

DR. JOE DISPENZA

AUTOR BEST-SELLER DO THE NEW YORK TIMES

COMO SE TORNAR SOBRENATURAL



*Pessoas comuns realizando
o extraordinário*



Prefácio de Gregg Braden

Para meu irmão João, que sempre foi
um verdadeiro místico

CONTEÚDO

Prefácio por Gregg Braden

Introdução: Preparando-se para se tornar Supernatural

Capítulo 1: Abrindo a porta ao Supernatural

Capítulo 2: O Momento Presente

Capítulo 3: Sintonizar-se com novos potenciais no Quantum

Capítulo 4: Bênção dos Centros de Energia.

Capítulo 5: Recondicionar o corpo a um New Mind

Capítulo 6: Estudos de caso: exemplos vivos de Verdade

Capítulo 7: inteligência coração

Capítulo 8: Mente Filmes / Kaleidoscope

Capítulo 9: A meditação andando

Capítulo 10: Estudos de Caso: Fazendo It Real

Capítulo 11: Espaço-Tempo e Espaço-Tempo

Capítulo 12: A Glândula Pineal

Capítulo 13: Projeto Coerência: fazer um mundo melhor

Capítulo 14: Estudos de Caso: It Could Happen to You

Epílogo: Ser Paz

Agradecimentos Índice de

Notas

Sobre o autor

PREFÁCIO

Ao longo da história humana tem havido relatos de pessoas comuns que têm experiências que as catapultar para além dos limites do que se pensava ser possível. Desde o tempo de vida de Li Ching-Yuen, o artista marcial cuja vida 256 anos de duração começou em 1677 e incluiu 14 mulheres e mais de 200 crianças antes de morrer em 1933, para a cura espontânea de doenças miríade documentado pelo Instituto multissecular de Ciências Noéticas (iões) através

3.500 referências de mais de 800 jornais em 20 línguas, a evidência nos diz claramente que nós não somos o que nos foi dito no passado, e ainda mais do que nós nos permitimos imaginar.

Como a aceitação do potencial humano expandiu ganha impulso mainstream, a pergunta mudou de “O que é possível em nossas vidas?” “Como fazemos isso? Como podemos despertar nosso potencial extraordinário na vida cotidiana “A resposta a esta pergunta constitui a base para este livro: ? Tornar-se Supernatural: Como as pessoas comuns estão fazendo o incomum.

Dr. Joe Dispenza é um médico, um cientista e um místico moderno-dia. Ele também é um sintetizador de informação com uma visão que se estende para além dos limites de uma única disciplina científica. Desenho de diversas áreas da ciência sólida rock-, como epigenética, biologia molecular, neurocardiologia e física quântica, Joe atravessa as fronteiras tradicionais que separavam o pensamento científico e da experiência humana no passado. Ao fazer isso, ele abre a porta para um novo paradigma ousada de auto-realizado empoderamento-um modo de pensar e de viver com base no que nós sentimos é possível em nossas vidas, bem como o que aceitamos como fato científico. Esta nova fronteira do potencial percebeu está redefinindo o que significa ser um totalmente habilitado, humano plenamente capacitada. E é uma fronteira que é uma promessa para todos, desde donas de casa, estudantes, e trabalhadores qualificados para os cientistas, engenheiros e profissionais de saúde. A razão para um grande apelo como é que o trabalho hoje Joe paralelo a

modelo comprovado que os mestres têm usado com sucesso com seus alunos durante séculos. A idéia para o modelo é simples uma vez que temos uma experiência direta de um maior potencial, que nos liberta para abraçar esse potencial em nossas vidas diárias. O livro que você tem em suas mãos, Tornando-se Supernatural, é o primeiro de seu tipo manual que faz precisamente isso: ela nos leva em uma viagem passo a passo para alcançar o nosso maior potencial no corpo, saúde, relacionamentos, e propósito de vida e nos permite fazer essa viagem em nosso próprio ritmo. Foi nas paredes de uma caverna no planalto tibetano que eu vi por mim mesmo como o mesmo modelo foi utilizado por um dos grandes mestres de yoga do passado para libertar seus alunos de suas próprias crenças limitadas. O legado de seu ensinamento permanece até hoje, preservado em rocha nativa que forneceu tanto a casa e da sala de aula,



Na Primavera de 1998 que facilitou uma peregrinação grupo nas terras altas do Tibete Ocidental. Nossa rota nos levou diretamente para a caverna remota do poeta do século 11th-, místico, e yogi, Ujetsun Milarepa, conhecido em sua época simplesmente como Milarepa.

Eu aprendi primeiramente do iogue lendário enquanto eu era um estudante de um místico Sikh que se tornou meu professor de yoga na década de 1980. Durante anos eu estudei o mistério que envolve a vida how-de Milarepa ele tinha vindo de uma família privilegiada, escolheu a renunciar a suas posses;

o brutal e trágica

circunstâncias de perder sua família e entes queridos para a violência em massa; e como a sua vingança, e sofrimento subsequente, levou à sua alta retiro nas montanhas do Himalaia, onde descobriu seu extraordinário potencial como um yogi devotado. Eu queria ver por mim mesmo o lugar onde Milarepa violado as leis da física para demonstrar a si mesmo e aos seus alunos, que estão confinados em nossas vidas apenas pelos limites de nossas próprias crenças. Dezenove dias em minha viagem, tive a oportunidade de fazer exatamente isso.

Após aclimação à humidade de um dígito e elevações de mais do que 15.000 pés acima do nível do mar, encontrei-me precisamente no local onde Milarepa estava diante dos seus alunos 800 anos antes. Com meu rosto apenas polegadas longe da parede da caverna, eu estava olhando diretamente para o mistério não resolvido que os cientistas modernos não têm sido capazes de explicar ou duplicar. Foi neste local exacto que Milarepa colocado em primeiro lugar o lado aberto contra a rocha a cerca do nível do ombro, e em seguida continuou a empurrar a mão mais para dentro

a parede na frente dele, como se não existisse a pedra! Quando ele fez isso, a rocha sob as palmas das mãos tornou-se macio e maleável, dando lugar à pressão de seu impulso. O resultado foi uma impressão perfeita da mão do iogue esquerda na rocha para seus alunos, então, e ao longo dos séculos, para ver. Digitalização de nossas luzes nas paredes e no teto da caverna, pudemos ver ainda mais impressões da mão, deixando claro que Milarepa tinha oferecido esta demonstração em mais de uma ocasião.

Quando abri minha mão e empurrei-o para a impressão, eu podia sentir os meus dedos embalada em forma das iogue, precisamente na posição que sua mão tinha assumido oito séculos antes. O ajuste era tão perfeito que qualquer dúvida que eu tinha sobre a autenticidade do handprint desapareceu rapidamente. Foi uma sensação que era ao mesmo tempo humilhante e inspirador ao mesmo tempo. Imediatamente, meus pensamentos se voltaram para o próprio homem. Eu queria saber o que estava acontecendo com ele quando ele contratou o rock. O que ele estava pensando? Talvez mais importante, o que ele estava sentindo? Como ele desafiar as “leis” físicas que nos dizem uma mão ea rocha não podem ocupar o mesmo lugar ao mesmo tempo?

Como se ele estivesse lendo minha mente, meu guia tibetano respondeu às minhas perguntas antes mesmo de eu perguntei a ele. “A meditação do geshe [grande professor] ensina que ele é parte da rocha, não separar-se dele. A rocha não pode contê-lo. Para o geshe, esta caverna representa um lugar de experiência, ao invés de uma barreira de limitação. Neste lugar ele é livre e pode se mover como se a pedra não existe.”As palavras de meu guia fez perfeito sentido. Quando os estudantes de Milarepa viu seu professor realizar algo que as crenças tradicionais disse não era possível, eles foram confrontados com o mesmo dilema no seu dia, que enfrenta cada um de nós hoje, quando nós escolhemos para nos libertar de nossas próprias crenças limitantes. O dilema é este: o pensamento que foi abraçado pela família, amigos e sociedade de pensamento dia do estudante do mundo em termos de limites e fronteiras. Isto incluiu a crença de que uma parede da caverna é uma barreira para a carne de um corpo humano. Como Milarepa empurrou a mão na rocha, no entanto, seus alunos foram mostrado que há exceções a essas “leis”. A ironia é que ambas as formas de ver o mundo está absolutamente correto. Cada depende da maneira que escolhemos para pensar em nós mesmos, em um dado momento. Como eu apertei minha mão na impressão de que o yogi deixado para seus alunos há muito tempo, eu me perguntei: Será que estamos confinados em nossas vidas hoje pelas mesmas crenças limitantes que os estudantes de Milarepa experientes no seu dia? E se assim for, como é que vamos despertar o poder de transcender as nossas próprias crenças limitantes? ”A ironia é que ambas as formas de ver o mundo está absolutamente correto. Cada depende da maneira que escolhemos para pensar em nós mesmos, em um dado momento. Como eu apertei minha mão na impressão de que o yogi deixado para seus alunos há muito tempo, eu me perguntei: Será que estamos confinados em nossas vidas hoje pelas mesmas crenças limitantes que os estudantes de Milarepa experientes no seu dia? E se assim for, como é que vamos despertar o poder de transcender as nossas próprias crenças limitantes? ”A ironia é que ambas as formas de ver o mundo está absolutamente cor

Descobri que quando algo é verdadeiro na vida, que a verdade mostra-se de muitas maneiras. Por esta razão, não é nenhuma surpresa que a documentação científica das descobertas de sala de aula de Joe leva à mesma conclusão de que Milarepa, e místicos ao longo dos séculos, chegou no passado-que o universo “é” como é, nossos corpos “são” como elas são, e existem as circunstâncias de nossas vidas como eles fazem por causa da própria consciência e da forma como pensamos sobre nós mesmos em nosso mundo. Eu compartilhei a história de Milarepa para ilustrar esse princípio aparentemente universal.

A chave para o ensino do iogue é esta: quando experimentamos por nós mesmos, ou testemunha em outra pessoa, algo que temos que já se acreditou ser impossível, somos libertados em nossas crenças de transcender essas limitações em nossas próprias vidas. E é precisamente por isso que o livro que você está segurando tem o potencial de mudar a sua vida. Ao mostrar-lhe como aceitar o seu sonho de futuro como a sua realidade atual, e fazê-lo de uma forma que seu corpo acredita que está acontecendo “agora”, você descobre como colocou em movimento uma cascata de processos emocionais e fisiológicos que refletem sua nova realidade . Os neurônios em seu cérebro, as neurites sensoriais em seu coração, e a química do seu corpo todos os harmonizar para espelhar a nova forma de pensar, e as possibilidades quânticas de vida são rearranjados para substituir as circunstâncias indesejadas de seu passado com as novas circunstâncias que você aceite como presente. E isso é o poder deste livro.

Em um estilo que é simples, direto e fácil de entender, Joe Dispenza teceu em um único volume as descobertas que alteram o paradigma da ciência quântica e os ensinamentos profundos que os adeptos do passado dedicaram suas vidas inteiras para dominar, ele nos mostra como para se tornar sobrenatural.

