι συνδεδεμένος
στο πεδίο. Το μυαλό
σου είναι ένας
υπεραγωγός της
συνείδησης. Στέλνει
και λαμβάνει
πληροφορίες.

- Τι είναι αυτό που θέλεις να εμποδώσεις και να επαναλάβεις στον εγκέφαλό σου; Ποιο χαρακτηριστικό, ικανότητα, εμπειρία θα ήθελες να παγιώσεις;

.....

.....

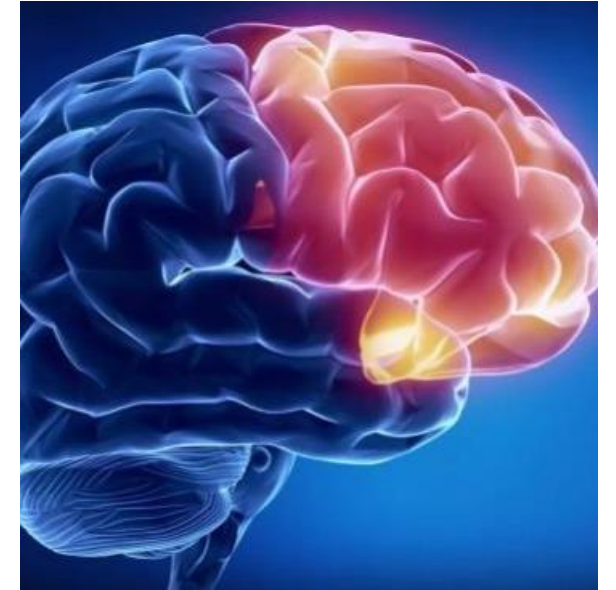
.....

.....

9. Προσωπική
ανάπτυξη: Η
διαδικασία της
Αλλαγής



- ο Προκειμένου να δημιουργήσουμε μια νέα διανοητική κατάσταση, πρέπει ενεργοποιηθούν πολλά διαφορετικά δίκτυα νευρώνων, σε διαφορετικούς συνδυασμούς, συχνότητες και μοτίβα. Όσο περισσότερο ανακαλείς κάτι στο μυαλό σου, τόσο περισσότερο ενισχύεις αυτή την κατάσταση.
- ο Ο μετωπιαίος λοβός είναι το κέντρο δημιουργικότητάς σου, από το οποίο δημιουργείς. Είναι η θέση της συνείδησής σου, μέσω της οποίας παρατηρείς ποιος είσαι, αλλάζεις και προσαρμόζεσαι για να πετύχεις ένα νέο αποτέλεσμα και να μάθεις από τα λάθη σου. Όταν ο μετωπιαίος λοβός είναι πλήρως ενεργοποιημένος, όταν διαλογίζεσαι ή δημιουργείς, κάτι υπέροχο συμβαίνει. Σαν ρυθμιστής της έντασης, κατεβάζει τα κυκλώματα του εγκεφάλου που επεξεργάζονται τον χώρο και το χρόνο. Μόλις ενεργοποιηθεί, απενεργοποιεί αυτό το κινητικό κέντρο, αποδυναμώνοντας τις εσωτερικές διαδικασίες. Γίνεσαι ήρεμος και μπαίνεις σε κατάσταση ύπνωσης.
- ο Ο μετωπιαίος λοβός αποδυναμώνει τις διαδικασίες στο αισθητηριακό κέντρο, σιγά-σιγά, ώστε να μην μπορείς να νιώσεις το σώμα σου. Γίνεσαι ένα άυλο τίποτα. Σβήνει τα φώτα του βρεγματικού λοβού, όπου γίνεται η επεξεργασία του χώρου και ο χρόνου, και εφόσον δεν υπάρχει νους να τα επεξεργαστεί αυτά, τότε δεν υπάρχει ούτε χώρος ούτε χρόνος.



Όταν σβήνουν τα φώτα του κροταφικού λοβού, εκεί όπου βρίσκεται η ταυτότητά μας, μαζί με όλα τα άτομα, τα προβλήματα, τα ζώα, τα πράγματα, τις καταστάσεις που ξέρουμε, τότε ξαφνικά δεν υπάρχει μυαλό να τα επεξεργαστεί όλα αυτά, ξαφνικά δεν υπάρχει τίποτα.

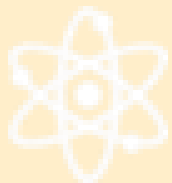
Τα κυκλώματα της φάσης επιβίωσης του εγκεφάλου σιγά-σιγά, και τότε η σκέψη που κάνεις για κάτι γίνεται εμπειρία και το μυαλό αναβαθμίζει τη σκέψη αυτή σαν βίωμα.



Όταν τα νευρικά κύτταρα δεν είναι πια από κοινού ενεργοποιημένα, δεν πυροδοτούνται μαζί και δεν αλληλοεπιδρούν, το μυαλό αναγνωρίζει τον εαυτό του τη στιγμή που δημιουργείς μια νέα διανοητική κατάσταση.

Οι νευροεπιστήμονες το ονομάζουν αυτό «εκκαθάριση» ή «αραίωση». Όταν αυτοί οι νευρώνες αραιώνονται, η ανάμνηση του εαυτού παύει να υπάρχει. Αν το μυαλό και το σώμα έχουν αλλάξει και είναι σαν ένα βίωμα να έχει ήδη συμβεί, αυτό είναι απόδειξη ότι αυτό συνέβη μόνο μέσω της σκέψης. Τότε το βίωμα έχει ήδη συμβεί. Μυαλό και σώμα σε έχουν κάνει να υποχωρήσεις από το παρελθόν σου, σε μια μελλοντική ζωή. Βρίσκεσαι τώρα μπροστά από το χρόνο.

Αν εφαρμόσεις σωστά αυτό το νέο παραδειγματισμό, αν το μυαλό και το σώμα σου δεν βρίσκονται στο παρελθόν, τότε γίνονται χάρτες του μέλλοντος. Θα ζεις με βάση τον κβαντικό νόμο, σύμφωνα με τον οποίο το εξωτερικό περιβάλλον είναι προέκταση του μυαλού, και αν αλλάξεις πραγματικά το μυαλό σου, τότε αυτό θα φανεί στη ζωή σου.



Νευρικά κύτταρα που δεν ενεργοποιούνται από κοινού, παύουν να διασυνδέονται μεταξύ τους. Αυτός είναι ο παγκόσμιος νόμος. Αν δεν τα χρησιμοποιείς, θα τα χάσεις.

- Μπορείς να πιστέψεις σε ένα νέο μέλλον που δεν έχεις ζήσει ακόμα με τις αισθήσεις σου, αλλά το έχεις ήδη προβάλλει αρκετές φορές στο μυαλό σου; Περιέγραψε αυτό το μέλλον.

.....

.....

.....

.....

Masterplan 3ης εβδομάδας

Διανοητικό τεστ για το μέλλον

- Αυτή τη βδομάδα, αφιέρωσε 15 λεπτά τη μέρα, ιδανικά το πρωί, στη πνευματική σου υγεία.
- Σκέψου τι θέλεις να βιώσεις ή να μάθεις.
- Σκέψου το σαν αυτό να έχει ήδη συμβεί.
- Εστίασε μόνο στο αποτέλεσμα και να είσαι ανοιχτός στα μονοπάτια που θα σε οδηγήσει.

Συμβουλή:

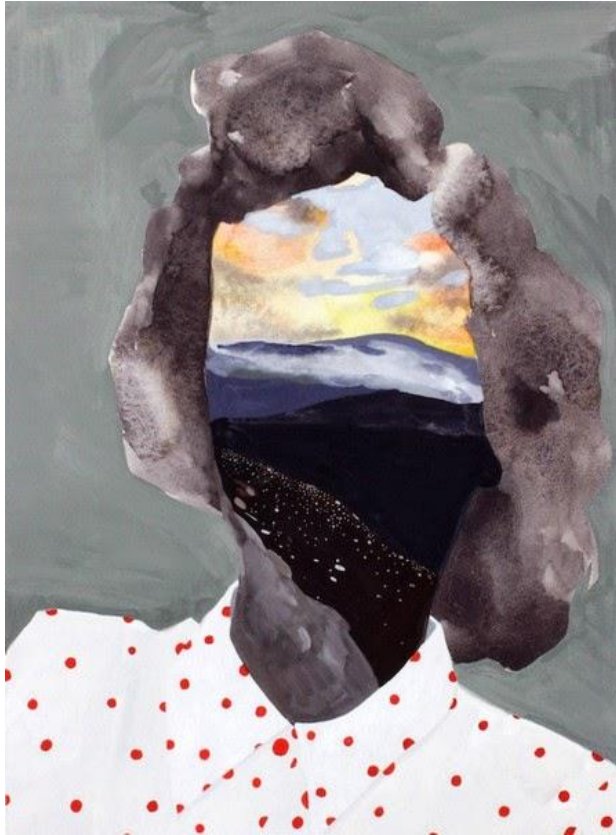
Μπορείς να φτιάξεις ένα κολλάζ από φωτογραφίες και εικόνες για τους στόχους και τα οράματά σου και να το βλέπεις καθημερινά.

4η Εβδομάδα





1. Συναισθηματικά Μοτίβα



Όλοι έχουμε ζήσει εμπειρίες που μας διαμόρφωσαν συναισθηματικά. Όταν ήμασταν παιδιά, δίνουμε μεγάλη σημασία στον εσωτερικό μας κόσμο, στα συναισθήματά μας. Όταν συνέβαινε κάτι, αυτό μας άλλαζε συναισθηματικά και προσπαθούσαμε να εντοπίσουμε τον εξωτερικό παράγοντα που προκάλεσε αυτή την αλλαγή. Δεν διαθέταμε την αναλυτική σκέψη να επεξεργαστούμε το τι έγινε, οπότε αυτό πέρναγε κατευθείαν στο υποσυνείδητό μας.

Κατά τη διάρκεια της ζωής μας διαμορφώνουμε την περσόνα μας, μια εικόνα, ένα προσωπείο που διαμορφώνεται με βάση όσα έχουμε ζήσει. Στα δώδεκα με δεκατέσσερα έτη αναπτύσσουμε τις ιδιαιτερότητές μας και προσδιορίζουμε την ταυτότητά μας μέσα από όλα τα πράγματα και τους ανθρώπους γύρω μας.

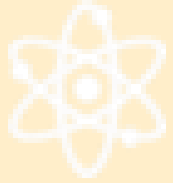
Στην ουσία, όμως, αυτό που καταφέρνουμε είναι να αποπροσανατολιστούμε.

Σε κάποια φάση της ζωή μας, κοντά στα σαράντα, μπορούμε να προβλέψουμε με ακρίβεια κάθε αίσθημα που θα νιώσουμε μετά από κάθε εμπειρία. Σε αυτό το σημείο, έχουμε σταματήσει να μαθαίνουμε και έχουμε αρχίσει να αισθανόμαστε. Τα αισθήματα γίνονται το βαρόμετρο με το οποίο αξιολογούμε τη ζωή μας, και αν τα αισθήματα είναι καταγραφές του παρελθόντος, τότε το μέλλον μας είναι μεγάλο κομμάτι που παρελθόντος μας.

Αυτό ονομάζεται κρίση μέσης ηλικίας. Εκείνη τη στιγμή η ψυχή σου προσπαθεί να σου πει:

«Πρόσεξέ το αυτό το συναίσθημα».

Ξαφνικά αρχίζεις να περιεργάζεσαι περισσότερο τα συναισθήματά σου. Παύεις να δημιουργείς συναισθηματικές υποχρεώσεις και εξαναγκασμούς στον εαυτό σου. Είμαστε παθιασμένοι με τα κεκτημένα μας και ψάχνουμε κάτι στον έξω κόσμο για να μας αποσπάσει από αυτό το συναίσθημα. Δεν υπάρχει τίποτα λάθος σ' αυτό, καθώς είναι εσωτερική μας ανάγκη να αλλάξουμε, ανάγκη για εξέλιξη. Έχουμε μάθει να πιστεύουμε πως θα αλλάξουμε μόνο αν αλλάξει κάτι έξω από εμάς.



Η γνώση είναι ο προάγγελος της εμπειρίας. Όσο πιο πολλά ξέρεις, τόσο καλύτερα προετοιμασμένος είσαι για την εμπειρία. Η πληροφόρηση είναι η καλύτερα προετοιμασμένος είσαι για την εμπειρία. Η πληροφόρηση είναι η

- Πόσες φορές έχεις αλλάξει κάτι στο εξωτερικό σου περιβάλλον; Ειλικρινά, έχεις προσπαθήσει να αποσπάσεις τον εαυτό σου από τον ίδιο σου τον εαυτό σε αυτή τη φάση;

.....

.....

.....

.....

2. Δέσμιοι των συναισθημάτων





Αν η ψυχή σου σου ζητάει να προσέξεις ένα συναίσθημα και δεν το κάνεις, τότε προσπάθησε να δημιουργήσεις νέες εμπειρίες με το να ζεις νέα πράγματα ώστε να δημιουργήσεις νέα ταυτότητα.

Ωστόσο, όταν η ελκυστικότητα του νέου παύει να υπάρχει, το συναίσθημα επιστρέφει.

Οι περισσότεροι περιμένουν μια κρίση ή ένα τραύμα, μια απώλεια ή μια αρρώστια για να παρατήσουν την προσπάθεια. Δεν δίνουν πια σημασία σε αυτή την πραγματικότητα, και καταρρέουν.

