

A
FORMULA
Dr Joe Dispenzával





7. LECKE:

AGYKOHERENCIA

Ez a lecke felkészít arra, hogy a meditáció segítségével szándékosan megváltoztasd az agyhullámaidat és koherenciát hozz létre az agyadban. Az agykoherencia az első lépés Dr Joe formulájában, amellyel belülről változtathatod meg az életedet.

Vessünk még egy pillantást arra, hogy az agyunk mit csinál stressz esetén és mit a meditáció alatt:

—> *A stresszhormonok kiélesítik az érzékeket, amelyekkel az anyagi világot érzékeljük és leszűkítik a fókuszt az anyagra. Több tudatos figyelmet helyezünk a testünkre, a külső környezetünkre és az időre*

—> *A meditációban elvonjuk a figyelmünket mindezekről és áthelyezzük a fókuszt:*

- ∞ a testről és identitásról a test nélküli senkire
- ∞ a tárgyokról, dolgokról és a külső környezetről a semmire a határtalan, üres térben
- ∞ a múlttól és a jövőről az időtlenre és a jelen pillanatra
- ∞ az ismertről az ismeretlenre
- ∞ -> így tiszta tudatossággá válunk és nagyon kiszélesedik a fókusznak

Mit tesz a nyílt fókuszt a térre és tágasságra?

Ha eltávolítasz minden anyagi dolgot - dolgokat, embereket, bolygókat, csillagokat... mindent, akkor egy végtelenül nagy fekete tér marad, amelyben minden csak frekvenciaként, energiaként létezik.

A méréseink azt mutatták, hogy egy olyan személy agyhullámai, aki kiterjeszti a fókuszát ebbe a végtelen fekete térbe, a béta frekvenciákból az alfa és a theta frekvenciákba váltanak, lelassulnak és egyidejűleg nagyon koherensek lesznek.

Az emberek azt gondolhatják, hogy nem éreznek semmit, amikor belemerülnek az üres tér érzékelésébe, de ez nem igaz.

Ez a jel hatással van a vegetatív idegrendszerre és az agy különböző területei elkezdnek kommunikálni és szinkronizálódni egymással. Az agyban új rend jön létre, amely az idegrendszeren keresztül az egész testre hatással van.

Ez egy másik szempont, ami hasznos számunkra: Az agyhullámok lelassításával az alfa és theta frekvenciákon tudatosságunk megnyitja az ajtót a tudatalatti felé és megtanulunk tudatosak lenni a tudatalattiban. Most már nem a test az elme - mi vagyunk az elme és tudatosan át tudjuk alakítani és kondicionálni tudjuk magunkat.

A harmadik aspektusa ennek az, hogy ahogy megnyitod a tudatosságodat a feketeségbe, ebbe a határtalan térbe - itt a jelen pillanatban te magad is tiszta tudatossággá válsz és részecskéből hullámmá, anyagból energiává változol. Most már az egységes mezőből tudsz teremteni. Itt megszabadulsz a háromdimenziós valóság szabályaitól. Itt tapasztalatokat teremthetsz magadnak a tiszta szándék és a magas érzelem összekapcsolásával. Rátérünk az egyes lépésekre, és meglátod: onnantól kezdve ez igazán szórakoztató!

Feladat: Reflexió és beépítés

Ebben a leckében Dr Joe sok fontos dolgot mutatott be és helyezett kontextusba. Ahhoz, hogy a megértési modelled valóban megszilárduljon, jó lenne, ha ezt a „passzív tudást” most aktívvá tudnád alakítani. Keress valakit, akivel beszélgethatsz és mesélj neki arról, amit itt tanultál. Nem kell megtérítened vagy meggyőznöd senkit semmiről - a kisállatodnak is elmondhatod, csak add vissza, amit tanultál. Csak az ismétlés által jövünk rá, hogy valóban megértettünk-e valamit.

Tehát ha bármilyen kétértelműséget vagy hiányosságot veszel észre, csak hallgasd meg újra a leckét és addig egészítsd ki újra a jegyzeteidet, amíg meg nem érted.

Minél jobban megérted, hogy mit és miért csinálsz itt, annál könnyebb lesz, a „hogyan”.

EMLÉKEZTETŐ

A stresszhormonok hatására az anyagi világra szűkül a figyelmünk. Nagyon tárgyfókuszúvá válunk, mert a stresszhormonok felerősítik az érzékeinket és ez azt okozza, hogy jobban tudatában vagyunk a testünknek.



*A kvantummező egy láthatatlan energia-,
frekvencia- és információs mező, amely összeköt
és egyesít mindent, ami fizikai vagy anyagi.
Jellegzetessége a rend, a teljesség és az egység.*



EMLÉKEZTETŐ

Tudatosság



tudatalatti

Így új programot gyakorolhatunk be és tudatalatt megváltoztathatjuk nem kívánt szokásainkat és viselkedésünket.

Itt az áttekintésben ismét láthatod a különböző agyi frekvenciákat:

Magas frekvenciájú béta-hullámok

Vészhelyzetekben és stresszben mérhetőek, inkoherenciát mutatnak, a fókusz folyamatosan egyik dologról a másikra ugrik.

Középfrekvenciás béta-hullámok

Fokozott figyelem és koncentráció.

Alacsony frekvenciájú béta-hullámok

Mindennapi állapot, amelyben felvesszük és feldolgozzuk a külső ingereket és információkat, analitikus gondolkodás.

Alfa hullámok

Képzlet, kreativitás - a gondolkodás kevésbé analitikus, inkább képekben gondolkodunk és a holisztikus belső világ kerül előtérbe, a külső benyomásokat csak a mellékesen érzékeljük.

Théta hullámok

A test könnyű álomba zuhan és regenerálódik; a tudat és a tudatalatti közötti kapu nyitva, az új információk közvetlenül a tudatalattiba jutnak be: amikor a test alszik és az elme ébren van, a test már nem veszi át az elme szerepét!

Ez a frekvenciatartomány ideális a tudatalatti átprogramozására és a test és az elme előprogramozására egy új jövőre.

Delta hullámok

Mély alvás, amelyben a test mélyen regenerálódik és felépül.

Meditáció az agyi koherenciáért

Remélhetőleg most inspirált vagy a következő meditációdhoz.

Ne feledd, minden egyes pillanat, amikor visszahozod magad a gondolataidból a tér érzékelésébe és a jelen pillanatba, nyereség!

Mielőtt belekezdenél, gondolj vissza egy pillanatra a legutóbbi meditációdra: Mit csináltál a legutóbbi meditációdban, ami igazán jó volt?

Mit szeretnél még bevinni a következő meditációdba? Miben szeretnél fejlődni, vagy mit szeretnél másképp csinálni, mint eddig?

Itt a lehetőség erre - érezd jól magad a következő meditációdban!