[Gregg Braden](#)

New York Times autor best-seller de
Human by Design e *A Matrix Divina*

INTRODUÇÃO

Preparando-se para se tornar Supernatural

Eu percebo que escrever este livro é um risco para mim e minha reputação. Há certas pessoas no mundo, incluindo alguns na comunitária científica que poderia chamar de meu trabalho pseudociência, especialmente depois *Tornando-se Supernatural* faz a sua estreia. Eu costumava ser excessivamente preocupados com opiniões desses críticos. Nos primeiros dias da minha carreira, eu sempre escrevi com os céticos em mente, tentando se certificar de que aprovaria o meu trabalho. Em algum nível, eu pensei que era importante para ser aceito por aquela comunidade. Mas um dia, quando eu estava em pé na frente de uma audiência em Londres e uma mulher segurando o microfone estava contando sua história sobre como ela superou sua doença- como ela curou-se através das práticas que eu escrevi sobre em outros livros

- Eu tive uma epifania.

Ficou muito claro que os céticos e cientistas rígidas que possuem suas próprias crenças sobre o que é possível não vão gostar de mim ou do meu trabalho, não importa o que eu faço. Uma vez eu tive essa percepção, eu sabia que eu estava perdendo muito da minha energia vital. Eu não estava mais interessado em convencer de que determinada cultura, especialmente aqueles que estudam o potencial humano normal e natural-aproximadamente. Eu estava totalmente apaixonado sobre qualquer coisa *mas* normal, e eu queria estudar o sobrenatural. Eu tenho muito claro que eu deveria desistir de meus esforços inúteis para convencer essa comunidade de qualquer coisa e em vez direcionar minha energia para uma outra parte da população que *faz acreditar em possibilidade e faz*

quer ouvir o que tenho para compartilhar.

Que alívio foi para abraçar plenamente essa idéia e deixar ir de qualquer tentativa de fazer a diferença nesse outro mundo. Enquanto ouvia o doce senhora em Londres, que não era um monge ou uma freira ou um acadêmico ou um estudioso, eu sabia que em contar sua história para o público, ela foi ajudar os outros ver alguma parte de si mesmos nela. Aqueles ouvir sua viagem poderia, então, acreditar que seria

ser possível para eles para realizar o mesmo. Eu estou no ponto em minha vida onde eu estou bem com as pessoas dizendo alguma coisa sobre mim, e eu certamente não tenho meus defeitos, mas agora eu sei, mais do que nunca, que eu estou fazendo a diferença na vida das pessoas. Eu digo isso com total humildade. Eu tenho trabalhado durante anos na tomada de informação científica complexa e tornando simples o suficiente para que as pessoas se aplicam a suas vidas.

Na verdade, nos últimos quatro anos, minha equipe de pesquisadores, minha equipe e eu ter passado por avanços abrangentes para medir cientificamente, gravar e analisar essas transformações na biologia das pessoas para provar ao mundo que as pessoas comuns podem fazer o incomum. Este livro é sobre mais do que apenas cura, ainda que inclui histórias de pessoas que fizeram mudanças significativas em sua saúde e realmente invertidas doenças, juntamente com as ferramentas necessárias para fazer o mesmo. Essas realizações estão se tornando bastante comum em nossa comunidade de estudantes. O material que você está prestes a ler vidas fora da convenção e não é geralmente visto ou compreendido pela maior parte do mundo. O conteúdo deste livro é baseado em uma evolução de ensinamentos e práticas que culminaram na capacidade dos nossos alunos a aprofundar o mais místico destes. E claro,

Eu escrevi este livro para levar o que eu sempre pensei que era possível para o próximo nível de entendimento. Eu queria demonstrar ao mundo que podemos criar uma vida melhor para nós mesmos e que não somos seres lineares vivem vidas linear, mas os seres tridimensionais que vivem vidas dimensionais. Esperemos que, lendo-o ajudará a entender que você já tem toda a anatomia, química e fisiologia que você precisa para tornar-se estar sobrenatural latente dentro de você, esperando para ser despertada e ativada.

No passado, eu hesitei em falar sobre esse reino da realidade, porque eu temia que pode dividir uma audiência com base em suas próprias crenças pessoais. No entanto, eu queria escrever este livro por um longo tempo agora. Ao longo dos anos, tive profundamente ricas experiências místicas que me mudaram para sempre. Esses eventos internos têm influenciado quem eu sou hoje. Quero apresentá-lo para aquele mundo de dimensão e mostrar-lhe algumas das medidas que tomamos e os estudos que fizemos em nossas oficinas avançadas em todo o mundo. Comecei a recolha de dados sobre nossos alunos nestas oficinas, porque nós testemunhamos mudanças significativas em sua saúde, e eu sabia que eles estavam mudando sua biologia durante as meditações-em tempo real.

Nós temos milhares e milhares de varreduras do cérebro que comprovam essas mudanças

não eram apenas imaginado em suas mentes, mas na verdade ocorreu em seus cérebros. Muitos dos estudantes que medimos realizado essas mudanças dentro de quatro dias (a duração das nossas oficinas avançadas). As equipas científicas que eu reunidos têm

gravações de varredura do cérebro tomadas usando quantitativa eletroencefalograma (EEG) medições antes e depois workshops, bem como medições em tempo real durante as meditações e práticas si. Eu não só estava impressionado com as mudanças, mas chocado por eles

- eles eram tão dramático.

Os cérebros dos nossos alunos funcionar de uma forma mais sincronizada e coerente depois de participar nos retiros avançados em todo o mundo. Este aumento da ordem em seus sistemas nervosos os ajuda a ficar muito claro sobre um futuro eles podem criar, e eles são capazes de manter essa intenção independente das condições em seu ambiente externo. E quando seus cérebros estão funcionando direito, *eles* estão trabalhando direito. Vou apresentar dados científicos que mostra o quanto seus cérebros melhorou em apenas alguns dias, o que significa que você pode fazer o mesmo para o seu cérebro.

No final de 2013, algo misterioso começou a ocorrer. Começamos a ver cerebrais gravações de digitalização que intrigaram os pesquisadores e neurocientistas que vieram para os nossos eventos para estudar o meu trabalho. A elevada quantidade de energia no cérebro que nós estávamos gravando quando um estudante foi em certas meditações nunca havia sido registrada até este ponto. E no entanto estávamos vendo esses off-the-charts leituras novamente e novamente.

Quando entrevistamos os participantes, eles relataram que sua experiência subjetiva durante a meditação era muito real e mística, e que isso também mudou profundamente a sua visão do mundo ou melhorou drasticamente a sua saúde. Eu sabia que nesses momentos que esses participantes estavam tendo experiências transcendentais em seu mundo interior de meditação que eram mais real do que qualquer coisa que já tinha experimentado em seu mundo exterior. E nós estávamos capturando essas experiências subjetivas objetivamente.

Que se tornou um novo normal para nós agora, e como uma questão de fato, muitas vezes podemos prever quando essas altas amplitudes de energia no cérebro irá ocorrer, com base em determinados indicadores e sinais que temos visto há anos. Nestas páginas, quero desmistificar o que é ter uma experiência interdimensional, bem como fornecer a ciência, biologia e química dos órgãos, sistemas e neurotransmissores que fazem isso acontecer. A minha esperança é que esta informação lhe dará um roteiro para como criar essas experiências para si mesmo.

Também registraram mudanças surpreendentes na variabilidade da frequência cardíaca (VFC). Isso é quando sabemos que um estudante está abrindo seu coração e manter emoções elevadas, como gratidão, inspiração, alegria, bondade, gratidão e compaixão, que causam o coração a bater de forma, isto coerente é, com ritmo, ordem e equilíbrio. Sabemos que é preciso uma clara intenção (um cérebro coerente) e uma emoção elevada (um coração coerente) para começar a mudar a biologia de uma pessoa de viver no passado para viver no futuro. Essa combinação de mente e corpo-de pensamentos e sentimentos-também parece influenciar a matéria. E é assim que você cria realidade.

Então, se você vai acreditar verdadeiramente em um futuro que você está imaginando, com todo o teu coração, vamos ter certeza que é aberta e totalmente ativado. Por que não, através da prática e feedback quantitativo, ficar bom em fazê-lo e torná-lo uma habilidade? Então, fizemos uma parceria com o Instituto HeartMath (IHM), um grupo afiada de pesquisadores sediada em Boulder Creek, Califórnia, que nos ajudou a medir as respostas de milhares de nossos participantes. É nosso desejo para os nossos alunos a desenvolver a capacidade de regular um independente estado interno das condições em seu ambiente externo e para saber quando eles estão criando coerência cardíaca e quando eles não são. Em outras palavras, quando medimos essas mudanças internas, podemos dizer a uma pessoa que criou um padrão mais equilibrado na medição coração e que eles estão fazendo um ótimo trabalho e deve continuar fazendo exatamente o que eles estão fazendo. Ou podemos deixá-los saber que eles não estão fazendo quaisquer alterações biológicas e, em seguida, dar-lhes a devida instrução e fornecer várias oportunidades para praticar cada vez melhor o processo. Isso é o que o feedback faz; isso nos ajuda a saber quando estamos fazendo algo corretamente e quando não estamos.

Quando podemos mudar algum sentimento ou pensamento dentro de nós, podemos ver mudanças fora de nós, e quando observamos que fizemos corretamente, vamos prestar atenção ao que fizemos e fazê-lo novamente. Essa ação cria um hábito construtivo. Demonstrando como outros executam tais proezas, eu quero te mostrar o quão poderoso pode ser.

Nossos alunos sabem como influenciar o sistema nervoso autônomo (SNA)

- o sistema que mantém a saúde e equilíbrio, automaticamente cuidar de todas as nossas funções corporais, enquanto nós temos o livre arbítrio para viver nossas vidas. É este sistema subconsciente que nos dá a nossa saúde e dá vida a nossos corpos. Uma vez que sabemos como obter acesso a este sistema, nós não só pode fazer melhor a nossa saúde, mas também podemos transformar comportamentos indesejados auto-limitantes, crenças e hábitos em outras mais produtivas. Eu vou apresentar alguns dos nós de dados

têm vindo a recolher durante anos.

