

HUMAN LOGY

ΟΛΟΚΛΗΡΩΜΕΝΟ ΣΥΣΤΗΜΑ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

www.humanology.gr

Κβαντική Φυσική και Συμβουλευτική Ψυχοθεραπεία

Μιχαήλ Καρπαθίου

5η Εβδομάδα





1. Γραπτή Άσκηση: Επαναφορά στο Συνειδητό Εαυτό



- Σημείωσε ένα συναίσθημα που έχεις εσωτερικεύσει, το οποίο όμως δεν ανήκει στο μέλλον που φτιάχνεις. Αυτό μπορεί να είναι φόβος, ή το συναίσθημα της ηττοπάθειας, της ανασφάλειας, του θυμού ή της καταδίκης. Ή ίσως να είναι τύψεις, ντροπή, σύγχυση, επιθετικότητα ή εκνευρισμός. Με το να αλλάζεις ένα από αυτά τα αισθήματα, αλλάζεις και όλα τα άλλα, επειδή πρόκειται για αισθήματα επιβίωσης.

.....

.....

Το συναίσθημα είναι μια συλλογή διαφορετικών αισθήσεων. Κάθε μια αίσθηση με την οποία το σώμα σου αντιδρά σε κάτι, έχει διαφορετικό αποτέλεσμα, για παράδειγμα πυρετό ή ταχυπαλμία. Μόλις αντιληφθείς αυτές τις συγχρονισμένες αισθήσεις, τις ονομάζεις συναίσθημα, για παράδειγμα η αίσθηση του φόβου, του θυμού, του μίσους, του εκνευρισμού. Αλλά το συναίσθημα αποτελεί το άθροισμα διαφορετικών αισθήσεων.

- Σημείωσε δύο σκέψεις που κάνεις όταν νιώθεις το παραπάνω συναίσθημα.

.....

.....

.....

Ποιες σκέψεις έχεις ενεργοποιήσει και διασυνδέσει στο μυαλό σου που ανταποκρίνονται σε αυτό το συναίσθημα και τι νομίζεις ότι είναι αλήθεια;

Όταν ζεις με ένα συναίσθημα, δέχεσαι μόνο τις σκέψεις που ανταποκρίνονται σε αυτό το συναίσθημα. Τις αναλύεις σαν να είναι αληθινές επειδή αυτές ελέγχονται και ενισχύονται από αυτό το συναίσθημα. Αυτή η λειτουργία διαφεύγει από τον συνειδητό σου νου και εγκαθίσταται στο νευρικό σου σύστημα. Αυτά αποτελούν παλιά κυκλώματα που ενεργοποιείς και διασυνδέεις στον εγκέφαλο. Έχουν γίνει υποσυνείδητο, αυτόματος προγραμματισμός. Τώρα ξεκίνα να παρατηρείς αυτές τις σκέψεις ώστε να μη γίνουν ποτέ ξανά υποσυνείδητες. Δεν διαφεύγουν της προσοχής σου πια, επειδή τις κάνεις συνειδητά.

- Τώρα σημείωσε πώς αντιδράς όταν νιώθεις τα παραπάνω. Γράψε τουλάχιστον δύο ή τρεις συμπεριφορές ή συνήθειες.

.....

.....

.....

Όταν ταλαιπωρείσαι, παραπονιέσαι, απονέμεις ευθύνες ή απλά το λύνεις μόνος σου; Τι κάνεις, τι λες, τι νιώθεις όταν αισθάνεσαι έτσι;

Μάθε τον ασυνείδητο εαυτό σου ώστε να μπορείς να τον απορρίψεις και να τον ξεπεράσεις. Επειδή, αν τον παρατηρήσεις, και τον κάνεις συνειδητό, τότε θα έχεις πρόσβαση στο λειτουργικό σύστημα, εκεί που ζει το υποσυνείδητο. Μάθε τον εαυτό σου ώστε να μην διαφύγει ποτέ ξανά της προσοχής σου.

- Τώρα γράψε τουλάχιστον δύο άλλα συναισθήματα που γεννήθηκαν μετά το προαναφερθέν αίσθημα.

.....

.....

.....

Με άλλα λόγια, όταν είσαι ανυπόμονος, είσαι εκνευρισμένος, καταδικάζεις τους άλλους; Όταν είσαι θυμωμένος, γίνεσαι εχθρικός;

Αυτή η άσκηση σχεδιάστηκε για να καταλάβεις το ασυνείδητό πνεύμα σου και τις φυσιολογικές καταστάσεις σου.

- Τώρα γράψε τουλάχιστον δύο ή τρεις σκέψεις που θέλεις να ενεργοποιήσεις για να φτιάξεις ένα δίκτυο στο μυαλό σου.

.....

.....

.....

Αν νιώθεις ανυπόμονος, μπορείς να σκεφτείς αυτό: *«Ζω στη διαχρονικότητα, και τελειώνω τα πάντα. Μπορώ να κάνω τα πάντα»* ή *«Το άγνωστο είναι κομμάτι της ζωής. Το απρόβλεπτο συμβαίνει πάντα. Η ύπαρξή μου είναι σημαντική. Έχω να παίξω ένα σπουδαίο ρόλο»*.

- Γράψε τουλάχιστον δύο ή τρεις σκέψεις που θέλεις να επεξεργαστείς προσεκτικά.

.....

.....

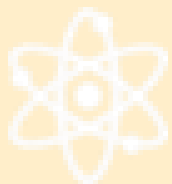
.....

- Ποιες είναι οι συμπεριφορές, οι ενέργειες, οι αποφάσεις σου από αυτή τη νέα κατάσταση ύπαρξης;
Γράψε τουλάχιστον τρεις συμπεριφορές.

.....

.....

.....



Όταν μπαίνεις σε μια διαδικασία δημιουργίας, άσε τη καρδιά σου ανοιχτή και στείλε μια ξεκάθαρη πρόθεση, συνοδευόμενη από ένα ανώτερο συναίσθημα.

Μπορείς να αποφασίσεις ποιος θα είσαι όταν ανοίξεις τα μάτια σου; Μπορείς να σχεδιάσεις τι θα κάνεις, τι θα αποφασίσεις;

Όταν εξασκείς αυτό που κάνεις, εγκαθιστάς τα απαραίτητα κυκλώματα στο μυαλό σου πριν συμβεί η εμπειρία. Και όσο περισσότερο εξασκείσαι, και διασυνδέεις τις σκέψεις σου, τόσο περισσότερο λειτουργούν σαν ένα ασυνείδητο λογισμικό πρόγραμμα.

Ορισμένα άτομα χρειάζονται μια ξεκάθαρη πρόθεση στο μυαλό τους για το ποιοι θέλουν να είναι. Και όταν τη βρουν, σκέφτονται τι θέλουν να κάνουν. Όταν σκέφτονται πώς πρόκειται να ενεργήσουν, το συναίσθημα έρχεται στο μυαλό τους επειδή η εμπειρία γίνεται αληθινή.

Άλλοι άνθρωποι πρέπει πρώτα να νιώσουν το συναίσθημα, να αισθανθούν χαρά ή ευγνωμοσύνη, να δουν πώς είναι η αίσθηση, και μετά να αφήσουν αυτά τα αισθήματα να εξελιχθούν και να σχεδιάσουν τη συμπεριφορά τους. Δεν έχει σημασία. Απλά βρες μια κατάσταση ύπαρξης. Με αυτόν τον τρόπο, θα αλλάξεις την ενέργειά σου και θα στέλνεις ένα εντελώς διαφορετικό ηλεκτρομαγνητικό σήμα, το οποίο πρέπει να είναι η ξεκάθαρη πρόθεση που συνοδεύει το ανώτερο συναίσθημα.

2. Υπερβαίνοντας
τον Εαυτό και τον
Κόσμο





Διαλογιζόμαστε με ανοιχτή, διευρυμένη προσοχή ώστε να παράγουμε κύματα άλφα στον εγκέφαλο. Οργανωμένα, συναφή εγκεφαλικά κύματα επιτρέπουν στο μυαλό να λειτουργεί ομόφωνα. Αυτή η πνευματική ενότητα, η οποία δημιουργείται όταν διαφορετικές περιοχές του εγκεφάλου επικοινωνούν μεταξύ τους, σου δίνει την αίσθηση της ολότητας. Και τότε ξεπερνάς το σώμα σου, το εξωτερικό περιβάλλον και τον χρόνο.

Η πορεία του διαλογισμού:

1. Ποια αισθήματα έχεις εσωτερικεύσει σε τέτοιο βαθμό, που έχουν γίνει μέρος της ταυτότητάς σου; Δεν μπορείς να προχωρήσεις σε ένα νέο μέλλον όσο είσαι προσκολλημένος στα αισθήματα του παρελθόντος. Αναγνώρισε ποια είναι αυτά τα αισθήματα.



2. Στρέψου στη δύναμη μέσα σου που σου δίνει ζωή. Παραδέξου ποιος ήσουν και τι θέλεις να αλλάξεις σχετικά με τον εαυτό σου. Επικοινωνήσε με αυτή την ευφυΐα, αλληλοεπίδρασε μαζί της. Αυτή η δύναμη σέβεται την ελεύθερη βούλησή σου και παρεμβαίνει μόνο όταν της το ζητήσεις. Στρέψου σε αυτή την εσωτερική ευφυΐα και κατάλαβε ότι αυτό είναι αληθινό. Δεν είναι κάτι που μπορείς να το δεις, να το γευτείς, να το μυρίσεις, να το ακούσεις, αλλά μια αόρατη αίσθηση που σου δίνει ζωή.

3. Άνοιξε την ψυχή σου και μίλα για τα συναισθήματα που θέλεις να διαγράψεις. Αν το σώμα σου αρνείται να το κάνει αυτό, εξανάγκασε τον εαυτό σου να μιλήσει, θα απελευθερώσεις το σώμα σου από αυτό το βάρος και θα κόψεις τα δεσμά με τα πάντα στη ζωή σου. Επειδή, τη στιγμή που θα το πεις, παύει να είναι μυστικό. Απελευθερώνεις ενέργεια και το κενό μεταξύ αυτού που θέλεις να είσαι και αυτού που πραγματικά είσαι γεφυρώνεται.



4. Τώρα στρέψου σε αυτή την εσωτερική δύναμη που σου δίνει ζωή και άσε την να αναλάβει αυτό το αίσθημα, ζήτησέ της να το λύσει με τον καταλληλότερο τρόπο για σένα. Σαν να ανοίγεις την πόρτα και να τα αφήνεις όλα να βγουν έξω. Ωστόσο, δεν μπορείς να επιστρέψεις στον παλιό σου εαυτό.

5. Θυμήσου ποιος δεν θέλεις πια να είσαι. Ξεκαθάρισε ποιες σκέψεις δεν θέλεις πια να σκέφτεσαι, πώς δεν θέλεις πια να συμπεριφέρεσαι και ποια αισθήματα δεν πρέπει να διαμορφώνουν τη ζωή σου, επειδή ανήκουν στο παρελθόν. Γνώρισε τις ασυνείδητες σκέψεις σου, τις ασυνείδητες συμπεριφορές και τα ασυνείδητα αισθήματά σου. Εφόσον μπορείς να τα παρατηρήσεις, παύεις να είσαι το πρόγραμμα, αλλά η συνείδηση που παρατηρεί το πρόγραμμα και έτσι αντικειμενοποιεί το υποκειμενικό εγώ σου. Όσο περισσότερο παρατηρείς τον εαυτό σου, τόσο περισσότερο έλεγχο έχεις στο να γίνεις συνειδητός, να παραμείνεις συνειδητός και να μην ξαναγίνεις ασυνείδητος.



6. Παίζουμε το παιχνίδι της αλλαγής. Υπάρχουν τρία σενάρια στα οποία λέμε «Αλλαγή». Με αυτό δημιουργούμε συνειδητό έλεγχο. Η εσωτερική φωνή σου πρέπει να γίνει η πιο δυνατή φωνή στο μυαλό σου. Με αυτό, έχουμε εξαλείψει το παρελθόν. Είναι η διαδικασία της διαγραφής της γνώσης.

7. Ποια είναι η σπουδαιότερη έκφραση του ανθρώπου που θέλεις να γίνεις; Ποιος θέλεις να είσαι όταν ανοίξεις τα μάτια σου; Άλλαξε σε μια νέα κατάσταση ύπαρξης. Άλλαξε την ενέργειά σου. Πρέπει να ανατριχιάζεις νιώθοντας τη δύναμη της στιγμής. Πρέπει να νιώσεις μεγαλειώδης και να ανοίξεις την καρδιά σου. Όταν αλλάζεις την ενέργειά σου, αλλάζεις τη ζωή σου. Ποιες σκέψεις σου αρέσει να κάνεις; Ενεργοποίησε και σύνδεσέ τις στο μυαλό σου. Πώς θα ενεργήσεις όταν γίνεις αυτός ο νέος άνθρωπος; Άσε τη σκέψη να γίνει εμπειρία και το συναίσθημα να σε καθοδηγήσει στο μέλλον. Αυτό το συναίσθημα στέλνει νέα σήματα σε νέα γονίδια. Άλλαξε τη σκέψη σου και όταν σηκωθείς, δεν θα είσαι ο ίδιος που έκασε για διαλογισμό πριν λίγο. Θα είσαι άλλος άνθρωπος.



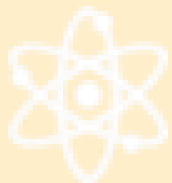
8. Απελευθέρωσου από τα πάντα ξανά και ξανά στο μυαλό σου. Τα νευρικά κύτταρα είναι από κοινού ενεργοποιημένα μέσω ενός δικτύου. Πρέπει να μπορείς να πηγαίνεις τον εαυτό σου πίσω σε αυτό όποτε το προστάξεις, να αλλάξεις σε αυτή τη κατάσταση ύπαρξης και να αλλάξεις ξανά την ενέργειά σου. Αναπτύξου και στείλε ένα μήνυμα στο πεδίο: "Αυτό είναι το μέλλον μου".

9. Τώρα είναι η ώρα να κυριεύσεις την ύλη και να προστάξεις το πεπρωμένο σου. Αν έχεις περισσότερη ενέργεια και λιγότερη ύλη, θα είσαι περισσότερο κύμα παρά σωματίδιο. Όταν έχεις απελευθερώσει αυτό το συναίσθημα, η ενέργειά σου θα είναι διαθέσιμη. Θα μπορείς να τη χρησιμοποιήσεις για να χτίσεις το νέο σου μέλλον.



10. Παρέδωσε την δημιουργία σου σε μια πιο σπουδαία, ανώτερη ευφυΐα και άσε την να αποτυπωθεί σε εσένα με τον κατάλληλο τρόπο. Τοποθέτησε το αριστερό σου χέρι στην καρδιά σου και ευλόγησε το σώμα σου με ένα νέο πνεύμα. Ευχαρίστησε τη ζωή σου επειδή είναι προέκταση του πνεύματός σου. Ευχαρίστησε τη ζωή σου που μπορεί να μην είναι πια το παρελθόν σου. Ευχαρίστησε το παρελθόν σου που μπορεί να γίνει σοφία. Ευχαρίστησε την ψυχή σου που ξυπνά από το όνειρο που μπορεί ποτέ σου να μη ξεχάσεις. Ευχαρίστησε τις δυσκολίες και τα εμπόδια στη ζωή σου που μπορεί να σε οδηγήσουν σε κάτι σπουδαίο. Ευχαρίστησε το ανίκητο, την ευφυΐα που ζει μέσα σου και γύρω σου, που μπορεί να σε πλησιάσει, να κινηθεί γύρω σου και να φανερωθεί στη ζωή σου. Σου δίνει το μήνυμα ώστε να ξέρεις να ξεχωρίζεις τι είναι αληθινό και να συνεχίσεις να είσαι ενεργός ως δημιουργός.

11. Μπες σε κατάσταση ευγνωμοσύνης. Ευχαρίστησε τη ζωή σου, ακόμα κι αν δεν έχει συμβεί όπως θα ήθελες. Η ευγνωμοσύνη είναι η απόλυτη κατάσταση λήψης, επειδή σημαίνει πως κάτι έχει ολοκληρωθεί. Όταν η σκέψη στέλνει σήμα και το αίσθημα προσεγγίζει το γεγονός, όσο περισσότερο μένεις σε κατάσταση ευγνωμοσύνης, τόσο περισσότερο προσεγγίζεις τη νέα σου ζωή σαν μαγνήτης.



Γίνε κάποιος χωρίς σώμα, ένα τίποτα στο πουθενά του άχρονου. Παρέδωσε τον εαυτό σου στην δυνατότητα. Αυτός είσαι πραγματικά.

- Δώσε στον εαυτό σου ένα αίσθημα ολικής ικανοποίησης και ξεπέρασε το σώμα σου, το εξωτερικό περιβάλλον και τον χρόνο.
- Αυτό δεν είναι μια διανοητική διαδικασία.
- Πρέπει να το νιώθεις όταν το κάνεις.
- Όταν σηκωθείς από τον διαλογισμό, μην ελπίζεις οι προσευχές σου να εκπληρωθούν, σήκω σαν αυτές να έχουν ήδη συμβεί.
- Δεν χρειάζεται πια να προσεύχεσαι επειδή έχεις ήδη βιώσει την εμπειρία.



3. Κάνε το
Αδύνατο Δυνατό

Όταν προσπαθείς να κυριεύσεις την ύλη, δεν μπορείς να το κάνεις σαν θύμα, με αισθήματα τύψεων ή ανασφάλειας. Δεν μπορείς να ελπίζεις έτσι.

Πρέπει να εισέλθεις σε μια νέα κατάσταση ύπαρξης, να είσαι δυνατός και απεριόριστος, ώστε να δώσεις στο μέλλον σου αυτή την ενέργεια.

Αν καταφέρεις να φτιάξεις τη δική σου ενέργεια, τότε θα την κατέχεις για πάντα. Σου ανήκει. Έχεις δεσμευτεί μαζί της.

Πρέπει όμως να αλλάξεις την ενέργειά σου για να μπει σε αυτή τη κατάσταση, επειδή πρέπει να αλλάξεις κατάσταση ύπαρξης.

Είμαστε εκπληκτικά όντα. Είμαστε μυστήρια πλάσματα που ζούμε μέσα στην ύλη. Είμαστε οι δημιουργοί του πεπρωμένου μας.



4. Γίνε Δημιουργός
της Ζωής σου

- Όταν η εσωτερική εμπειρία γίνεται τόσο αληθινή όσο μια κανονική εμπειρία, το πρόγραμμα επαναδιατυπώνεται.
- Το συμπαθητικό νευρικό σύστημα ενσωματώνεται με το παρασυμπαθητικό νευρικό σύστημα και όλη η ενέργεια που κανονικά θα πήγαινε στην πέψη ή στο στρες, στέλνεται στον εγκέφαλο.
- Συνδέεται με το μυαλό και το μυαλό αλλάζει σε μια ανώτερη κατάσταση συνείδησης.
- Το πιο δύσκολο είναι ότι θέλει χρόνο για να γίνει αυτό, ώστε ο προηγούμενος εαυτός σου να δράσει σαν δημιουργός.



Όταν εγκαταλείπεις την ιδέα ότι οι σκέψεις σου είναι πιο αληθινές από οτιδήποτε, τότε σταματάς να δημιουργείς, πιστεύεις στο συναίσθημα ότι ο έξω κόσμος είναι πιο αληθινός από τον εσωτερικό.

Όσοι το καταλαβαίνουν αυτό, επενδύουν την ενέργειά τους σε ένα μέλλον, αφήνοντας κάθε μέρα πίσω την αναλυτική σκέψη τους και όντας παρόντες, με τη μεγαλοσύνη να βρίσκεται μέσα τους.

Η νέα κατάσταση ύπαρξης είναι μια συνείδηση, μια αντίληψη, απαιτεί την παρουσία σου. Μόλις αρχίσεις να σκέφτεσαι πότε ή πώς θα συμβεί, γυρνάς στον παλιό σου εαυτό. Πρέπει να σηκωθείς από το διαλογισμό και να διατηρείς μια αλλαγμένη νοητική και φυσική κατάσταση όλη μέρα.



