

A **FORMULA**

Dr Joe Dispenzával





2

2. LECKE:

AZ ÁTALAKULÁS MODELLJE

Ahhoz, hogy valóban megváltozz, felül kell kerekedned a testeden, a szokásaidon, a körülményeiden, sőt, még a jelenlegi személyiségeden is. Szó szerint valaki mássá kell válnod.

De a régi „én” már régóta és mélyen bevésett az agyadba és a testedbe. Ennek nagy részének nem is vagyunk tudatában. 35 éves korunkra az, amit „énként” érzékelünk, 95%-ban egyszerűen az idővel kialakult programokból áll. Olyan gyakran gondoltuk ezeket a gondolatokat és olyan gyakran éreztük ezeket az érzelmeket, hogy ez lett a normális állapotunk, amit öntudatlanul újra és újra visszahozunk. Egy idő után a test, amely ezeket a belső érzéseket átéli, nem tud különbséget tenni a külső események között és azt hiszi, hogy ezt a valóságban is nap, mint nap átéljük.

” ” *A testünk biokémiája, a neurológiai hálózatok, a hormonszintek és még a génkifejeződésünk is mindig megfelel a gondolatainknak, cselekedeteinknek és érzéseinknek.* ” ”

Most itt az ideje, hogy kitörj ebből a végtelen körforgásból és meghaladd a régi érzéseidet és gondolataidat - a régi „ént”. Az első lépés az, hogy tudatosítsd ezeket!

A GONDOLKODÁS ÉS ÉRZÉS KÖRFORGÁSA



kondicionálják a testet és az elmét

Szánj időt arra, hogy elgondolkodj a gondolataidon, érzéseiden és tudatosítsd őket:

Milyen gondolatok járnak a fejedben minden nap? Például mi jut eszedbe, amikor reggel felébredsz, mi az első dolog, amire gondolsz?

Milyen érzések kapcsolódnak ezekhez a gondolatokhoz?

Hogyan beszélsz magaddal és másokkal, amikor így gondolkodsz?

Milyen viselkedésformákban találod magad újra meg újra, amelyeknek talán semmi közük az aktuális helyzethez, hanem egyszerűen csak megszokásból vannak?

Milyen érzések és gondolatok társulnak ezekhez a viselkedésekhez?

Szeretetteljes gondolatok ezek? Illeszkednek ahhoz a jövőhöz, ami felé tartani szeretnél?

Írj le néhány olyan gondolatot, amit NEM akarsz gondolni a jövődben. (pl. Ezt nem tudom megcsinálni. Nem vagyok elég jó. Biztos, hogy rosszul fog sikerülni. Az életemnek ez a része szörnyű, ez soha nem fog megváltozni ... :)

TUDATOS ÉS TUDATALATTI LENYOMATOK



5 %
tudatos elme

ezzel szemben

95 %
tudattalan memória

”

“

A változás azt jelenti, hogy meghaladjuk a környezetünket és a körülményeinket.



GONDOLATOK ÉS VALÓSÁG

NAPONTA 60.000 - 70.000

35 ÉVES KORUNKRA AZ EGÓNK 95%-A TUDATALATTI
PROGRAMOZÁSBÓL ÁLL.

UGYANAZ A VISELKEDÉS UGYANAZOKHOZ A
TAPASZTALATOKHOZ VEZET, EZEK MINTÁKKÁ
VÁLNAK AZ AGYUNKBAN ÉS ISMERŐS ÉRZÉSEKKÉNT
ÉRZÉKELJÜK ŐKET

GONDOLATOK = AZ AGY NYELVE
ÉRZÉSEK = A TEST NYELVE

MEDITÁCIÓ =

1. ELSZAKADÁS A KÜLVILÁGTÓL

2. A TEST LEÜLTETÉSE ÉS
FELÜLKEREKEDÉS A TESTEN

3. NEM VAGYUNK A MÚLT ÉS A JÖVŐ RABSZOLGÁI

4. A JELEN PILLANAT MEGTALÁLÁSA

A jelen pillanat szabadsága

A múltban csak azt találod, amit már tudsz - a múlt alapján próbáljuk megjósolni a jövőt, így csak egyetlen hely van, ahol igazán szabadon kapcsolódhatsz valami újjal: az értékes jelen pillanat.

Mától kezdve minden nap szánj egy kis időt arra, hogy belépj ebbe az értékes jelen pillanatba.

Gyakorlat: Gyere pihenni

- ∞ Ül le egy csendes helyen.
- ∞ Csukd be a szemed és ideiglenesen zárd ki minden külső ingert (ha szeretnéd, hallgathatsz halk zenét, ez általában segít).
- ∞ Vond el a figyelmed a külvilágtól és nyugtasd meg a tested.
- ∞ Merülj el újra és újra a jelen pillanatban vagy térj vissza oda.
- ∞ Ebben a pillanatban megszabadulsz a múlttól és létrehozod a teret egy teljesen új jövőnek.

Először megjelennek azok a gondolatok és érzések, amelyek általában futnak a tudatalattiban -

ez teljesen rendben van!

Ez a tudatosság része, amit már gyakoroltál. Így jobban megismered önmagad, de nem engedsz ezeknek a gondolatoknak, hanem újra és újra visszahozod magad a jelenbe.

Minden egyes alkalom, amikor visszahozod magad a jelen pillanatba, győzelem! Minden egyes alkalommal energia szabadul fel benned, és felszabadít a múltad láncai alól.

Te vagy a szellem, amely vezeti a tested.

Megszelídíted a testedet és az új valóságodra neveled.

Légy méltó rá.