Nós também ensinamos aos nossos alunos que, quando eles criam coerência cardíaca, o coração cria um campo magnético mensurável que projeta para além do seu corpo. Que o campo magnético é uma energia, e essa energia é uma frequência, e todos frequência carrega a informação. A informação transportada em que a frequência pode ser uma intenção ou pensamento que pode influenciar o coração de outra pessoa em um local diferente, movendo-o em coerência e equilíbrio. Eu vou te mostrar evidências de que um grupo de pessoas sentadas em uma sala juntos **podem influenciar os outros sentados a uma certa distância *na mesma sala para entrar em coerência*** coração exatamente ao mesmo tempo. A evidência mostra claramente que estamos ligados por um campo invisível de luz e informação que nós e outros influencia. Dado que, imagine o que pode acontecer quando todos nós fazemos isso ao mesmo tempo para mudar o mundo. Isso é exatamente o que somos até como uma comunidade de pessoas que são apaixonadas por fazer a diferença no futuro da Terra e as pessoas e outras formas de vida que habitam. Nós criamos Projeto Coerência, em que milhares de pessoas se reúnem no momento exato o mesmo tempo exatamente no mesmo dia para aumentar a frequência deste planeta e de todos os que vivem aqui. Parece impossível? De modo nenhum. Mais de 23 entre pares revisada artigos e mais de 50 projetos paz de coleta de mostrar tais eventos podem reduzir os incidentes de violência, guerra, crime, ¹ **Meu desejo é mostrar a ciência de como você pode contribuir para mudar o mundo.**

Nós também mediram a energia na sala durante nossas oficinas e observou como ela muda quando você tem uma comunidade de 550 a 1.500 pessoas levantando sua energia em conjunto e criando coração e coerência cérebro. Temos visto mudanças significativas e outra vez. Embora o instrumento que usamos para medir isso não é aprovado pela comunidade científica nos Estados Unidos, ele foi reconhecido em outros países, incluindo a Rússia. Em cada evento, estamos maravilhosamente surpreendido com a quantidade de energia certos grupos têm sido capazes de demonstrar.

Também avaliou o campo invisível de energia vital em torno do corpo de milhares de estudantes para determinar se eles podem aumentar o seu próprio campo de luz. Afinal de contas, tudo em nosso universo material está sempre emitindo luz e informação, incluindo você. Quando você está vivendo em modo de sobrevivência sob o peso dos hormônios do estresse (tais como adrenalina), você tirar deste campo invisível de energia e transformá-lo em química e como fazê-lo, o campo em torno de seu corpo encolhe. Nós

descobriu uma peça muito avançada de equipamentos que podem medir a emissão de fótons (partículas de luz) para determinar se uma pessoa está construindo um campo de luz ao seu redor ou diminuindo o seu próprio campo de luz. Quando mais a luz é emitida, há mais energia e, portanto, mais vida. Quando uma pessoa tem menos luz e informações em torno de seu corpo, eles são mais matéria e, portanto, emitem menos energia vital. Extensa pesquisa mostra que as células do corpo e vários sistemas de comunicação não só pelas interações químicas que estão familiarizados, mas também por um campo de energia coerente (luz) que carrega uma mensagem (informações) que faz com que o ambiente dentro e em torno da célula a dar instruções para outras células e sistemas biológicos. [2](#)

Nós medimos a quantidade de energia vital que os corpos de nossos alunos emitem por causa das mudanças internas que fizeram fazendo nossas meditações, e eu quero mostrar-lhe quais as mudanças que pode criar em apenas quatro dias ou menos. Outros centros em seu corpo, além do coração também estão sob o **controle do sistema nervoso autônomo, eu os chamo *centros de energia***. Cada um tem sua própria frequência, a sua própria intenção ou consciência, suas próprias glândulas, seus próprios hormônios, a sua própria química, seu próprio cérebro pouco indivíduo, e assim a sua própria mente única. Você pode influenciar estes centros a funcionar de uma forma mais equilibrada e integrada. Mas para fazer isso, você deve primeiro aprender como alterar suas ondas cerebrais para que possa entrar neste sistema operacional subconsciente. Na verdade, passando de ondas cerebrais beta (onde o cérebro a pensar está constantemente analisando e pondo muita atenção no mundo exterior) para ondas cerebrais alfa (que indicam que você está colocando calmamente mais atenção no mundo interior) é fundamental. Conscientemente retardar suas ondas cerebrais para baixo, você pode mais facilmente programar o sistema nervoso autônomo. Os alunos que fizeram minhas várias práticas de meditação ao longo dos anos tenho aprendido como alterar suas ondas cerebrais, bem como aguçar o tipo de foco que é preciso para estar presente o tempo suficiente para produzir efeitos mensuráveis. Nós descobrimos um instrumento que pode medir essas mudanças, e novamente, eu vou lhe mostrar algumas das pesquisas.

Nós também medimos vários marcadores biológicos diferentes relacionados com a mudança de expressão do gene (um processo conhecido como fazer alterações epigenética). Neste livro, você vai aprender que você não está no fado de dívida com seus genes, e que a expressão do gene é mutável-uma vez que você começar a pensar, agir e sentir de forma diferente. Durante nossos eventos, os alunos deixam suas vidas familiares para quatro a cinco dias para, em vez gastar o tempo em um ambiente que não lembrá-los de que eles pensam que são. Ao fazê-lo, eles se separam as pessoas que conhecem, as coisas que eles possuem, os comportamentos automáticos que

demonstram em suas vidas diárias, e os lugares que eles rotineiramente ir, e eles começam a mudar seus estados internos através de quatro tipos diferentes de meditações

- a pé, sentado, em pé e deitado. E através de cada um deles, eles aprendem a se tornar outra pessoa.

Sabemos que é verdade, porque nossos estudos mostram mudanças significativas na expressão gênica dos nossos alunos, e eles então relataram mudanças significativas em sua saúde. Uma vez que podemos mostrar a alguém resultados mensuráveis provando que eles realmente têm alterado neurotransmissores, hormônios, genes, proteínas e enzimas através pensou sozinho, eles podem justificar melhor os seus esforços e provar para si mesmos que eles realmente estão transformando.

Como eu compartilhar essas idéias com você neste livro, seguindo seus passos através do processo e explicar a ciência por trás do trabalho que estamos fazendo e por quê, você vai aprender um monte de informações bastante detalhado. Mas não se preocupe: Vou rever alguns conceitos-chave em diferentes capítulos. Eu faço isso intencionalmente para lembrá-lo do que você já aprendeu, para que possamos construir um modelo maior de compreensão nesse momento. Às vezes o material que apresente pode ser um desafio. Porque eu ensinei este material para o público durante anos, eu sei que pode ser muito. Estarei revendo e lembrá-lo de que você aprendeu para que você não tem que ir para procurar as informações de volta no livro, embora você pode sempre rever os capítulos anteriores, se você acha que precisa. Claro, todas essas informações serão privilegiada por sua própria transformação pessoal.

O que é dentro deste livro?

Em **Capítulo 1**, Digo três histórias que lhe dará um entendimento básico do que significa a *tornar sobrenatural*. Na primeira história, você vai conhecer uma mulher chamada Anna, que desenvolveu várias condições graves de saúde por causa de um trauma que mantê-la ancorada no passado. As emoções de estresse desencadeado seus genes e os hormônios correspondentes criado algumas condições de saúde muito difíceis para ela. É um conto muito difícil. Eu escolhi intencionalmente esta história e incluiu todos os seus detalhes, porque eu queria demonstrar para você que não importa o quão ruim as coisas podem ficar, você tem o poder de mudá-los, exatamente como esta mulher incrível fez. Ela aplicou muitas das meditações neste livro

para modificar sua personalidade e curar-se. Para mim, ela é o exemplo vivo de verdade. Mas ela não é a única que manteve superar a si mesma em uma base diária até que ela se tornou outra pessoa. Ela se junta a um corpo discente inteiro de participantes que fizeram o mesmo, e se eles podem fazê-lo, você também pode. Eu também compartilhar duas das minhas próprias histórias pessoais aqui-experiências que me mudaram em um nível muito profundo. Este livro é tanto sobre o místico, pois é sobre a cura e criando novas oportunidades em nossas vidas. I compartilhar estas histórias porque eu quero primeiro-lo para o que é possível quando deixamos este reino do espaço-tempo (o mundo newtoniano que aprendemos nas aulas de ciências do ensino médio) e ativar nossa glândula pineal, para que possamos passar para o reino do tempo -espaço (o mundo quântico).

Porque a segunda metade do livro investiga a física, neurociência, neuroendocrinologia, e até mesmo a genética de como isso acontece, espero que estas histórias vai despertar a sua curiosidade, atuando como teasers para abrir sua mente para o que é possível. Há um futuro você-a você que já existe no eterno presente momento, quem está realmente chamando a si mesmo ao mais familiarizado você que está lendo este livro. E que futuro você é mais amoroso, mais evoluído, mais consciente, mais presente, mais amável, mais exuberante, mais consciente, mais intencional, mais ligado, mais sobrenatural, e mais todo. Isso é que está esperando por você para mudar a sua energia para combinar sua energia em uma base diária para que você possa achar que futuro você-que realmente existe no eterno agora.

Capítulo 2 cobre um dos meus temas favoritos. Eu escrevi isso para que você possa compreender plenamente o que significa estar no momento presente. Uma vez que todos os potenciais na quinta dimensão conhecida como o quantum (ou o campo unificado) existe no momento presente eterno, a única maneira que você pode criar uma nova vida, curar o seu corpo, ou mudar seu futuro previsível é ir além de si mesmo. Este elegante momento, que temos testemunhado em milhares de cérebro scans-chega quando a pessoa finalmente se rende a memória de si mesmos para algo maior. Então, muitas pessoas passam a maior parte de suas vidas inconscientemente escolhendo viver pelas mesmas rotinas em uma base regular, ou eles automaticamente o romance o seu passado, sentindo da mesma maneira todos os dias. Como resultado, eles programar seu cérebro e corpo para estar em um futuro previsível ou um passado conhecido, nunca mais viver no momento presente. É preciso prática para chegar lá, mas vale sempre a pena o esforço. Finalmente encontrar o ponto doce do generoso

momento presente vai exigir que você possa exercer uma vontade que é maior do que qualquer um dos seus programas automáticos, mas eu vou incentivá-lo a cada passo do caminho.

O capítulo começa com uma revisão básica de alguns princípios científicos para que possamos estabelecer uma terminologia comum para desenvolver modelos de entendimento ao longo do livro. Eu estou indo para torná-lo muito simples. Falando sobre a função cerebral (isto é, a mente), as células nervosas e redes, diferentes partes do sistema nervoso, produtos químicos, emoções e estresse, as ondas cerebrais, atenção e energia, e alguns outros assuntos é necessário para chegar onde você quer ir. Eu tenho que estabelecer a língua para explicar por que estamos fazendo o que estamos fazendo antes de eu ensinar-lhe como fazê-lo nas meditações que aparecem ao longo do livro. Se você quiser mais explícita, em profundidade informações, eu convido você a ler qualquer um dos meus livros anteriores (incluindo *Quebrar o hábito de ser você mesmo* e *Você é o Placebo*).

Capítulo 3 é a sua introdução ao mundo-da quinta dimensão quântica. Eu quero que você entenda que há um campo invisível de energia e informação que existe além deste reino tridimensional do espaço e do tempo

- e que temos acesso a ele. Na verdade, uma vez que você está no momento presente e que você entrou nesse reino, que existe além dos seus sentidos, agora você está pronto para criar sua realidade pretendido. Quando você pode ter toda a sua atenção fora de seu corpo, as pessoas em sua vida, os objetos que você possui, os lugares que você vá, e até mesmo a própria tempo, você vai literalmente esquecer sua identidade que foi formada por viver como um corpo neste espaço e tempo.