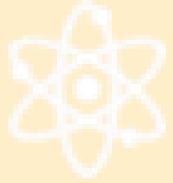
Ξέρεις πότε αλλάζεις;

Όταν σταματάς να το σκέφτεσαι. Σε απασχολεί τόσο πολύ η αλλαγή. Αλλάζεις τον κόσμο με το να αλλάξεις τον εαυτό σου. Ξεκίνα από εσένα. Όταν οι άνθρωποι ξεπεράσουν όλα τα εμπόδια του εαυτού τους, εφαρμόζεται η αρχή της ανάδυσης, διότι είμαστε όλοι δημιουργοί ταυτοχρόνως, έχουμε όλοι επανασυνδεθεί με μια ανώτερη συνείδηση.

Μην είσαι εγωιστής και μην αφήνεις τις ορμόνες του στρες να σε ελέγχουν, ξεπέρασε τον εαυτό σου καθημερινά ώστε να γίνεις ένας άλλος άνθρωπος. Η χαρά που θα νιώσεις στο τέλος σε κάνει να αισθάνεσαι θέληση να συμμετάσχεις, να προσφέρεις.

Ξαφνικά όλοι γινόμαστε υπερβατικοί σε κάθε κατάσταση ύπαρξης μας.





Η προσοχή σου
είναι το
σπουδαιότερο
δώρο που
μπορείς να
κάνεις σε
κάποιον.

- Μπορείς να κάνεις μια συμφωνία με τον εαυτό σου; Πόση ώρα μπορείς να αφιερώσεις κάθε μέρα στον διαλογισμό ώστε ο υπέρτατος εαυτός σου να μπορεί να δρα ως δημιουργός;

.....

.....

.....

.....

Masterplan 5ης εβδομάδας

Η αρχή της νέας σου ζωής

- Διάβασε καθημερινά τις οδηγίες του διαλογισμού και κάνε διαλογισμό Διευρυμένης Προσοχής.
- Διέγραψε μια αίσθηση ή μια σκέψη και χρησιμοποίησε μια καινούργια κατά τη διάρκεια του διαλογισμού.
- Κάθε φορά κράτα σημειώσεις ώστε να βλέπεις κατά πόσο δουλεύει η αλλαγή και πόσο αλλάζεις μέρα με τη μέρα

.....

.....


.....

.....

.....

6η Εβδομάδα





1. Το Αναμενόμενο Αύριο



Αν ζεις τη ζωή σου μέσα στις ορμόνες του στρες, αν ελέγχεσαι από αυτές τις χημικές ουσίες, η αλλαγή για εσένα είναι πολύ δύσκολη επειδή σε τρομάζει.

Οι πιθανότητες να επιβιώσεις είναι μεγαλύτερες όταν ξεφεύγεις από το άγνωστο και το καλωσορίζεις. Αν καταφέρεις να ξεπεράσεις αυτές τις συναισθηματικές εξαρτήσεις, την προσκόλληση σου σ' αυτά τα συναισθήματα και εισέλθεις πραγματικά στην παρούσα στιγμή, το άγνωστο θα γίνει μια περιπέτεια. Η περιπέτεια απαιτεί το άγνωστο.

Νιώθεις περισσότερο ζωντανός και συνειδητός επειδή το σώμα σου δεν είναι πια αγκιστρωμένο στο παρελθόν.

Αν πλησιάσεις μια ξεκάθαρη πρόθεση δίπλα σε ένα ανώτερο συναίσθημα, μπορείς να επηρεάσεις την ύλη. Οι σκέψεις που κάνεις είναι σαν ηλεκτρική φόρτιση του κβαντικού πεδίου. Τα συναισθήματα που εκφράζεις είναι η μαγνητική φόρτιση αυτού του πεδίου. Οι σκέψεις και τα συναισθήματά σου στέλνουν ένα ηλεκτρομαγνητικό σήμα στη ζωή σου, που επηρεάζει κάθε άτομο του κόσμου σου.

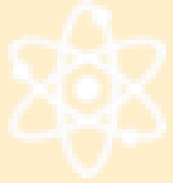


Αν πραγματικά πιστέψεις ότι οι σκέψεις και τα συναισθήματά σου στέλνουν ένα ηλεκτρομαγνητικό σήμα που επηρεάζει τη ζωή σου και ξυπνάς κάθε πρωί αφήνοντας όλα αυτά τα συναισθήματα να σε δεσμεύουν με το παρελθόν, τότε το παρελθόν σου είναι αυτό που δημιουργεί το μέλλον σου.

Λόγω αυτών των συνηθειών, των ασυνείδητων αποφάσεων και συμπεριφορών, το σώμα είναι ήδη προγραμματισμένο προς ένα γενετικό πεπρωμένο. Αν ζεις τη ζωή σου βασισμένος στα ίδια συναισθήματα που σε κρατούν δεσμευμένο με το παρελθόν, που είναι γνώριμα και σε οδηγούν σε συγκεκριμένες σκέψεις, θα ξυπνάς κάθε πρωί νιώθοντας τα ίδια πράγματα, κάνοντας τις ίδιες σκέψεις και ξέροντας ήδη τι να περιμένεις.

Και αν εστιάζεις συνεχώς την προσοχή σου σε αυτά που ήδη ξέρεις, τι είναι αυτό που αναπτύσσεις; Τα ίδια πράγματα συνεχώς. Ενεργείς σαν ένας κβαντικός παρατηρητής.





Οι συνήθειες
γεννούν αυτόματες
σκέψεις,
συμπεριφορές και
συναισθήματα,
τα οποία
αναπτύσσονται
μέσω της τακτικής
επανάληψης.

- Βρες ποιες είναι οι συναισθηματικές εξαρτήσεις που σε επηρεάζουν.

.....

.....

.....

- Ποιες συνήθειες επαναλαμβάνεις καθημερινά;

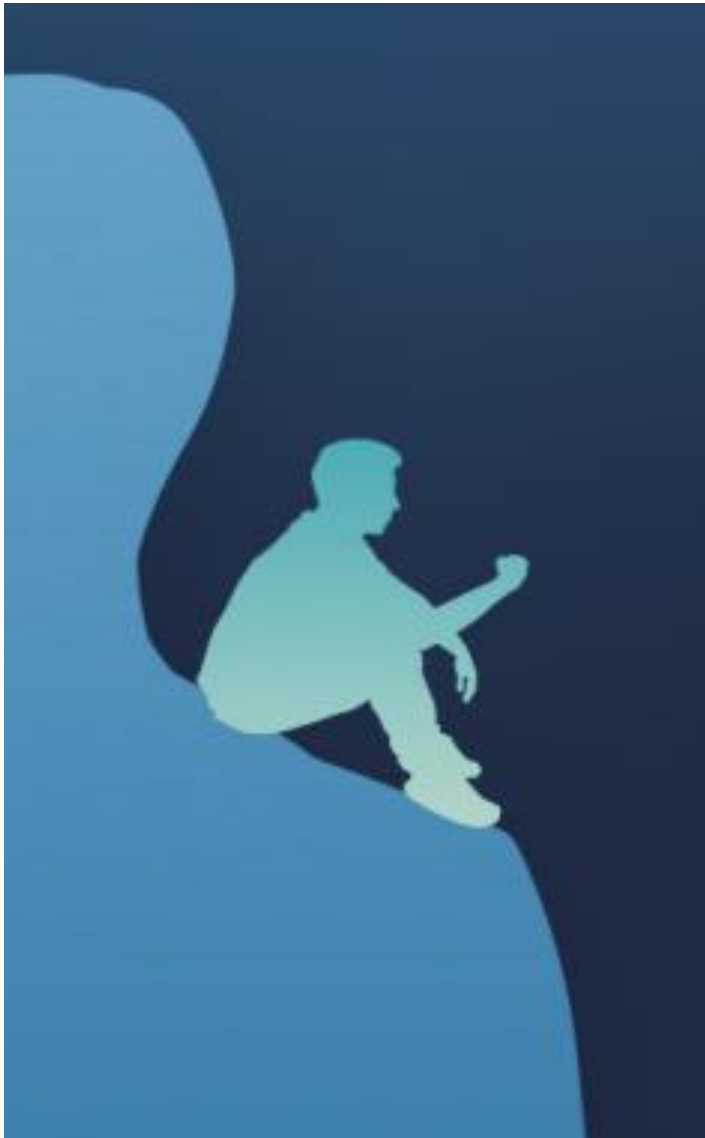
.....

.....

.....

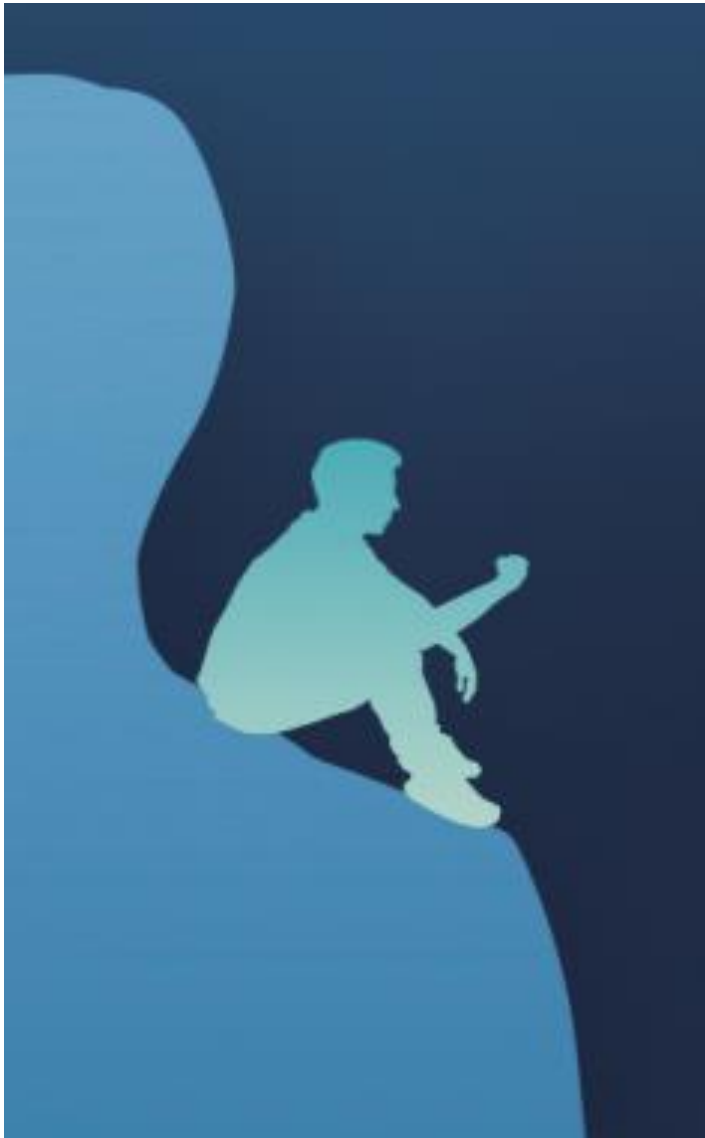


2. Η σημασία του εδώ και τώρα



Η ενέργειά σου βρίσκεται εκεί που είναι και η προσοχή σου. Όταν η ενέργειά σου είναι πραγματικά εκεί που βρίσκεται και η προσοχή σου, και είσαι συναισθηματικά φορτισμένος, εκνευρισμένος, ανυπόμονος και θυμωμένος, αντλείς ενέργεια από την παρούσα στιγμή και δεν σου περισσεύει άλλη για να δημιουργήσεις.

Όταν καταλαβαίνεις ότι γίνεσαι ασυνείδητος και εστιάζεις την προσοχή σου στο γνωστό και το συνηθισμένο, φέρνεις το μυαλό σου αντιμέτωπο με το σώμα σου στην παρούσα στιγμή και καταλαβαίνεις ότι ενεργοποιείς τα ίδια κυκλώματα με εχθές, τις ίδιες σκέψεις, τις ίδιες αποφάσεις και συμπεριφορές. Καταλαβαίνεις ότι εσύ, ως κβαντικός παρατηρητής εστιάζεις στο ήδη γνωστό. Όταν εστιάζεις στο γνωστό, αυτό είναι που λαμβάνεις.



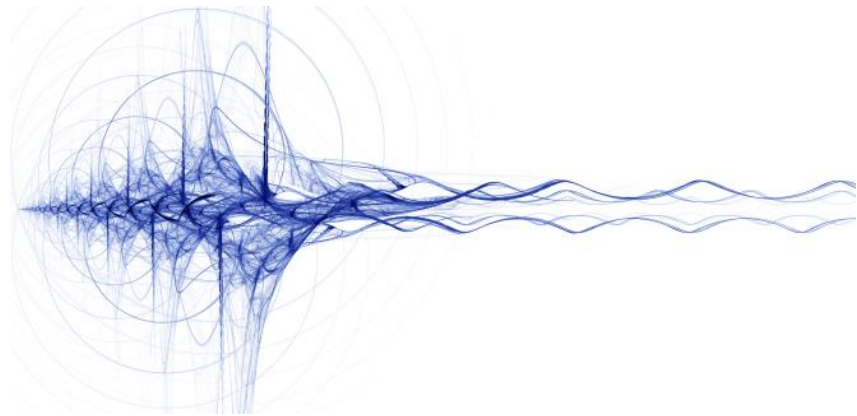
Το σώμα σου προσπαθεί να ζει σε αυτό το προβλέψιμο μέλλον, και όταν το αντιλαμβάνεσαι αυτό φέρνεις το μυαλό σου αντιμέτωπο με το σώμα σου. Τότε το σώμα σου παύει να είναι βιολογικά, νευρολογικά και χημικά συντονισμένο σε αυτό το πεπρωμένο.

Αν εκεί που πάει η προσοχή σου είναι ήδη η ενέργειά σου, και τραβάς την προσοχή σου μακριά από το σωματίδιο, μακριά από την ύλη, μακριά από τα πράγματα και τους ανθρώπους, τότε φέρνεις ενέργεια πίσω στην παρούσα στιγμή, καθώς η ενέργειά σου βρίσκεται ήδη εκεί. Έτσι, έχεις περισσότερη διαθέσιμη ενέργεια να δημιουργήσεις και το παρελθόν σου δεν πλέον παρόν στο σώμα σου...



Το κβαντικό πεδίο αποτελεί ένα ανίκητο πεδίο πληροφόρησης πέρα από τον χώρο και τον χρόνο. Οι πληροφορίες έρχονται από τα μικροσκοπικά σωματίδια, τους μικροοργανισμούς του πιο αναπτυγμένου ανθρώπινου είδους σε ολόκληρο το σύμπαν και σε κάθε διάσταση του παρελθόντος, του παρόντος και του μέλλοντος.

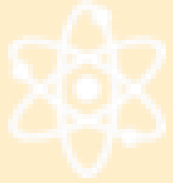
Αν όλες οι δυνατότητες που υπάρχουν στο κβαντικό πεδίο είναι ηλεκτρομαγνητικής φύσεως, και κατέχεις όλη την ενέργεια που έφερεις πίσω στον εαυτό σου, θέλεις να μετατρέψεις αυτή την ενέργεια σε κάτι. Όλες οι δυνατότητες υπάρχουν ήδη στο κβαντικό πεδίο και μπορείς να επωφεληθείς με όλους τους τρόπους.



Όταν...

- ο αλλάζεις την ενέργειά σου και διακατέχεσαι από ένα υψηλό συναίσθημα και ξεκάθαρες προθέσεις,

 - ο αλλάζεις την κατάσταση ύπαρξής σου και στέλνεις ένα νέο σήμα στο πεδίο – όταν η ενέργειά σου και αυτή η δυνατότητα υπάρχουν στο κβαντικό πεδίο,
 - ο είσαι μια παλμική δόνηση,
 - ο ευθυγραμμίζεσαι με αυτή τη συχνότητα,
 - ο βρίσκεις τον εαυτό σου σε μια νέα κατάσταση ύπαρξης
- ... θα ελκύεις νέες εμπειρίες.



Εκεί που
στρέφεις την
προσοχή σου
βρίσκεται και
η ενέργειά
σου.

- Κάνε μια λίστα με όλες τις δυνατότητες που υπάρχουν στο κβαντικό πεδίο και θέλεις να φέρεις στη ζωή σου. Άνοιξε τον εαυτό σου σε νέες ευκαιρίες.

.....

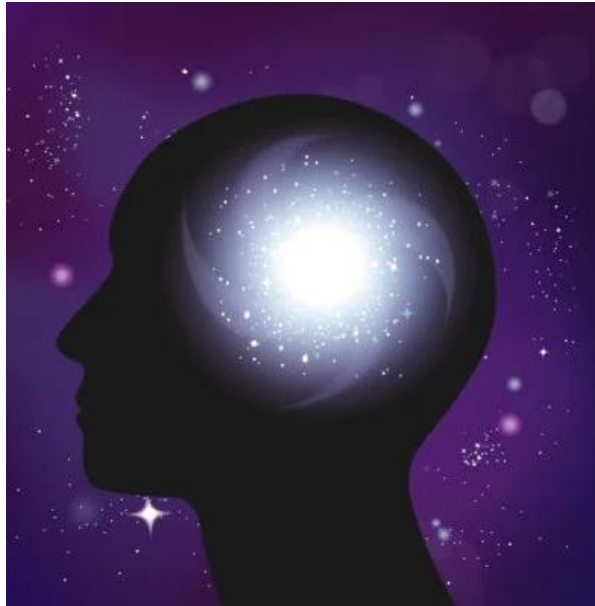
.....

.....

.....



3. Ξεπερνώντας το Παρελθόν



Το αόρατο πεδίο, το κβαντικό πεδίο, εκεί όπου δεν υπάρχει φως, ή αντικείμενα ή άνθρωποι αποτελεί το πεδίο της συνείδησης. Πρόκειται για μια ευφυΐα, μία ιδιοφυής αγάπη. Αν ενδώσεις στο “εγώ” σου και το αφήσεις να γίνει ένα με τον σπουδαιότερο εαυτό σου, αν αλληλοεπιδράσεις μαζί του και το αφήσεις να σε φροντίσει, θα νιώσεις πραγματικά ο εαυτός σου όπως ποτέ άλλοτε.

Όλα τα διαφορετικά τμήματα του εγκεφάλου, με το δικό τους δίκτυο, όλα τα συναισθήματα και η ενέργεια που βρίσκεται στο σώμα σου και σε παγιδεύει στο παρελθόν, αναδιοργανώνεται στον μέγιστο βαθμό.

Αλλά πως αλλιώς θα μπορέσεις να καταφέρεις κάτι υπερβατικό; Πρέπει να ξεκινήσεις με το αφύσικο. Κι αν το κάνεις ξανά και ξανά, αυτό το συναίσθημα θα γίνει ενέργεια, την οποία θα μπορέσεις να φέρεις από το παρελθόν στην παρούσα στιγμή.

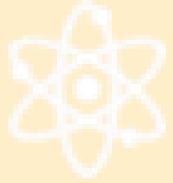
Όταν θα ανακαλέσεις αυτή την ενέργεια πίσω σε σένα, θα απελευθερωθείς από τους δεσμούς του παρελθόντος και θα απελευθερώσεις ενέργεια με χαοτικό τρόπο.

Τότε θα νιώσεις σαν να καταρρέουν κάποια πράγματα της ζωής σου επειδή τραβάς την προσοχή σου από αυτά.

Μην προσπαθήσεις να ανακτήσεις τον έλεγχο πάνω τους ή να τα επιδιορθώσεις. Απλά άστα να φύγουν.

Για να κόψεις τους δεσμούς του παρελθόντος χρειάζεσαι ενέργεια. Κάνοντας αυτό το διαλογισμό, ερχόμενος σε επαφή με το άγνωστο, πρέπει να είσαι παρών σε κάθε στιγμή. Οδήγησε τον εαυτό σου στο δρόμο της αλλαγής, κατευθειάν στο άγνωστο.

