

LEZIONE 3: UN PASSO VERSO L'IGNOTO

Nell'ultima lezione, hai scritto alcune cose in modo da poterle riportare nella tua coscienza. Com'è andata? Hai notato o sei diventato consapevole di più cose da quel momento - forse anche inaspettatamente nella tua vita quotidiana?

Aggiungile qui o nella tua lista dalla lezione precedente.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Se osservi i tuoi pensieri e sentimenti che funzionano come un programma automatico, non sei più nel programma in quel momento. Sei la coscienza che lo percepisce. Da questa distanza oggettiva, puoi iniziare a cambiare.

Il Flusso del Cambiamento

Diventare consapevoli è il primo passo dal vecchio ego ad uno nuovo.

Ti stai immergendo in un fiume di cambiamento e Dr. Joe sottolinea che ciò ti farà sentire inizialmente a disagio, perché stai uscendo da un territorio familiare per giungere all'ignoto. Il corpo, che è diventato lo spirito, vuole restare nel territorio conosciuto e proverà a dissuaderti dal cambiare. Tutte le strutture fisiche - neurologiche, ormonali, biochimiche e genetiche - sono adatte allo stato precedente, ed è per questo che cambiare è difficile.

Molte persone aspettano di avere una crisi o di essere ad un punto basso della loro vita prima di essere pronti a cambiare. Dr. Joe ti incoraggia a non aspettare, ma di portare te stesso a uno stato superiore dell'essere nel quale sei ispirato dalla visione del tuo futuro e da sentimenti positivi.

”

“

*Tramite una chiara intenzione connessa con
un'elevata emozione, il corpo e il cervello sono
condizionati da un nuovo futuro.*



VECCHIO MODELLO

Vecchio Modello: aspettando...

ricchezza	per sentire	abbondanza
successo	per sentire	potere
relazione	per sentire	amore
guarigione	per sentire	integrità o gratitudine
sincronicità	per sentire	stupore e meraviglia

causa ed effetto
polarità e dualità



La vita nel vuoto e nella mancanza

MODELLO QUANTICO



Modello Quantico

Causa un effetto

ricchezza

← inizio di

Sentirsi abbondante

successo

← inizio di

Sentirsi potente

relazione

← inizio di

Sentire amore

guarigione

← inizio di

Sentirsi completi e
riconoscenti

sincronicità

← inizio di

Sentirsi in soggezione e
meraviglia

Adesso pensa a chi vuoi essere: Quale 'io' vuoi diventare?

Inizia a diventare familiare con i pensieri e sentimenti che implica. Familiare al punto in cui il tuo corpo inizia a conservare questi nuovi pensieri e sentimenti e sovrascrive le vecchie connessioni e condizioni con le nuove.

Nell'esercizio precedente eri un osservatore, adesso diventi creatore pre-programmando e allineandoti internamente.

A quali pensieri vuoi pensare e collegare le nuove connessioni nel cervello? (Ad esempio, Tutto è possibile. Oggi sarà una giornata fantastica. Sono stupito da ciò che si trova dentro di me. La vita è così bella. Le cose più incredibili mi succedono.)

Quali sentimenti sono associati a questi pensieri? Come si sente il tuo nuovo 'io'?

Come parli a te stesso e agli altri quando sei in questo stato? Come ti comporti? Quali decisioni prenderai?

Utilizza questo comportamento interiormente, e immagina come ti muovi, come parli, come ti senti e quali pensieri attraversano la tua mente. Diventa intimamente familiare con esso finché non lo percepisci come reale.

→ *E' molto più semplice dimenticare la tua visione del futuro che ricordarla. C'è bisogno di pratica.*

Meditazione 1: La tua realtà personale

Abituarsi al nuovo 'io' richiede pratica. Praticiamo e approfondiamolo insieme in una meditazione. In questa meditazione renderai la visione del tuo futuro sempre più familiare a te stesso, finché non l'avrai interiorizzata in modo da non poterla dimenticare e sei completamente libero dal passato.

- ∞ Trova un posto tranquillo in cui non puoi essere disturbato
- ∞ Stai seduto in maniera corretta per essere completamente sveglio
- ∞ La meditazione NON deve avvenire nel tuo letto e preferibilmente non nella stanza da letto
- ∞ Imposta il telefono in modalità aereo per non essere interrotto da nulla
- ∞ Segui le istruzioni nella meditazione
- ∞ Divertiti!
- ∞ Stai entrando in un futuro incredibile e ogni passo di questo percorso è importante
Ricordalo in caso i tuoi pensieri vadano alla deriva
- ∞ Ritornare in sé è una vittoria ogni volta. Non hai fatto nulla di male quando ciò succede.

Quali sentimenti e pensieri si presentano con questi comportamenti?

Sono dei bei pensieri? Sono al livello del futuro che desideri?

Scrivi alcuni di questi pensieri che NON vorresti nel futuro (ad esempio, non posso farcela. Non sono abbastanza. Sono sicuro che andrà male. Questa parte della mia vita è orribile. Non cambierà mai.)