É neste momento que você, como consciência pura, entrar no reino chamado o campo-que quantum existe *além* este espaço e tempo. **Você não pode entrar neste lugar imaterial com os seus problemas, seu nome, seus horários e rotinas, sua dor, ou suas emoções. Você não pode entrar como alguns corpo-você deve entrar como nenhum corpo.** Na verdade, quando você sabe como mover sua consciência da (o mundo físico do material) conhecido para o desconhecido (o mundo imaterial da possibilidade) e você se sentir confortável lá, você pode mudar a sua energia para coincidir com a frequência de qualquer potencial no quântica de campos que já existe lá. (Alerta de spoiler: Na verdade, *todos* existem potenciais futuros lá, então você pode criar o que quiser.) Quando uma correspondência vibracional ocorre entre a sua energia e a energia de que o potencial de você selecionar no campo unificado, você vai tirar essa experiência para você. Vou mostrar-lhe como tudo funciona.

Capítulo 3 termina com uma breve descrição de uma meditação que tenho desenvolvido para ajudar a dar-lhe uma experiência real do quantum. Cada do ensino

capítulos deste ponto em diante também vai terminar com uma breve descrição de uma meditação diferente. Se você quiser acompanhar como eu guiá-lo, você pode comprar um CD ou download de uma **gravação de áudio de qualquer uma destas meditações do meu site, drjoedispenza.com** . Claro, você também pode optar por tentar qualquer uma das meditações deste livro em seu próprio país, sem ouvir uma gravação. Para este fim, eu fiz descrições detalhadas disponíveis dando os passos de

cada do estes meditações no meu local na rede Internet **drjoedispenza.com/bsnmeditations** .

Se você está meditando em seu próprio país, eu recomendo que você ouvir música enquanto você fazê-lo. O melhor tipo de música é sem vocais, e eu prefiro lento e trancing. É melhor usar a música que você pára de pensar e que não evocam memórias do passado. Você encontrará uma lista de **músicas sugeridas no meu site, mencionado anteriormente. Em Capítulo 4 , Eu introduzi-lo a uma das** meditações mais populares na nossa comunidade. Chama-se a Bênção dos Centros de Energia. Cada centro está sob o controle do sistema nervoso autônomo. Vou dar-lhe a ciência de como você pode programar esses centros para a saúde e o bem maior durante uma meditação. Se você tem feito minhas meditações nível introdutório onde foram colocando sua atenção em diferentes partes do seu corpo e do espaço em torno de seu corpo, eu quero que você saiba que todo o seu treinamento era para esta meditação. Praticar que tenha ajudado a aperfeiçoar sua habilidade para concentrar sua atenção e alterar suas ondas cerebrais para que você possa entrar no sistema operacional do sistema nervoso autônomo. Uma vez que você está lá, você pode programar o sistema operacional com as ordens corretas para curá-lo, equilibrar a sua saúde, e melhorar a sua energia e sua vida. Em **capítulo 5 , Eu introduzi-lo a uma respiração que usamos no início de muitas das nossas meditações. Esta** respiração permite que você altere a sua energia, executar uma corrente elétrica

através de seu corpo, e criar uma mais potente

campo eletromagnético em torno de você. Como vou explicar, a energia da maioria das pessoas é armazenada no corpo, porque eles têm condicionado o seu corpo para se tornar a mente de anos de pensar, agir e sentir da mesma maneira. É este processo-relacionada a viver em modo de sobrevivência que faz com que a maior parte da energia criativa para ser enraizada no corpo. Portanto, devemos ter uma maneira de puxar essa energia para fora do corpo e entregá-lo de volta para o cérebro, onde ele estará disponível para um propósito maior do que a mera sobrevivência.

Vou dar-lhe a fisiologia da respiração para que você pode colocar mais intenção por trás dele quando você começa a libertar-se do passado. Uma vez que você começar a

libertar toda essa energia de volta para o cérebro, então você vai aprender a recondicionar o seu corpo para uma nova mente. Vou mostrar-lhe como ensinar o seu corpo emocional como viver no futuro-presente realidade, em vez da realidade passado-presente, onde passamos a maior parte do nosso tempo. A ciência nos diz que o ambiente sinaliza o gene. Desde as emoções são os produtos finais químicas de experiências em nosso meio, quando você abraçar emoções elevadas em suas meditações, você não só vai aumentar a energia do seu corpo, mas você também vai começar a sinalizar novos genes em novas maneiras- *à frente do meio ambiente*.

Não há nada como uma boa história ou dois. Em **Capítulo 6**, Dou-lhe alguns exemplos de estudantes que se aplicados às meditações nos capítulos anteriores. Estas histórias de casos deve servir como ferramentas de ensino para ajudá-lo a compreender o material que apresentei até agora. A maioria das pessoas que você vai ler sobre não são diferentes de você-eles são comuns as pessoas que fizeram o incomum. Outra razão que eu compartilhar essas histórias é que você possa pessoal se relacionar com **essas pessoas**. Depois de ter o pensamento *Se eles podem fazer isso, então eu posso*, você naturalmente vai acreditar em si mesmo mais. Eu sempre digo a nossa comunidade, “Quando você escolheu para provar a si mesmo como poderosa você realmente é, você não tem idéia de quem você estará ajudando no futuro.” Essas pessoas são a prova de que é possível para *você*.

Em **Capítulo 7**, Eu apresento o que significa criar coerência coração. Como coerência cérebro, o coração funciona da mesma forma organizada quando estamos verdadeiramente presente, quando podemos sustentar estados emocionais elevadas, e quando nos sentimos seguros o suficiente para abrir totalmente até a possibilidade. O cérebro *acha*, mas o coração *sabe*. Este é o centro de unidade, integridade e consciência da unidade. É onde os opostos se encontram, que representa a união das polaridades. Pense deste centro como sua conexão com o campo unificado. Quando ele é ativado, você vai de estados egoístas aos estados altruístas. Quando você pode manter estados internos independentes de condições em seu ambiente externo, você está dominando o seu ambiente. É preciso prática para ficar bom em manter seu coração aberto, e se você fizer isso, vai continuar a bater mais tempo.

Capítulo 8 compartilha uma das outras atividades favoritas que fazemos em nossas oficinas avançadas: combinando um caleidoscópio com vídeos chamada mente Filmes que nossos alunos fazem de seu futuro. Nós usamos o caleidoscópio para induzir um transe porque quando você está em transe que são mais sugestionáveis à informação. Sugestionabilidade é a sua capacidade de aceitar, acreditar e se render a informação sem qualquer análise. Se você fizer isso corretamente, é realmente possível programar sua mente subconsciente. Portanto, faz sentido que, quando você usa o

caleidoscópio para alterar suas ondas cerebrais, com os olhos abertos, em vez de fechado em uma meditação, você pode reduzir o volume da mente analítica para abrir a porta entre a mente consciente e subconsciente. E quando você seguir que, com uma Mente filme-com cenas de si mesmo ou imagens do que o futuro que você deseja parece-lhe programar-se para que o novo futuro. Assim, muitos dos nossos alunos criaram surpreendentes novas vidas e oportunidades quando tomaram o tempo para fazer o seu filme da mente e depois vê-lo com o caleidoscópio. Alguns alunos já estão em seu terceiro Mente filme, porque tudo em seu dois primeiros já aconteceu! Em **Capítulo 9**, I introduzir a meditação andando. Esta meditação incorpora tanto em pé e andar. I encontrar uma ferramenta esta prática tão valioso para nos ajudar literalmente a pé para o nosso futuro. Muitas vezes podemos ter uma meditação sentada incrível e se conectar a algo maior do que nós, mas quando abrimos nossos olhos e voltar aos nossos sentidos, vamos inconsciente novamente e voltar para uma série de programas inconscientes, reações emocionais e atitudes automáticas. Eu desenvolvi esta meditação porque eu quero que nossa comunidade seja capaz de incorporar a energia do seu futuro e fazê-lo com os olhos abertos, bem como fechadas. Com o tempo, como você praticar isso, você pode naturalmente começar a pensar como uma pessoa rica, agir como um ser ilimitado, e sentir uma alegria expansiva para a existência, porque você instalou os circuitos e condicionado o seu corpo para se tornar essa pessoa.

Capítulo 10 compartilha um outro conjunto de estudos de caso para envolver o seu nível de compreensão com alegoria. Estas histórias fascinantes irá ajudá-lo a ligar os pontos para que você possa ouvir a informação de outro ângulo e ler sobre pessoas que experimentaram em primeira mão. Espero que eles vão inspirar você a fazer a sua prática com mais convicção, certeza e confiança para que você possa experimentar a verdade para si mesmo.

Capítulo 11 abre sua mente para o que é possível no mundo interdimensional além dos sentidos. Em momentos tranquilos, muitas vezes eu encontrar minha mente à deriva para o místico e um dos meus temas favoritos. Eu amo essas experiências transcendentais que são tão lúcida e real que eu nunca pode voltar ao business as usual porque eu sei muito. Durante esses eventos internos, o nível de consciência e energia é tão profunda que quando eu voltar para os meus sentidos e minha personalidade, muitas vezes eu naturalmente penso comigo mesmo, *Eu tenho tudo errado. o isto*

Eu estou me referindo é o modo como a realidade realmente é, e não como eu já foram condicionados a perceber que ele seja.

Neste capítulo, eu levá-lo em uma viagem a partir deste reino do espaço-tempo-

onde o espaço é eterna e que experimentam tempo à medida que se movem através do espaço para o domínio de tempo-espaço-tempo, onde é eterna e que experimentam espaço (ou espaços, ou várias dimensões) como se mover ao longo do tempo. Ele vai desafiar a sua própria compreensão da natureza da realidade. Tudo o que posso dizer é que se você pendurar lá, você vai buscá-la. Pode levar algumas leituras para compreendê-lo totalmente, mas ao estudar o material e contemplá-lo, a sua contemplação constrói os circuitos em seu cérebro, em preparação para a experiência.

Uma vez que você está além de suas associações a este mundo material e você está no campo unificado-repleto de sistemas de possibilidades-biológicos infinitas existem para tomar essa energia que está além da vibração da matéria e transformá-lo em imagens no cérebro. É aí que a glândula pineal vem, objecto de **Capítulo 12** . Pense na sua glândula uma pequena glândula pineal empoleirado na área traseira central do seu cérebro como uma antena que pode transdução de frequências e informações e transformá-las em imagens vívidas. Quando você ativar sua glândula pineal, você vai ter um full-on experiência sensorial

sem os seus sentidos. Esse evento interno será mais real para você em sua mente enquanto seus olhos estavam fechados do que qualquer experiência externa passado você já teve. Em outras palavras, a fim de perder-se totalmente na experiência interior, ele tem que ser tão real que *você está aí*. Quando isso acontece, essa pequena glândula transmuta melatonina em alguns metabólitos muito poderosas que o levam a ter esse tipo de experiência. Vamos estudar as propriedades desta glândula e, em seguida, você vai aprender como ativá-lo.