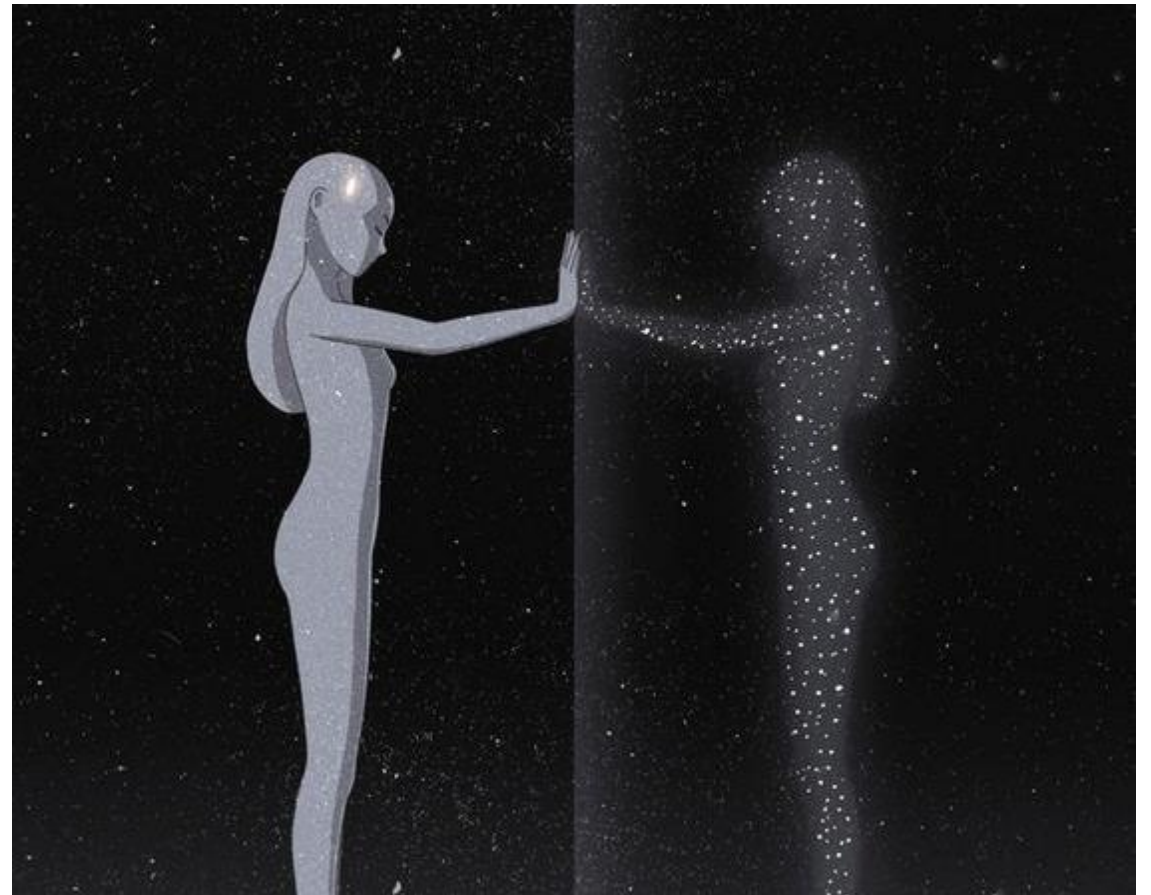
Πρέπει να υπερβείς το σώμα σου, να το ξεπεράσεις, να επιστρέψεις στην παρούσα στιγμή και να εισέλθεις σε νέες δυνατότητες.



Πάρε λίγο χρόνο
και μπες στο
κβαντικό
πεδίο. Εκεί,
προσπάθησε να
γίνεις καθαρή
συνείδηση.

- Άσε τον γνωστό εαυτό σου πίσω και γίνε ένα τίποτα στο πουθενά του άχρονου, μια καθαρή συνείδηση.
- Επένδυσε την ενέργειά σου στο άγνωστο.
- Όσο περισσότερο μένεις στο άγνωστο, τόσο περισσότερες δυνατότητες δημιουργείς στη ζωή σου.

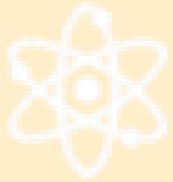
4. Άυλος Κανένας



Αυτή τη στιγμή την οποία έχεις γίνει κάποιος χωρίς σώμα, ένα τίποτα στο πουθενά του χρόνου, έχεις ήδη εισέλθει την πόρτα του κβαντικού πεδίου. Ως κάποιος με σώμα, δεν θα μπορέσεις ποτέ να μπεις στο κβαντικό πεδίο. Πρέπει να γίνεις ένας άυλος κανένας. Πρέπει να φύγεις μακριά από τον εγωκεντρισμό, στην ανιδιοτέλεια.

Αν ξαφνικά νιώσεις τρομαγμένος κατά τη διάρκεια του διαλογισμού, αυτό είναι σημάδι ότι τα εγκεφαλικά σου κύματα αλλάζουν. Πας από την κατάσταση βήτα στην άλφα και μετά κάτω, στην υψηλή κατάσταση θήτα. Όταν συμβαίνει αυτό, συνήθως ξαπλώνεις επειδή δεν μπορείς να σταθείς όρθιος. Αυτό είναι καλό σήμα. Σημαίνει ότι το σώμα σου αλλάζει εγκεφαλικά κύματα. Αν εξασκείσαι κάθε μέρα στον έλεγχο αυτού του σώματος και στην απελευθέρωση ενέργειας στο πεδίο σου, και αν προσπαθείς να είσαι παρών στη παρούσα στιγμή, αρχίζεις να γίνεσαι καλός σε αυτό. Θα πρέπει να μπορείς να είσαι παρών κάθε στιγμή επειδή αυτό μετατρέπεται σε αποκτηθείσα γνώση. Αν κάτσεις να διαλογιστείς αλλά αντί γι' αυτό σκέφτεσαι όλα όσα έχεις να κάνεις στην κανονική ζωή σου, καλύτερα να ανοίξεις τα μάτια σου. Επειδή μπορείς να συνεχίσεις να το κάνεις με τα μάτια ανοιχτά. Αλλά αν επιμένεις στην παρούσα στιγμή και συνεχίσεις την εξάσκηση, αργά ή γρήγορα θα προσέξεις τη διαφορά και θα ξέρεις πότε είσαι εκεί και πότε όχι.

Εξασκήσου ξανά και ξανά, κάθε μέρα, για να κυβερνήσεις το μυαλό σου και να είσαι παρών στη παρούσα στιγμή.



Για να μπεις στο κβαντικό πεδίο πρέπει να υποχωρήσεις από τον εγωισμό σου, στην ανιδιοτέλεια.

5. Ζώντας στο
Μέλλον



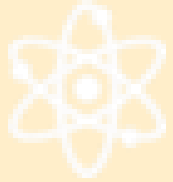
Υπάρχουν άπειρες δυνατότητες στο κβαντικό πεδίο.

Επίλεξε τι θέλεις να κάνεις. Εστίασε σε αυτό που θέλεις αντί για αυτό που δε θέλεις.

Άλλαξε κατάσταση ύπαρξης, κάθε μέρα. Δίδαξε το σώμα σου το συναισθηματικό επίπεδο του πώς νιώθεις να κάνεις αυτό που θέλεις να κάνεις.

Άρχισε να το κάνεις κάθε μέρα. Έτσι θα αλλάξεις την ενέργειά σου, μέρα με τη μέρα, ζώντας στο μέλλον.

Κατά τη διάρκεια ενός διαλογισμού, μπορείς να συνδεθείς πραγματικά με το μέλλον σου, να ζεις ήδη εκεί...



Συνηθισμένοι
άνθρωποι σαν
εσένα έκαναν
συνηθισμένα
πράγματα
ώστε να γίνουν
ξεχωριστοί!

- Μπορείς να φανταστείς τον εαυτό σου να προκαλεί κάτι εκπληκτικό στη ζωή σου; Τι θέλεις να κάνεις έτσι ώστε να σου συμβεί κάτι εκπληκτικό;

.....

.....

.....

.....



6. Δύο Δυνατοότητες στο Κβαντικό πεδίο



- Γράψε μια δυνατότητα με την οποία θέλεις να συντονιστείς στο κβαντικό πεδίο. Για αυτή τη δυνατότητα, γράψε ένα μόνο γράμμα – για παράδειγμα Υ για Υγεία – και σχεδίασε δύο καμπυλωτές γραμμές γύρω του. Η μία συμβολίζει το ηλεκτρικό πεδίο και η άλλη το μαγνητικό.

.....

.....

.....

- Τώρα διάλεξε μια δεύτερη δυνατότητα, κάτι απολαυστικό, και γράψε το γράμμα του με δύο καμπυλωτές γραμμές γύρω του.

.....

.....

.....

Τώρα έχεις μια δυνατότητα που πραγματικά θέλεις και μία που θα πειραματιστείς μαζί της. Έχεις δύο γράμματα και δύο κύκλους γύρω τους.

Ποια είναι η πρώτη δυνατότητα που θέλεις να προσαρμόσεις στο κβαντικό πεδίο; Μπορεί το μυαλό σου να διαμορφώσει ένα γράμμα στο μυαλό σου και αυτές τις καμπυλωτές γραμμές;

Αυτή είναι η πρόθεσή σου. Αυτό είναι το ηλεκτρικό πεδίο. Αυτή είναι η κατεύθυνση.

Πρέπει να εκπαιδεύσεις το σώμα σου σε ένα συναισθηματικό επίπεδο που μπορεί να είχες στο μέλλον. Ίσως πεις: «Θέλω πληρότητα». Ποια είναι η σκέψη πίσω από την επιθυμία για αφθονία;



Ελευθερία. Η αίσθηση που θα διδάξεις το σώμα σου σε αυτή τη περίπτωση είναι το αίσθημα της ελευθερίας να κάνεις οτιδήποτε, όποτε θέλεις. Αυτή είναι η ελευθερία. Πρέπει να δημιουργήσεις ελευθερία, και όταν φέρεις μια ξεκάθαρη πρόθεση δίπλα στο υψηλό συναίσθημα, θα στείλεις ένα εντελώς διαφορετικό σήμα.

Όταν φέρνεις αυτή την πρόθεση δίπλα με ένα υψηλότερο συναίσθημα, εκπέμπεις ένα νέο σήμα στο πεδίο των δυνατοτήτων. Και ό,τι στέλνεις στο πεδίο, το βιώνεις στο πεπρωμένο σου. Κοίταξε το γράμμα σου και αποφάσισε πώς θα ένιωθες αν αυτό συνέβαινε.

Άσε το αίσθημα να εξελιχθεί και σημείωσέ το για να ξέρεις τι είναι. Η ευγνωμοσύνη είναι εύκολη, επειδή το συναισθηματικό σήμα που εκπέμπει σημαίνει ότι έχει ήδη συμβεί ή συμβαίνει τώρα.

Η προσευχή σημαίνει ότι πιέζεις για κάτι που θέλεις να συμβεί, ότι προσπαθείς να το κάνεις να γίνει, και τότε δεν θα γίνει ποτέ. Επειδή η προσπάθεια σημαίνει ότι είσαι διαχωρισμένος από αυτό. Στη δουλειά μας δεν προσευχόμαστε να εκπληρωθούν οι ευχές μας, στεκόμαστε όρθιοι σαν να έχουν ήδη πραγματοποιηθεί.



Όταν σηκώνεσαι όρθιος σαν η ευχή σου να έχει ήδη εκπληρωθεί, και έχεις αυτή την εσωτερική εκπλήρωση, το έχεις ήδη βιώσει και αφήνεις χώρο στην πρόθεση και την αφοσίωση να ισορροπήσουν.

Πρόθεση σημαίνει είσαι ξεκάθαρος για αυτό που θέλεις. Αφοσίωση ή δέσμευση σημαίνει να αφήσεις αυτή την πρόθεση σε μια σπουδαιότερη σκέψη, να εμπιστευτείς το μέλλον. Υπερβολική πρόθεση σημαίνει να προσπαθούμε να κάνουμε τη διαφορά. Υπερβολική αφοσίωση σημαίνει να τα παρατάμε και να γινόμαστε ληθαργικοί. Πρέπει να κατέχεις μια ξεκάθαρη πρόθεση και να αφήσεις το μυαλό να την οργανώσει με τέτοιο τρόπο που να σε εξυπηρετεί, να μάθεις το σώμα σου σε αυτό το συναισθηματικό επίπεδο και να το αφήσεις να βιώσει το μέλλον στην παρούσα στιγμή. Με αυτόν τον τρόπο στέλνεις ένα νέο σήμα στο πεδίο.

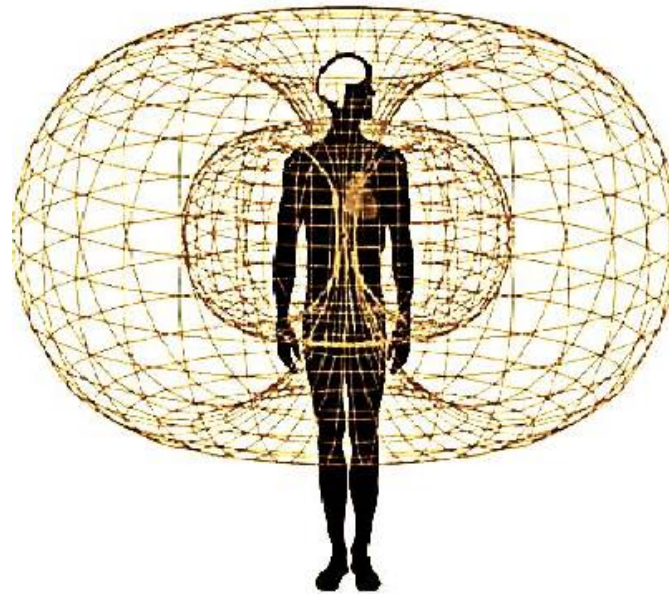
Αν θέλεις να φτιάξεις ένα νέο μέλλον, πρέπει να αλλάξεις την κατάσταση ύπαρξής σου. Πρέπει να αλλάξεις προσωπικότητα. Αν υπάρχουν άπειρες δυνατότητες στο κβαντικό πεδίο, πρέπει να συντονιστείς μαζί τους.



7. Το Μυστήριο του Μέλλοντος



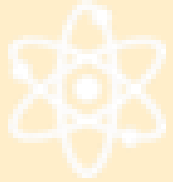
- Το νευρικό σύστημα είναι η κεραία.
- Το μυαλό είναι ο υπεραγωγός της συνείδησης.
- Η καρδιά είναι ο ενισχυτής της ενέργειας.



Όταν φέρνεις μια ξεκάθαρη πρόθεση δίπλα σε ένα ανώτερο συναίσθημα, όταν προχωράς από την ύλη στην ενέργεια, από το σωματίδιο στο κύμα, τότε συνδέεσαι σε αυτό το άπειρο πεδίο όπου όλες οι δυνατότητες υπάρχουν.

Αν συντονιστείς με μια δυνατότητα και αλλάξεις την ενέργειά σου, στείλεις ένα ηλεκτρομαγνητικό σήμα που θα αλληλοεπιδράσει με την πρόθεση που υπάρχει στο κβαντικό πεδίο, τότε τα κυκλώματα του εγκεφάλου σου επεξεργάζονται μια νέα συνείδηση και βιώνεις τη μελλοντική πραγματικότητα. Θα προβάλλεις εικόνες νοητά που συμβολίζουν πώς θα είναι το μέλλον σου καθώς το μυαλό επεξεργάζεται τη νέα συνείδηση. Και η συνείδηση είναι συχνότητα, και κάθε συχνότητα είναι μια νέα πληροφόρηση. Απλά αλλάζεις τον έλεγχο της συχνότητας σε πιο ψηλούς τόνους, σαν τη συχνότητα του ραδιοφώνου, σε μια νέα πραγματικότητα.

Όσο περισσότερο μένεις σε αυτό το ηλεκτρομαγνητικό πεδίο, τόσο περισσότερο διατηρείς αυτή την κατάσταση ύπαρξης, προσελκύοντας το μέλλον σου. Αν αλλάξεις το ηλεκτρομαγνητικό σήμα σου ώστε να ταιριάζει στη δυνατότητα που υπάρχει στο κβαντικό πεδίο, τότε καλείς το μέλλον σου. Αυτό θα σε βρει, ή μάλλον, το σώμα σου θα το προσελκύσει.



Αν αλλάξεις την
ενέργειά σου και
προσαρμοστείς
σε αυτή, τότε
θα προσελκύσεις
την εμπειρία.

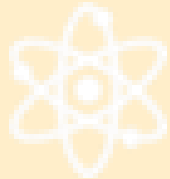
- Ανάφερε ένα γεγονός που θέλεις να συμβεί σαν στρόβιλος στη ροή του χρόνου ώστε να σε προσελκύσει.

.....

.....

.....

.....



- Το κβαντικό πεδίο είναι παρελθόν, παρόν και μέλλον.
- Όλο το σύμπαν περιβάλλεται από τον χρόνο.

8. Τι σημαίνει
Πεπρωμένο;



Σκέψου το πρώτο γράμμα της πρώτης δυνατότητας που σημείωσες. Αυτό συμβολίζει την πρόθεση. Μπορείς να εκπαιδεύσεις το σώμα σου σε συναισθηματικό επίπεδο για να δεις πώς θα είναι το μέλλον σου; Θα προτιμούσες να ήσουν θύμα και να υπέφερες ή θα ήθελες να διδάξεις το σώμα σου στο τι θέλεις να είναι το μέλλον, αντί να το περιμένεις να συμβεί;

Άσε το συναίσθημα να έρθει σε εσένα ώστε το σώμα, σαν ένας ασυνείδητος νους, να πιστέψει στο μέλλον, την παρούσα στιγμή. Στέλνεις νέα γονίδια για να προετοιμάσεις το σώμα σου για αυτό το μέλλον.

Τώρα κοίτα τη δεύτερη δυνατότητα, που επίσης υπάρχει στο κβαντικό πεδίο. Μπορείς να συντονιστείς σε αυτό και να αφήσεις το συναίσθημα να επέλθει πριν την πραγματική εμπειρία; Αν το κάνεις σωστά, θα ανατριχιάσεις και θα πεις:

«Αλλάζω σε μια νέα κατάσταση ύπαρξης. Επειδή αν δημιουργήσω μια απεριόριστη εμπειρία, θα νιώσω κι εγώ απεριόριστος».

Όταν δημιουργείς μια μαγική στιγμή, νιώθεις σαν μάγος. Πρέπει να αφήσεις αυτό το συναίσθημα να σε κατακλύσει και να δημιουργήσεις ένα νέο πνεύμα.

Διεύρυνε την προσοχή σου και μείνε στο παρόν.

Ο διαλογισμός διευρυμένης προσοχής παράγει συνεκτικά άλφα εγκεφαλικά κύματα σε διαφορετικές περιοχές του εγκεφάλου που αρχίζουν να επικοινωνούν μεταξύ τους.

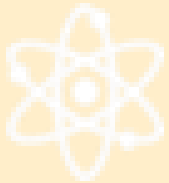
Γίνε ένας ασώματος κανένας και τίποτα στο πουθενά του άχρονου, μια καθαρή συνείδηση και βάλε την ενέργειά σου στο άγνωστο.

Μπες στο άπειρο σύμπαν, στο πεδίο των δυνατοτήτων. Να είσαι παρών και να βρεις την παρούσα στιγμή.

Ποια ήταν η πρώτη δυνατότητα με την οποία ήθελες να συντονιστείς στο κβαντικό πεδίο; Άλλαξε την ενέργειά σου τώρα. Άλλαξε σε μια νέα κατάσταση ύπαρξης, επειδή η ξεκάθαρη πρόθεση μαζί με το υψηλό συναίσθημα επηρεάζει την ύλη.

Στείλε ένα νέο ηλεκτρομαγνητικό σήμα στο πεδίο, επειδή ό,τι στέλνεις είναι πείραμα με το πεπρωμένο. Εξέπεμψε αυτήν την ενέργεια για λίγο. Πρόκειται να γίνεις περισσότερο ενέργεια παρά ύλη, κύμα παρά σωματίδιο. Τώρα ζήσε σε αυτό το μέλλον.

Τι αποφάσεις θα πάρεις; Πώς θα ενεργήσεις; Τι θα κάνεις; Τι εμπειρίες περιμένεις και πώς πρόκειται να αισθανθείς; Όπως είσαι απασχολημένος με τη γνωστή πραγματικότητα, επένδυσε την ενέργειά σου και την προσοχή σου σε ένα νέο μέλλον. Άσε τις εικόνες και τις φαντασιώσεις να σε κατακλύσουν. Μην τις επικρίνεις. Είναι σύμβολο αυτού που θέλεις να γίνεις, της ελευθερίας σου. Αν δεις χρυσά νομίσματα, αυτό αντιπροσωπεύει τον πλούτο. Άσε την εικόνα να έρθει σε εσένα.



- Τώρα άσε την ύπαρξή σου σε ένα ανώτερο πνεύμα και φύτεψε τον σπόρο του νέου πεδίου δυνατοτήτων.
- Ό,τι βιώνεις και δέχεσαι συναισθηματικά στο βασίλειο πέρα από τον χώρο και τον χρόνο, πρέπει να εκδηλώνεται σε αυτό τον χώρο και χρόνο. Αυτός είναι ο κανόνας.
- Άσε τον εαυτό σου ελεύθερο. Γίνε ένα άυλο τίποτα στο πουθενά του άχρονου.