Όλοι οι άλλοι νομίζουν ότι έχασαν το μυαλό τους, και αυτό ακριβώς είναι που έχει συμβεί.



Αντιλαμβανόμαστε ένα-ένα τα συναισθήματα μας κάθε φορά, και όσο μεγαλύτερο το συναισθηματικό κενό που νιώθουμε, τόσο μεγαλύτερη η συναισθηματική εξάρτηση.

Οι άνθρωποι έχουν συναισθήματα που τους συνδέουν με το παρελθόν, και όσο η προσοχή τους είναι εστιασμένη στην εξωτερική πραγματικότητα, δεν δίνουν σημασία στον εσωτερικό τους κόσμο. Κρύβουν τα αισθήματά τους. Δεν θέλουν κανείς να ξέρει πως έχουν ένα κενό, μια λύπη ή έναν πόνο μέσα τους. Θέλουν να φτιάξουν μια περσόνα που να δείχνει ότι όλα είναι καλά.

Όταν αρχίζεις να αντικρίζεις αυτά τα συναισθήματα και τα διαγράφεις από τη μνήμη σου, εκπέμπεις ενέργεια. Με κάθε συναίσθημα που διαγράφεται, το κενό μεταξύ αυτού που δείχνεις ότι είσαι και αυτού που είσαι γεφυρώνεται.

Αυτοί που δεν διαγράφουν κανένα συναίσθημα από τη μνήμη τους φτάνουν σε άλλο επίπεδο, την εξάρτηση.

Μόλις πάρουν το ναρκωτικό, πιούν το ποτό, πάνε για ψώνια, ή οτιδήποτε άλλο, το συναίσθημα φεύγει.

Συσχετίζουν την αλλαγή αυτή στο συναίσθημα με αυτό που κάνουν εκείνη την ώρα. Φτιάχνουν έναν ισχυρό δεσμό με αυτό που κάνουν και εξαρτώνται από αυτόν, επειδή, μέσα σε δευτερόλεπτα, μόλις νιώσουν διαφορετικά, ψάχνουν να βρουν τι έκαναν και κατάφεραν αυτή την αλλαγή.

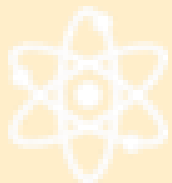
Αλλά κατά τη διάρκεια αυτού που κάνουν, εκκρίνουν μεγάλες ποσότητες ντοπαμίνης και νορεπινεφρίνης στο κέντρο ευχαρίστησης του εγκεφάλου, αναισθητοποιώντας τους δέκτες του εγκεφάλου. Το κέντρο ευχαρίστησης συνηθίζει σε αυτή την υπερδιέγερση. Χωρίς αυτή τη διέγερση, δεν υπάρχει τίποτα που να μας προσφέρει απόλαυση, επειδή τώρα το σώμα έχει προγραμματιστεί να ψάχνει κάτι από έξω για να νιώσει καλά. Η ανάγκη για αλλαγή πηγάζει από μέσα, αλλά έχουμε μάθει να πιστεύουμε ότι πρέπει να συμβεί έξω.



Όλα όσα έχεις, όλοι όσοι ξέρεις, όλα τα μέρη που έχεις πάει και όλες οι εμπειρίες που έχεις ζήσει ορίζουν την ταυτότητά σου και είναι όλα εσωτερικά αισθήματα.

Στο τέλος της ζωής σου, όταν όλα αυτά χαθούν, τι θα σου μείνει; Αυτό το συναίσθημα.

Ακόμη κι αν είσαι ο εξυπνότερος ή ο πιο επιτυχημένος άνθρωπος του κόσμου, αν δεν έχεις ζήσει αυτό το συναίσθημα, δεν έχεις αναπτυχθεί στη ζωή σου.



Κάθε φορά που
διαγράφεις ένα
συναίσθημα,
απελευθερώνεις
ενέργεια και αυτή η
ενέργεια είναι
διαθέσιμη για να
δημιουργήσεις ένα
νέο πεπρωμένο.

- Πώς προσδιορίζεις την ταυτότητά σου;

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

- Ποιες εξαρτήσεις έχεις για να αποσπάς τον εαυτό σου; (δεν είναι απαραίτητο να είναι εθιστικές ουσίες. Μπορεί να είναι οι πολλές ώρες στο κινητό, στην τηλεόραση, κ.λπ.)

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

3. Ενεργειακές Σχέσεις



- Έχεις ενεργειακή σχέση με τα πάντα στο εξωτερικό σου περιβάλλον. Με κάθε άτομο, πράγμα, μέρος του έξω κόσμου που έχεις αποκτήσει κάποια εμπειρία.
- Αυτό σημαίνει ότι το ίδιο συναίσθημα δημιουργείται, και τα συναισθήματα είναι ενέργεια.
- Φτιάχνεις συνδέσεις με τα πάντα και με όλους στη ζωή σου.
- Αν ζεις το ίδιο συναίσθημα κάθε μέρα, η ενέργεια σου είναι η ίδια. Αν έχεις την ίδια ενέργεια κάθε μέρα, δεσμεύεσαι στο παρόν σου, ξεπερνώντας κάθε πραγματικότητα, σε ένα πληροφοριακό πεδίο πέρα από τον χώρο και τον χρόνο.
- Ένα άτομο οξυγόνου έχει ένα ενεργειακό πεδίο γύρω του. Ένα άλλο άτομο οξυγόνου βρίσκεται δίπλα του, και έχει κι εκείνο ένα ενεργειακό πεδίο. Και τα δύο έχουν πρόσβαση στις ίδιες πληροφορίες. Συνδέονται στο κβαντικό πεδίο, πέρα από τον χώρο και τον χρόνο. Υποτίθεται πως έχουν τα ίδια ηλεκτρόνια αλλά στη πραγματικότητα έχουν τις ίδιες πληροφορίες και την ίδια ενέργεια, και διαμορφώνουν ένα μόριο.
- Το ίδιο ισχύει και όταν συμπεριφέρεσαι σαν θύμα δίπλα σε κάποιον που κάνει το ίδιο. Έχετε πρόσβαση στις ίδιες πληροφορίες επειδή εκπέμπετε την ίδια ενέργεια.

Υπάρχει κενό μεταξύ αυτού που φαίνεται ότι είσαι στον έξω κόσμο και αυτού που είσαι στα αλήθεια μέσα σου, αυτό που κρύβεις. Μιλάς για την περιουσία σου, το μέρος που ζεις, τα προβλήματά σου επειδή δεν θέλεις κανείς να ξέρει γι' αυτά. Όταν έρχεσαι αντιμέτωπος με αυτά τα συναισθήματα και τα διαγράφεις από τη μνήμη σου, σκέφτεσαι πώς νιώθεις όταν τα αισθάνεσαι, πώς αντιδράς, τι αποφάσεις παίρνεις, πριν ξεκινήσεις να τα σβήνεις. Όσο τα απομακρύνεις από τη μνήμη σου, καλύπτεις το κενό μεταξύ αυτού που φαίνεσαι και αυτού που αληθινά είσαι.

Κάθε φορά που ένα συναίσθημα διαγράφεται από τη μνήμη σου, απελευθερώνεις ενέργεια, πας από το σωματίδιο στο κύμα και έχεις ενέργεια διαθέσιμη για να φτιάξεις ένα καινούργιο πεπρωμένο. Από ύλη γίνεσαι ενέργεια. Είσαι άρρηκτα συνδεδεμένος με κάθε άτομο, μέρος, γενικά οτιδήποτε υπάρχει στο εξωτερικό σου περιβάλλον, μέσω ενός πεδίου πέρα από τον χώρο και τον χρόνο. Όσο βιώνεις το ίδιο συναίσθημα κάθε μέρα, ζεις την ίδια ενέργεια. Το παρόν και το παρελθόν σου παραμένουν τα ίδια, επειδή είσαι συνδεδεμένος με τα πάντα στη ζωή σου, τα βιώνεις όλα ξανά και ξανά και δημιουργείς τα ίδια συναισθήματα. Παραμένεις συνδεδεμένος με τα πάντα.

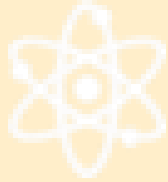


Όταν υπερβαίνεις τον εαυτό σου, απελευθερώνεσαι από αυτό το συναίσθημα, κόβεις κάθε σύνδεση με τα άτομα και τα πράγματα στη ζωή σου.

Με τον τρόπο αυτό, διακόπτεις την ενέργεια από τα άτομα και τις καταστάσεις που διατηρούν τη ζωή σου ως έχει.

Φέρεις εσύ ο ίδιος την ενέργεια.

Έχεις περισσότερη ενέργεια τώρα πια και σαν κβαντικός παρατηρητής δεν είσαι πλέον δεσμευμένος στο παρελθόν και το παρόν σου, επειδή δεν είσαι πια συναισθηματικά συνδεδεμένος σε αυτά μέσω ενός ενεργειακού πεδίου πέρα από τον χώρο και τον χρόνο.



Αν φαίνεται έξω σαν
αυτός που
πραγματικά είσαι,
δεν χρειάζεται να
κάνεις καμία
ενέργεια για να είσαι
ο εαυτός σου.

- Παρατήρησε πώς παρουσιάζεις τον εαυτό σου έξω και πώς στα αλήθεια είσαι μέσα σου.

.....

.....

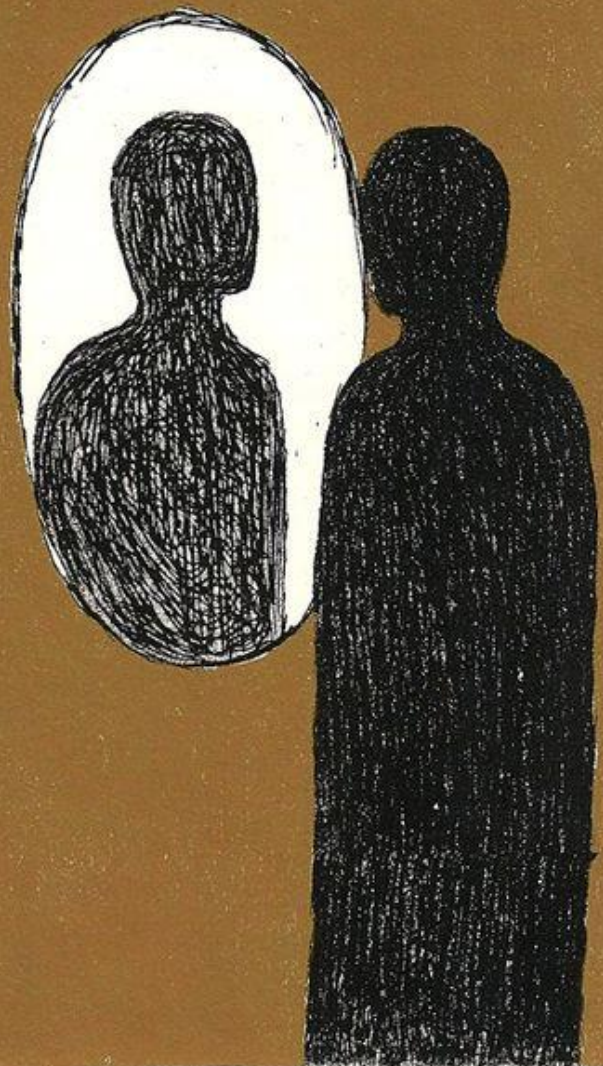
.....

.....



4. Αυτοϋπέρβαση

- ο Όπως δύο άτομα είναι συνδεδεμένα στο πεδίο πέρα από τον χώρο και τον χρόνο, έτσι είσαι ενεργειακά συνδεδεμένος με τα πάντα και τους πάντες. Έχεις μια ενέργεια που σε συνδέει με τον κόσμο. Το τελικό αποτέλεσμα μιας εμπειρίας είναι ένα συναίσθημα.
- ο Όταν διαλογίζεσαι, ξεπερνάς τον εαυτό σου και απελευθερώνεις το σώμα σου από τα δεσμά του παρελθόντος. Το σώμα παραδίνεται στην παρούσα στιγμή, αγκαλιάζοντας ένα νέο πνεύμα.
- ο Έτσι, ξεπερνώντας τον εαυτό σου, κόβεις τους δεσμούς με τα άτομα γύρω σου, με τα μέρη και τις καταστάσεις στη ζωή σου που ενισχύουν την ίδια επαναλαμβανόμενη πραγματικότητα. Φέρνεις την ενέργεια πίσω στον εαυτό σου και μπορείς να τη χρησιμοποιήσεις για να δημιουργήσεις ένα νέο πεπρωμένο.

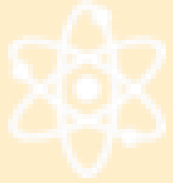


—

Αν είσαι συνδεδεμένος με ένα συναίσθημα, και δεν έχεις ξεπεράσει ακόμα τον συναισθηματικό εαυτό σου, συμβαίνει το εξής: Μόλις γυρίσεις σε αυτό που ήσουν, ενισχύοντας την εξάρτησή σου, το σώμα σου επιστρέφει στον παλιό σου εαυτό αυτόματα και αυτόνομα, ψυχολογικά και χημικά.

Ο συνειδητός νους δεν εμπλέκεται.