Capítulo 13 apresenta-lhe um dos nossos mais recentes empreendimentos: Projeto Coerência. Quando assistimos as medidas de tantos dos nossos estudantes que vão para a coerência cardíaca no momento exato o mesmo tempo exatamente no mesmo dia durante exatamente a mesma meditação, sabíamos que eles estavam afetando o outro não-localmente (energicamente, ao contrário fisicamente). A energia que eles estavam emitindo na forma de emoções elevadas realizado sua intenção que o maior bem acontecer com todos reunidos na sala. Imagine uma grande massa de pessoas todos elevando sua energia e, em seguida, colocando a intenção de que a energia que vive ser enriquecido, corpos serem curados, sonhos, os futuros de ser realizado, e o místico-se comum em nossas vidas.

Quando vimos como nossos alunos foram capazes de abrir o coração dos outros, sabíamos que era hora de começar a fazer meditações globais para ajudar a mudar o mundo. Milhares e milhares de pessoas de todo o mundo se uniram e participaram de mudança e cura deste planeta e as pessoas nele.

Afinal, não estamos fazendo este trabalho para tornar o mundo um lugar melhor? Vou dar-lhe a ciência de como isso tudo funciona, e eu quero dizer a ciência. Suficientes estudos revisados por pares sobre o poder de projetos de paz de coleta foram publicados para provar isso funciona, então em vez de apenas estudar história, por que não *faço* história?

O livro termina com **Capítulo 14**, que compartilha alguns estudos de caso bastante selvagens de algumas das experiências místicas pessoas alucinantes tiveram fazendo esse trabalho. Mais uma vez, eu compartilhá-los para que você possa ver que mesmo as aventuras mais místicas pode ser seu se você trabalhar com ele. Então, você está pronto para se tornar sobrenatural?



Capítulo 1

ABRIR A PORTA AO SOBRENATURAL

Quando a primavera estava terminando e o primeiro vislumbre de verão se aproximava, o princípio parecia ser uma típica tarde de domingo em Junho de 2007 acabou por ser nada, mas típico para Anna Willems.

As portas francesas da sala de estar para o jardim foram abertos, e as cortinas brancas finas dançava levemente na brisa como aromas do jardim flutuava dentro. Streams de sol brilhou todo Anna enquanto ela descansava confortavelmente. Um coro de pássaros cantavam e vibrou fora, e Anna podia ouvir a melodia distante do riso das crianças e salpicos lúdico vindo de piscina de um vizinho. filho de 12 anos de idade de Anna reclinada no sofá, lendo um livro, e ela podia ouvir seu 11-year-old filha no quarto bem acima dela, cantando para si mesma enquanto ela brincava. Um psicoterapeuta, Anna trabalhou como gerente e membro do conselho de uma grande instituição psiquiátrica em Amsterdã cujos lucros totalizaram mais de 10 milhões de euros por ano. Ela muitas vezes apanhados em leitura profissional nos fins de semana, e neste dia ela estava sentada em sua cadeira de couro vermelho que lê um artigo de jornal. Mal sabia Anna sabe que o que parecia ser o mundo perfeito para alguém olhando para sua sala de estar naquele dia se tornaria um pesadelo em poucos minutos.

Anna sentiu um pouco distraído, notando que sua atenção não estava totalmente engajados no material que ela estava tentando estudar. Ela colocou seus papéis para baixo e

fez uma pausa, de repente, perguntando novamente onde seu marido tinha ido. Ele havia deixado a casa de manhã cedo, enquanto ela estava tomando banho. Sem dizer para onde estava indo, ele simplesmente desapareceu. As crianças tinham dito a ela que seu pai tinha dito adeus, dando a cada um deles um grande abraço antes de sair. Ela tentou alcançá-lo em seu telefone celular muitas vezes, mas ele não havia retornado suas ligações. Ela tentou mais uma vez, nenhuma resposta. Algo definitivamente **senti estranho**. às 3:30 PM a campainha tocou, e quando Anna abriu a porta da frente, ela encontrou dois policiais do lado de fora.

“É você a Sra Willems?”, Perguntou um deles. Quando ela confirmou que ela era de fato a Sra Willems, os policiais perguntaram se podiam entrar e falar com ela. Em causa e um pouco confuso, ela obedeceu. Em seguida, eles entregues a notícia: Naquela manhã, seu marido tinha saltado fora de um dos edifícios mais altos do centro da cidade. Não surpreendentemente, a queda foi fatal. Anna e seus dois filhos sentou-se em estado de choque e descrença.

A respiração de Anna momentaneamente interrompido, e como ela então engasgou para o ar, ela começou a tremer incontrolavelmente. O momento parecia congelado no tempo. Enquanto seus filhos sentou-se paralisado em estado de choque, Anna tentou esconder sua dor e estresse por causa deles. Uma dor intensa de repente atravessou sua cabeça, e ela simultaneamente sentiu uma dor profunda, oca em seu intestino. Seu pescoço e ombros instantaneamente endureceu quando sua mente freneticamente correu de pensamento a pensamento. Os hormônios do estresse tinha ultrapassado ela. Anna estava agora em modo de sobrevivência.

Como os hormônios do estresse Take Over

Do ponto de vista científico, que vivem em stress é viver em sobrevivência. Quando percebemos uma circunstância estressante que nos ameaça, de alguma forma (um para o qual não podemos prever ou controlar o resultado), um sistema nervoso primitivo chamado o sistema nervoso simpático é ligado e o corpo mobiliza uma enorme quantidade de energia em resposta ao estressor . Fisiologicamente, o corpo está tocando automaticamente para os recursos que precisa para lidar com o perigo atual.

As pupilas dilatam para que possamos ver melhor; a frequência cardíaca e aumento da frequência respiratória para que possamos correr, lutar, ou ocultar; mais glicose é liberada na corrente sanguínea para ganhar mais energia disponível para as nossas células; e nosso fluxo de sangue é desviado para as extremidades e longe de nossos órgãos internos, para que possamos avançar rapidamente se for necessário. O sistema imunológico inicialmente disca para cima e, em seguida,

disca para baixo como adrenalina e cortisol dilúvio os músculos, proporcionando uma onda de energia, quer escapar ou afastar o estressor. Circulação se move para fora do nosso cérebro anterior racional e em vez disso é retransmitida para o nosso traseira do cérebro, por isso temos menos capacidade de pensar criativamente e confiar mais no nosso instinto de instantaneamente reagir.

No caso de Anna, a notícia estressante do suicídio de seu marido jogou seu cérebro e corpo em apenas um tal estado de sobrevivência. No curto prazo, todos os organismos podem tolerar condições adversas lutando, escondendo ou fugindo de um estressor iminente. Todos nós são construídos para lidar com rajadas de curto prazo de estresse. Quando o evento é longo, o corpo normalmente retorna para equilibrar dentro de horas, aumentando seus níveis de energia e restaurar seus recursos vitais. Mas quando o estresse não termina dentro de horas, o corpo nunca retorna ao equilíbrio. Na verdade, nenhum organismo na natureza pode suportar viver em modo de emergência por longos períodos de tempo.

Por causa dos nossos grandes cérebros, os seres humanos são capazes de pensar sobre seus problemas, revivendo os acontecimentos passados, ou mesmo prever situações futuras de pior caso e, portanto, ligar a cascata de produtos químicos de estresse apenas pelo pensamento. Podemos bater nossos cérebros e corpos para fora da fisiologia normal apenas pensando sobre um passado tudo muito familiar ou tentar controlar um futuro imprevisível.

Todos os dias, Anna revivido esse evento mais e mais em sua mente. O que ela não sabia era que seu corpo não sabe a diferença entre o evento original que criou a resposta ao estresse e à memória do evento, que criou as mesmas emoções como a experiência da vida real tudo de novo. Anna estava produzindo a mesma química em seu cérebro e do corpo como se o evento foram realmente acontecendo novamente e novamente. Posteriormente, seu cérebro estava continuamente a fiação do evento em seu banco de memória, e seu corpo estava emocionalmente enfrentando os mesmos produtos químicos do passado, pelo menos uma centena de vezes por dia. Lembrando repetidamente a experiência, ela foi acidentalmente ancorando seu cérebro e corpo para o passado.

As emoções são as consequências químicas (ou feedback) das experiências passadas. Como nossos sentidos gravar informações de entrada do meio ambiente, grupos de neurônios organizar em redes. Quando eles congelam em um padrão, o cérebro faz um produto químico que é então enviado por todo o corpo. Essa química é chamado de uma emoção. Lembramo-nos de eventos melhor quando podemos lembrar como eles se sentem. Quanto mais forte o quociente emocional de qualquer evento, seja bom ou mau-o mais forte a mudança em nossa química interna. Quando percebemos um

mudança significativa dentro de nós, o cérebro presta atenção a quem ou o que está causando a mudança fora de nós, e leva um instantâneo da experiência externa. Isso é chamado de uma memória.

Portanto, a memória de um evento pode tornar-se marca neurologicamente no cérebro, e que a cena torna-se congelado no tempo em nossa massa cinzenta, tal como aconteceu para Anna. A combinação de várias pessoas ou objetos em um determinado tempo e lugar a partir dessa experiência estressante está gravado na nossa arquitetura neural como uma imagem holográfica. É assim que criar uma memória de longo prazo. Portanto, a experiência torna-se impressa no circuito neural, ea emoção é armazenada no corpo e é assim que o nosso passado se torna a nossa biologia. Em outras palavras, quando experimentamos um evento traumático, nós tendemos a pensar neurologicamente dentro do circuito de que a experiência e nós tendem a se sentir quimicamente dentro dos limites das emoções do evento, por isso todo o nosso estado de ser-como pensamos e como sentimo-se torna biologicamente preso no passado.

Como você pode imaginar, Anna estava sentindo uma onda de emoções negativas: tremenda tristeza, dor, vitimização, tristeza, culpa, vergonha, desespero, raiva, ódio, frustração, ressentimento, choque, medo, ansiedade, preocupação, oprimir, angústia, desesperança, impotência, isolamento, solidão, descrédito, e traição. E nenhuma dessas emoções se dissipou rapidamente. Como Anna analisou sua vida dentro das emoções do passado, ela continuou sofrendo mais e mais. Porque ela não podia pensar maior do que como ela constantemente sentia, e uma vez que as emoções são um registro do passado, ela estava pensando no passado e todos os dias ela se sentia pior. Como psicoterapeuta, ela poderia racionalmente e intelectualmente entender o que estava acontecendo com ela, mas todos os seus insights não poderia ir além seu sofrimento.

Pessoas em sua vida começou a tratá-la como a pessoa que tinha perdido seu marido, e que se tornou sua nova identidade. Ela associada suas memórias e sentimentos com a razão que ela estava em seu estado atual. Quando alguém perguntou por que ela se sentiu tão mal, ela contou a história do suicídio cada vez revivendo a dor, angústia e sofrimento de novo. Tudo junto, Anna continuou atirando os mesmos circuitos no cérebro dela e reproduzindo as mesmas emoções, condicionado seu cérebro e corpo ainda mais para o passado. Todos os dias, ela estava pensando, agindo, e sentindo-se como se o passado ainda estavam vivos. E uma vez que a forma como pensamos, como agimos e como nos sentimos é a nossa personalidade, a personalidade de Anna foi completamente criado pelo passado. Do ponto de vista biológico, em dizer repetidamente a narrativa do suicídio de seu marido, Anna literalmente não poderia ir além do que

aconteceu.