Βρες την παρούσα στιγμή και ξέχνα τον εαυτό σου. Γίνε η κύρια σκέψη σου στο άπειρο του χώρου και του κενού όπου όλες οι δυνατότητες υπάρχουν.

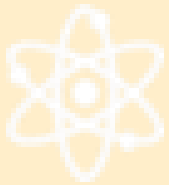
Ποια ήταν η δεύτερη δυνατότητα που συντονίστηκες στο κβαντικό πεδίο; Άλλαξε την ενέργειά σου τώρα.

Γίνε σπουδαίος, νιώσε ισχυρός και άπειρος. Ενίσχυσε την ενέργειά σου και άνοιξε την καρδιά σου. Άλλαξε κατάσταση ύπαρξης και στείλε ένα διαφορετικό σήμα. Όσο περισσότερο παραμένεις σε αυτή την ενέργεια, τόσο θα προσελκύσεις τη ζητούμενη εμπειρία.

Τώρα ζήσε στον μέλλον. Άλλαξε το μυαλό και το σώμα σου για να συνηθίσεις τον εαυτό σου σε αυτή την εμπειρία.

Τι αποφάσεις θα πάρεις;

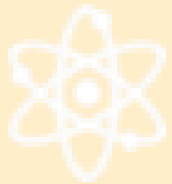
Συνηθίζεις το μυαλό και το σώμα σου σε αυτή την εμπειρία επειδή κάνεις συνεχώς το ίδιο σε αυτή την περιορισμένη πραγματικότητα. Συνέχισε να επενδύεις την ενέργειά σου στο μέλλον. Κατεύθυνε τις εικόνες προς το μέρος σου ώστε αυτή η ανώτερη δύναμη που παρακολουθεί το πεπρωμένο σου να σου δώσει δύναμη να συνεχίσεις. Άσε τις εικόνες να σε προσεγγίσουν. Μην τις αναλύεις, απλά άστες να συμβούν.



- Άσε τη δημιουργία σου στο πεδίο.
- Φύτεψε ένα σπόρο στο πεδίο των δυνατοτήτων, ώστε το ανώτερο πνεύμα να το οργανώσει με τον τρόπο που είναι κατάλληλος για εσένα...

Βάλε το αριστερό σου χέρι στη καρδιά σου και ευλόγησε το σώμα σου με ένα νέο πνεύμα. Ευλόγησε τη ζωή που μπορεί να γίνει προέκταση του πνεύματός σου. Ευλόγησε το παρελθόν που μπορεί να γίνει σοφία για εσένα. Ευλόγησε το μέλλον που δεν είναι πια παρελθόν, αλλά εγκυμονεί νέες περιπέτειες. Ευλόγησε την ψυχή που ξυπνά από αυτό το όνειρο. Ευλόγησε τις δυσκολίες της ζωής που μπορούν να σε οδηγήσουν σε κάτι σπουδαίο. Ευλόγησε την εσωτερική σου μεγαλοσύνη, τη δύναμη που κινείται μέσα σου και γύρω σου και εκδηλώνεται μπροστά σου για να καταλάβεις ότι είναι αληθινή.

Όταν η σκέψη στέλνει σήμα και το αίσθημα προσελκύει το γεγονός, τότε έχει έρθει η ώρα να μπούμε σε κατάσταση ευγνωμοσύνης. Άνοιξε την καρδιά σου και ευχαρίστησε τη νέα σου ζωή, προτού αυτή εμφανιστεί. Η ευγνωμοσύνη αποτελεί την απόλυτη εκδήλωση λήψης. Σημαίνει ότι κάτι έχει ήδη συμβεί. Ερωτεύσου τη νέα σου ζωή και ευχαρίστησέ την, πριν αυτή εκδηλωθεί.



- Αν δεν ζεις στην παρούσα στιγμή, το πρόγραμμα σε ελέγχει.
- Ποτέ μην παίρνεις προσωπικά κάτι που σου κάνει κάποιος, επειδή είναι το δικό τους αντίστοιχο πρόγραμμα που τους ελέγχει.
- Αυτή είναι η ώρα να υπερβείς τον εαυτό σου.

Masterplan 6ης εβδομάδας

- Άσε το γνωστό πίσω σου.
- Κάνε κάτι αφύσικο – κάτι ασυνήθιστο για εσένα.
- Συνέχισε να το κάνεις για 30 λεπτά συνολικά τη μέρα.
- Μην αφήσεις το σώμα να γίνει το μυαλό.
- Μάθε να ελέγχεις το σώμα σου και να είσαι παρών στην παρούσα στιγμή.

7η Εβδομάδα





1. Η διαδικασία
της Αυτοθεραπείας

Συνήθως οι άνθρωποι για να ξυπνήσουν χρειάζονται μια κλήση αφύπνισης.

Αυτή η ευφυΐα που μας δίνει ζωή και διαχειρίζεται όλες τις μεταβολικές μας λειτουργίες, που κρατά τη καρδιά μας ζωντανή, είναι μια συνείδηση. Η συνείδηση είναι επίγνωση, η επίγνωση είναι προσήλωση, προσήλωση στον εαυτό.

Αφιέρωσε όλο το τον χρόνο και την ενέργεια σου ώστε να αγγίξεις αυτή την ευφυΐα.

Μην αφήνεις καμία σκέψη, που δεν θέλεις να κάνεις, να διασπάσει την προσοχή σου.

Πρέπει να είσαι απόλυτα παρών, ώστε το σήμα που εκπέμπεις στο κβαντικό πεδίο να είναι ξεκάθαρο. Αυτή η συνείδηση απαιτεί απόλυτη προσήλωση. Αν χάσεις την παρατηρητικότητα σου, τότε θα ξαναρχίσεις από την αρχή.



Η διαδικασία της αλλαγής ενέχει δυσκολίες. Στην αρχή μπορεί να είσαι αισιόδοξος και ενθουσιασμένος. Ωστόσο, η προσοχή σου μπορεί να διασπαστεί, να γίνεις ασυνείδητος. Σε αυτό το σημείο πρέπει να σταματήσεις και να ξεκινήσεις πάλι από την αρχή.

Όταν καταφέρεις να εκπληρώσεις ολόκληρη τη διαδικασία θα νιώσεις ότι έχεις πετύχει το ευαίσθητο σημείο σου, ό,τι κάτι συνέβη. Έχεις ενεργοποιήσει και συνδέσει νέα κυκλώματα στο μυαλό σου.

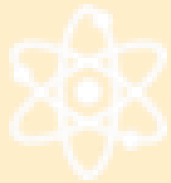
Παρατηρείς αλλαγές τόσο στο εαυτό σου όσο και στο εξωτερικό σου περιβάλλον. Τη στιγμή που θα παρατηρήσεις αυτή την εξωτερική αλλαγή, την μικρή αλλαγή, θα συνειδητοποιήσεις ότι βρίσκεσαι στο σωστό δρόμο και θα δίνεις περισσότερη προσοχή σε ό,τι κάνεις, θα συνεχίσεις με περισσότερο πάθος και ενθουσιασμό.



-
- Θα αρχίσεις να επιλέγεις νέες δυνατότητες από το κβαντικό πεδίο και να δέχεσαι συναισθηματικά αυτή τη μελλοντική εμπειρία σε τέτοιο βαθμό, που το σώμα σου, όπως και ο υποσυνείδητος νους σου θα αρχίσουν να ζουν στην παρούσα στιγμή αυτής της μελλοντικής πραγματικότητας.
 - Αν δεις τη νέα σου ζωή με αυτό τον τρόπο και αλλάξεις τον εαυτό σου ριζικά, θα διαπιστώσεις ότι δεν μπορείς πια να γυρίσεις στην παλιά σου ζωή.
 - Όταν διασχίσεις το ποτάμι της αλλαγής θα αρχίσεις να διερωτάσαι:

“Ποιος είμαι; Γιατί είμαι εδώ; Ποιο είναι το νόημα της ζωής; Τι συμβαίνει όταν πεθαίνουμε; Υπάρχει άραγε μια ευφυΐα σπουδαιότερη από εμάς, κι αν ναι, τι είναι;”





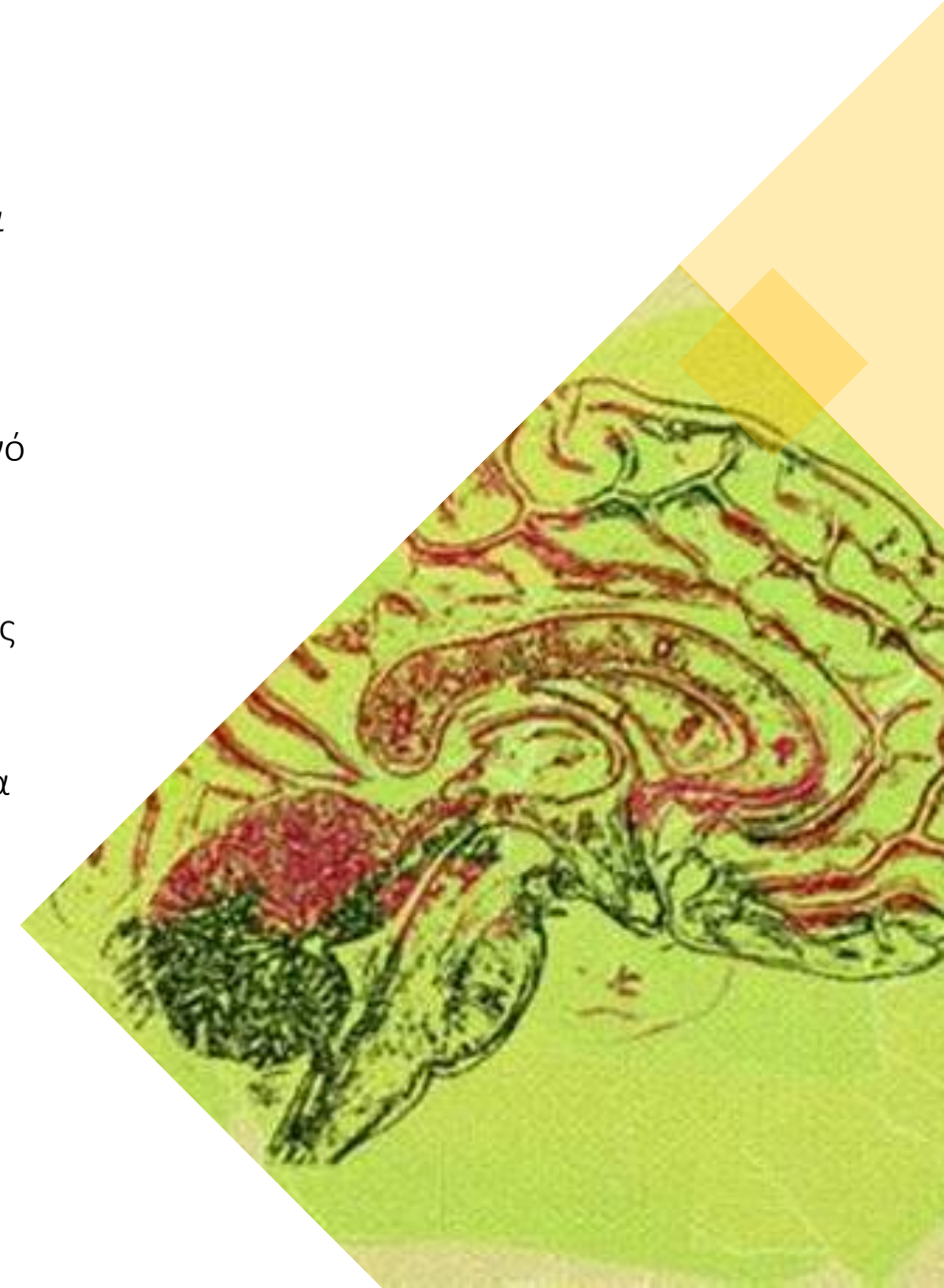
Η δύναμη που δημιούργησε το σώμα μπορεί να το θεραπεύσει.



2. Πληροφόρηση και Μεταλλαγή

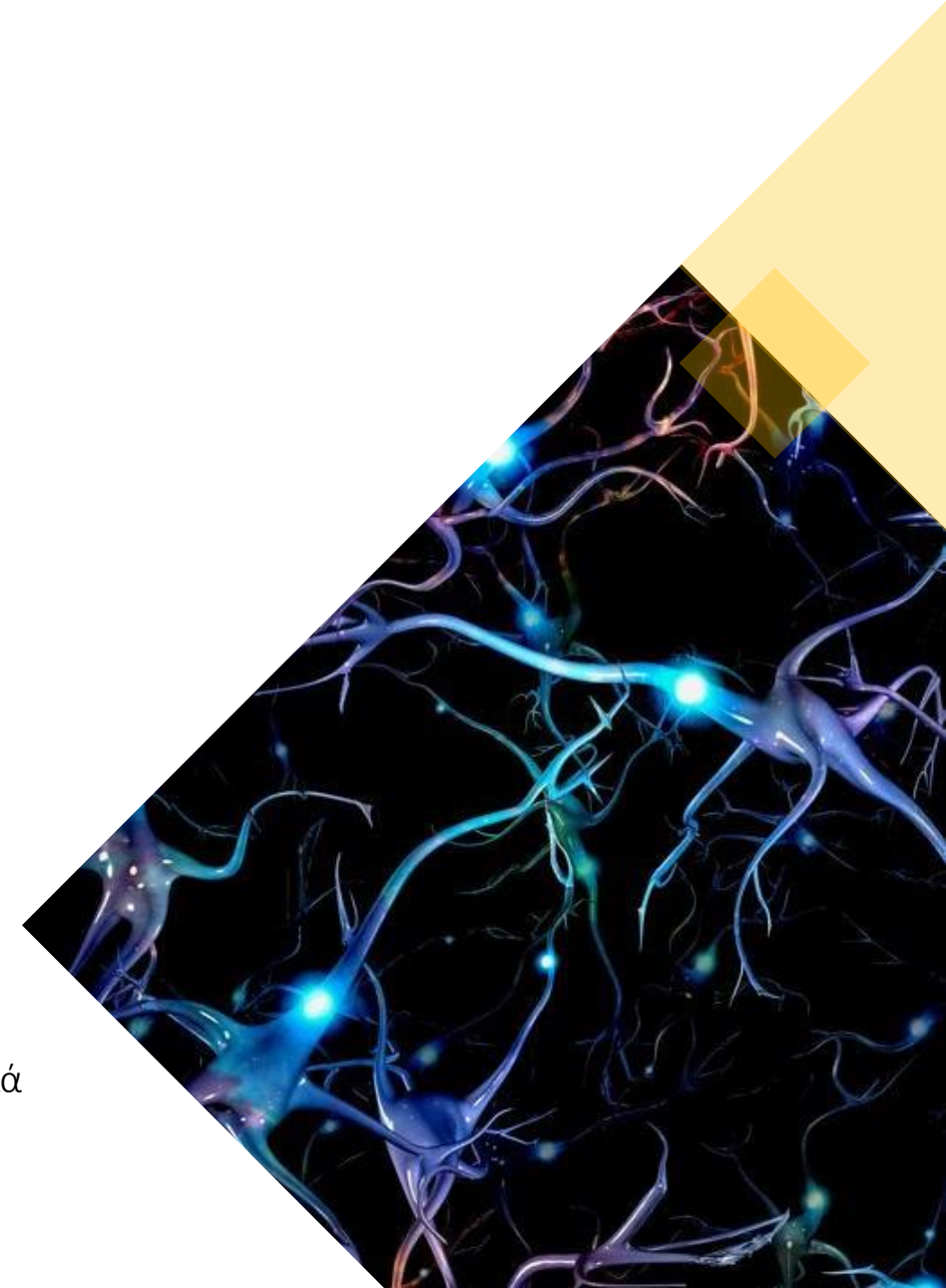
Όταν δίνεις στους ανθρώπους πληροφορίες και αυτοί διαμορφώνουν τα δίκτυα γύρω από αυτές, στο μυαλό τους, εισέρχονται στην εμπειρία και βιώνουν την μετάλλαξη. Όταν ανοίγουν τη καρδιά τους και ζουν την αλλαγή, τότε αποδέχονται περισσότερες πληροφορίες. Επομένως μπορεί να καλυφθεί το κενό μεταξύ γνώσης και εμπειρίας.

Οι ίδιες σκέψεις οδηγούν στις ίδιες εμπειρίες ξανά και ξανά, και αυτές μετά στις ίδιες συμπεριφορές. Οι ίδιες συμπεριφορές παράγουν τις ίδιες εμπειρίες και αυτές με τη σειρά τους παράγουν τα ίδια συναισθήματα. Τα ίδια συναισθήματα οδηγούν στις ίδιες σκέψεις, και η βιολογία του ατόμου παραμένει αμετάβλητη.



Τα κύματα είτε τρέχουν με συνοχή, π.χ. τακτικά, είτε ασυνάρτητα ή άτακτα. Αν ζεις με ορμόνες του στρες και δίνεις την προσοχή σου σε αυτά που κρύβονται πίσω από ένα νευρικό δίκτυο – το αφεντικό σου, τη δουλειά σου, τον πόνο σου, το Facebook σου, το κινητό σου – και εστιάζεις μόνο σε αυτά, τότε οι ορμόνες του στρες σε φέρνουν σε σημείο να προσπαθείς να αλλάξεις τα πάντα. Τα διαφορετικά μέρη του εγκεφάλου δεν μπορούν να επικοινωνούν πια μεταξύ τους, σε μια εγκεφαλική εικόνα ή ένα εγκεφαλογράφημα. Αλλά όταν η προσοχή σου είναι διευρυμένη και ανοιχτή, και δεν εστιάζεις σε υλικά πράγματα, οι διαφορετικές πτυχές του εγκεφάλου σου που δεν επικοινωνούν αρχίζουν να οργανώνονται και να συγχρονίζονται.

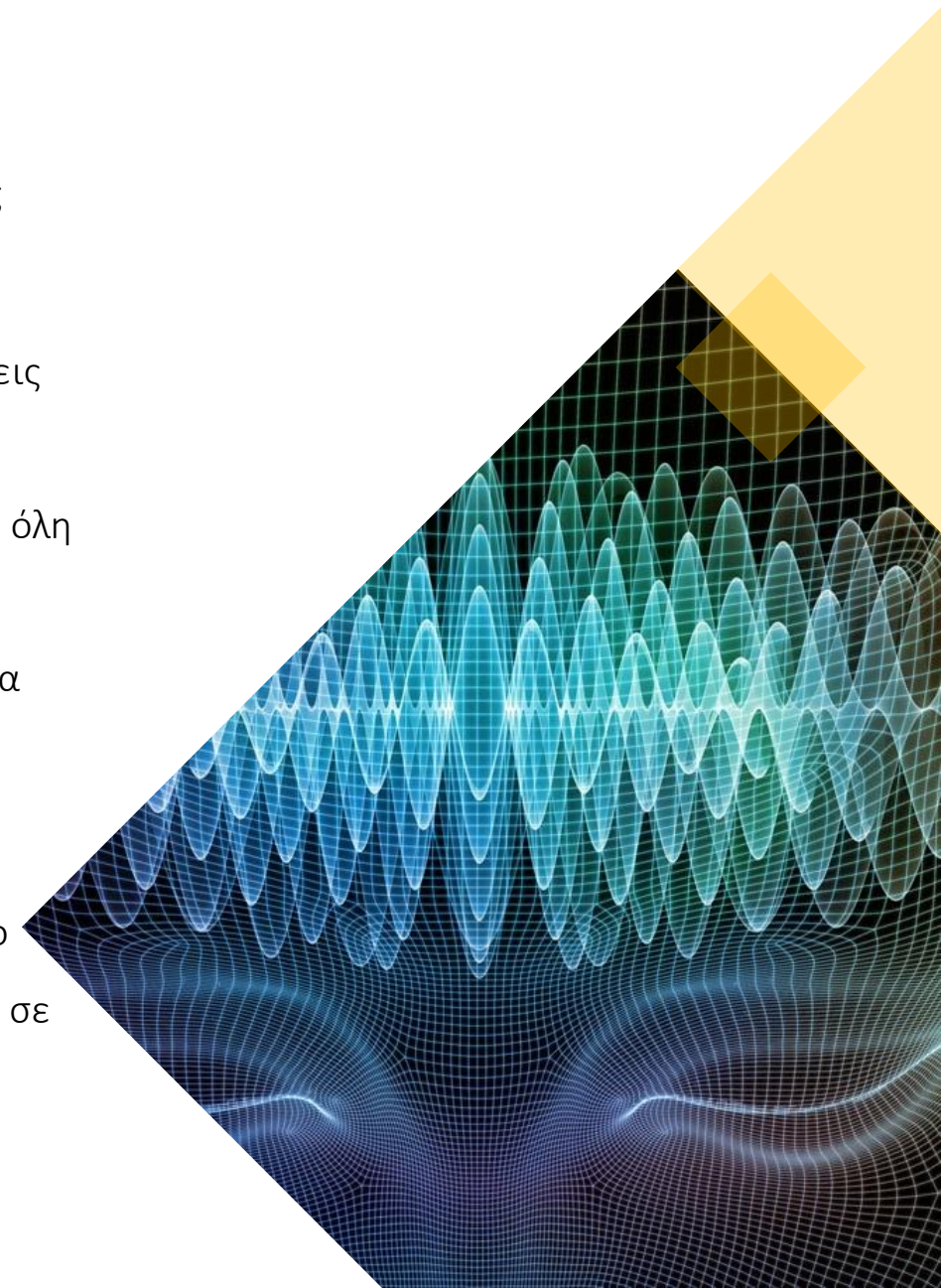
Ό,τι είναι συγχρονισμένο στον εγκέφαλο, είναι και συνδεδεμένο. Ξαφνικά, διαφορετικά μέρη του εγκεφάλου λειτουργούν σαν μια μεγάλη κοινότητα, κάνοντάς σε να νιώθεις ολοκληρωμένος. Αρχίζεις να αγαπάς τη ζωή σου περισσότερο. Εμπιστεύεσαι το σύμπαν, νιώθεις διαυγής και συνεκτικός. Η βήτα είναι η πιο γρήγορη συχνότητα. Ο εγκεφαλικός φλοιός επεξεργάζεται πολλά δεδομένα.