Αν κόψεις νοητά αυτή την εξάρτηση σε αυτό το συναίσθημα, δεν είσαι πια δεμένος στην ίδια παρούσα πραγματικότητα. Όταν κόβεις τους δεσμούς με όλους και όλα στη ζωή σου, τότε σπας αυτά τα σωματίδια και επιστρέφεις στα κύματα των δυνατοτήτων. Η ζωή σου δείχνει να είναι σε αταξία καθώς είναι η ώρα να κυριαρχήσεις επάνω στην ύλη σου, να παρατηρήσεις το νέο μέλλον και να το αφήσεις να σε προσεγγίσει μέσα από νέα μοτίβα πληροφόρησης.



Μέσω του
διαλογισμού ξεπερνάς
τη συναισθηματική
διάσταση του

του σώματός σου, τον συναισθηματικό
σου εαυτό, και απελευθερώνεις το
σώμα σου από τα δεσμά του
παρελθόντος.

- Τι συνδέσεις έχεις με τους ανθρώπους, τα μέρη ή τις καταστάσεις που σου θυμίζουν τον παλιό σου εαυτό – που σε κάνουν να επιστρέφεις σε αυτόν;

.....

.....

.....

.....

5. Δημιουργία
ενός Νέου
Μέλλοντος

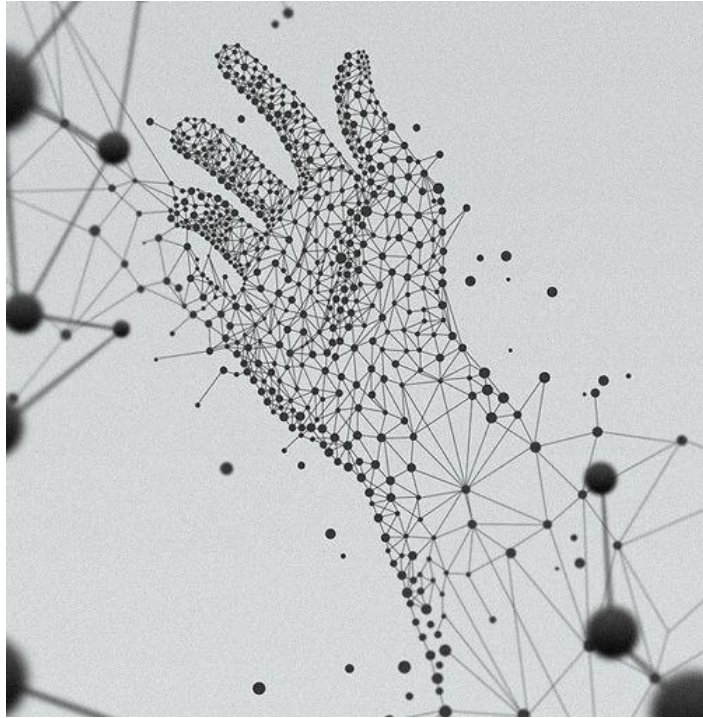


Είσαι συνδεδεμένος με τα πάντα μέσω ενός πληροφοριακού πεδίου πέρα από τον χρόνο και τον χώρο.

Μοιράζεσαι ενεργειακά τα ίδια συναισθήματα με τους κοντινούς σου ανθρώπους και αλληλοεπιδράς με το παρόν και το παρελθόν σου με τον ίδιο τρόπο καθημερινά, δημιουργώντας τα ίδια συναισθήματα και την ίδια ενέργεια.

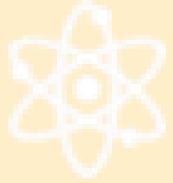
Επομένως, συνδέεις την ενέργειά σου με το παρόν σου και τίποτα δεν αλλάζει, επειδή η ενέργεια που έχεις είναι ίδια κάθε μέρα.

Ενεργειακά, είσαι δεσμευμένος με τα πάντα γύρω σου, με κάθε εμπειρία του παρόντος ή του παρελθόντος.



Χρειάζεται ενέργεια για να απελευθερώσεις αυτή τη σύνδεση. Όταν αλλάζεις την ενέργειά σου και αποδεσμεύεσαι, κόβεις τη σύνδεση με τα πάντα στην παρούσα ζωή σου. Μέσω αυτού, η πραγματικότητά σου, στην οποία τα ίδια μοτίβα πληροφόρησης, τα ίδια σωματίδια, επαναλαμβάνονται ξανά και ξανά, μπορεί να αλλάξει σε νέες δυνατότητες. Η ζωή σου είναι διαταραγμένη, όμως μπορείς να δημιουργήσεις, επειδή μπορείς να χρησιμοποιήσεις αυτή την ενέργεια σκόπιμα και με ξεκάθαρη εικόνα του νέου μέλλοντος.

Όταν το καταλαβαίνεις αυτό με τη διαγραφή των αναμνήσεων αυτών των συναισθημάτων, απελευθερώνεις το σώμα σου από τα δεσμά του παρελθόντος και χαλαρώνεις όλα όσα σε κρατάνε στο παρελθόν και το παρόν, απελευθερώνοντας αρκετή ενέργεια ώστε να δημιουργήσεις ένα νέο μέλλον. Η διαδικασία της αλλαγής απαιτεί να σβήσεις τα συναισθήματα που είναι αποθηκευμένα στη μνήμη του σώματός σου, και να διατηρήσεις το σώμα σου σε έναν νέο νου. Οι συνάψεις αποδυναμώνονται, και οι νέες ενισχύονται. Σταμάτα να στέλνεις τα ίδια σήματα στα ίδια γονίδια, στείλε νέα. Αποπρογραμματισμός και επαναπρογραμματισμός.



Η διαδικασία της αλλαγής απαιτεί να ξεχάσεις κάτι και να μάθεις κάτι καινούργιο. Πρέπει να αφήσεις τον παλιό σου εαυτό και να δημιουργήσεις έναν καινούργιο.

- Κράτα την ενέργεια σου ψηλά όλη μέρα σήμερα. Πάρε μια απόφαση και μην αλλάξεις γνώμη. Ποια είναι η απόφαση που σίγουρα θα πάρεις;

.....

.....

.....

.....

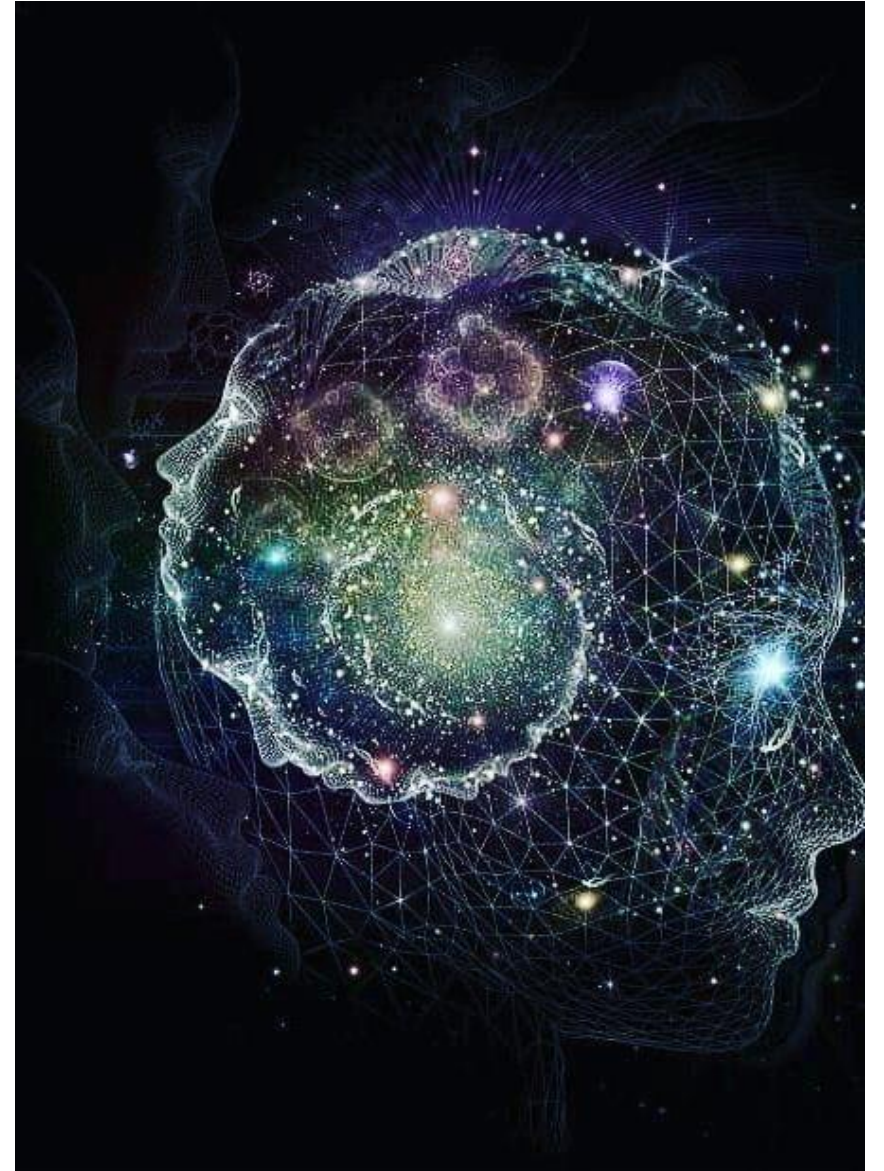


6. Εγκεφαλικά Κύματα

Το μυαλό έχει την ανάγκη να δημιουργεί μεταξύ του μέσα και του έξω κόσμου του ατόμου.

Κύριος σκοπός του είναι η δημιουργία σύναψης μεταξύ του τι γίνεται έξω και τι συμβαίνει μέσα.

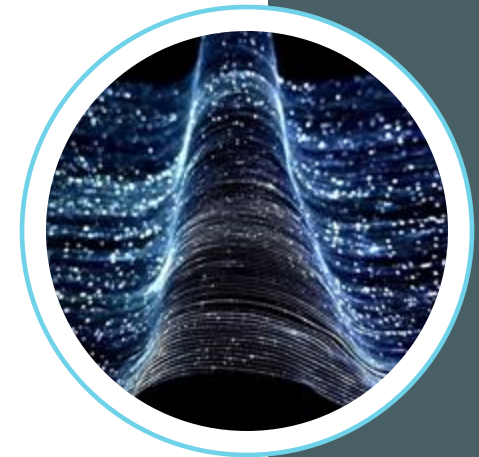
Όταν στρέφεις τη προσοχή σου στο τι γίνεται στο εξωτερικό σου περιβάλλον και συνειδητά στο σώμα σου, ζώντας σε γραμμικό χρόνο, ο εγκεφαλικός φλοιός επεξεργάζεται όλες αυτές τις πληροφορίες με τέτοιο τρόπο που ξυπνά όλες τις αισθήσεις.



Το μυαλό σου προσπαθεί να καταλάβει τι συμβαίνει με τις αισθήσεις σου. Επειδή είναι πολλές οι πληροφορίες που λαμβάνεις, τα κύματα του εγκεφάλου είναι γρήγορα. Βιώνεις ένα συγκεκριμένο επίπεδο συνείδησης και νομίζεις ότι ο έξω κόσμος είναι περισσότερο αληθινός από τον μέσα. Αυτή είναι η κατάσταση βήτα.

Υπάρχουν τρεις φάσεις της κατάστασης βήτα: η χαμηλή, η μεσαία και η υψηλή. Στη χαμηλή φάση, στέλνεις λίγη ενέργεια στον εγκέφαλό σου, είσαι χαλαρός και έτοιμος για δράση. Στη μεσαία φάση, στέλνεις λίγη περισσότερη ενέργεια στον εγκέφαλό σου και δίνεις μεγαλύτερη προσοχή στον έξω κόσμο. Όταν είσαι αναστατωμένος και συναισθηματικός, θυμωμένος, εχθρικός, εκνευρισμένος ή αγχωμένος, μπαίνεις στην υψηλή φάση βήτα, στην οποία ο εγκέφαλός σου είναι πολύ συγχυσμένος καθώς ζεις συνεχώς σε κατάσταση συναγερμού.

Όταν κλείνεις τα μάτια σου, αφήνεις τα πάντα έξω, σταματάς να λαμβάνεις πληροφορίες από το εξωτερικό περιβάλλον, να ακούς ήχους, να κινείς το σώμα σου, να βιώνεις συναισθήματα, το μυαλό δεν διεγείρεται τόσο έντονα. Τα εγκεφαλικά κύματα γίνονται πιο αργά και μπαίνουν σε κατάσταση άλφα. Αυτός είναι ο κόσμος της φαντασίας. Εναλλάσσεσαι μεταξύ βήτα και άλφα όλη μέρα.



Στη κατάσταση άλφα, πρέπει να κάνεις παύση ένα λεπτό ώστε το μυαλό να εμπεδώσει τις πληροφορίες, αυτός είναι ο τρόπος με τον οποίο γίνεται η μάθηση.

Αν ζεις συνεχώς σε υψηλά επίπεδα βήτα, δεν μπορεί να εισέλθει καμία νέα πληροφορία στο νευρικό σου σύστημα, επειδή δεν υπάρχει χρόνος για μάθηση. Είναι μια κατάσταση επείγοντος, πρέπει να αντιδράσεις, δεν είναι στιγμή εμπιστοσύνης και ανάπτυξης, είναι ώρα ενέργειας και φροντίδας του σώματος.