Uma espiral descendente Begins

Anna não podia mais trabalhar e teve que tirar uma licença de ausência. Durante esse tempo, ela descobriu que seu marido, embora um advogado bem sucedido, tinha feito uma confusão de suas finanças pessoais. Ela teria que pagar as dívidas significativas que tinha sido previamente desconhecida e ela não tem o dinheiro para sequer começar. Não surpreendentemente, o estresse ainda mais emocional, psicológico, mental e começou a somar.

A mente de Anna entrou em círculos, constantemente inundadas com perguntas: *Como vou cuidar de nossos filhos? Como todos nós vamos lidar com esse trauma no nosso futuro e como ela vai afetar nossas vidas? Por que o meu marido sair sem dizer adeus para mim? Como eu poderia não saber que ele era tão infeliz? Será que eu falhar como uma esposa? Como ele poderia me deixar com duas crianças pequenas e como vou conseguir criá-los sozinho?*

Então julgamentos penetrou em seus pensamentos: *Ele não deveria ter cometido suicídio e me deixou nessa confusão financeira! O que é um covarde! Como ele ousa deixar seus filhos sem um pai! Ele nem sequer escrever uma mensagem para as crianças e me. Eu o odeio por não mesmo deixando uma nota. Que idiota de me deixar e me faz levantar estas crianças sozinhas. Será que ele tem alguma idéia o que isso poderia fazer para nós?* Todos esses pensamentos carregava uma forte carga emocional, afetando ainda mais o seu corpo.

Nove meses depois, em 21 de março de 2008, Anna acordou paralisado da cintura para baixo. Poucas horas depois, ela estava deitada em uma cama de hospital, uma cadeira de rodas ao lado dela, com diagnóstico de neurite-inflamação do sistema nervoso periférico. Depois de vários testes, os médicos não puderam encontrar nada estrutural como a causa do problema para que eles disse Anna que ela deve ter uma condição auto-imune. Seu sistema imunológico estava atacando o sistema nervoso em sua parte inferior da coluna, quebrar a camada protetora que reveste os nervos e causando paralisia em duas pernas. Ela não conseguia segurar sua urina, tinha dificuldade em controlar suas entranhas, e não tinha nenhuma sensação ou motor de controle em suas pernas e pés.

Quando o sistema nervoso luta ou fuga está ligado e *estadias* em causa de estresse crônico, o corpo utiliza todas as suas reservas de energia para lidar com a ameaça constante que percebe a partir do ambiente externo. Portanto, o corpo não tem deixado em seu ambiente interno para o crescimento e reparação de energia,

comprometer o sistema imunológico. Então, por causa de seu conflito interior repetida, o sistema imunológico de Anna estava atacando seu corpo. Ela tinha manifestado finalmente fisicamente a dor eo sofrimento que ela emocionalmente experimentado em sua mente. Em suma, Anna não podia mover seu corpo, porque ela não estava se movendo para a frente em sua vida, ela estava presa em seu passado.

Para os próximos seis semanas, os médicos de Anna tratou com grandes doses de dexametasona por via intravenosa e outros corticosteróides para reduzir a inflamação. Por causa do stress e os tipos de drogas que tomava-o que pode enfraquecer ainda mais o sistema imunológico, ela também desenvolveu uma infecção bacteriana agressivo para que os médicos deram-lhe grandes doses de antibióticos. Depois de dois meses, Anna foi liberado do hospital e teve que usar um andador e muletas para se locomover. Ela ainda não podia sentir sua perna esquerda e encontrou em pé muito difícil. Ela não podia andar corretamente. Embora ela conseguia segurar suas entranhas um pouco melhor, ela ainda não conseguia controlar sua urina. Como você pode imaginar, esta nova situação foi adicionando ao stress níveis já elevados de Anna. Ela havia perdido seu marido ao suicídio, ela não podia trabalhar muito para sustentar a si e aos seus filhos, ela estava em grave crise financeira, e ela estava vivendo em um hospital paralisada há mais de dois meses. Sua mãe teve que se mudar para ajudar.

Anna era um desastre emocional, mental e física, e embora tivesse os melhores médicos e os mais recentes medicamentos de um hospital respeitável, ela não estava ficando melhor. Até 2009, dois anos após a morte de seu marido, ela foi diagnosticada com depressão clínica-então ela começou a tomar mesmo *Mais* medicação. Consequentemente, humores de Anna balançou amplamente da raiva à dor à dor ao sofrimento à desesperança à frustração a temer ao ódio. Porque essas emoções influenciado suas ações, seu comportamento se tornou um pouco irracional. Na primeira, ela lutou com quase todos ao seu redor, exceto seus filhos. Mas então ela começou a ter conflitos com sua filha mais nova.

A Noite Escura da Alma

Entretanto, muitos problemas mais físicos começaram a aparecer e jornada de Anna tornou-se ainda mais dolorosa. As membranas mucosas na boca começou a desenvolver grandes ulcerações que se espalham em seu esôfago superior como o resultado de outra doença auto-imune chamada líquen plano erosivo. Para tratá-la, ela teve que usar pomadas corticosteróides na boca, além de mais pílulas. Estes novos medicamentos causada saliva de Anna

produção de parar. Ela não podia comer alimentos sólidos, de modo que ela perdeu o apetite. Anna estava vivendo com os três tipos de estresse físico, químico e emocional-ao mesmo tempo.

Em 2010, Anna encontrou-se em uma relação disfuncional com um homem que a traumatizou e seus filhos com abuso verbal, jogos de poder, e as ameaças constantes. Ela perdeu todo o seu dinheiro, seu trabalho, e seu sentimento de segurança. Quando ela perdeu sua casa, ela teve que ir morar com seu namorado abusivo. Os níveis de stress continua a subir. Seus ulcerações começou a se espalhar para outras membranas mucosas, incluindo a vagina, ânus, e ainda mais para baixo seu esôfago. Seu sistema imunológico tinha totalmente em colapso e agora ela estava experimentando várias condições diferentes de pele, alergias alimentares, e problemas de peso. Então ela começou a ter problemas de deglutição e azia desenvolvido, para que os médicos prescreveram ainda mais medicamentos. Anna começou uma pequena prática da psicoterapia em casa em outubro. Ela só poderia lidar com ver os clientes para duas sessões por dia no período da manhã depois que seus filhos foram para a escola, três dias por semana. Na parte da tarde, ela estava tão cansada e doente que ela iria ficar na cama até que seus filhos voltava da escola. Ela tentou estar lá para eles, tanto quanto possível, mas ela não tinha energia e não se sentia bem o suficiente para sair de casa. Anna não viu ninguém. Ela não tinha vida social.

Todas as circunstâncias em seu corpo e em sua vida constantemente lembrou de quão ruim as coisas eram. Ela automaticamente reagiu a tudo e todos. Seu pensamento era caótica e ela não conseguia se concentrar. Ela não tinha vitalidade ou energia para viver mais. Muitas vezes, quando ela exerceu-se dela frequência cardíaca superior a 200 batimentos por minuto. Ela encontrou-se suando e ofegante o tempo todo, e ela sentiu uma enorme dor no peito em uma base regular.

Anna estava passando por sua noite mais escura da alma. De repente, ela entendeu por que seu marido tinha tomado sua vida. Ela não tinha certeza se poderia continuar mais e comecei a pensar em cometer suicídio si mesma. Ela pensou,

Não pode ficar pior do que isso . . .

E então ele fez. Em janeiro de 2011, a equipe médica de Anna encontraram um tumor perto da entrada do seu estômago e diagnosticou com câncer de esôfago. Claro, esta notícia aumentou severamente os níveis de estresse de Anna. Os médicos sugeriram um rigoroso curso de quimioterapia. Ninguém perguntou a ela sobre estresse emocional e mental; eles tratados apenas os sintomas físicos. Mas a resposta ao estresse de Anna foi totalmente ligado e que não poderia desligar.

É incrível como isso pode acontecer com tantas pessoas. Por causa de um choque ou trauma em suas vidas, eles nunca vão além dessas emoções correspondentes, e sua saúde e suas vidas quebrar. Se um vício é algo que você acha que não pode parar, então objetivamente parece que pessoas como Anna se tornar viciado nas emoções de stress que estão a fazer-los doentes. A descarga de adrenalina e o resto dos hormônios do estresse desperta seu cérebro e corpo, proporcionando uma **onda de energia.** ¹ Com o tempo, eles se tornam viciados na pressa de que a química e, em seguida, eles usam as pessoas e as condições de suas vidas para reafirmar seu apego à emoção, apenas para manter sentimento que aumentou estado. Anna estava usando suas condições estressantes para recriar essa onda de energia, e sem perceber, ela tornou-se emocionalmente viciados em uma vida que ela odiava. A ciência nos diz que tal crônica, estresse de longo prazo empurra os botões genéticas que criam doença. Então, se Anna estava virando a resposta ao estresse sobre pensando sobre seus problemas e seu passado, seus pensamentos estavam fazendo seu doente. E uma vez que os hormônios do estresse são tão poderoso, ela havia se tornado viciado em seus próprios pensamentos que estavam fazendo ela se sentir tão mal. Anna concordou em iniciar a quimioterapia, mas após sua primeira sessão, ela teve um colapso emocional e mental. Uma tarde, depois que seus filhos foram para a escola, Anna caiu no chão chorando. Ela tinha finalmente chegado ao fundo. Ocorreu-lhe que se continuasse dessa forma, ela não iria sobreviver por muito tempo e ela deixaria os filhos sozinha, sem um dos pais. Ela começou a orar pedindo ajuda. Ela sabia em seu coração que algo precisava mudar. Em absoluta sinceridade e entrega, ela pediu para orientação, apoio e uma saída, prometendo que, se suas preces foram atendidas, ela ficaria grato e grato todos os dias para o resto de sua vida e ela iria ajudar os outros a fazer o mesmo.

Turning Point de Anna

A escolha de mudança tornou-se a busca de Anna. Ela decidiu primeiro a parar todos os tratamentos e todos os medicamentos para suas várias doenças físicas, embora ela continuou a tirar os antidepressivos. Ela não disse aos médicos e enfermeiros que não estava voltando para tratamento. Ela simplesmente não apareceu mais. Ninguém nunca a chamou para perguntar por quê. Só seu médico de família contactado Anna para expressar sua preocupação.

No dia em que fria de inverno em fevereiro de 2011, quando Anna estava no chão chorando por ajuda, ela fez uma escolha com uma firme intenção de mudar a si mesma e

sua vida, e a amplitude dessa decisão carregava um nível de energia que causou o seu corpo para responder a sua mente. Foi essa decisão de mudar isso deu-lhe a força para alugar uma casa para si e para seus filhos e afastar-se da relação negativa em que estava. Era como se aquele momento redefiniu ela. Ela sabia que tinha que começar tudo de novo.