Αν επιβραδύνεις τα εγκεφαλικά σου κύματα, επεξεργάζεσαι λιγότερα δεδομένα από τον έξω κόσμο και είσαι σε φάση θήτα. Εξακολουθείς να ακούς τα πάντα από το εξωτερικό σου περιβάλλον, αλλά δεν δίνεις τόση βάση σε αυτά και, επομένως, ο εγκεφαλικός φλοιός σου επιβραδύνει. Στη φάση δέλτα, μπορείς να αποκοιμηθείς αμέσως. Η γάμμα είναι η λεγόμενη συνείδηση.

Κατά την κατάσταση βήτα πρέπει να προσέχεις το περιβάλλον σου. Όταν μαθαίνεις ή φαντάζεσαι κάτι, αλλάζεις από τη φάση βήτα στην άλφα, με αποτέλεσμα ο εσωτερικός σου κόσμος να γίνει πιο αληθινός από τον εξωτερικό. Το κάνεις αυτό όλη μέρα. Ο εγκέφαλος παγώνει για ένα λεπτό και κάνει τον εσωτερικό σου κόσμο πιο αληθινό, οργανώνει δίκτυα με βάση τις εικόνες, τις αναμνήσεις και τα όνειρα που κάνεις.

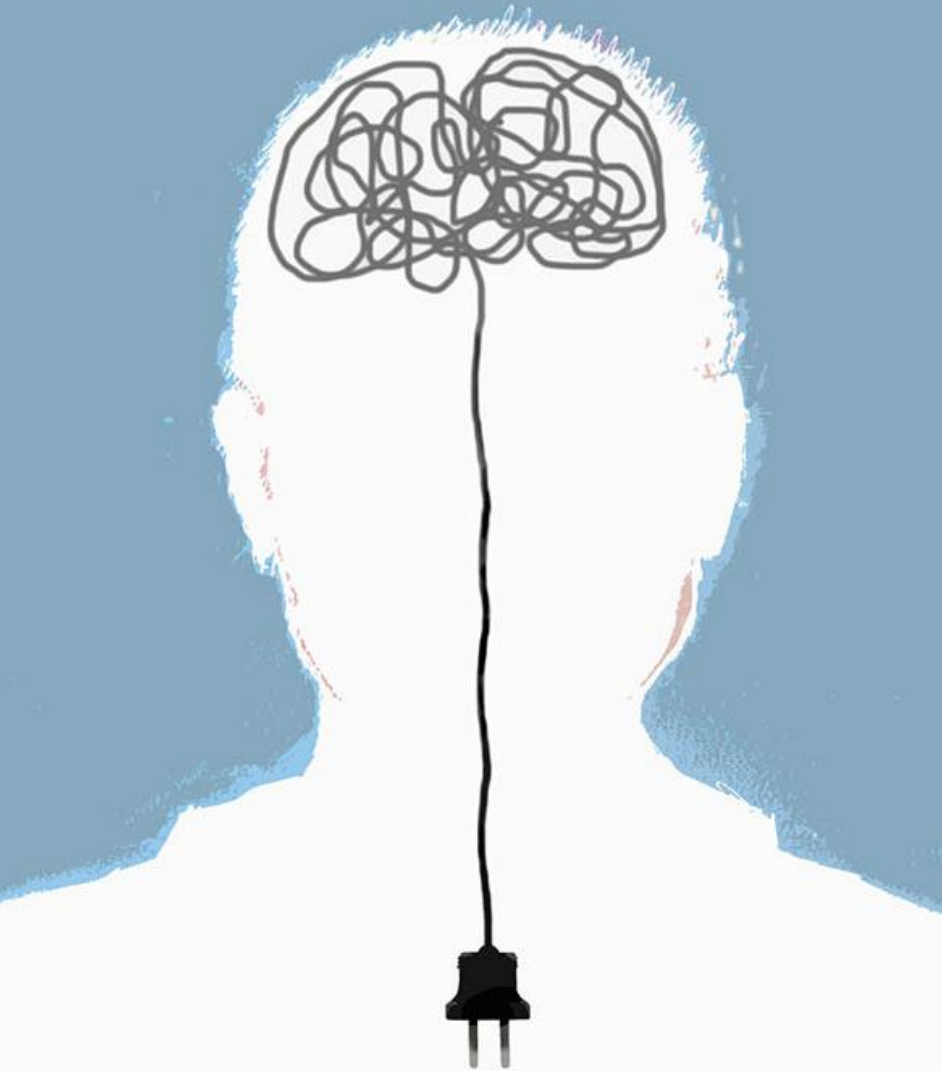
Ξέρουμε ότι τα υψηλά αισθήματα της αγάπης, της ευγνωμοσύνης και της χαράς εκπέμπουν ταχύτερες συχνότητες απ' ό,τι ο θυμός, το μίσος, η κρίση, η ντροπή, ο ανταγωνισμός και οι τύψεις. Όσο πιο χαμηλό το αίσθημα, τόσο περισσότερο ζεις σε κατάσταση επιβίωσης, νιώθοντας πιο πολύ ύλη παρά ενέργεια. Σε υψηλότερα συναισθήματα συμβαίνει το αντίθετο.





3. Η δύναμη των Σκέψεων



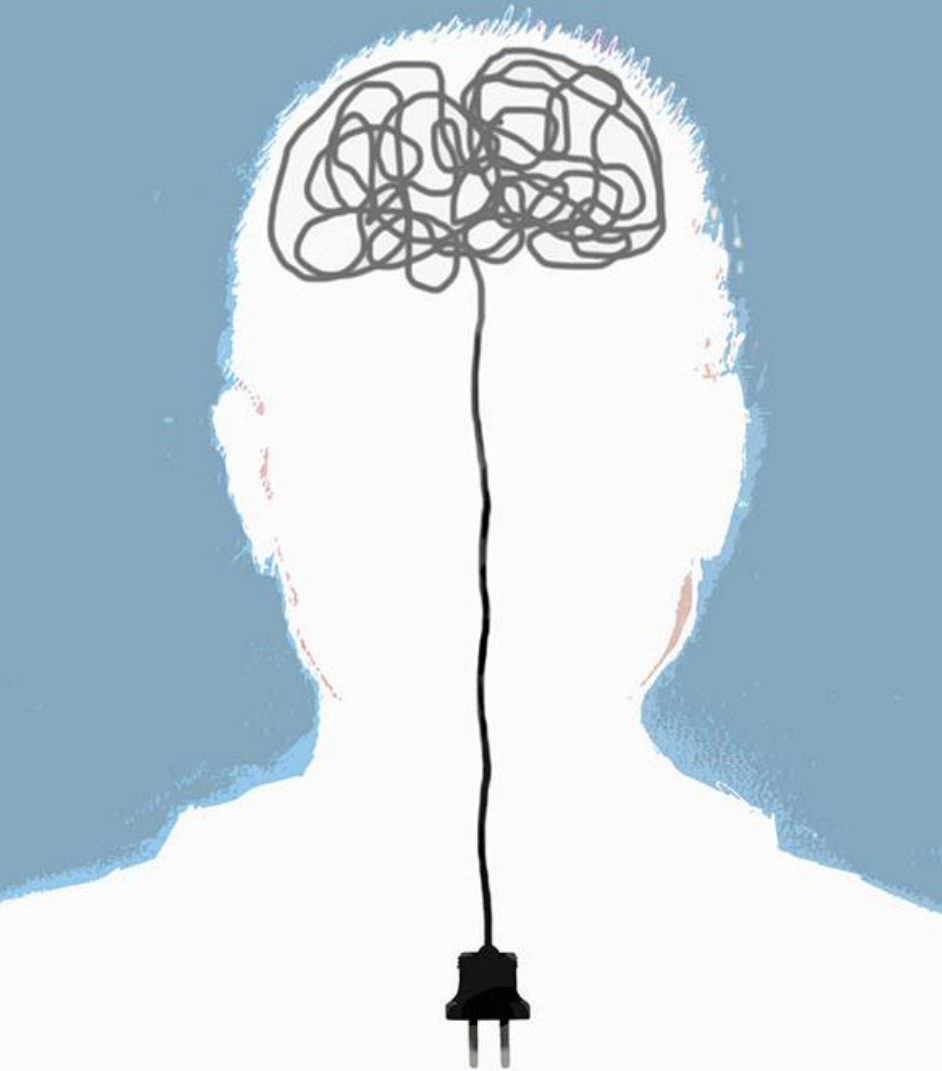


—

Αν οι σκέψεις είναι η συχνότητα του μυαλού, και τα αισθήματα η συχνότητα του σώματος, τότε οι σκέψεις και τα αισθήματα δημιουργούν μια κατάσταση ύπαρξης κατά την οποία το άτομο στέλνει ένα ηλεκτρομαγνητικό σήμα σε όλο του το σώμα.

Αν αρκετοί νευρώνες ή δίκτυα είναι από κοινού ενεργοποιημένα, δημιουργείς μια πνευματική κατάσταση, καθώς το μυαλό είναι ο ενεργός εγκέφαλος.

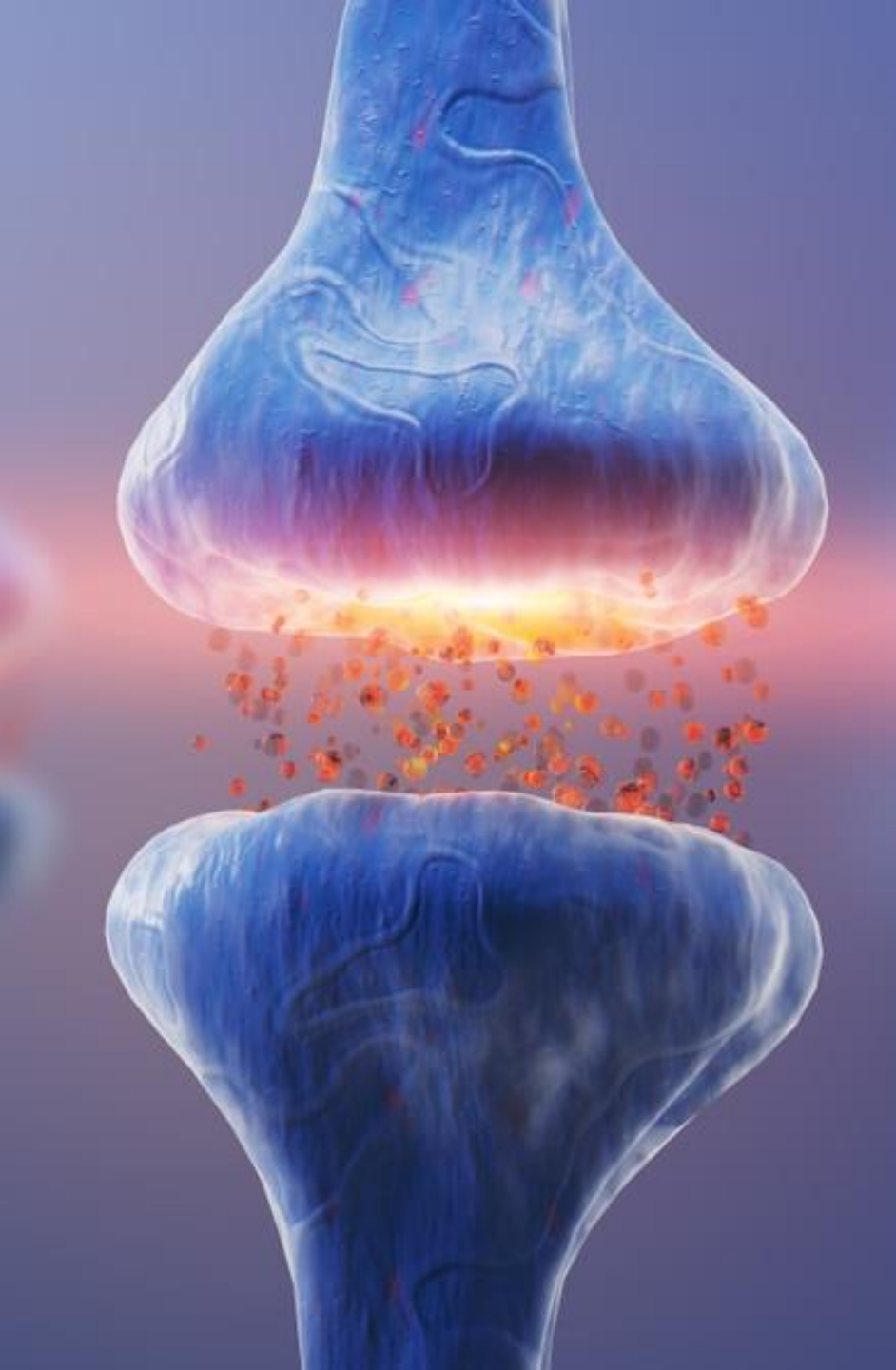
Μόλις αυτοί οι νευρώνες ενεργοποιηθούν από κοινού, δημιουργείται μια εσωτερική εικόνα η οποία κατευθύνει όλη σου την προσοχή, νομίζεις ότι αυτή η εικόνα είναι απόλυτα αληθινή.



Μόλις η σκέψη γίνει εμπειρία, ο εγκέφαλος κάνει μια χημική σύνδεση και στέλνει ένα σήμα στον υποθάλαμο που ενεργοποιεί την επίφυση, στέλνοντας ακόμα ένα νευροχημικό σήμα στο σώμα, που φτάνει μέχρι τα επινεφρίδια. Μόλις αυτά ενεργοποιηθούν, παράγεις ορμόνες που έχουν να κάνουν με τον θυμό, και σύντομα νιώθεις εκνευρισμένος.

Μόλις νιώσεις αυτό το θυμό στέλνεις ένα σήμα στο πεδίο, λέγοντας: *«Αγαπητή άπειρη ευφυΐα, σε παρακαλώ στείλε μου περισσότερους λόγους να είμαι θυμωμένος, με τέτοιο τρόπο που δεν μπορώ να προβλέψω, ώστε να μην έχω καμία αμφιβολία ότι μου τους έστειλες εσύ».*

Όταν έχεις αυτά τα αισθήματα, πρέπει να αποκτήσεις και τις κατάλληλες σκέψεις που ταιριάζουν. Και τότε αποδέχεσαι, πιστεύεις και παραδίνεσαι σε αυτές τις σκέψεις σαν να είναι αληθινές, επειδή ταιριάζουν τέλεια με τα αισθήματά σου. Μόλις γίνει αυτό, δημιουργείς μια αναπαράσταση ή ένα ολόγραμμα στον εγκέφαλο, και αυτό το ολόγραμμα γίνεται η εικόνα που νομίζουμε ότι έχουμε.

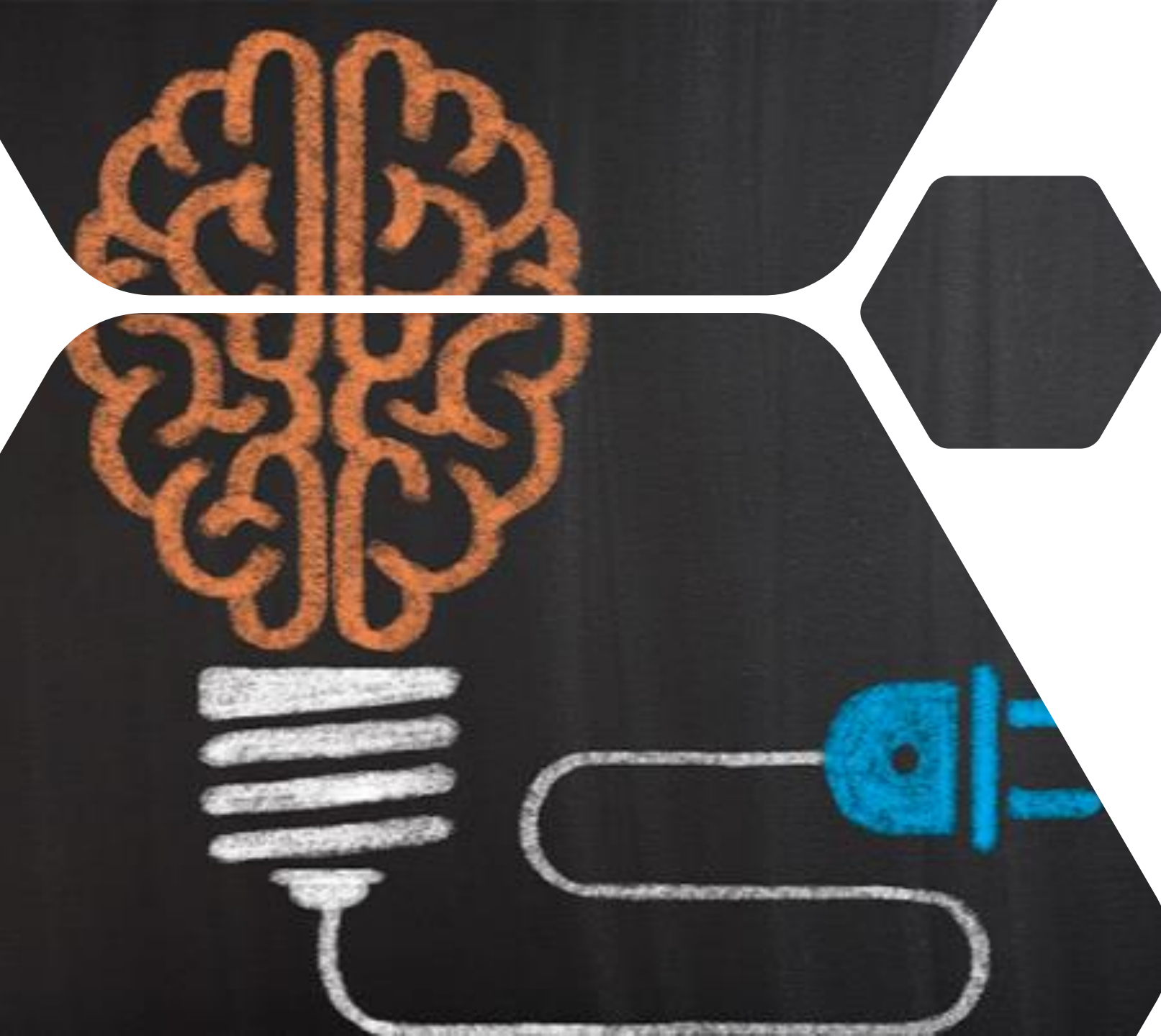


Οι νευροδιαβιβαστές του εγκεφάλου δημιουργούν πεπτίδια στον υποθάλαμο, τα οποία παράγονται στον υποθάλαμο και στέλνουν σήματα σε όλο το σώμα. Τότε ενεργοποιούνται νευροχημικά οι ορμόνες, που αποτελούν τον τρίτο τύπο των εξαρτώμενων ή συνδεδεμένων πρωτεϊνών. Από τους νευροδιαβιβαστές στα πεπτίδια κι έπειτα στις ορμόνες. Τώρα εξάγεις περισσότερη αδρεναλίνη και γίνεσαι περισσότερο θυμωμένος. Αυτά τα χημικά παραμένουν ενεργοποιημένα από 90 δευτερόλεπτα έως δύο λεπτά. Συνολικά, πάνω από 1.300 χημικές ενώσεις παράγονται, και συνεχίζεις αυτό τον κύκλο ακατάπαυστα. Κάθε φορά που το κάνεις αυτό, το σώμα σου βγαίνει εκτός ισορροπίας.