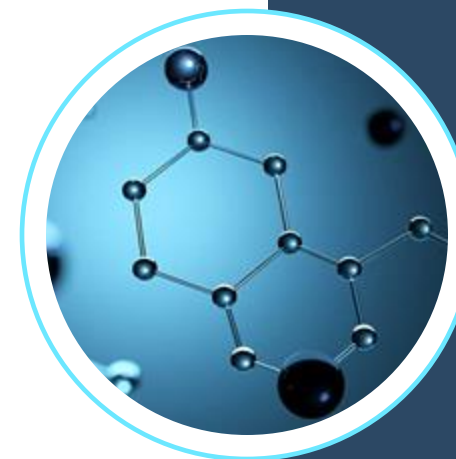
Σε υψηλά επίπεδα βήτα οι αισθήσεις είναι οξυμένες και απασχολείται κυρίως με τον έξω κόσμο. Αν κλείσεις τα μάτια σου και μπεις στη κατάσταση άλφα, άσε το σώμα να ηρεμίσει αλλά μείνε πνευματικά ενεργός.

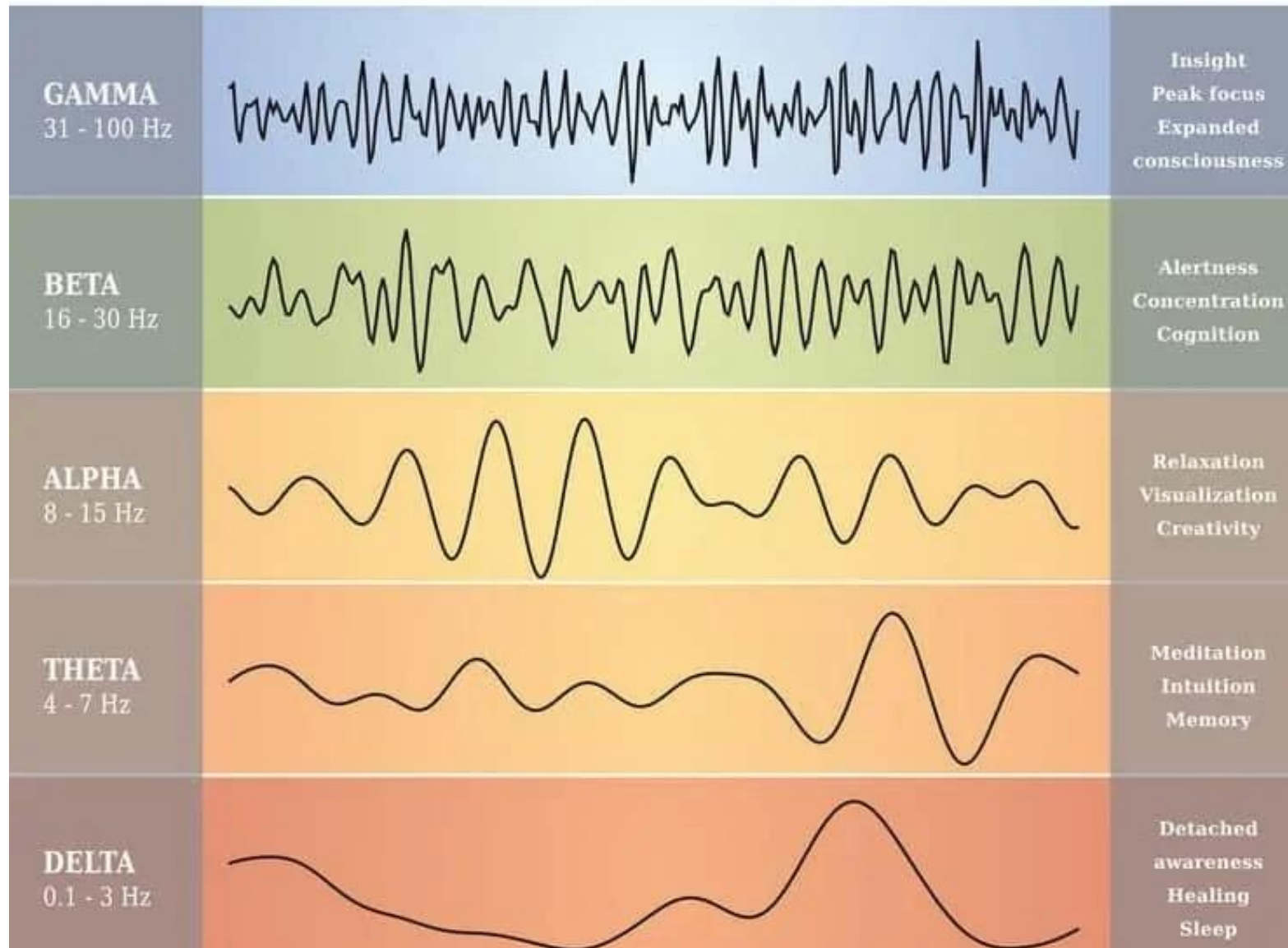


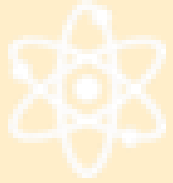
Το σώμα βρίσκεται σε κατάσταση αδράνειας αλλά το μυαλό αγρυπνά. Το τελευταίο στάδιο ονομάζεται δέλτα, είναι ο βαθύς ή ξέγνοιαστος ύπνος.

Όταν ξυπνάς το πρωί, οι υποδοχείς σου στο πίσω μέρος των ματιών σου λαμβάνουν φως, και αυτό το φως μεταδίδεται πίσω στον εγκέφαλο μέσω των οπτικών νεύρων, απ' όπου η επίφυση παράγει σεροτονίνη, η οποία αποτελεί νευροδιαβιβαστή. Η σεροτονίνη ξυπνά τον εγκέφαλο, και έτσι ξυπνάς και παράγεις βήτα εγκεφαλικά κύματα. Μόλις νυχτώσει και τα οπτικά νεύρα δεν λαμβάνουν τόσο πολύ φως, η επίφυση λαμβάνει το σήμα και μετατρέπει τη σεροτονίνη σε μελατονίνη.

Επομένως, όταν ξυπνάς το πρωί, ο εγκέφαλός σου πάει φυσικά από την κατάσταση δέλτα στην θήτα, στην άλφα και τελικά στη βήτα. Και όταν πας για ύπνο, από την βήτα στην άλφα, στην θήτα και στη δέλτα.







Δύο φορές τη
μέρα, ανοίγει η
πόρτα του
υποσυνείδητου:
όταν ξυπνάς το
πρωί και όταν πας
για ύπνο το
βράδυ.

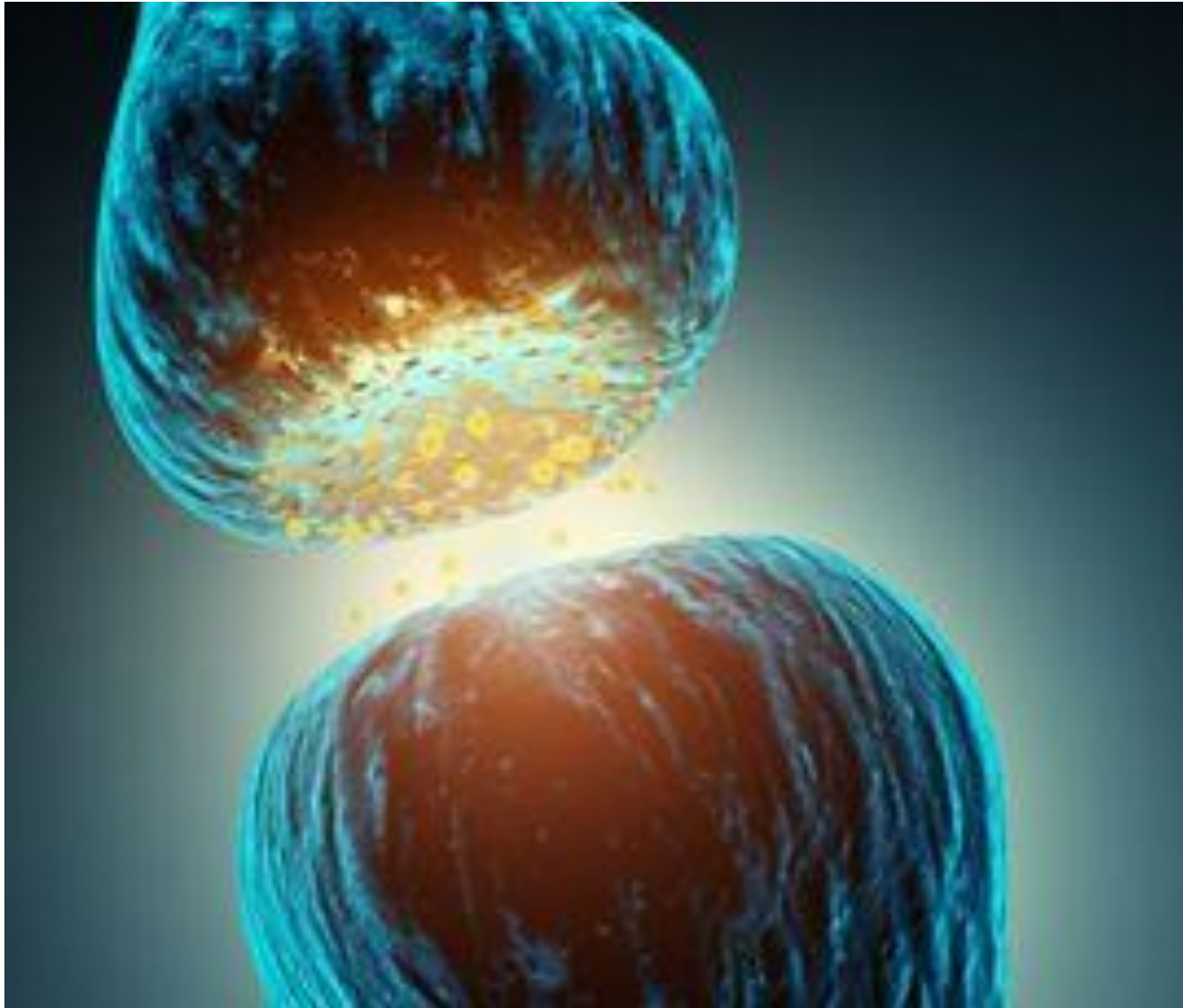
- Παρατήρησε σε ποια κατάσταση βρίσκεται το μυαλό σου κατά τη διάρκεια της μέρας.

.....

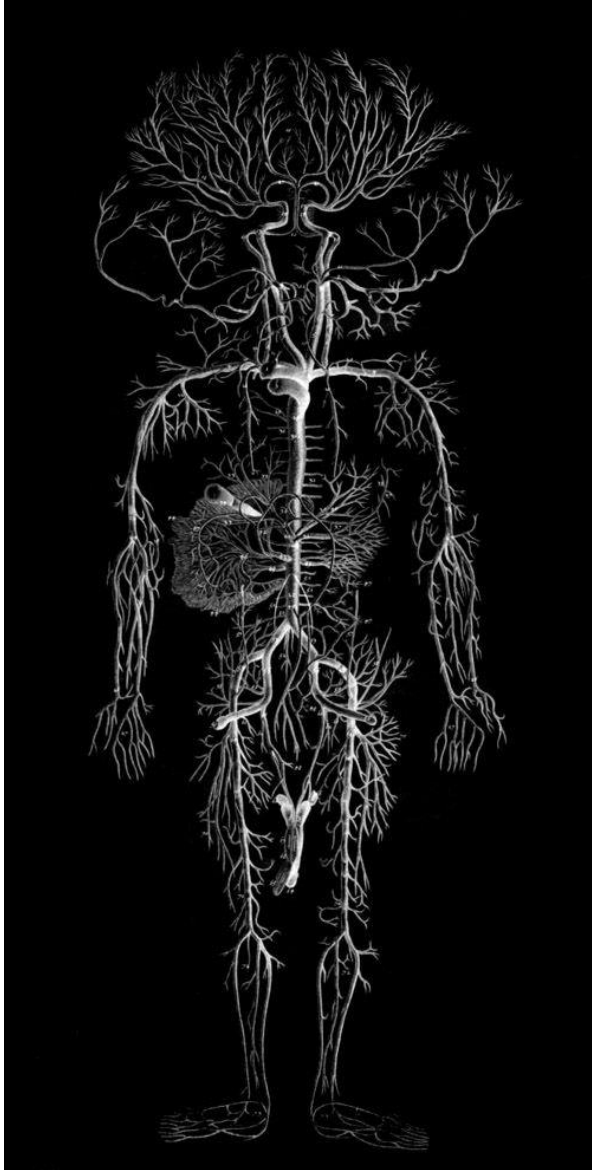
.....

.....

.....



7. Κατάσταση Συνοχής



Όταν ζεις τη ζωή σου μέσα στις ορμόνες του στρες, γίνεται κάτι ασυνήθιστο στο μυαλό, οι ορμόνες επιβάλλουν στον εγκέφαλο να χωριστεί στα δύο. Με άλλα λόγια, όταν βρίσκεσαι σε κατάσταση στρες, γίνεσαι εγωιστής, ο εγκέφαλός ξαφνικά σκέφτεται πολύ εγωιστικά.

