

LEZIONE 9: ATTIVA IL TUO POTERE CREATIVO

Nelle ultime due lezioni hai imparato molto riguardo la coerenza del cuore e del cervello, che sono importanti per passare dalla modalità di sopravvivenza alla modalità di creazione.

Modalità di sopravvivenza

Stato di incoerenza

Energia generata dal cervello e il cuore nel corpo, il campo elettromagnetico si restringe

No fede o fiducia in te stesso, separazione, tagli

Creare dalla mancanza

L'energia è cambiata dagli eventi esterni



Modalità di creazione

Stato di coerenza

Il cuore e il cervello hanno molta energia, il cuore genera un misurabile campo magnetico, il campo elettromagnetico si espande

Credi nelle possibilità, sensazione di completezza e unità

Creata dall'interesse, dalla pienezza

Regolazione personale, l'energia è cambiata dall'interno

RISULTATI:

SCANSIONI DEL CUORE E DEL CERVELLO

1) Le onde del cervello diventano onde alfa



Onde Beta



Onde Alfa

2) Il sistema nervoso cambia

SN simpatico



SN parasimpatico

Modalità di
sopravvivenza
lotta o fuga



Modalità di creatore
di rigenerazione

Portando il tuo cuore e cervello in uno stato di coerenza per passare alla modalità di creazione e creare un nuovo futuro per te stesso, stai anche portando il tuo corpo in uno stato di equilibrio, rafforzando il tuo sistema immunitario e i poteri di cura personale - dunque, non solo ti senti meglio, ma la tua salute migliora.

Ricorda: Ci vuole pratica per implementare questa formula!

Le persone che sono impazienti nei suoi confronti, sono facilmente scoraggiate e credono nelle loro possibilità ancor di meno se non ottengono risultati in fretta. Sentono che gli manca qualcosa e fanno uno sforzo per superare questa mancanza. Si concentrano su cose esterne e non sono consapevoli del fatto che devono cambiare se stessi per poter cambiare la propria vita.

Le persone che praticano in maniera paziente e crescono oltre il vecchio sé, passo dopo passo, non si arrendono così facilmente. Ogni volta che fanno esperienza di un sentimento o di un vecchio programma, sviluppano una maggiore sicurezza di sé. La loro fede nelle possibilità cresce e migliorano nel creare coerenza e nel fare esperienza di un senso di pienezza.

Le loro vite cambiano, ma ciò è un extra, per così dire, perché non sentiranno più che qualcosa manca nella propria vita.

Quale di queste persone vuoi essere?

Credi che il tuo stato interiore abbia un'influenza sulla tua realtà esterna?

Credi nelle possibilità e nel potere creativo che hai in te?

Osserva di nuovo il tuo nuovo 'io' descritto nella lezione 3 e al tuo nuovo futuro - quanto sforzo vale per te questo futuro?

Quanto sei disposto a cambiare per ottenerlo?

Sii anche consapevole di quanto hai già praticato negli ultimi giorni e di come sia prezioso il tempo che hai dedicato a te stesso!

In quale modo hai già superato qualcosa, anche se non è stato semplice? Che tipo di impegno hai utilizzato più volte negli ultimi giorni?

Cosa sei stato capace di lasciar andare più volte, anche se è stato per un breve periodo di tempo?

Com'è stato? Come TI sentivi in questi momenti?

Forse hai anche avuto una bellissima esperienza, un'esperienza speciale che ti ha toccato, ... se è così, puoi annotarla qui:

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, text, or other markings on the paper.

**Nella Meditazione 4 imparerai a creare la coerenza del cuore
in modo più mirato:**

- ∞ offri tutta la tua attenzione al centro del tuo cuore, questo permette al cuore di sentirsi al sicuro e riesci ad aprirlo
- ∞ la tua attenzione si basa sul tuo cuore e lo porta alla vita
- ∞ respiri profondi e lenti aiutano il tuo cuore ad avere un ritmo coerente di battiti
- ∞ evochi dentro di te sentimenti di gratitudine, gioia, libertà, amore e apprezzamento, rafforzando così la coerenza
- ∞ condizioni il tuo corpo alle sensazioni che vuoi associare al tuo futuro
- ∞ sei già - nel momento presente- connesso al tuo futuro

La meditazione inizia con l'incarico di creare la coerenza del cervello che già conosci - approfondiscila! Prova ad andare oltre...

Poi segui le istruzioni di Dr. Joe e ti concentri sul centro del tuo cuore.

La coerenza del cuore che crei in questa meditazione offre al tuo cervello una maggiore energia coerente.

Il tuo segnale radio nel campo diventa sempre più chiaro. Il tuo nuovo 'io' diventa sempre più familiare.

Divertiti con la meditazione!