Οι νευροδιαβιβαστές είναι χημικοί τύποι που δένουν τους υποδοχείς. Επικοινωνούν μέσω νευρώνων, κυρίως στον εγκεφαλικό φλοιό. Επηρεάζουν τα πεπτίδια, και αυτά επηρεάζουν τα μεμονωμένα κέντρα ορμονών. Όλα αυτά τα κέντρα λαμβάνουν πεπτίδια ή χημικές ενώσεις από τον εγκέφαλο. Αν οι σκέψεις είναι η συχνότητα του εγκεφάλου και τα αισθήματα η συχνότητα του σώματος, τότε η σκέψη και η αίσθησή σου δημιουργεί μια κατάσταση ύπαρξης και στέλνει ένα ηλεκτρομαγνητικό πεδίο γύρω από το σώμα σου.

4. Ενέργεια και
Αφύπνιση





Οι ενεργειακές συχνότητες στον εγκέφαλο μπορεί σε ορισμένες περιπτώσεις να είναι υπερβολικά υψηλές. Ένας τρόπος μέτρησης της ενέργειας είναι η μέτρησή της σε συνάρτηση με το χρόνο και τη συχνότητα, μέθοδος που ονομάζεται Joint Time-Frequency Analysis.

Αυτό το είδος ενέργειας εμφανίζεται με την πάροδο του χρόνου και η μέση τιμή είναι περίπου 10 έως 60 μ V². Όταν ο εγκέφαλος ενεργοποιεί ένα νευρικό δίκτυο, οι νευρώνες πρέπει να απομαγνητιστούν. Αυτό αλλάζει το ηλεκτρικό φορτίο. Για να απομαγνητιστεί ένας νευρώνας, χρειάζεται περίπου 40 μ V². Το διάστημα μεταξύ 10 και 60 είναι φυσιολογικό, επειδή το 40 αποτελεί την τυπική κατάσταση.

Για παράδειγμα, ένας άντρας διαλογίζεται για 40 λεπτά. Έχει μια εσωτερική εμπειρία και ο εγκέφαλός του είναι εξαιρετικά συνεκτικός. Η τιμή ενέργειάς του είναι 3185 μV^2 . Στη συνέχεια, η κατάσταση γίνεται και πάλι πολύ υψηλή, βιώνει μια άλλη εμπειρία, και ο εγκέφαλός του δεν επιστρέφει στο φυσιολογικό. Έχει αυτές τις συχνότητες σε υψηλή κατάσταση γάμμα. Αυτό είναι το υπερσυνείδητο. Το μυαλό του επαναρυθμίζεται, πέφτει στα περίπου 276 μV^2 ενέργειας και ξαφνικά ανεβαίνει σε τόσο υψηλές συχνότητες, που σε ορισμένες περιοχές οι τιμές του εγκεφάλου δεν καταγράφονται πριν ο εγκέφαλος επαναπροσδιοριστεί. Είναι και πάλι σε κατάσταση 3000 μV^2 ενέργειας. Τώρα συμβαίνει κάτι και πάλι, όπως πριν, και αυτή η εσωτερική εμπειρία είναι πιο πραγματική από οποιαδήποτε εξωτερική εμπειρία. Ο εγκέφαλος ακολουθεί. Τώρα βρίσκεται στα 2216 μV^2 . Έχει μια πλήρως αναπτυγμένη εσωτερική εμπειρία, μια αισθησιακή εμπειρία, αλλά χωρίς τις αισθήσεις του. Δεν μπορεί να πείσει το μυαλό του για να το κάνει, απλά συμβαίνει.

Μία γυναίκα ξεκίνησε σε 1.000 μV^2 . Στη συνέχεια αυξήθηκε σε 115.000, έπειτα στα 149.000 και ύστερα στα 583.000 μV^2 . Ο εγκέφαλός της έχει υπερβολική ενέργεια να επεξεργαστεί, οπότε το νευρικό της σύστημα έπρεπε να σταματήσει και να βαθμονομηθεί εκ νέου. Και ύστερα συνεχίζει αυτό το ταξίδι της, με την ενέργειά της να κυμαίνεται από μισό εκατομμύριο σε 658.000 έως ένα εκατομμύριο μV^2 .

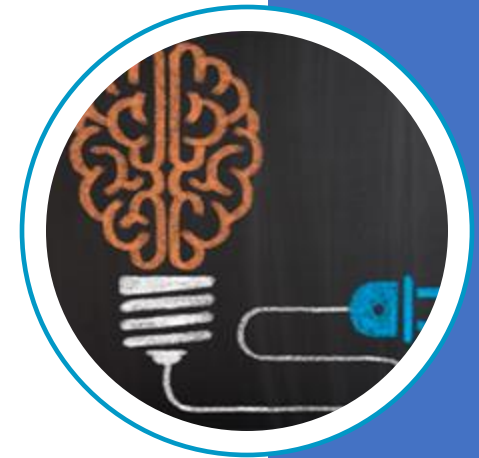


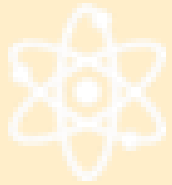
Όταν το άτομο βιώνει μια εσωτερική εμπειρία που γίνεται πιο αληθινή από οποιαδήποτε προηγούμενη εμπειρία, αυτή έχει μια ενεργειακή κατάσταση μεγαλύτερη από κάθε διασυνδεδεμένο πρόγραμμα στον εγκέφαλο και κάθε συναισθηματική εξάρτηση του σώματος.

Εκείνη τη στιγμή, το άτομο αλλάζει σε βιολογικό επίπεδο επειδή η εμπειρία εμπλουτίζει τα κυκλώματα του εγκεφάλου και δημιουργεί νέα συναισθήματα.

Όταν υπάρχουν ένα εκατομμύριο μV στον εγκέφαλό σου και είσαι βαθιά υποκινούμενος από αυτήν την εμπειρία, αφήνεις πίσω σου το παρελθόν και εισέρχεσαι στο παρόν.

Καταδίκες για τον εαυτό και τη ζωή μας μπορεί να προκύψουν από το παρελθόν. Σε νευρολογικό επίπεδο, αυτές είναι απλά σκέψεις και σε χημικό επίπεδο είναι τα συναισθήματα που απορροφούμε από τις προηγούμενες αναμνήσεις μας, το οποίο τελικά γίνεται η κατάσταση ύπαρξης μας.





Όταν βιώνεις κάτι μέσα σου, του οποίου το ενεργειακό πλάτος είναι μεγαλύτερο από κάθε εμπειρία του παρελθόντος, τότε αλλάζεις σε βιολογικό επίπεδο και το παρελθόν σου παύει να υπάρχει.

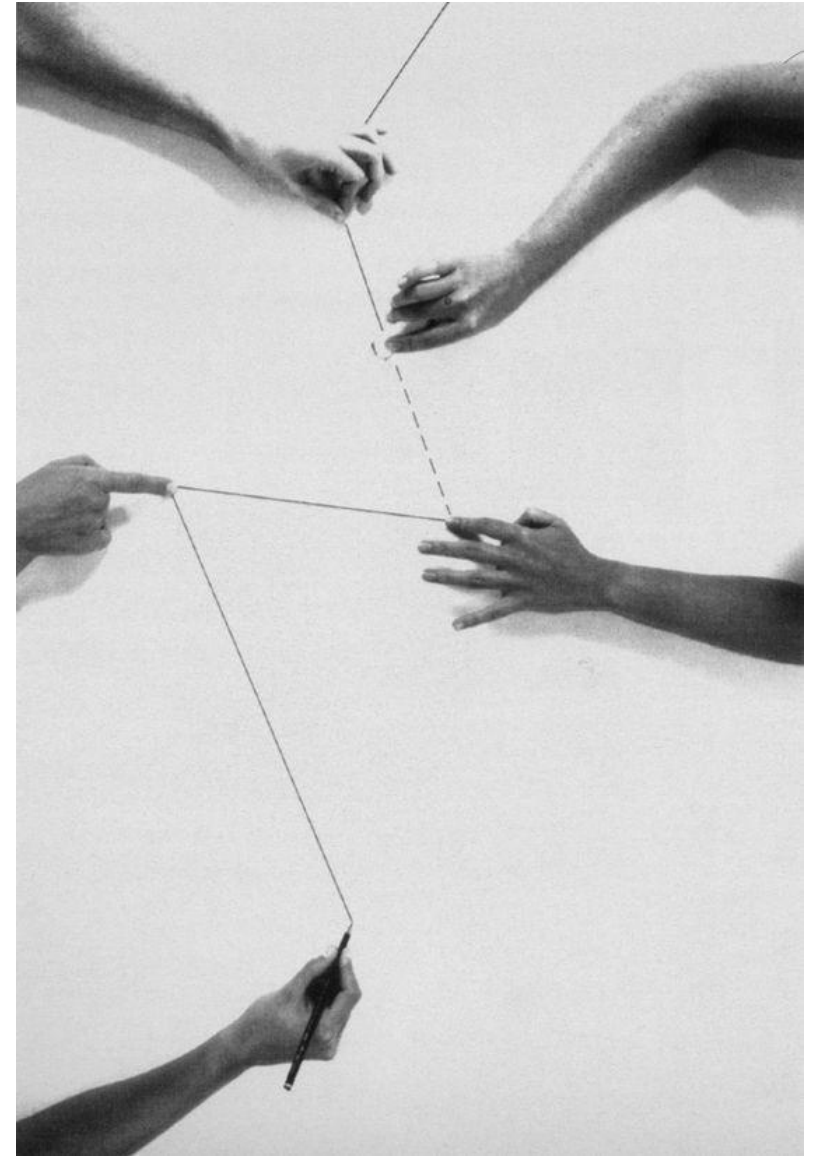


5. Μία κατάσταση Διασύνδεσης

Όλοι οι άνθρωποι είναι συνδεδεμένοι σε ένα αόρατο πεδίο πέρα από τον χώρο και τον χρόνο. Αν ανοίξεις την καρδιά σου και νιώσεις ευγνωμοσύνη, τότε θα πρέπει να μπορείς να δεις τα ίδια αποτελέσματα και στους άλλους.

Έχουν υπάρξει άτομα που έχουν εισέλθει σε κατάσταση ευγνωμοσύνης μέσω ενός συγκεκριμένου διαλογισμού, μια συγκεκριμένη μέρα και ώρα, και άλλα άτομα που έχουν φθάσει συναισθηματικά στην ίδια κατάσταση, την ίδια στιγμή κατά τον ίδιο διαλογισμό.

Είμαστε όλοι συνδεδεμένοι σε ένα αόρατο πεδίο πέρα από τον χώρο και τον χρόνο.




Masterplan 7ης εβδομάδας

Συνειδητή αντίληψη των εγκεφαλικών κυμάτων

- Ανά τακτά χρονικά διαστήματα στη διάρκεια της ημέρας, προσπάθησε να προσδιορίσεις το μέρος όπου βρίσκονται τα εγκεφαλικά σου κύματα.
- Διάλεξε ένα μικρό προγραμματισμό, εύκολο να αλλάξει.
- Βάλε τον εαυτό σου σε κατάσταση συνοχής.
- Με τόσο δυνατή πρόθεση και θετική αίσθηση, ώθησε το μυαλό σου να αλλάξει αυτό τον προγραμματισμό σε έναν άλλο.
- Επανέλαβε το καθημερινά, πάντα για τον ίδιο προγραμματισμό.
- Παρατήρησε πώς αυτή η αλλαγή εκδηλώνεται στη ζωή σου.

8η Εβδομάδα





1. Ενοποίηση του Εαυτού





- ο Μπαίνοντας στη ροή, συνειδητοποιώντας τον ασυνείδητο εαυτό σου και παρατηρώντας αυτά που ασυνείδητα λες, τον τρόπο που αντιδράς, ρυθμίζεις τη συναισθηματική σου κατάσταση. Είσαι συνειδητός, και όσο περισσότερο συνειδητός είσαι, τόσο λιγότερο εύκολο είναι να επιστρέψεις στην ασυνείδητη κανονική ζωή.
- ο Όταν η προσωπικότητά σου δημιουργεί την προσωπική πραγματικότητα για εσένα και έχεις ήδη αλλάξει εσωτερικά, τότε έχεις χώρο να εκδηλώσεις μια νέα προσωπική πραγματικότητα. Σε αυτές τις στιγμές καταλαβαίνεις ότι οι προσπάθειές σου για αλλαγή ανταμείβονται από το σύμπαν. Αυτή η ανταμοιβή δημιουργεί ακόμα περισσότερη δουλειά και έτσι ξεκινάς να ολοκληρώνεις ένα άλλο νευρικό δίκτυο.
- ο Μόλις αρχίσεις να το κάνεις αυτό, ρυθμίζοντας την εσωτερική σου κατάσταση και δουλεύοντάς την καθημερινά, δημιουργείται το εξής ερώτημα: "Ποιος παρακολουθεί τις σκέψεις σου; Ποιος παρακολουθεί τη συμπεριφορά σου;" Αυτός είναι ο αληθινός σου εαυτός! Όταν είσαι συνειδητός, παύεις να είσαι πια το πρόγραμμα. Επειδή όταν δεν είσαι απόλυτα παρών στην παρούσα στιγμή, τότε τρέχεις το πρόγραμμα.




-
- ο Για να δαμάσουμε το κομμάτι του εαυτού μας που είναι το πρόγραμμα απαιτείται ορισμένη θέληση και προσπάθεια. Αλλά αν το καταφέρεις πραγματικά, η αυτοεκτίμησή σου θα αυξηθεί και δεν θα χρειάζεσαι πλέον κάτι εξωτερικό για να αισθανθείς καλά. Αισθάνεσαι καλά επειδή έχεις προκαλέσει αυτές τις εσωτερικές αλλαγές.
 - ο Πρέπει να σταματήσεις να σκέφτεσαι το ίδιο πράγμα ξανά και ξανά, αν θέλεις να δημιουργήσεις ένα νέο μέλλον. Να σταματήσεις να παίρνεις τις ίδιες αποφάσεις, αυτό είναι το πιο δύσκολο κομμάτι της αλλαγής. Πρέπει να πάψεις να έχεις τις ίδιες συμπεριφορές, δημιουργώντας τις ίδιες εμπειρίες και προκαλώντας τα ίδια συναισθήματα. Πρέπει να αφήσεις το στενό μονοπάτι που διανύεις και να εγκαταλείψεις την παλιά σου ζωή.




- Αν προσπαθείς να βρεις την παρούσα στιγμή κάθε μέρα και να δίνεις μια νέα πτυχή στον εαυτό σου, ξανά και ξανά, ο εγκέφαλος θα ξεκινήσει σταδιακά να λειτουργεί πιο ολιστικά. Διαφορετικές περιοχές του εγκεφάλου αρχίζουν να συνδέονται, επειδή δεν εστιάζεις πλέον την προσοχή σου μεμονωμένα πάνω τους. Αυτές οι περιοχές, έχουν διαφορετικά νευρωνικά δίκτυα που συνδέονται με ένα άτομο, ένα πράγμα, ένα μέρος, όχι με ένα συναισθηματικό πηλίκιο .Όταν συμβαίνει αυτό και αντανakλάται η πραγματικότητά σου, ο εγκέφαλος γίνεται πιο ολοκληρωμένος, πιο ενοποιημένος. Αισθάνεσαι περισσότερο σαν τον εαυτό σου, λιγότερο κατακερματισμένος, λιγότερο αδιάφορος.
- Όταν περνάς το μεγαλύτερο μέρος της μέρας σου στέλνοντας μηνύματα στο Facebook, ή μιλώντας στο κινητό, διαιρείς την προσοχή σου και μειώνεις την παραπάνω κατάσταση σε καθημερινή βάση. Είσαι πιο εύκολος να ελεγχθείς έτσι.




Πρέπει να σηκωθείς το πρωί και να πεις: «Σήμερα είναι η μέρα μου, θα τα πάω τέλεια σε ό,τι κι αν κάνω».




Αν πάρεις αυτή την απόφαση με τεράστια θέληση, θα εμπνευστείς από το μεγαλείο που θα επιδείξεις. Δεν θα κάτσεις να δεις ποδόσφαιρο ή να πας για ψώνια. Απλά θα δημιουργήσεις.



Μέσα από αυτή τη διαδικασία θα αφιερώσεις πολύτιμο χρόνο για τον εαυτό σου και θα συνεχίσεις να εργάζεσαι πάνω σε αυτόν. Θα έχεις το προβάδισμα στη ζωή.



Θα στείλεις ένα νέο σήμα στο πεδίο και με αυτό θα μπορέσεις να ξεπεράσεις μια πτυχή των προσωπικών σου νευρωνικών δικτύων, το συναισθηματικό πηλίκο που σε συνδέει με την παρούσα πραγματικότητα.

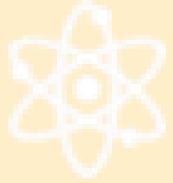


Θα διαλύσεις τους δεσμούς του συναισθηματικού σου εαυτού, θα έχεις την αίσθηση ότι επικαλείσαι το "εγώ" σου, θα κάνεις ένα βήμα στο άγνωστο, θα εξοικειωθείς μαζί του και θα νιώσεις άνετα με αυτό.

Τώρα μπορείς να αφήσεις την προσωπικότητά σου για λίγο και να συνδεθείς με το ευφύες πεδίο, εκεί που υπάρχουν όλες οι δυνατότητες.

Δεν βρίσκεσαι πια στο λαβύρινθο, τον κοιτάζεις από ψηλά. Βλέπεις ξεκάθαρα επιλογές που δεν έχεις ξαναδεί ποτέ σου, επειδή δεν βρίσκεσαι πλέον σε αυτήν τη διάσταση.

Είσαι σε μια άλλη διάσταση. Το σύνθημα για κάθε καινούρια μέρα είναι: "Σήμερα είναι η μέρα μου, θα δείξω το μεγαλείο μου, σε όλους τους τομείς της ζωής μου. Θα κάνω ό,τι καλύτερο μπορώ."



Όταν η
προσωπικότητά σου
δημιουργεί την
προσωπική

πραγματικότητά σου, και έχεις αλλάξει
εσωτερικά, έχεις περιθώριο για να
φτιάξεις μια νέα προσωπική
πραγματικότητα.