Διάφοροι νευρώνες παύουν να επικοινωνούν μεταξύ τους. Παρακείμενες περιοχές παύουν να αλληλοεπιδρούν και να ανταλλάσσουν πληροφορίες. Ο εγκέφαλος στεγανοποιείται, διαχωρίζοντας μεμονωμένες περιοχές. Το μυαλό, που βρίσκεται σε υψηλά επίπεδα βήτα για μεγάλο χρονικό διάστημα, παράγει εγκεφαλικά κύματα με ασυνάρτητα μηνύματα. Ασυναρτησία σημαίνει αναταραχή. Ο εγκέφαλος ενεργοποιείται περιστασιακά και αυτό το ασυνάρτητο μήνυμα στέλνει ένα πολύ ασυνάρτητο σήμα στο κεντρικό νευρικό σύστημα, το οποίο με τη σειρά του στέλνει ένα ασυνάρτητο μήνυμα στο ανοσοποιητικό σύστημα, το καρδιαγγειακό σύστημα και το πεπτικό σύστημα.

Ως αποτέλεσμα, το νευρικό σύστημα βγάζει εκτός ισορροπίας όλα τα άλλα, επειδή το κεντρικό νευρικό σύστημα ελέγχει και συντονίζει τα υπόλοιπα.



Όταν ζεις σε επιφυλακή για μεγάλο χρονικό διάστημα, το μυαλό παράγει το εξής ασυνάρτητο μήνυμα: Όλα είναι διαταραγμένα.

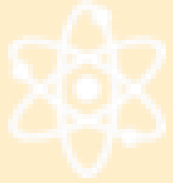
Όσοι ζουν σε κατάσταση ασυναρτησίας, γίνονται οι ίδιοι ασυνάρτητοι. Αν το μυαλό λειτουργεί ασυνάρτητα, έτσι λειτουργεί και το άτομο. Αν λειτουργεί ανισόρροπα, έτσι λειτουργείς κι εσύ.

Εφόσον οι ορμόνες του στρες μας κάνουν να χάνουμε την αυτοσυγκέντρωσή μας, εστιάζουμε στο σωματίδιο αντί για το κύμα.

Όσο περισσότερο εστιάζεις στα προβλήματά σου, τόσο ωθείς το μυαλό σου στη κατάσταση βήτα, και τόσο πιο ασυνάρτητο γίνεται.

Όταν διευρύνεις την προσοχή σου, αντιλαμβάνεσαι το χώρο γύρω σου, διακρίνεις το χώρο που χρειάζεται το σώμα για να λειτουργήσει, νιώθεις το χώρο και επεκτείνεις την προσοχή σου, τότε μεταβαίνεις στην κατάσταση άλφα. Σταματάς να σκέφτεσαι και να αναλύεις, απλά νιώθεις τα εγκεφαλικά σου κύματα να ηρεμούν, συγχρονίζονται και μπαίνουν σε ένα ρυθμό. Ξαφνικά, διαφορετικά μέρη του εγκεφάλου επικοινωνούν μεταξύ τους και όσα συγχρονίζονται, συνδέονται. Το μυαλό είναι απόλυτα οργανωμένο. Και αυτό το οργανωμένο, σαφές σήμα στέλνει ένα οργανωμένο μήνυμα στο ανοσοποιητικό σύστημα, το καρδιαγγειακό και το πεπτικό σύστημα, και ξαφνικά το σώμα είναι έτοιμο και πάλι για δράση.

Τα άτομα που ζουν σε κατάσταση συνοχής και το μυαλό τους είναι σε ισορροπία, λειτουργούν πολύ αποτελεσματικά. Όταν το μυαλό γίνεται ασαφές, το άτομο γίνεται ξαφνικά εμμονικό, νευρικό και συναισθηματικό, καθώς ο εγκέφαλος βρίσκεται εκτός ισορροπίας. Αν αναλύσεις τη ζωή σου από πλευρά συναισθημάτων, θα οδηγήσεις τον εγκέφαλό σου περισσότερο εκτός ισορροπίας.



Όταν διευρύνεις τη
προσοχή σου,
αντιλαμβάνεσαι τον
χώρο γύρω σου,
νιώθεις τον χώρο στον
οποίο λειτουργεί το
σώμα σου και το
μυαλό σου
επαναρυθμίζεται
φυσικά.

- Κάτσε κάτω και κλείσε τα μάτια σου. Διεύρυνε τη προσοχή σου και νιώσε τον χώρο γύρω σου.

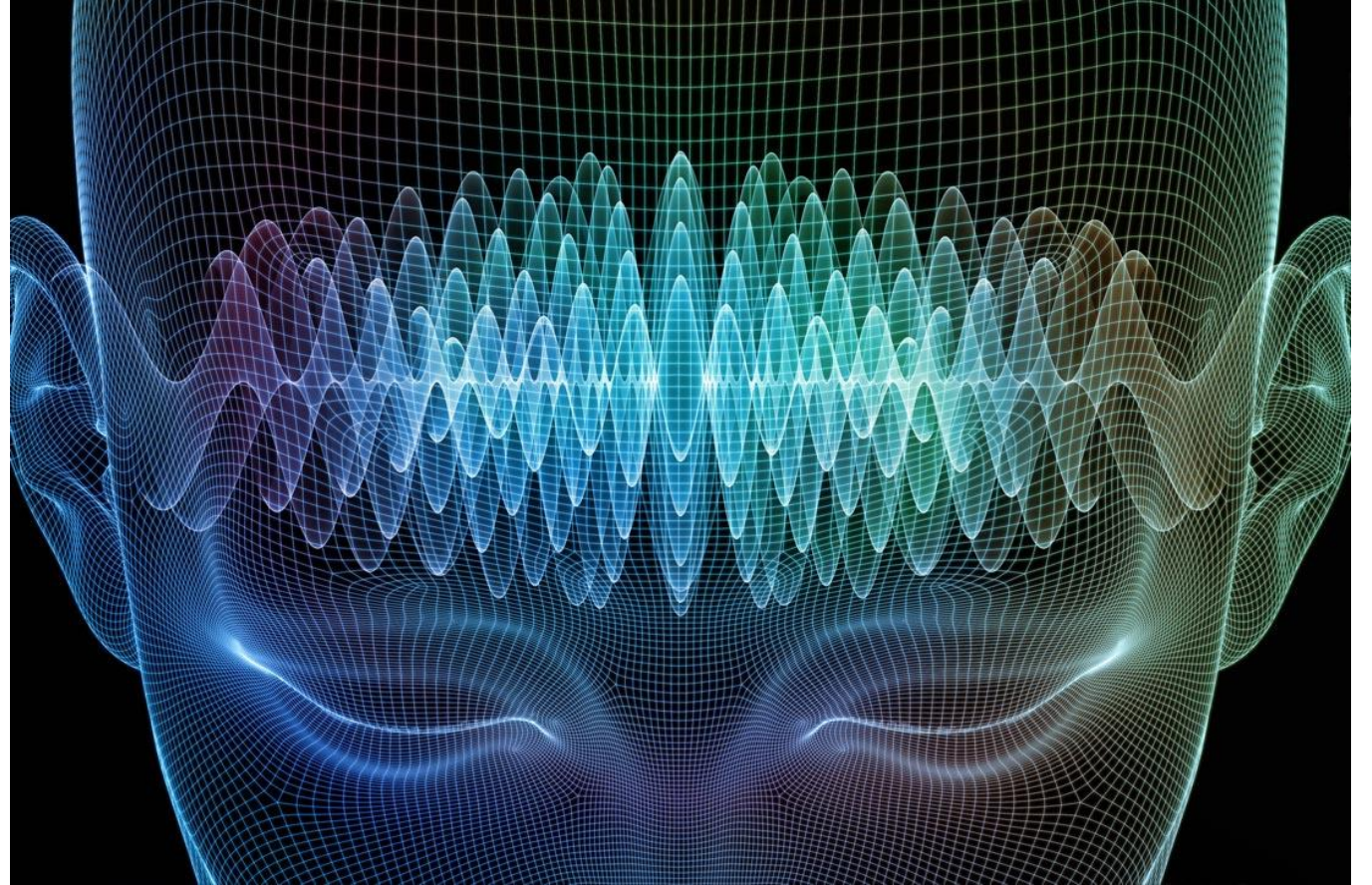
.....

.....

.....

.....

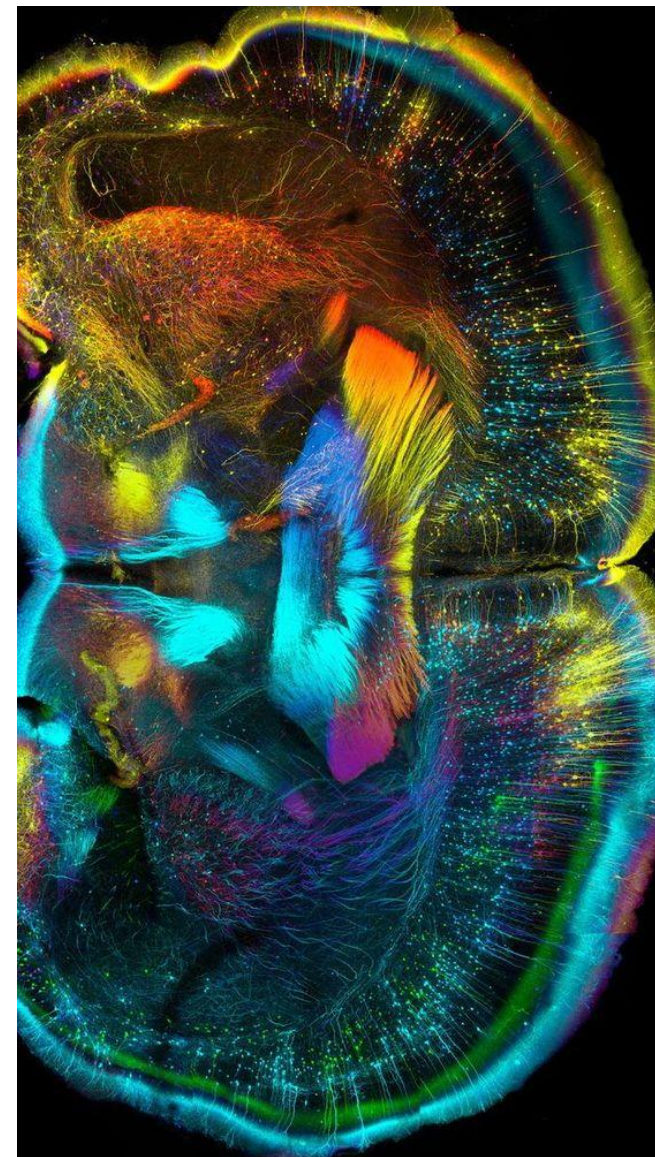
8. Εξελικτική
πορεία του
Εγκεφαλικού Κύματος



Κατά τα δύο πρώτα χρόνια ζωής, το μυαλό ενός μωρού λειτουργεί στην κατάσταση δέλτα.

Μεταξύ δύο και έξι, τα εγκεφαλικά κύματα γίνονται γρηγορότερα και μπαίνει στην κατάσταση θήτα. Τα παιδιά ζουν τα πρώτα έξι χρόνια της ζωής τους σε μια απολύτως υποσυνείδητη κατάσταση, και όλες οι λαμβάνουσες πληροφορίες είναι κρυπτογραφημένες, καθώς δε διαθέτουν αναλυτικές ικανότητες ώστε να τις επεξεργαστούν. Οτιδήποτε ακούει ή βιώνει ένα παιδί, νομίζει ότι είναι πραγματικότητα. Στα πρώτα έξι χρόνια ζωής, επομένως, όλη η προσοχή ενός παιδιού είναι στραμμένη στο εσωτερικό του, επειδή εκεί κατευθύνονται τα εγκεφαλικά κύματα.

Μεταξύ έξι και δώδεκα, τα εγκεφαλικά κύματα αυξάνουν συχνότητα και το παιδί αναπτύσσει την αναλυτική σκέψη. Η προσοχή του εστιάζεται εξωτερικά, τα εγκεφαλικά κύματα αλλάζουν και μπαίνουν στη κατάσταση άλφα, στον κόσμο της φαντασίας.



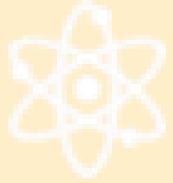
Μεταξύ έξι και δώδεκα χρονών, αναπτύσσεται η αναλυτική σκέψη και τα παιδιά αρχίζουν να καταλαβαίνουν. Αρχίζουν να απομυθοποιούν τους γονείς τους.

Μόλις περάσουν τα δώδεκα, τα περισσότερα παιδιά περνούν τη ζωή τους στη χαμηλότερη κατάσταση βήτα.

Χρειάζεται η εναλλαγή στα χαμηλότερα φάσματα των άλφα και θήτα κυμάτων για να αποκτήσεις πρόσβαση στο λειτουργικό σύστημα του υποσυνείδητου.

Έτσι επαναπρογραμματίζεις τον εαυτό σου.





Όταν νιώθεις
απογοητευμένος σε
υψηλό φάσμα βήτα
και αναλύεις τη ζωή

σου, προτείνεις στο μυαλό σου σκέψεις
που ταιριάζουν στο συναίσθημα που
νιώθεις. Αυτό σημαίνει ότι απορρίπτεις
σκέψεις που δεν ανταποκρίνονται σε
αυτό το συναίσθημα.