Quando vi pela primeira Anna, foi um mês mais tarde. Um dos poucos amigos que tinha deixado tinha reservado um assento para Anna em uma sexta-feira à noite conversa que eu estava dando. Sua amiga fez Anna uma oferta: se ela gostou da palestra à noite, ela poderia ficar para um workshop de fim de semana cheio de dois dias. Anna concordou em ir. A primeira vez que a vi, ela estava sentada em uma sala de conferências embalado no lado esquerdo no corredor externo, suas muletas encostado na parede perto de onde ela estava sentada. Como de costume, eu estava carregando naquela noite sobre como nossos pensamentos e sentimentos afetam nossos corpos e nossas vidas. I palestras sobre como produtos químicos de estresse pode criar doença. Toquei na neuroplasticidade, psiconeuroimunologia, epigenética, neuroendocrinologia, e até mesmo física quântica. Eu vou entrar em mais detalhes sobre tudo isso mais tarde neste livro, mas por agora é suficiente para saber que as últimas pesquisas nestes ramos do ponto de ciência ao poder da possibilidade. Naquela noite, cheia de inspiração, pensou Anna, *Se eu criei a vida que tenho agora, incluindo a minha paralisia, minha depressão, meu sistema imunológico enfraquecido, meus ulcerações, e até mesmo o meu câncer, talvez eu possa destruo tudo com a mesma paixão que eu criei com ele.* E com essa nova compreensão potente, Anna decidiu curar-se.

Imediatamente após o seu primeiro workshop de fim de semana, ela começou a meditar duas vezes por dia. Claro, sentado sem fazer as meditações foi difícil no início. Ela tinha um monte de dúvidas para superar, e alguns dias não se sentia mentalmente e fisicamente bem, mas ela fez suas meditações de qualquer maneira. Ela também tinha um monte de medo. Quando seu médico de família chamado para verificar-se sobre ela, porque ela parou de seus tratamentos e medicamentos, disse a Anna que ela estava sendo ingênuo e estúpido e que ela iria piorar e morrer em breve. Imagine a memória de uma figura de autoridade dizendo que! Mesmo assim, Anna fez suas meditações todos os dias e começou a se mover além de seus medos. Ela foi muitas vezes consumidos com encargos financeiros, as necessidades de seus filhos, e várias limitações físicas, mas ela nunca usou essas condições como uma desculpa para não fazer o seu trabalho interior.

Ao ir dentro e mudar seus pensamentos inconscientes, hábitos automáticos e estados-que emocionais reflexivas se tornaram hardwired em seu cérebro

e emocionalmente condicionado em seu corpo-Anna era agora mais empenhada em acreditar em um novo futuro do que acreditar nela mesmo passado familiar. Ela usou suas meditações, combinando uma intenção clara com uma emoção elevada, para mudar o seu estado de ser de biologicamente vivendo no mesmo passado a viver em um novo futuro.

Todos os dias, Anna não estava disposto a se levantar de suas meditações como a mesma pessoa que se sentou; ela decidiu que não iria terminar até que todo o seu estado de ser era apaixonado pela vida. Para o materialista, que define a realidade com os sentidos, é claro, Anna não tinha nenhuma razão concreta para estar no amor com a vida; ela era um deprimido, viúva único pai que estava em dívida financeira e não tinha trabalho real, ela tinha câncer e sofria de paralisia e ulcerações em suas membranas mucosas, e ela estava em uma situação de vida pobre com nenhum parceiro ou outro significativo e sem energia para cuidar de seus filhos. Mas nas meditações, Anna soube que ela **pudesse ensinar seu corpo emocional que seu futuro seria a sensação *à frente da experiência real***. Seu corpo como a mente inconsciente não sabe a diferença entre o real evento e o que ela estava imaginando e emocionalmente abrangente. Ela também sabia através de sua compreensão da epigenética que as emoções elevados de amor, alegria, gratidão, inspiração, compaixão e liberdade poderia sinalizar novos genes para produzir proteínas saudáveis que afetam a estrutura e função do seu corpo. Ela totalmente compreendido que, se os produtos químicos de estresse que havia sido percorrendo seu corpo tinha sido ligar genes não saudáveis, em seguida, ao abraçar plenamente essas emoções elevadas com uma paixão maior do que as emoções estressantes, ela poderia se transformar em novos genes e alterar sua saúde.

Durante um ano, sua saúde não mudou muito. Mas ela continuou fazendo suas meditações. Na verdade, ela fez todas as meditações que eu projetei para os alunos. Ela sabia que tinha levado vários anos para criar suas condições de saúde atual, e por isso iria demorar algum tempo para re-criar algo novo. Então ela continuou fazendo o trabalho, se esforçando para se tornar tão consciente do seu inconsciente pensamentos, comportamentos e emoções que ela não deixaria qualquer coisa que ela não queria experimentar passar por sua consciência. Após esse primeiro ano, Anna notou que ela estava lentamente começando a ficar melhor mentalmente e emocionalmente. Anna estava quebrando o hábito de ser ela mesma, inventando toda uma nova auto vez.

- a digestão, absorção, os níveis de açúcar no sangue, a temperatura do corpo, hormonais

secreções, frequência cardíaca, e assim por diante. A única maneira que ela poderia escorregar para o sistema operacional e afetar a ANS foi mudar seu estado interno em uma base regular.

Então, primeiro, Anna começou a cada meditação com a Bênção dos Centros de Energia. Estas áreas específicas do corpo, estão sob o controle do ANS. Como eu mencionei na Introdução, cada centro tem a sua própria energia ou frequência (que emite informações específicas ou tem a sua própria consciência), suas próprias glândulas, seus próprios hormônios, a sua própria química, o seu próprio pequeno mini-cérebro individual e, portanto, sua mente própria. Cada centro é influenciada pelo cérebro subconsciente sentado debaixo de nosso cérebro pensamento consciente. Anna aprendeu a alterar suas ondas cerebrais para que ela pudesse entrar no sistema operacional dos ANS (localizado no mesencéfalo) e reprogramar cada centro para trabalhar de uma forma mais harmoniosa. Todos os dias, com foco e paixão, ela descansou a atenção em cada área de seu corpo, bem como o espaço em torno de cada centro, abençoando-o para uma maior saúde e o bem maior. Lenta mas seguramente, ela começou a influenciar sua saúde através da reprogramação de seu sistema nervoso autônomo de volta ao equilíbrio.

Anna também aprendeu uma técnica de respiração específica eu ensino em nosso trabalho para libertar toda a energia emocional que é armazenado no corpo quando nós manter pensando e sentindo da mesma maneira. Por constantemente os mesmos pensamentos, Anna tinha vindo a criar os mesmos sentimentos, e depois por sentir essas emoções familiares, ela pensaria mais dos mesmos pensamentos correspondentes. Ela aprendeu que as emoções do passado foram armazenados em seu corpo, mas ela poderia usar esta técnica de respiração para liberar essa energia armazenada e libertar-se do seu passado. Assim, todos os dias, com um nível de intensidade que era maior do que seu vício em emoções passadas, ela praticava a respiração e começou melhor e melhor em fazê-lo. Depois que ela aprendeu a mover essa energia armazenada em seu corpo, *antes* seu futuro se desenrolava.

Desde Anna também estudou o modelo da epigenética que eu ensino em nossas oficinas e palestras, ela aprendeu que os genes não criam doença; em vez disso, o ambiente sinaliza o gene para criar doença. Anna compreendeu que, se suas emoções foram as consequências químicas de experiências em seu ambiente, e se ela vivia todos os dias pelas mesmas emoções de seu passado, ela estava selecionando e instruindo os mesmos genes que podem estar causando suas más condições de saúde. Se ela pudesse vez incorporam as emoções de sua vida futura, abraçando essas emoções antes da experiência realmente aconteceu, ela

poderia mudar sua expressão genética e realmente mudar seu corpo para ser biologicamente alinhada com seu novo futuro.

Anna fez uma meditação adicional que envolveu descansando a atenção no centro do peito, ativando a ANS com esses estados elevados de criar e manter um tipo muito eficiente de frequência cardíaca que chamamos de *coerente* frequência cardíaca (que explicarei em detalhes mais adiante no livro) por longos períodos de tempo. Ela aprendeu que quando ela sentiu ressentimento, impaciência, frustração, raiva e ódio, esses estados induzidos a resposta ao estresse e causou o coração a bater de forma incoerente e fora de ordem. Anna aprendi em meus workshops que uma vez que ela pudesse sustentar este novo estado centrada no coração, assim como ela tinha se acostumado a sentir todas essas emoções negativas em uma base regular, com o tempo ela podia sentir essas novas emoções mais completa e profundamente. Claro, levou um pouco de esforço para negociar raiva, medo, depressão e ressentimento de alegria, amor, gratidão e liberdade, mas Anna nunca desistiu. Ela sabia que essas emoções elevadas iria libertar mais de mil substâncias químicas diferentes que iria reparar e restaurar seu corpo. . . e ela foi para ele.

Anna então praticada uma meditação andando eu projetei em que ela caminhava como seu novo auto cada dia. Em vez de sentar-se e meditar com os olhos fechados, ela começou a estas meditações em pé com os olhos fechados. Enquanto em pé, ela entrou no estado meditativo que ela sabia que iria mudar o seu estado de ser, e, em seguida, enquanto ainda nesse estado, ela abriu os olhos, ficando em um estado meditativo, e caminhou como seu próprio futuro. Ao fazer isso, ela foi incorporando um novo hábito de pensar, agir e sentir-se em uma base regular. O que ela estava criando logo se tornaria sua nova personalidade. Ela nunca quis ir inconsciente novamente e retornar ao seu antigo self. Por causa de todo esse trabalho, Anna podia ver que seus padrões de pensamento mudou. Ela já não estava disparando os mesmos circuitos em seu cérebro, da mesma forma, então esses circuitos parou fiação em conjunto e a partir poda além. Como resultado, ela parou de pensar nos mesmos velhos hábitos. Emocionalmente, ela começou a sentir vislumbres de gratidão e prazer pela primeira vez em anos. Em suas meditações, ela foi conquistando algum aspecto de seu corpo e sua mente todos os dias. Anna se acalmou e tornou-se muito menos viciada às emoções derivadas de hormônios do estresse. Ela até começou a sentir amor novamente. E ela continuou indo-superação, superando, e superar todos os dias em seu caminho para se tornar outra pessoa. Anna se acalmou e tornou-se muito menos viciada às emoções derivadas de hormônios do estresse. Ela até começou a sentir amor novamente. E ela continuou indo-superação, superando, e superar todos os dias em seu caminho para se tornar outra pessoa. Anna se acalmou e tornou-se muito menos viciada às emoções derivadas de hormônios do estresse. Ela até começou a sentir amor novamente. E ela continuou indo-superação, superando, e superar todos os dias em seu caminho para se tornar outra pessoa.

Anna Grabs Ahold da Possibilidade

Em maio de 2012, Anna participou de um dos meus quatro dias oficinas progressivas, realizada em Nova York. No terceiro dia, durante o último dos quatro meditações, ela completamente rendido e, finalmente, deixar ir. Pela primeira vez desde que começou a meditar, ela encontrou-se flutuando em um espaço negro infinito, consciente de que ela estava consciente de si mesma. Ela se mudou para além da memória de quem ela era e tornou-se consciência pura, totalmente livre de seu corpo, de sua associação com o mundo material, e do tempo linear. Ela se sentiu tão livre que ela não se importava mais sobre suas condições de saúde. Sentia-se tão ilimitado que ela não poderia identificar-se com sua identidade presente. Sentia-se tão elevado que ela já não estava ligado ao seu passado.