- Δέσμευσε τον εαυτό σου με αυτό, υπέγραψε το μέρος και την ημέρα που το πήρες απόφαση:

Μέρος, Ημ/νία:

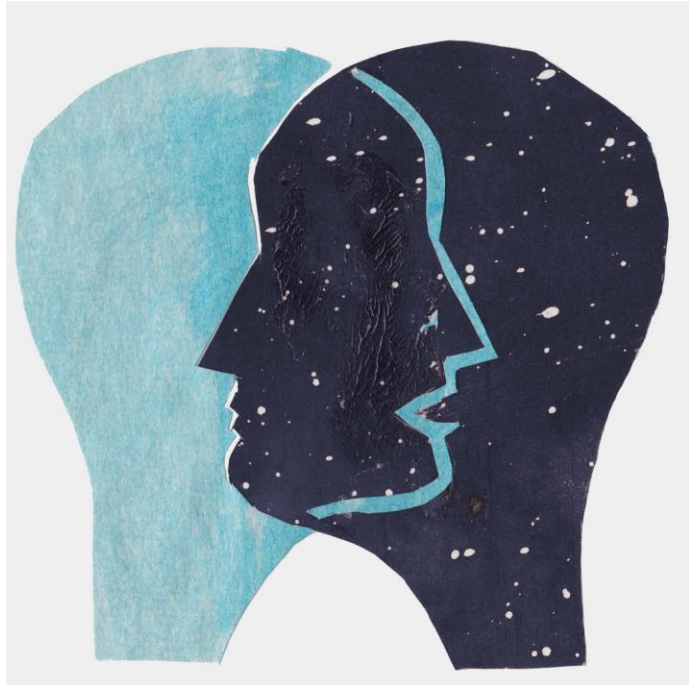
Υπογραφή:



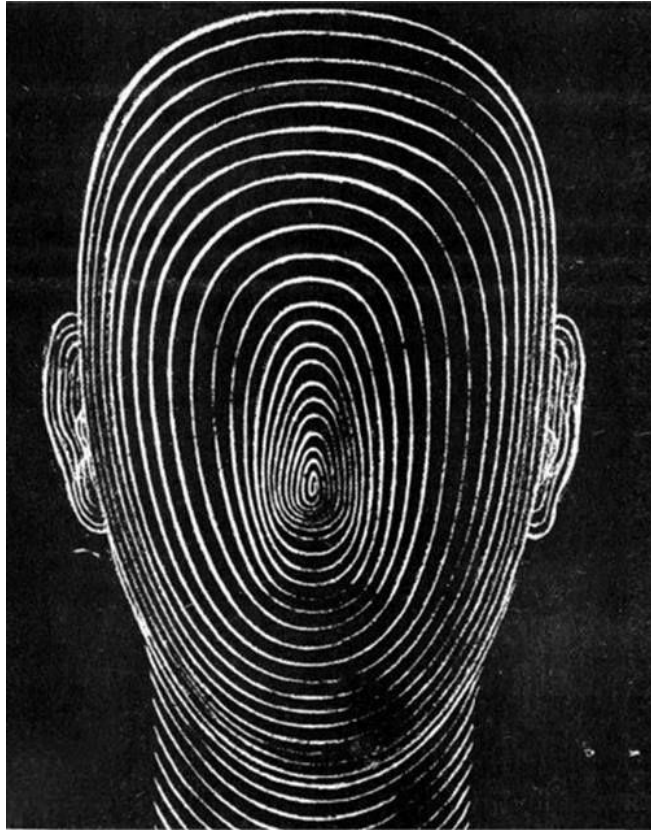
2. Υπέρβαση του Χωροχρόνου



- ο Μερικοί δεν πιστεύουν ότι αυτό το σκοτάδι, αυτή η κενότητα των δυνατοτήτων είναι το κβαντικό πεδίο. Αλλά αν οι δυνατότητες υπάρχουν εκεί, δεν θα μπορέσεις να τις δεις. Δεν υπάρχει κανένα μέρος εκεί. Δεν υπάρχει ύλη. Δεν υπάρχει σώμα. Δεν υπάρχουν πράγματα.
- ο Αν υπάρχουν δυνατότητες και πιθανότητες, δεν μπορείς να μεταβείς σε αυτές με το σώμα σου, επειδή το σώμα είναι ύλη και εσύ δεν είσαι ύλη. Έχεις γίνει συνείδηση. Όταν καταλάβεις ότι αυτό είναι πέρα από τον χώρο και τον χρόνο, τότε θα έχεις υπερβεί αυτή τη γραμμική άποψη του χρόνου. Όταν έρχεσαι στο σημείο στο οποίο παύεις να είσαι κάποιος με σώμα, κάποιος κάπου, κάποτε, τότε παραδίνεσαι πραγματικά και γίνεσαι ένας οποιοσδήποτε χωρίς σώμα – οτιδήποτε, οπουδήποτε, οποτεδήποτε.

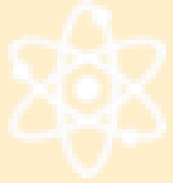


- ο Όλες οι δυνατότητες υπάρχουν σε αυτό το πεδίο.
- ο Όταν φτάσεις εκεί και αρχίσεις να δημιουργείς το μέλλον σου, αυτό το μέλλον, αυτή η νέα πραγματικότητα είναι συνδεδεμένη με εσένα. Είναι ό,τι είσαι κι εσύ. Είσαι τα πάντα. Απλά παρατήρησέ την, μην κάνεις τίποτα, προσπάθησε μόνο να την παρατηρείς. Επίλεξέ την και αγκάλιασέ την συναισθηματικά.
- ο Αν θες να το καταλάβεις πραγματικά, ότι όλη η ύλη προέρχεται από αυτό το πεδίο πέρα από τον χώρο και τον χρόνο, πρέπει να το παρατηρήσεις από μια νέα κατάσταση ύπαρξης, χωρίς θυσίες, χωρίς ελπίδα, χωρίς επιθυμίες, μόνο με την επιλογή της δημιουργίας. Πρέπει να γίνεις εσύ ο ίδιος ο δημιουργός.
- ο Δεν είσαι άντρας ή γυναίκα, δεν έχεις κανένα χρώμα δέρματος, κανένα πρόσωπο ή επάγγελμα. Είσαι μια σκέψη. Είσαι μια συνείδηση. Σε αυτήν την πραγματικότητα, έχεις την εμπειρία της ύπαρξης ως γυναίκα ή την εμπειρία του να είσαι δικηγόρος ή φοροτεχνικός. Έχεις μια εμπειρία. Είσαι μια συνείδηση η οποία έχει την εμπειρία του οτιδήποτε.



- ο Όταν φτάσεις στο σημείο να αφήσεις τον χώρο και τον χρόνο πίσω σου, είσαι συνδεδεμένος με τα πάντα. Χωρίς καμία προσπάθεια. Η πραγματικότητα υπάρχει εκεί. Είμαστε συνηθισμένοι να τρέχουμε μακριά από το άγνωστο. Είναι τρομακτικό. Όταν βρίσκεσαι στο άγνωστο και αναζητάς την αιτία του πόνου σου, επιστρέφεις πίσω για να ενισχύσεις την ταυτότητά σου επειδή η ταυτότητά σου είναι τυλιγμένη στον πόνο σου.
- ο Όταν είσαι σ' αυτόν τον χώρο των δυνατοτήτων, και φαντάζεσαι την απογοήτευση και την οργή σου, εθισμένος σε αυτό το συναίσθημα, τότε επιστρέφεις στο παρελθόν και ενισχύεις αυτήν την ταυτότητα, σαν μια ασυνείδητη συνήθεια. Όταν, για παράδειγμα, σκέφτεσαι τι πρόκειται να συμβεί τα επόμενα δέκα ή είκοσι λεπτά, προσπαθείς να προβλέψεις το μέλλον επειδή φοβάσαι τι θα σου φέρει το άγνωστο.

- Η ψυχή σου ταξιδεύει πίσω στην πηγή για να γνωρίσει τον εαυτό της, και βιώνει όσο το δυνατόν περισσότερα διαφορετικά πράγματα για να κατακτήσει τη σοφία των δημιουργιών της. Αν είσαι συναισθηματικά προσκολλημένος στο παρελθόν, η ψυχή σου δεν μπορεί να δημιουργήσει ένα νέο μέλλον, δεν μπορεί να μεταβεί σε αυτό το μέλλον ή να δημιουργήσει κάτι καινούργιο. Πρέπει να ξεπεράσεις αυτό το συναίσθημα. Η μνήμη η οποία είναι απαλλαγμένη από συναισθηματική φόρτιση ονομάζεται σοφία. Εάν πραγματικά νικήσεις αυτό το συναίσθημα, το σώμα δεν θα είναι σκλάβος του παρελθόντος.
- Σταμάτα να είσαι δυστυχισμένος, να σκέφτεσαι τι είναι αυτό που σε κάνει δυστυχισμένο, να κάνεις ό,τι σε κάνει να αισθάνεσαι δυστυχισμένος, να ζεις με αυτά τα συναισθήματα που σε ρίχνουν, να υποδουλώνεσαι στο σώμα σου, να παραπονιέσαι. Άσε το σώμα σου να κάνει ένα διάλειμμα. Το σώμα σου λαμβάνει όλες αυτές τις χημικές ουσίες, μετατρέπεται σε σκλάβο. Το καταστρέφεις. Το κάνεις θύμα. Άσε πίσω σου όλα αυτά που σε κάνουν δυστυχισμένο.



Όταν φτάνεις στο σημείο να αφήνεις τον χώρο και τον χρόνο πίσω σου, είσαι συνδεδεμένος με τα πάντα. Εκεί είναι η πραγματικότητα.

- Γράψε μια σημείωση δέσμευσης για κάτι που σε κάνει δυστυχισμένο και θα σταματήσεις από σήμερα να το κάνεις.

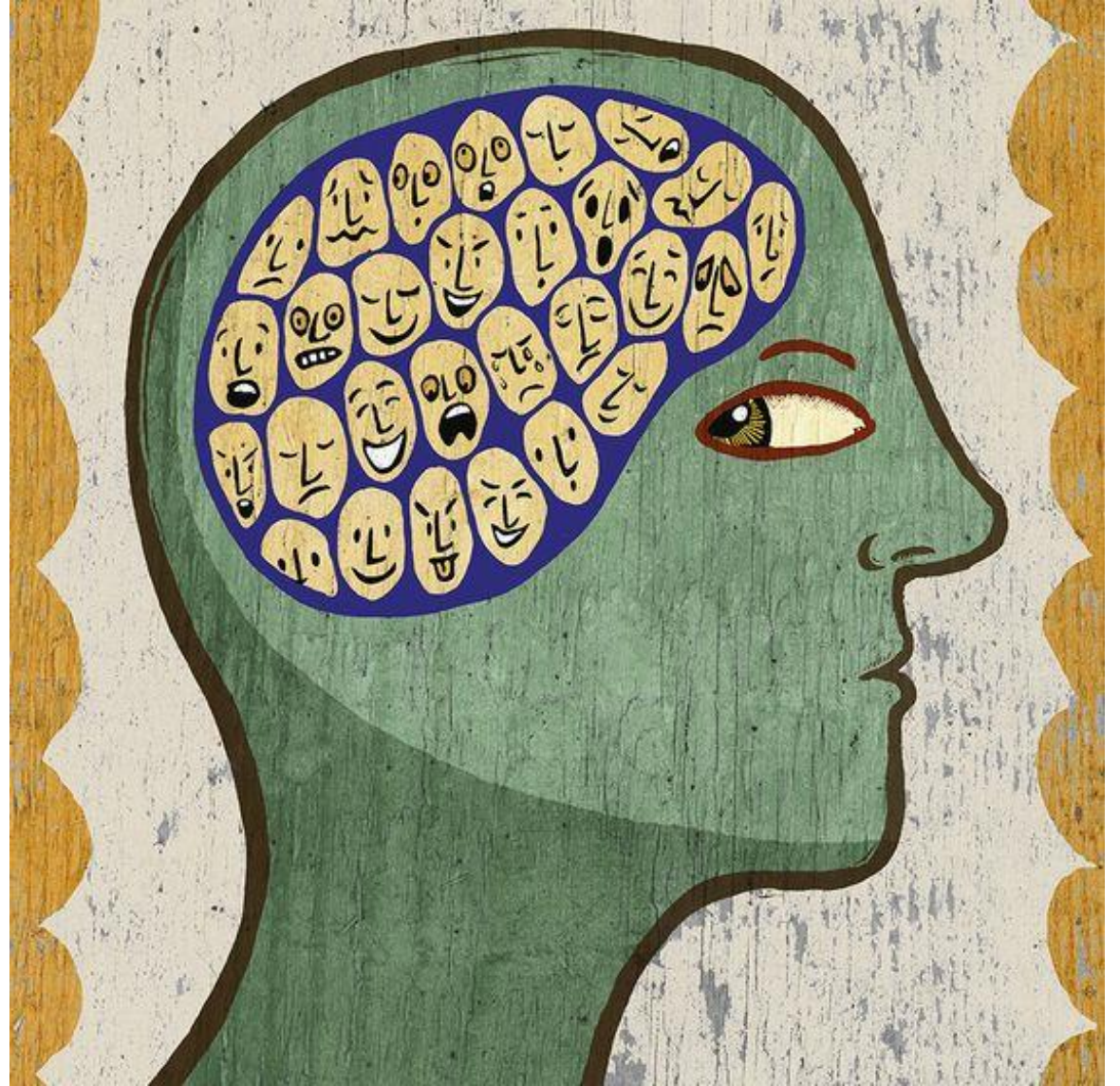
.....

.....

.....

.....

3. Συναισθηματικές Εξαρτήσεις



Υπάρχει περίπτωση να παραιτηθείς από την ιδέα ότι οι σκέψεις είναι το ανώτερο πράγμα.

Πρέπει να παραιτηθείς από την ιδέα ότι οι σκέψεις σου δημιουργούν την πραγματικότητά σου, και όταν το κάνεις, θα ασχοληθείς με τη μετριότητα των συναισθημάτων που απλά δεν μπορείς να αφήσεις πίσω σου, επειδή είσαι κολλημένος μαζί τους.

Είσαι εθισμένος. Εθισμός σημαίνει ότι το σώμα είναι το πνεύμα. Το σώμα παίρνει τη χημεία που χρειάζεται και αλλάζει τους υποδοχείς του, ζητώντας όλο και περισσότερη χημεία. Το πνεύμα δεν εμπλέκεται πλέον. Το σώμα γίνεται το μυαλό.



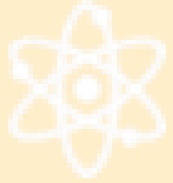
Όταν χρησιμοποιείς τους ανθρώπους και τα πράγματα στη ζωή σου για να ενισχύσεις τους συναισθηματικούς σου εθισμούς, το σώμα σου αλλάζει αυτόνομα και αυτόματα, σε φυσιολογικό και χημικό επίπεδο, εν αναμονή της εμπειρίας.

Όταν το σώμα δοκιμάζει τη σοκολάτα παράγει σάλιο και ενεργοποιεί τους μηχανισμούς του πεπτικού συστήματος. Όλη αυτή η λειτουργία γίνεται επειδή το σώμα είναι συνηθισμένο σε αυτή την ακολουθία και έχει ήδη ρυθμιστεί να περιμένει την ανταμοιβή στο μέλλον.

Η συνήθεια έχει σχέση πάντα με το παρελθόν. Και η πρόβλεψη πάντα με το μέλλον. Αλλά αν έχεις συνηθίσει στο παρελθόν και περιμένεις το μέλλον, είσαι αγκιστρωμένος σε ένα βρόχο.



- Όταν κάθεται να διαλογιστεί και το σώμα σου σου δίνει όλα όσα έχει, σου λέει ότι είναι αδύνατο, ότι δεν λειτουργεί, ότι είναι πολύ δύσκολο, τότε θα πρέπει να κάτσεις εκεί και να παρατηρήσεις το σώμα σου να εγκαταλείπει, σαν να σου λέει: *"Σήμερα δεν πάμε πουθενά"*.
- Όταν διασχίζεις αυτόν τον ποταμό και το σώμα υποτάσσεται τελικά στο μυαλό σου, στη συνείδησή σου, θα βγεις από αυτή τη συναισθηματική κατάσταση.
- Μόλις επιστρέψεις στη ζωή σου και συναντήσεις τον χειρότερο εχθρό σου, δεν θα επιστρέψεις αυτομάτως, χημικά και φυσιολογικά, στον παλιό σου εαυτό που βασίζεται στο παρελθόν, επειδή το συναίσθημά σου δεν σε κρατάει πια στο παρελθόν.
- Θα αγαπήσεις και θα συγχωρήσεις τους εχθρούς σου. Θα τους καταλάβεις γιατί θα δεις τον εαυτό σου σε εκείνους, για πρώτη φορά.



Εξάρτηση
σημαίνει ότι
το σώμα
γίνεται το
μυαλό.

- Ποιες είναι οι εξαρτήσεις που μπορείς να αφήσεις πίσω σου; Σημείωσέ τις ώστε να δεσμευτείς με το να τις ξεπεράσεις!

.....

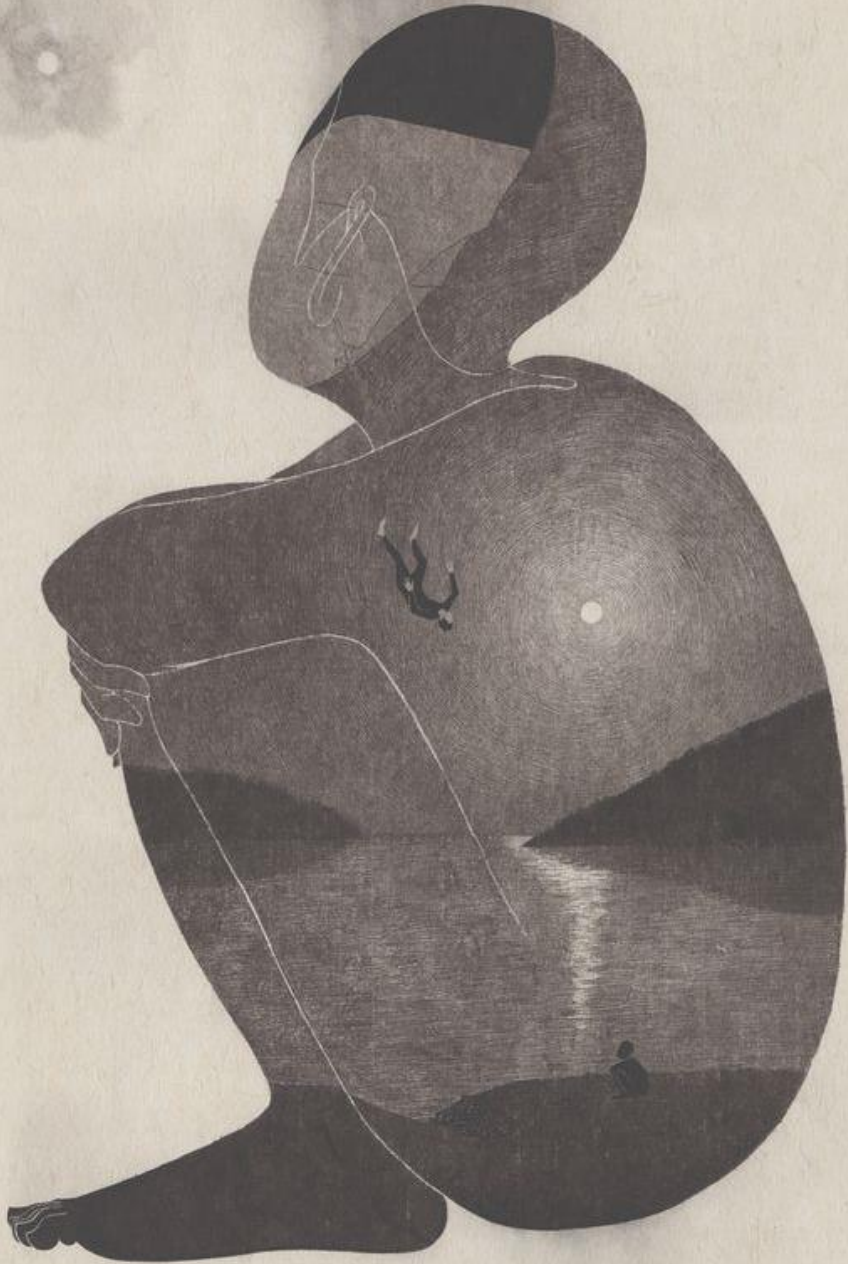
.....

.....