- Πώς καταφέρνεις να αλλάζεις σε χαμηλότερα φάσματα εγκεφαλικών κυμάτων;

.....

.....

.....

.....



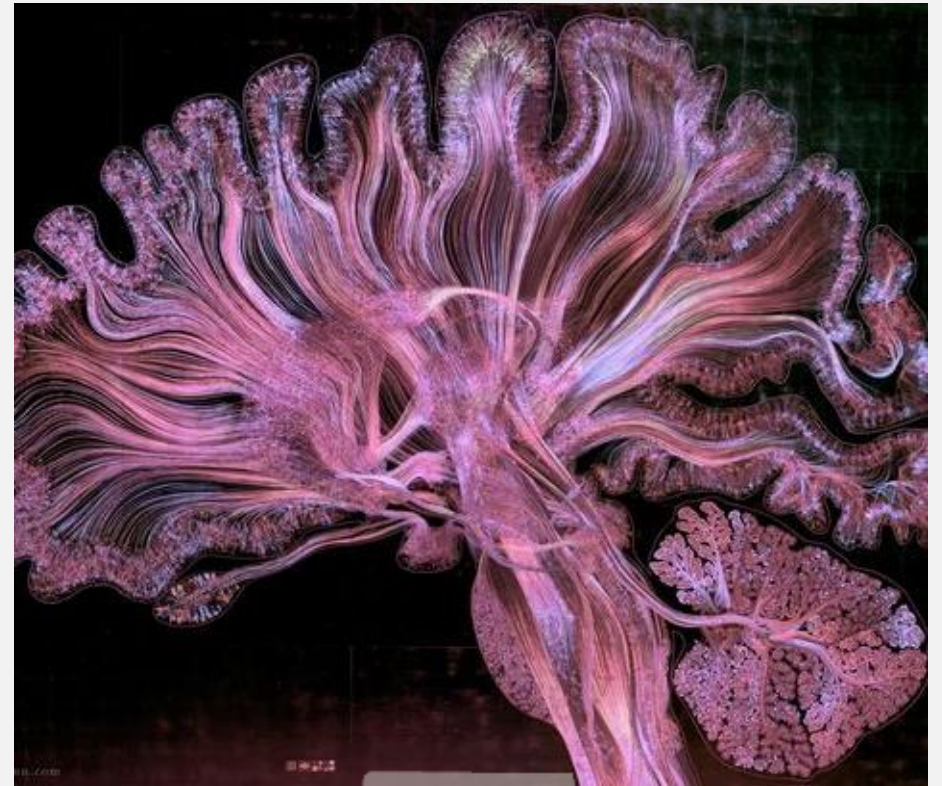
9. Συνειδητό και Υποσυνείδητο

Όταν το άτομο έρχεται στον κόσμο, το μυαλό του λειτουργεί εντελώς υποσυνείδητα. Μαθαίνει μέσω των θετικών και αρνητικών ταυτοποιήσεων και σχέσεων, από τα οποία αναπτύσσει συνήθειες και συμπεριφορές.

Κάπου μεταξύ στα έξι και εννιά χρόνια ζωής, αναπτύσσεται η αναλυτική σκέψη.

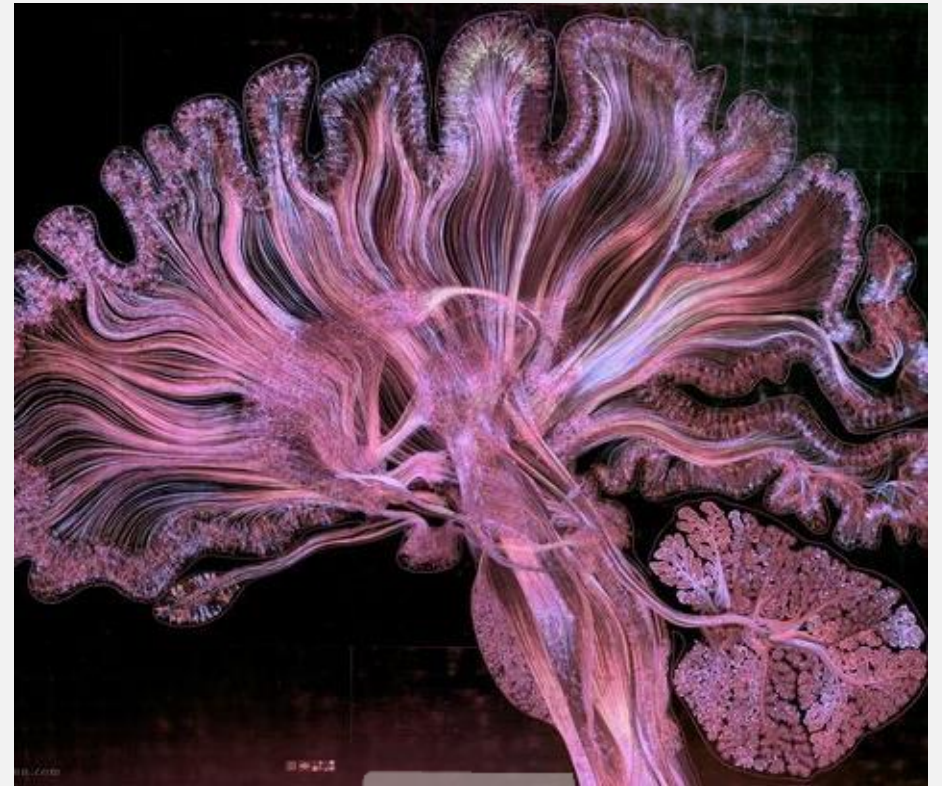
Μεταξύ εννιά και δέκα χρονών, η αναλυτική σκέψη επιταχύνει και δημιουργεί ένα φίλτρο μεταξύ συνειδητού και υποσυνείδητου νου. Η συνειδητή σκέψη αποτελεί το 5% του συνολικού νου και αποτελείται από τη λογική και την αιτία, εκ των οποίων γεννιούνται η δημιουργικότητα, η θέληση, η πίστη.

Από την άλλη μεριά, η υποσυνείδητη σκέψη αποτελεί το 95% του εαυτού, συγκεντρώνει όλες αυτές τις θετικές και αρνητικές ταυτοποιήσεις και περιλαμβάνει τις συνήθειες και τις συμπεριφορές.



Η αναλυτική σκέψη βρίσκεται συνεχώς σε λειτουργία. Οι περισσότεροι άνθρωποι αξιολογούν τα πάντα, το καλό και το κακό, το σωστό και το λάθος, το θετικό και το αρνητικό, το παρελθόν και το μέλλον, το θηλυκό και το αρσενικό. Είναι μια προέκταση του εαυτού.

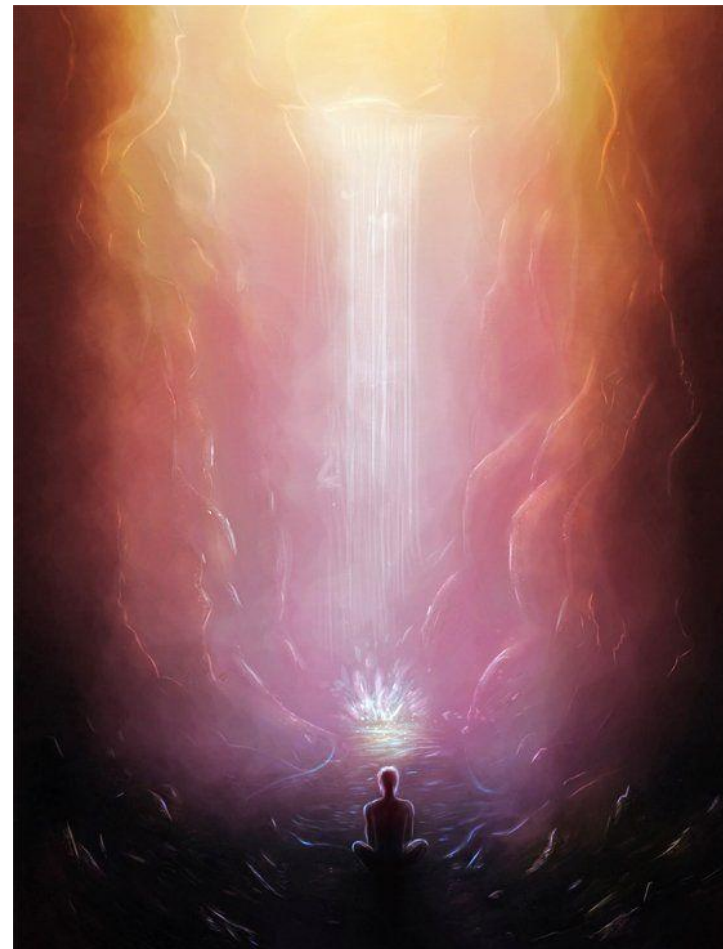
Όταν ο εγωισμός εξουσιάζει, προστατεύει το σώμα για το δικό του καλό. Αλλά όταν αυτό κατευθύνεται από τις ορμόνες του στρες, το «εγώ» βγαίνει εκτός ισορροπίας και γίνεται υπερβολικά αναλυτικό. Μπαίνει σε υψηλή κατάσταση βήτα. Σε αυτή την κατάσταση οι άνθρωποι αναλύουν τη ζωή τους και, όσο περισσότερο την αναλύουν, τόσο περισσότερο εκτός ισορροπίας βγαίνει το μυαλό και απομακρύνεται από το λειτουργικό του σύστημα.

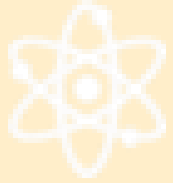


Σκοπός του διαλογισμού είναι να ξεπεράσουν τα άτομα την αναλυτική σκέψη και να προσπαθήσουν να μετατρέψουν τον αρνητικό προγραμματισμό σε θετικό.

Μπορείς να αφήσεις πίσω σου την αναλυτική σκέψη αν αναλύεις περισσότερο κατά τη διάρκεια του διαλογισμού, κάνεις ό,τι έκανες συνήθως με τα μάτια κλειστά.

Αν νιώσεις απογοητευμένος ή ανυπόμονος κατά το στάδιο αυτό, πιθανόν να καταλήξεις σε μια υψηλή κατάσταση βήτα αντί για την άλφα και τη θήτα, όπου συμβαίνουν οι αληθινές αλλαγές.





Το νόημα και ο σκοπός του διαλογισμού είναι: Να ξεπεράσεις την αναλυτική σου σκέψη και να αλλάξεις τον αρνητικό προγραμματισμό σε θετικό.

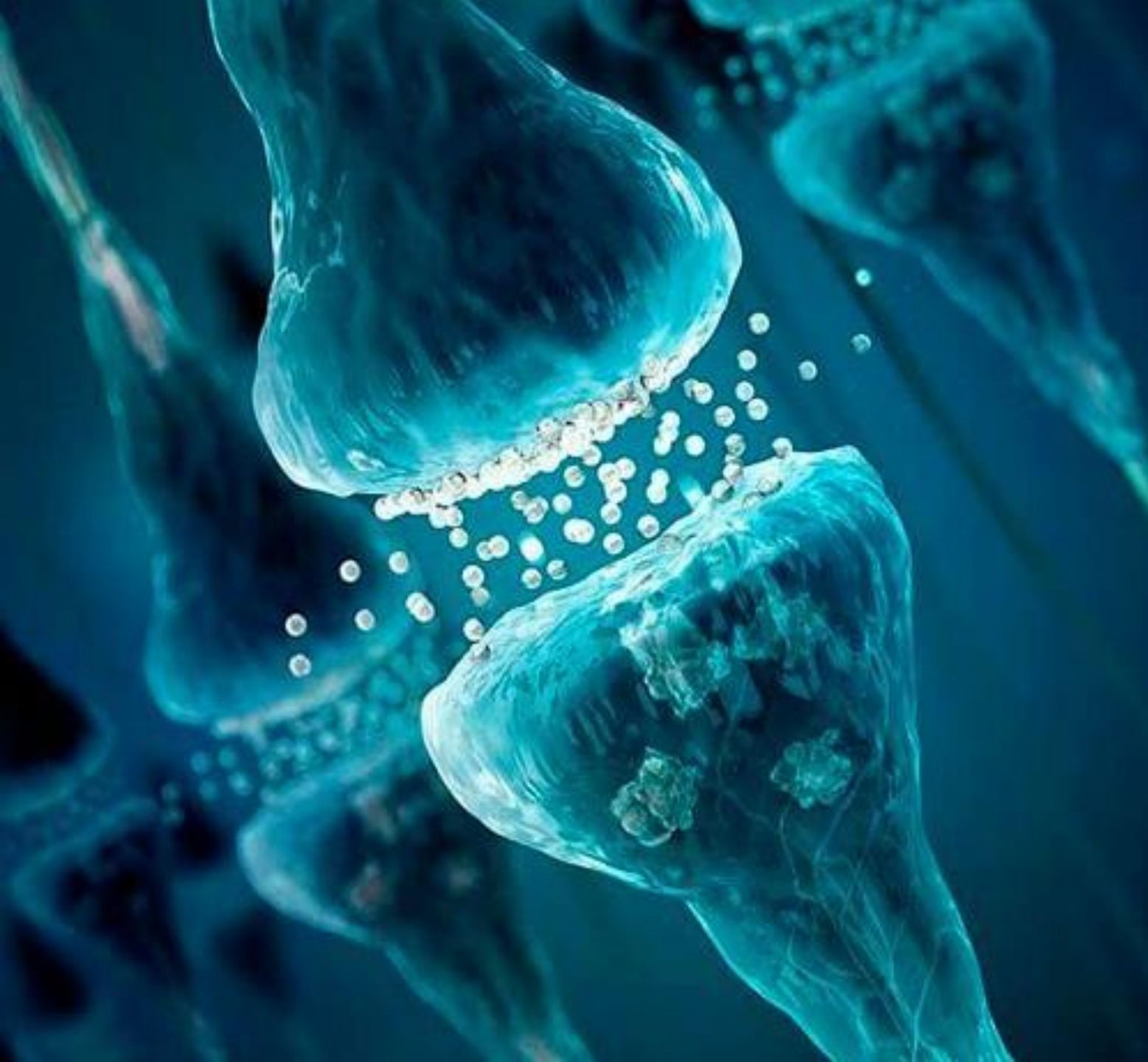
- Παρατήρησε τον εαυτό σου κατά τη διάρκεια του διαλογισμού. Κάνεις αναλύσεις; Είσαι ανυπόμονος;

.....

.....

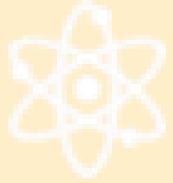
.....

.....



10. Φθάνοντας
σε κατάσταση
Ισορροπίας

- Αν παραμένεις σε κατάσταση ανάγκης και το μυαλό σου είναι σε φάση έλλειψης συνοχής, δημιουργείς όλο και περισσότερα ασυνάρτητα μοτίβα όσο αναλύεις τη ζωή σου.
- Όταν λειτουργείς σε υψηλή κατάσταση βήτα, σκέφτεσαι ότι ο έξω κόσμος είναι πιο αληθινός από τον εσωτερικό. Σε υψηλή κατάσταση βήτα, ζεις σε κατάσταση ανάγκης, και οι περισσότεροι δεν θέλουν να αλλάξουν τα εγκεφαλικά τους κύματα επειδή πιστεύουν ότι δεν είναι ώρα να δείξουν εμπιστοσύνη.
- Αν το σώμα σου έχει διατηρηθεί συναισθηματικά και έχεις πρόβλημα με το περιβάλλον σου, η διαδικασία του διαλογισμού είναι η καταλληλότερη για να στραφείς στο εσωτερικό σου. Είναι ώρα να μπεις στη ροή. Αν το σώμα σου έχει διατηρηθεί συναισθηματικά και έχεις πρόβλημα με το περιβάλλον σου, ο διαλογισμός είναι η λύση για να στραφείς στο εσωτερικό σου. Είναι ώρα να πας ένα βήμα παρακάτω. Και όσο συνεχίζεις να ζεις τη ζωή σου και να περιορίζεις αυτά τα συναισθήματα, συνδέεσαι με την υπέρτατη κατάσταση σου και έχεις μια εσωτερική εμπειρία, πολύ πιο αληθινή από την εξωτερική, η οποία γίνεται διάθεση, μετά ιδιοσυγκρασία και τελικά μέρος της προσωπικότητάς σου.



Αν ζεις μέσα σε φόβο, δεν θέλεις να κλείσεις τα μάτια σου και να κοιτάξεις μέσα σου, επειδή δεν θα μπορείς να αντιδράσεις πια στον κίνδυνο.

- Ποιο είναι το νόημα και ο σκοπός του διαλογισμού;

.....

.....

.....

.....



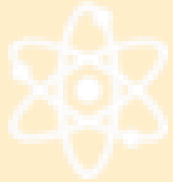
11. Φυσική Κατάσταση της Ύπαρξης



-
- Η ύλη αποτελεί τόσο σωματίδιο όσο και κύμα.
 - Όταν το άτομο διευρύνει την προσοχή του και εστιάζει στις γύρω πληροφορίες, ενεργοποιείται ο μετωπιαίος φλοιός μέσω της αίσθησης και της αντίληψης. Κατ' αυτόν τον τρόπο, επιβραδύνεται η λειτουργία του αναλυτικού νου με αποτέλεσμα το άτομο να μην μπορεί να σκέφτεται ενώ παράλληλα αισθάνεται και αντιλαμβάνεται.
 - Τα εγκεφαλικά κύματα αλλάζουν από βήτα σε άλφα.



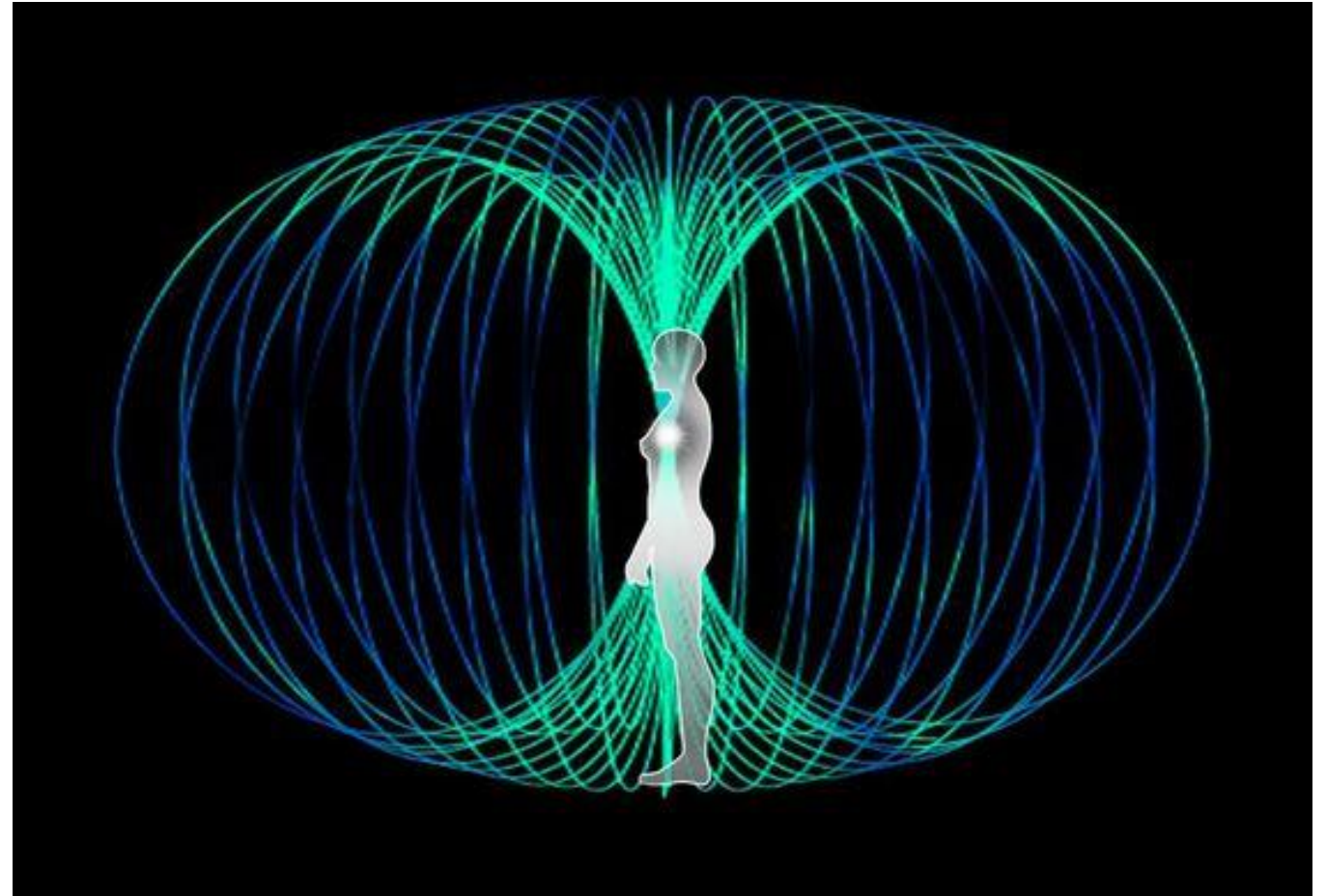
- ο Η διεύρυνση της εστίασης οδηγεί στο συγχρονισμό του εγκεφάλου, ο οποίος αρχίζει να λειτουργεί πιο ολιστικά. Τα δύο ημισφαίρια, οι δύο πόλοι του εγκεφάλου, εισέρχονται σε κατάσταση συνοχής, με την ένωσή τους να αντικατοπτρίζει την πληρότητα, την αγάπη. Ταυτόχρονα, η καρδιά μπαίνει σε μία κατάσταση συνοχής και το πεδίο γύρω από το σώμα διευρύνεται. Το άτομο κατακλύζεται από συναισθήματα που εκφράζουν εμπιστοσύνη, αποδοχή και ηρεμία, γεγονός που αποτελεί τη φυσική κατάσταση της ύπαρξης.
 - ο Οι περισσότεροι άνθρωποι χαρακτηρίζονται από πολικότητα, διττότητα και έλλειψη. Όταν νιώθουν έλλειψη σκεπτόμενοι αυτό που θέλουν, ο εγκέφαλος αρχίζει να το φαντάζεται ως κάτι που δεν θέλουν. Όσο πιο πολύ ζουν με τις ορμόνες του στρες και ορίζουν την πραγματικότητα μέσω των αισθήσεων, τόσο περισσότερο βιώνουν τον εαυτό τους ως κάτι διαχωρισμένο από τους ανθρώπους και τα πράγματα. Σε αυτή την περίπτωση, γίνονται ύλη και προσπαθούν να επηρεάσουν την ύλη. Αντίθετα, όταν νιώθουν πληρότητα, αισθάνονται λιγότερο διαχωρισμένοι και κατ' επέκταση μειώνεται το αίσθημα της έλλειψης.
-



Όταν εστιάζεις την προσοχή σου σε κάθε ένα από τα ενεργειακά σου κέντρα, η συνειδητότητα μετακινείται από τον λοβό της σκέψης απευθείας στο αυτόνομο νευρικό σύστημα. Είσαι συνειδητός στο βασίλειο του υποσυνειδήτου σου και το μόνο που έχεις να κάνεις είναι να φυτέψεις τον σπόρο. Μπορείς να σπείρεις μία πρόθεση σε κάθε ένα τα ενεργειακά κέντρα.

- Νιώσε τη διαφορά μεταξύ διαχωρισμού και πληρότητας ενεργειακά.
- Συνδέσου με κάτι μεγαλύτερο, νιώσε την αγάπη και έπειτα προσπάθησε να νιώσεις τον διαχωρισμό.

12. Μία Νέα
Συχνότητα



Η ενέργειά ακολουθεί την προσοχή.

Όταν το άτομο αποκτήσει την επίγνωση ενός ενεργειακού κέντρου, γίνεται πραγματικότητα!

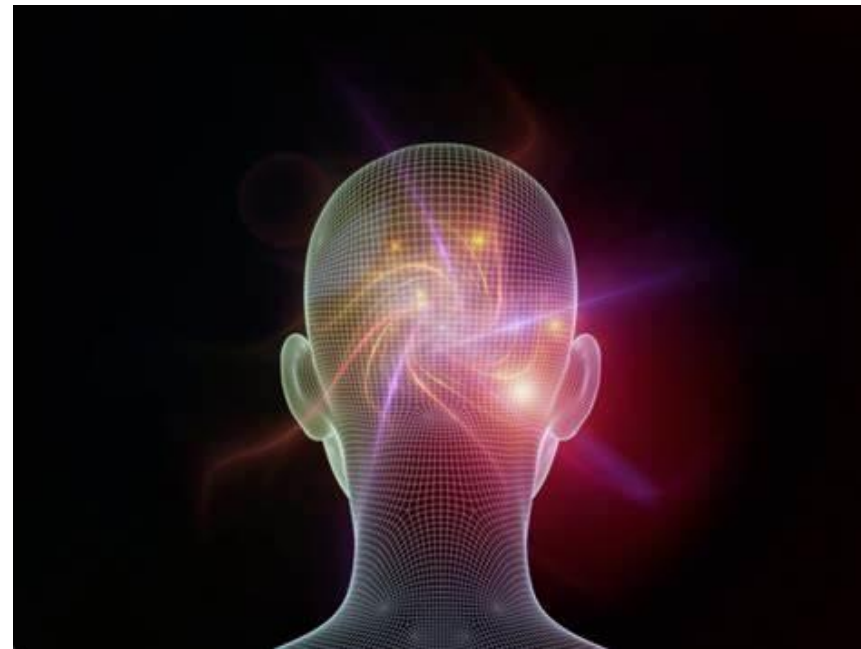
Όταν καταφέρει να νιώσει, να αισθανθεί και να βιώσει το πεδίο γύρω από το σώμα του, παραμένοντας παρών συνεχώς, τότε το πεδίο διευρύνεται.

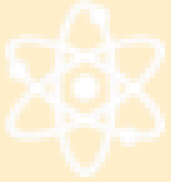
Το πεδίο, επομένως, διευρύνεται μέσω της εστίασης της προσοχής σε αυτό, όταν το άτομο το αντιλαμβάνεται συνειδητά όντας παρών.

Όταν το άτομο συντονιστεί στη συχνότητα και χρησιμοποιήσει ένα συμβολισμό, είναι δυνατό να συντονιστεί στην ενέργεια, με τα ενεργειακά κέντρα να αντλούν ενέργεια από ένα συγκεκριμένο σήμα.