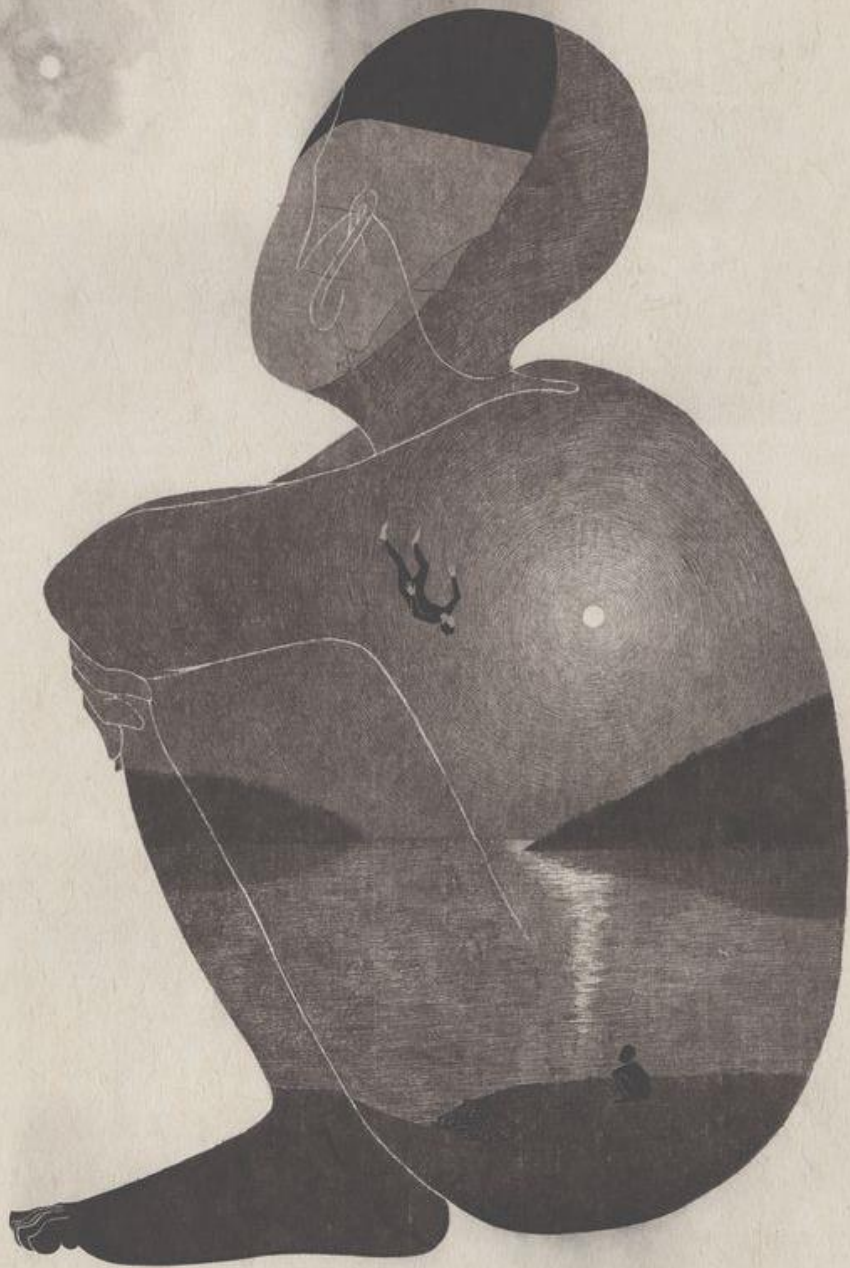
.....

4. Εγκλωβισμός του Εαυτού

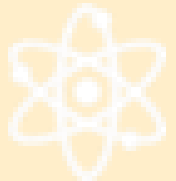




- ο Οι περισσότεροι άνθρωποι χρησιμοποιούν το εξωτερικό τους περιβάλλον για να ρυθμίσουν την εσωτερική τους κατάσταση. Αναπτύσσουν έναν εθισμό σε κάτι που εξαφανίζει το συναίσθημα, το κενό ή την ευτέλεια που νιώθουν και στη συνέχεια συγχέουν την ευχαρίστηση με την ευτυχία. Όσο περισσότερο ολοκληρωμένος είσαι, τόσο λιγότερη ευχαρίστηση χρειάζεσαι. Όσο λιγότερο ολοκληρωμένος είσαι, τόσο περισσότερο εξαρτάσαι από την αποδοχή και τη λατρεία του έξω κόσμου.
- ο Εάν είσαι εθισμένος σε αυτό που διώχνει το αρνητικό συναίσθημα που νιώθεις, πρέπει να συνειδητοποιήσεις ότι αν δεν ξεπεράσεις αυτό το συναίσθημα, δεν πρόκειται ποτέ να ξεφύγεις από τον εθισμό σου, επειδή είσαι συνδεδεμένος μαζί του και προσπαθείς διαρκώς να αλλάξεις κάτι στον έξω κόσμο.
- ο Εάν οι χημικές ουσίες όλων των ορμονών του στρες σε ελέγχουν και δεχτείς αυτή την εμπειρία συναισθηματικά, παύεις να είσαι σε δημιουργική διαδικασία, αλλά επιλέγεις το χειρότερο δυνατό σενάριο και παραβλέπεις τα υπόλοιπα. Επιλέγεις το σενάριο της χειρότερης περίπτωσης, επειδή βρίσκεσαι σε λειτουργία επιβίωσης και πρέπει να προετοιμαστείς για το χειρότερο.



- ο Αποδέχεσαι τον φόβο συναισθηματικά, απελευθερώνεις χημικές ουσίες και το σώμα σου είναι τώρα συνηθισμένο, πανικοβλημένο και ανήσυχο. Έχεις ήδη αποδεχτεί, πιστέψει και εγκαταλείψει τον εαυτό σου στις σκέψεις αυτής της συναισθηματικής κατάστασης. Επαναπρογραμματίζεις το αυτόνομο νευρικό σου σύστημα για να συνηθίσεις το σώμα σου για αυτό το μέλλον. Γίνεσαι ακόμα πιο θυμωμένος, φοβισμένος και επιφυλακτικός και έχεις ακόμα περισσότερες τέτοιες σκέψεις, πιο πολλά συναισθήματα τέτοιου είδους. Σκέφτεσαι ότι: "Λοιπόν, όποτε συμβαίνει αυτό, τότε συμβαίνει και αυτό, και μετά το άλλο, και τότε..."
- ο Παρατηρείς το μέλλον από μια συγκεκριμένη κατάσταση ύπαρξης. Εάν αυτόματα παίρνεις πάντα το χειρότερο σενάριο, και κάνεις το σώμα σκλάβο των φόβων σου, τότε το ωθείς να παθαίνει κρίσεις πανικού χωρίς εσένα, χωρίς το συνειδητό μυαλό σου. Προσπαθεί να ελέγξει το συνειδητό μυαλό σου για να μπορέσει να το προγραμματίσει υποσυνείδητα.
- ο Λάβε ένα επείγον μέτρο για τον εαυτό σου. Αν δεις ότι το σώμα σου έχει τον έλεγχο λόγω φόβου, βάλε τα χέρια σου στην καρδιά σου ώστε να ξεκουράσεις το σώμα και να μπορέσει το συνειδητό μυαλό να πάρει ξανά τον έλεγχο.



- Ποια είναι η ενέργεια που κάνεις ώστε να διατηρείς τον έλεγχο στο σώμα σου;

.....

.....

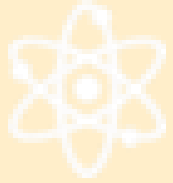
.....

.....



5. Δημιουργώντας μία νέα Μοίρα

- Άγχος είναι η επιλογή του χειρότερου μελλοντικού σεναρίου.
- Επαναλαμβάνεις τα χειρότερα πράγματα από το παρελθόν στον εαυτό σου και εάν συνεχίσεις να τα κάνεις και να παράγεις αυτές τις χημικές ουσίες, θα θέσεις το σώμα σου σε απελπισία και αδυναμία.
- Κάθεσαι να διαλογιστείς και ξαφνικά, το σώμα σου διαλέγει το χειρότερο σενάριο κι εσύ σταματάς να του δίνεις άλλη ενέργεια. Το αντιλαμβάνεσαι και προσπαθείς να επαναφέρεις το σώμα σου στην παρούσα στιγμή. Κάθε μέρα το κυβερνάς, το εκπαιδεύεις. Βγάζεις το πνεύμα από το σώμα. Απελευθερώνεις ενέργεια. Σπας αυτό τον βρόχο σκέψης και αίσθησης. Παίρνεις ενέργεια από το παρελθόν σου – την παρούσα πραγματικότητα, η οποία συνδέεται με ένα άτομο, ένα πράγμα, ένα αντικείμενο, μια εμπειρία, ένα μέρος στη ζωή σου. Επαναφέρεις την ενέργεια επειδή δεν την επενδύεις πλέον στο παρελθόν – την παρούσα πραγματικότητα και δεν χρησιμοποιείς ανθρώπους, τόπους και πράγματα για να ενισχύσεις αυτή τη συναισθηματική κατάσταση.
- Όταν το σώμα καταλαβαίνει ότι δεν εξελίσσεται επειδή δεν συμβαδίζει με τη θέλησή σου, χαλαρώνει και παραιτείται από αυτό το συναίσθημα.
- Θα αλλάξεις από σωματίδιο σε κύμα, από ύλη σε ενέργεια, και θα διαθέσεις τεράστια ποσά ενέργειας για να δημιουργήσεις μια νέα μοίρα.



Σου ζητώ απλά να
πεις μια διαφορετική
ιστορία. Αυτό είναι το
μόνο που πρέπει να

κάνεις, να αφήσεις πίσω σου τον
συναισθηματικό εαυτό σου. Έτσι θα
μπορέσεις να δώσεις όλη σου την
προσοχή και την ενέργεια σε ένα νέο
μέλλον.

- Γράψε μια νέα ιστορία και άσε πίσω τον παλιό συναισθηματικό εαυτό σου.
Ποιον θέλεις να συγχωρέσεις σήμερα;

.....

.....

.....

.....

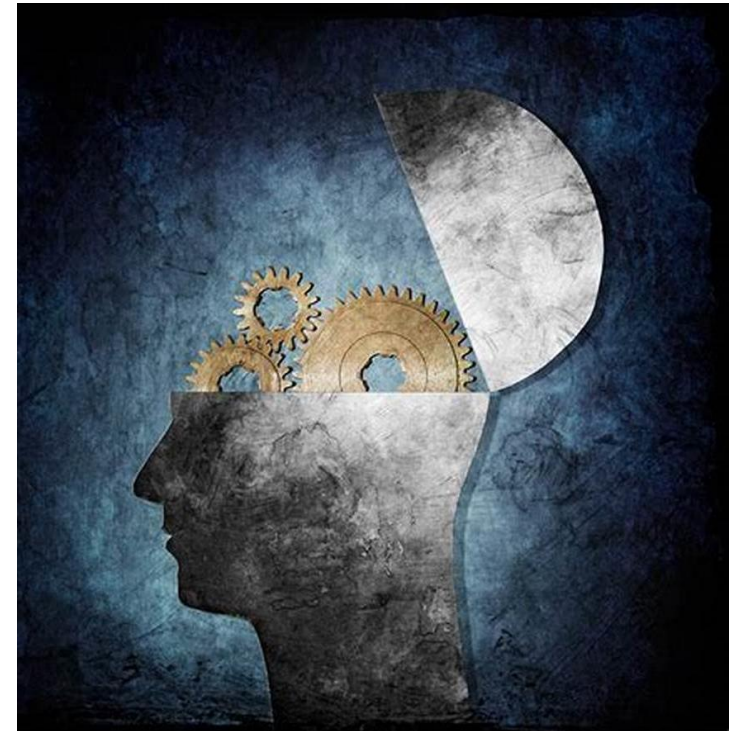
6. Η δύναμη της Συνήθειας



Πόσο συνηθισμένοι είναι οι άνθρωποι στους περιορισμούς τους, στο να μην έχουν εμπιστοσύνη, στο να φοβούνται τον πόλεμο και την τρομοκρατία, τον πληθωρισμό, οτιδήποτε;

Αυτό είναι που κρατά τους ανθρώπους σε μια στάσιμη κατάσταση περιορισμένης συναισθηματικής ικανότητας. Έχουν ψευδείς ελπίδες τις οποίες βασίζουν στις κυβερνήσεις, σε φαρμακευτικές εταιρείες, στην οικονομία. Όλα αυτά τα μοντέλα καταρρέουν, επειδή οι άνθρωποι βλέπουν μέσα από ένα πέπλο.

Όλα αυτά βασίζονται κυρίως στο συναίσθημα επιβίωσης, στον έλεγχο, στην εξαπάτηση, στον ανταγωνισμό, στην επιθετικότητα. Μας δίνουν την τέλεια ευκαιρία να νιώσουμε μικροί και ασήμαντοι.

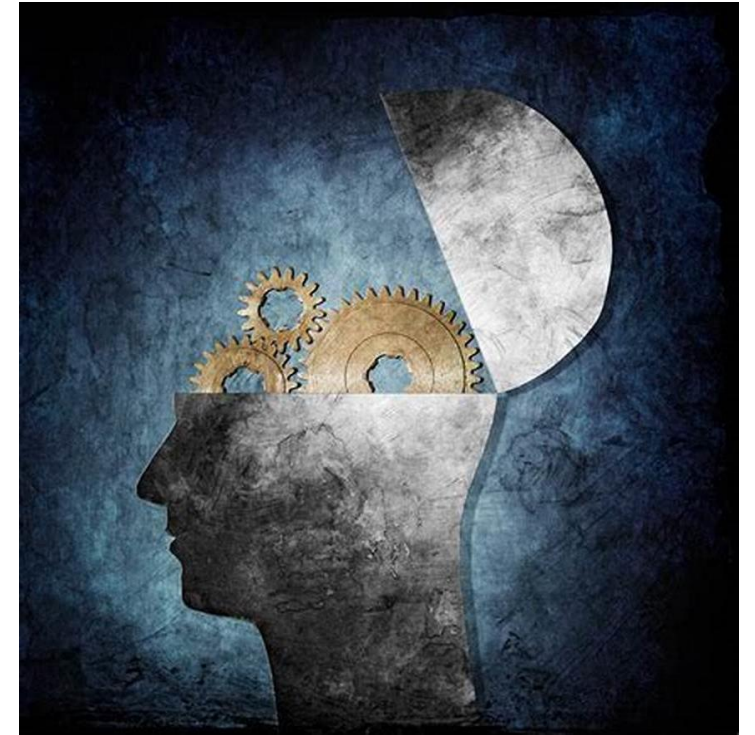


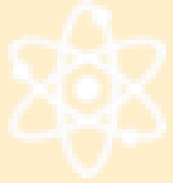
Έχεις τα όνειρά σου και υπάρχει ένα πρόγραμμα μέσα σου που λέει: "Όταν θα έχω τελικά όλα τα χρήματα που χρειάζομαι, τότε θα είμαι ελεύθερος". Αυτό είναι το συναίσθημα που θέλεις, η εμπειρία που δημιουργεί το συναίσθημα που ζητά η ψυχή σου. Το νέο συναίσθημα προέρχεται από τη νέα εμπειρία.

Οπότε διερωτήσου:

- ο Αν περιμένεις τον πλούτο για να σε κάνει να νιώσεις ελεύθερος, γιατί απλά δεν νιώθεις ελεύθερος;
- ο Αντί να περιμένεις να βρεις το ταίρι σου για να νιώσεις ευγνωμοσύνη και χαρά, γιατί απλά δεν αισθάνεσαι ήδη την ευγνωμοσύνη και τη χαρά; Γιατί χρειάζεσαι ένα άλλο άτομο για να νιώσεις έτσι; Γιατί δεν είσαι απλά χαρούμενος;
- ο Αυτό δεν είναι ο σκοπός του προγράμματος;

Αν αυτό είναι που πιστεύεις, δεν θα μπορέσεις ποτέ να περιμένεις να έρθει ο πλούτος για να βιώσεις αφθονία, ελευθερία και χαρά. Πρέπει να τα έχεις πριν συμβεί αυτό.





Όσο
περισσότερο
αλλάζεις
εσωτερικά,
τόσο λιγότερο
σε επηρεάζει
ο έξω κόσμος

- Τι είναι αυτό που περιμένεις για να νιώσεις ελεύθερος και ευτυχισμένος;

.....

.....

.....

.....

Masterplan 8ης εβδομάδας

Άλλαξε την προοπτική σου.

Έχεις διαλύσει τους δεσμούς με τον συναισθηματικό εαυτό σου, αποδεσμεύσου από την αίσθηση ότι επικαλείσαι το «εγώ» σου και θα έχεις ήδη κάνει το πρώτο βήμα προς το άγνωστο, θα εξοικειωθείς και θα νιώσεις άνετα μαζί του.

Μπορείς να αφήσεις για λίγο στην άκρη την προσωπικότητά σου και να συνδεθείς σε ένα ευφυές πεδίο στο οποίο υπάρχουν όλες οι δυνατότητες.

Τώρα πια δεν είσαι στο λαβύρινθο. Τον κοιτάζεις από ψηλά. Μπορείς να δεις επιλογές που δεν είχες ξαναδεί ποτέ στο παρελθόν, επειδή ποτέ πριν δεν είχες βρεθεί σε αυτήν την διάσταση.

Βρίσκεσαι σε μια άλλη διάσταση.

Ξεκίνα να ζεις σε αυτή την κατάσταση ύπαρξης για 30 λεπτά κάθε μέρα και επέκτεινέ την συνεχώς, μέχρι να γίνει η νέα σου ζωή, μέχρι να γίνεις ο νέος σου εαυτός.

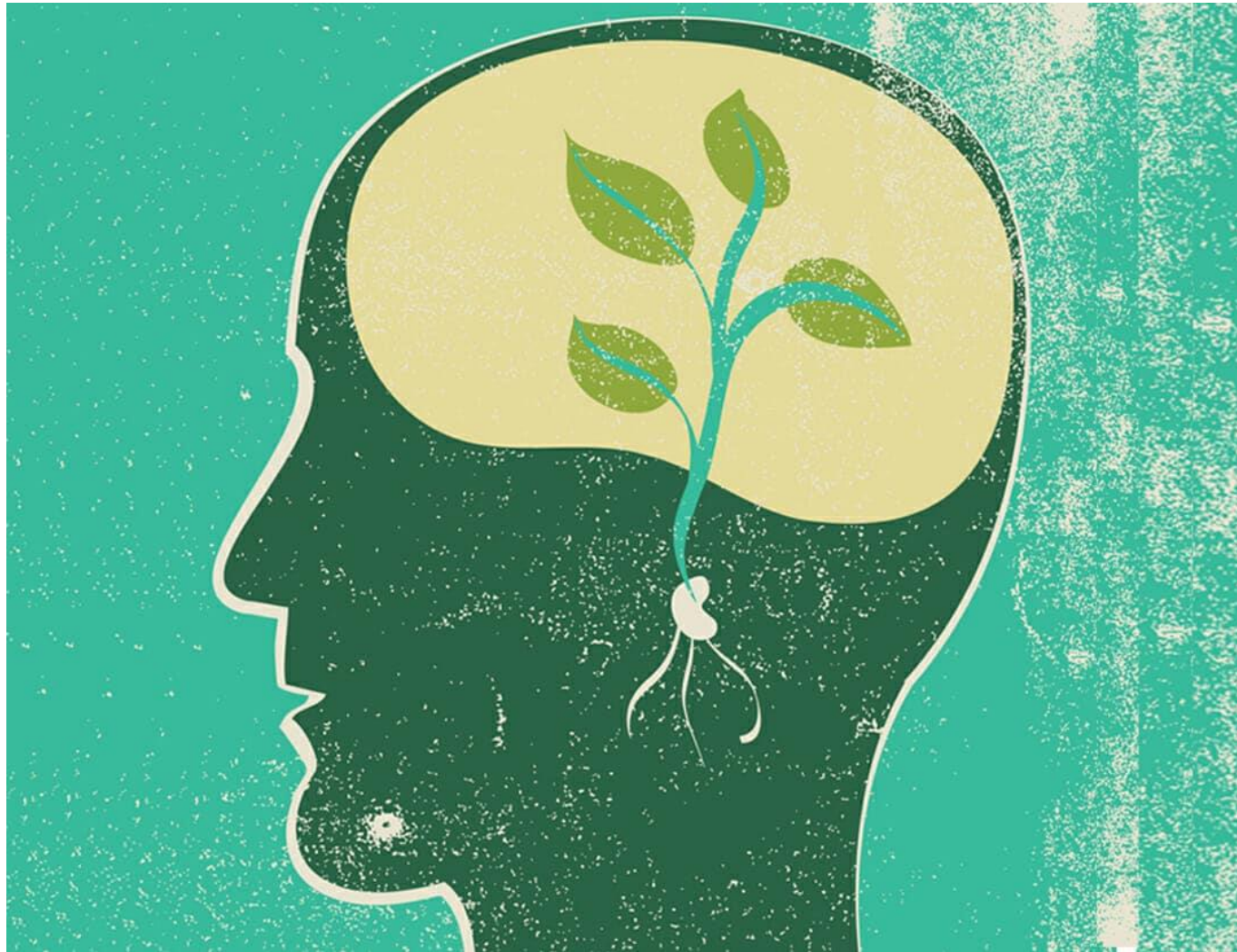
Καλωσόρισες στη νέα σου ζωή.

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