Η ενέργεια επιδρά στην ύλη, επηρεάζοντας τα όργανα, τους ιστούς και τα κύτταρα. Το κάθε ενεργειακό κέντρο αντλεί ενέργεια από νέο πεδίο φωτός και πληροφορίας. Απαραίτητη προϋπόθεση είναι ο συντονισμός του ατόμου σε αυτό, γεγονός που μπορεί να επιτευχθεί έχοντας έναν συμβολισμό στο νου, μία πρόθεση. Έτσι συντονίζεται σε αυτήν την ενέργεια. Ωστόσο, χρειάζεται να αποκτήσει την επίγνωση και να παραμείνει στο παρόν. Κάθε ενεργειακό κέντρο έχει τη δική του συχνότητα, τη δική του ενέργεια. Το επόμενο κέντρο χαρακτηρίζεται μία πιο γρήγορη, πιο υψηλή συχνότητα σε σχέση με το προηγούμενο.

Το πεδίο υπάρχει ήδη, αλλά υπάρχει μόνο όταν το άτομο αντιλαμβάνεται συνειδητά.





Αν μπορείς να
συντονιστείς στο
γεγονός ότι ο
εσωτερικός σου

αλχημιστής έχει αφυπνιστεί κι ότι ίσως
δεις το κρυμμένο νόημα πίσω από όλα,
τότε αυτή η ενέργεια που ρέει στο
κέντρο αυτό μεταφέρει ένα ορισμένο
μήνυμα. Αλλάζει τη χημεία.

- Νιώσε τα κέντρα σου και διεύρυνέ τα.
- Έπειτα νιώσε το πεδίο γύρω από το σώμα σου. Διεύρυνέ το.
- Αφιέρωσε χρόνο κάνοντάς τα πολλές φορές μέσα στη μέρα και συνειδητά διεύρυνε για μερικά λεπτά τα κέντρα σου όπως και το πεδίο γύρω από το σώμα σου.

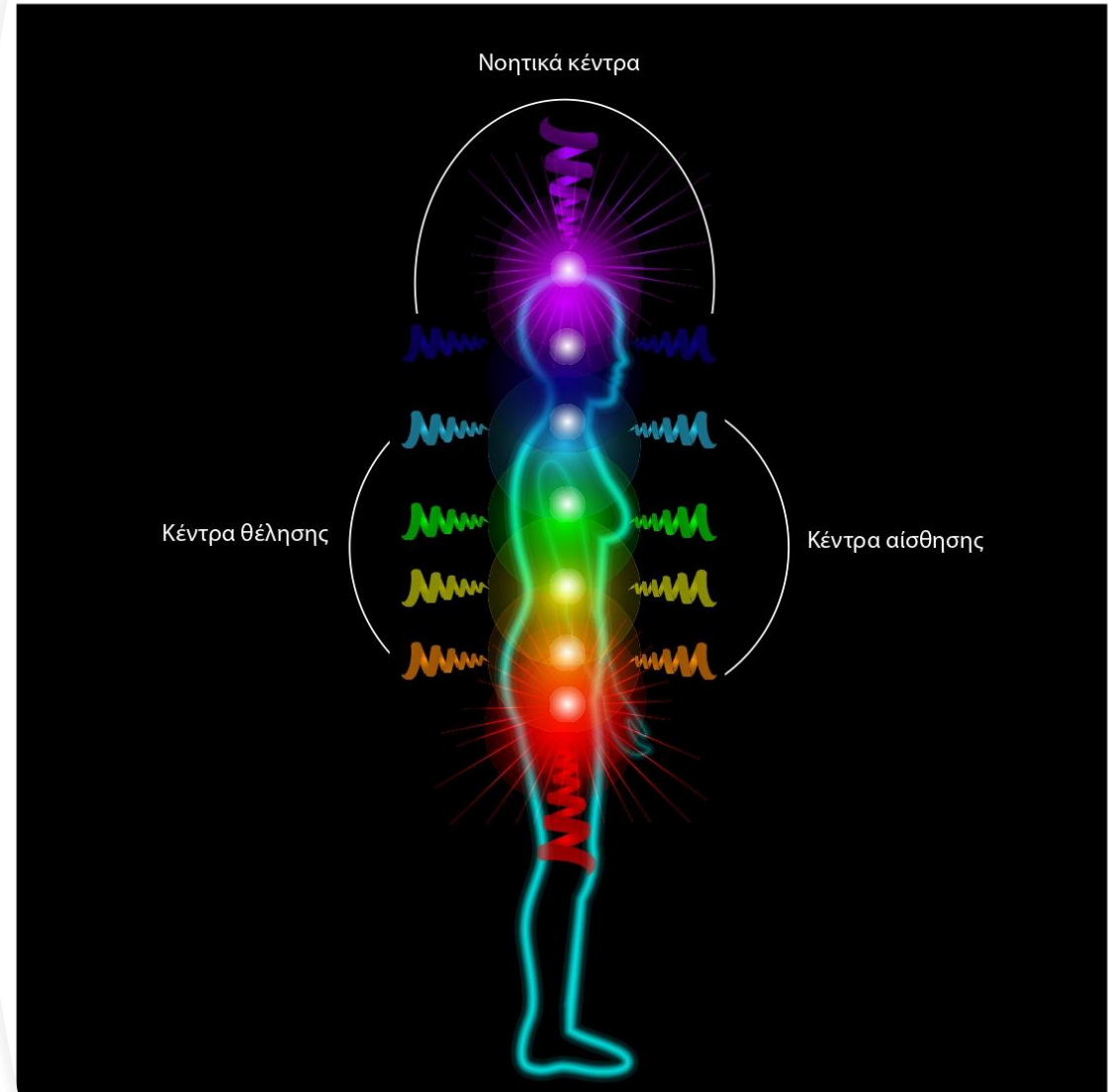
13. Ενεργειακά
Κέντρα



Τα ενεργειακά κέντρα είναι δυνατό να αναπαρασταθούν με συμβολισμούς. Συνδέσου με αυτά και αναγνώρισε ποιοι συμβολισμοί αναδύονται για το καθένα. Από τη στιγμή που φαντάζεσαι έναν συμβολισμό και συντονίζεσαι στην ενέργειά του, προγραμματίζεις το κέντρο μέσω του αυτόνομου νευρικού συστήματος.

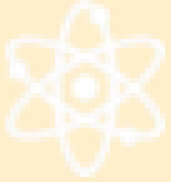
Τα ενεργειακά κέντρα είναι οχτώ για τα οποία αναδύονται διαφορετικοί συμβολισμοί, και είναι τα εξής:

- ο Το πρώτο είναι το κέντρο της ενέργειας (σύμβολο του αρσενικού ή του θηλυκού ή ένα από τα αντικείμενα του Ερμή κ.α.).
- ο Το δεύτερο είναι το κέντρο της πέψης, (η σπείρα ή το φεγγάρι που συμβολίζει την γονιμότητα κ.α.).
- ο Το τρίτο είναι το κέντρο της θέλησης (η ζυγαριά για την ισορροπία, μία σπασμένη αλυσίδα για την απελευθέρωση κ.α.).





- Το τέταρτο είναι το κέντρο της ενότητας, της πληρότητας, της ενότητας των διπλοτήτων (το ying και το yang για την ένωση των πολικιοτήτων, το σύμβολο του απείρου κ.α.).
- Το πέμπτο είναι το κέντρο της αλήθειας (ο στόχος, δύο ενοποιημένοι κύκλοι κ.α.).
- Το έκτο κέντρο συνδέεται με την επίφυση (μία πόρτα που ανοίγει σε άλλες διαστάσεις, το μάτι του θεού Ώρου κ.α.).
- Το έβδομο συνδέεται με την κυριαρχία του εαυτού (η αυγή που εκφράζει την φώτιση, η κορώννα που απεικονίζει την υπέρβαση μιας πλευράς του εαυτού κ.α.).
- Για το όγδοο κέντρο μπορεί να χρησιμοποιηθεί μία καθοδική σπείρα η οποία αναπαριστά την πληροφορία από τον κόσμο ή το σύμβολο με το διπλό V που απεικονίζει το φως και την ύλη.



Ενώ δουλεύεις με τους
συμβολισμούς,
διατήρησέ τους στο
μυαλό σου και λάβε την

ενέργειά τους. Συντονίζεσαι με τους
συμβολισμούς αυτούς και όσο πιο πολύ
έχεις την επίγνωσή τους, τόσο
περισσότερο η συνειδητότητα, η
επίγνωσή σου, βασίζεται σε αυτή την
ενέργεια και λαμβάνεις όλο και
περισσότερη ενέργεια από αυτό το
πεδίο.

- Κάνε μία λίστα με τα ενεργειακά κέντρα και επέλεξε έναν συμβολισμό για το κάθε ένα.
- Κατά τη διάρκεια του διαλογισμού, χρησιμοποίησε τους συμβολισμούς του κάθε κέντρου.

Masterplan 4ης εβδομάδας

Γνώρισε τις εξαρτήσεις σου

- Τι είναι αυτό που σε κάνει να ξεχνιέσαι;
- Τι είναι αυτό που σε εμποδίζει να είσαι όπως νιώθεις μέσα σου;
- Τι σε ωθεί στην κατάσταση βήτα;

Όταν το αντιλαμβάνεσαι, κάνε το ακριβώς αντίθετο. Μην ενδίδεις στις εξαρτήσεις σου.

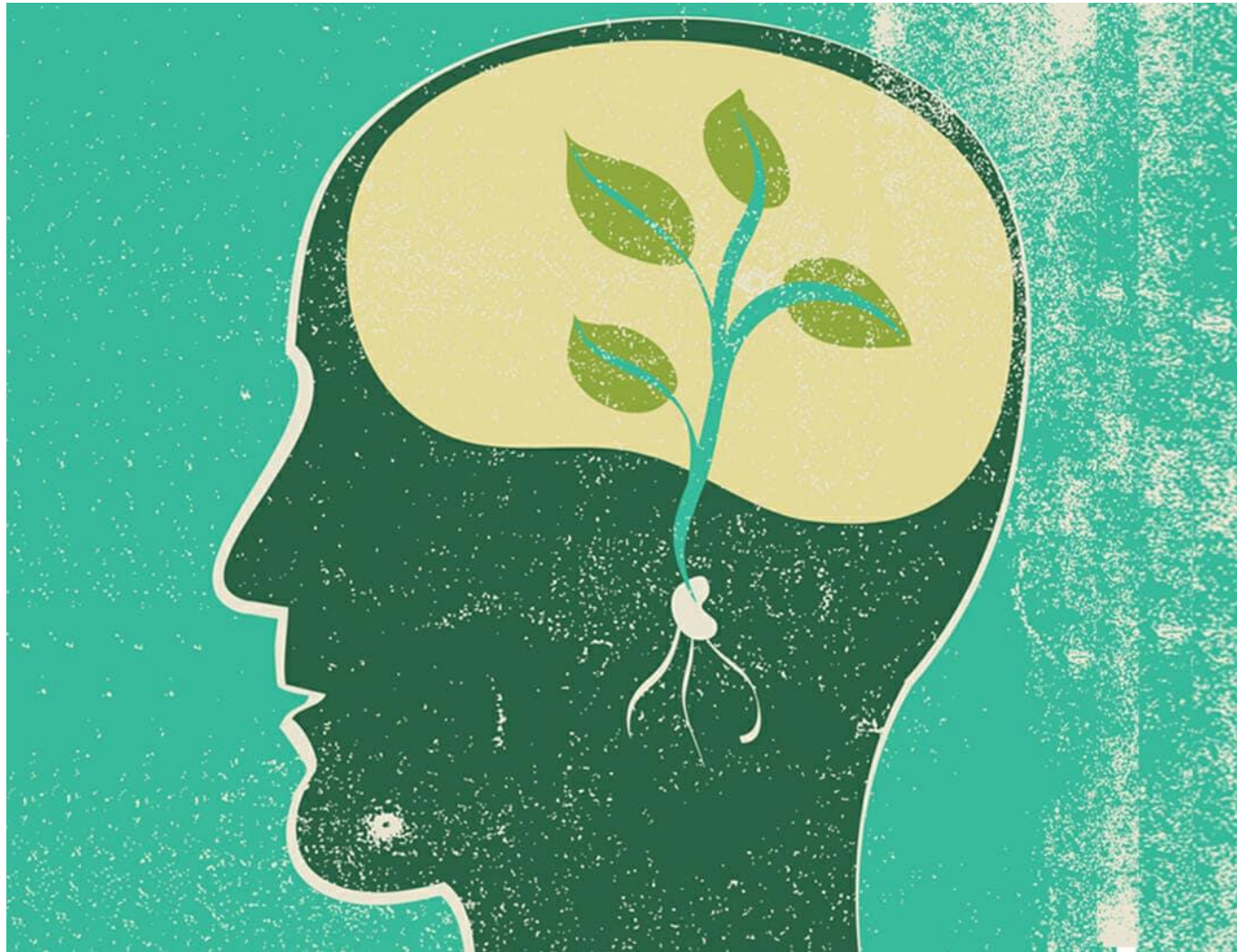
Όταν καταλαβαίνεις ότι εισέρχεσαι σε κατάσταση βήτα, κάτσε και κάνε διαλογισμό για 5 λεπτά.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΪΑ

- 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.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- 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