Neste estado, Anna não tinha problemas, ela deixou sua dor atrás, e ela era verdadeiramente livre pela primeira vez. Ela não era o nome dela, seu sexo, sua doença, sua cultura, sua profissão, ela foi além do espaço e do tempo. Ela havia ligado a um domínio da informação chamado campo quântico, onde existem todas as possibilidades. De repente, ela se viu em um futuro novo, de pé sobre um enorme palco, segurando um microfone, e falando a uma multidão como ela disse a eles toda a história de sua cura. Ela não estava imaginando ou visualizando esta cena. Era como se ela tem um download de informações, um vislumbre de si mesma como uma mulher totalmente diferente em uma nova realidade. Seu mundo interior parecia muito mais real para ela do que seu mundo exterior, e ela estava tendo uma experiência sensorial completa-on sem o uso de seus sentidos.

No momento em que Anna experimentado esta nova vida na meditação, uma explosão de alegria e luz entrou em seu corpo e ela sentiu um alívio em um nível profundo, visceral. Ela sabia que era algo ou alguém maior, muito maior do que o seu corpo físico. Neste estado de intensa alegria que sentiu tanto prazer e tão imensa gratidão que ela caiu na gargalhada. E naquele momento, Anna sabia que ela ia ficar bem. A partir de então, ela desenvolveu tanta confiança, alegria, amor e gratidão que suas meditações tornou-se mais fácil e mais fácil, e ela começou a ir muito mais profundo.

Como Anna saiu do seu passado, ela sentiu esta nova abrir seu coração mais e mais energia. Em vez de ver suas meditações como algo que ela *teve* fazer todos os dias, ela começou a olhar para a frente a eles. Tornou-se seu modo de vida

- fazendo o trabalho tornou-se seu hábito. Sua energia e vitalidade retornado. Ela parou de tomar antidepressivos. Seus padrões de pensamento mudou completamente e seus sentimentos eram diferentes. Ela sentiu como se estivesse em um novo estado de ser, por isso,

suas ações mudou drasticamente. saúde e vida de Anna melhorou tremendamente naquele ano.

No ano seguinte, ela participou de vários outros eventos. Ao manter conectado com o trabalho, Anna começou a desenvolver relacionamentos com mais pessoas na nossa comunidade e ela recebeu mais e mais apoio para mantê-la indo em sua viagem de volta à saúde. Como muitos de nossos alunos, às vezes ela encontrou-se um desafio para não dar alguns passos para trás em programas antigos e os velhos padrões de pensamento, sentimento e agir uma vez que ela voltou para casa depois de um workshop. Mas, mesmo assim, ela continuou fazendo suas meditações todos os dias. Em setembro de 2013, os médicos de Anna deu a ela um exame médico muito completo, que incluiu muitos testes diferentes. Um ano e nove meses após seu diagnóstico de câncer e seis anos após o suicídio de seu marido, o câncer de Anna estava completamente curado e o tumor em seu esôfago havia desaparecido. Seus exames de sangue não apresentaram marcadores de câncer. As membranas mucosas em seu esôfago, vagina e ânus foram completamente curado. Apenas alguns pequenos problemas permaneceram: As membranas mucosas na boca dela ainda estavam ligeiramente vermelho, embora ela não tinha mais ulcerações, e por causa da medicação que ela tinha tomado para as ulcerações, ela ainda não produziu saliva. Anna tornou-se uma nova pessoa-uma nova pessoa que era saudável. A doença existia na antiga personalidade. Ao pensar, agir e sentir de forma diferente, Anna reinventou um novo auto. Em certo sentido, ela tinha se tornado renascer na mesma vida. Anna tornou-se uma nova pessoa-uma nova pessoa que era saudável. A doença existia na antiga personalidade. Ao pensar, agir e sentir de forma diferente, Anna reinventou um novo auto. Em certo sentido, ela tinha se tornado renascer na mesma vida. Anna tornou-se uma nova pessoa-uma nova pessoa que era saudável. A doença existia na antiga personalidade. Ao pensar, agir e sentir de forma diferente, Anna reinventou um novo auto. Em certo sentido, ela tinha se tornado renascer na mesma vida.

Em dezembro de 2013, Anna chegou ao evento em Barcelona com o amigo que ela tinha introduzido ao meu trabalho. Depois de ouvir-me dizer aos participantes uma história sobre uma cura notável de um outro estudante de nossa comunidade, Anna decidiu que era hora de compartilhar sua história comigo. Ela escreveu tudo para baixo e deu a carta para o meu assistente pessoal. Como muitas cartas que recebo de estudantes, a primeira linha dizia: "Você não vai acreditar nisto." Depois que eu li o que ela tinha escrito, no dia seguinte, pedi Anna para chegar no palco e compartilhar sua história com o público. E lá estava ela, um ano e meio depois da visão que ela teve durante sua meditação, em Nova York (sem saber para mim), estando em um estágio falando para uma audiência sobre sua jornada de cura a si mesma. Após o evento Barcelona, Anna foi inspirado trabalhar em sua boca ainda mais. Cerca de seis meses depois, Eu estava dando uma palestra em Londres e Anna compareceram. Falei em detalhes sobre epigenética. De repente, uma luz se acendeu para Anna. *Eu curado-me de todas essas condições-incluindo médicos câncer*, ela pensou.

Eu deveria ser capaz de sinalizar o gene para a boca para produzir mais saliva. UMA

Poucos meses depois, durante outra oficina em 2014, Anna repente senti saliva escorrendo em sua boca. Desde então, as membranas mucosas da Anna e sua produção de saliva voltaram ao normal. As ulcerações nunca mais voltou.

Hoje, Anna é um, vital, feliz pessoa saudável, estável, com uma mente muito nítida e clara. Espiritualmente, ela cresceu tanto que ela vai muito profundo em suas meditações e teve muitas experiências místicas. Ela está vivendo uma vida cheia de criação, amor e alegria. Ela tornou-se um dos meus treinadores corporativos, ensinando regularmente este trabalho para organizações e empresas. Em 2016, ela fundou uma instituição psiquiátrica sucesso, empregando mais de 20 terapeutas e profissionais. Ela é independente financeiramente e ganha dinheiro suficiente para viver uma vida rica. Ela viaja ao redor do mundo, visita lugares bonitos e atende pessoas muito inspiradoras. Ela tem um parceiro muito amorosa e alegre, bem como novos amigos e novos relacionamentos que honram tanto ela e seus filhos.

Quando você pergunta a Anna sobre seus problemas de saúde anteriores, ela irá dizer-lhe que ter esses desafios foi a melhor coisa que já aconteceu com ela. Pense nisso: E se a pior coisa que já aconteceu com você acaba por ser a melhor coisa que já aconteceu com você? Muitas vezes ela me diz que ela ama sua vida presente, e eu sempre respondo: “É claro que você faz, você *criado* sua vida todos os dias por não se levantar de suas meditações até que você estava apaixonado por essa vida. Então, agora, você começa a amar a sua vida.” Foi através do curso de sua transformação que Anna tinha, com efeito, tornar-se *sobrenatural*. Ela tinha superado sua identidade, que estava ligado ao seu passado, e ela literalmente criou um novo, saudável futuro e sua biologia respondeu a uma nova mente. Anna é agora o exemplo vivo da verdade e da possibilidade. E se Anna curou-se, você também pode.

obtendo Místico

Curando todos os tipos de condições físicas pode ser um benefício muito impressionante de fazer este trabalho, mas não é o único. Porque este livro também é sobre a mística, eu quero abrir sua mente para um reino de realidade que vai ser tão transformadora como cura, mas que funciona em um nível mais profundo e diferente. Tornando-se sobrenatural também pode envolver abraçando uma maior consciência de si mesmo e quem você está neste mundo e em outros mundos também. Deixem-me partilhar algumas histórias a respeito de minha própria vida para ilustrar exatamente o que eu

média e para mostrar o que é possível para você também.

Uma noite de inverno chuvoso no Noroeste do Pacífico, enquanto eu estava sentado no meu sofá depois de um dia muito longo, eu escutei os ramos das árvores abeto altos fora de minha janela filtrar os rajadas de vento através de suas copas. Meus filhos estavam na cama, dormindo profundamente, e, finalmente, eu tive um momento para mim mesmo. Quando fiquei confortável, comecei a rever todas as coisas que eu precisava para realizar no dia seguinte. Até o momento eu tinha feito a minha lista mental, eu estava exausta demais para pensar, então eu só ficou sentada por alguns minutos, minha mente vazia. Enquanto eu observava as sombras das chamas na cintilação lareira e dança nas paredes, I começou a se mover em transe. Meu corpo estava cansado, mas minha mente estava clara. Eu não estava pensando ou analisar mais; Eu estava simplesmente olhando para o espaço, sendo no momento presente.

Como meu corpo relaxou mais e mais, eu lentamente e conscientemente deixá-lo cair no sono enquanto eu simultaneamente mantive minha mente consciente e acordado. Eu não deixaria minha atenção aproximar a imagem de qualquer objeto no quarto, mas em vez mantive meu foco aberto. Este foi um jogo que eu muitas vezes jogado comigo mesmo. Eu gostei da prática, porque de vez em quando, se tudo alinhado, eu tinha muito profundas experiências transcendentais. Era como se uma porta de tipo aberto em algum lugar entre a vigília, sono e sonho normal e eu escorreguei em um momento místico muito lúcido. Eu lembrei-me a não esperar nada, mas simplesmente permanecer aberto. Levou um monte de paciência para não apressar as coisas ou ficar frustrado ou tentar fazer algo acontecer mas, em vez de deslizar lentamente para o outro mundo. Naquele dia, eu tinha acabado de escrever um artigo sobre a glândula pineal. Depois de passar vários meses pesquisando todos os derivados mágicas de melatonina que este pequeno centro alquímica tinha na manga, eu estava muito feliz sobre como ligar o mundo científico eo mundo espiritual. Durante semanas, toda a minha mente tinha sido consumido com o pensamento sobre o papel dos metabólitos pineal como uma possível conexão com as experiências místicas culturas mais antigas sabiam como obter, como visões xamânicas nativos americanos, a **experiência Hindu de *samadhi*, e outros rituais semelhantes envolvendo estados alterados de consciência.** Alguns conceitos que tinham sido pontas soltas por anos de repente clicado para mim, e as minhas descobertas me deixou sentindo mais inteiro. Eu pensei que era um passo mais perto de compreender a ponte para dimensões superiores do espaço e do tempo.

Todas as informações que eu tinha aprendido me inspirou a uma consciência mais profunda sobre o que é possível para os seres humanos. No entanto, eu ainda estava curioso para saber mais-curioso o suficiente para mudar a minha consciência para onde a glândula pineal existia em

minha cabeça. Pensei casualmente, falando à glândula, *Onde está você, afinal?*

Como eu descansei minha atenção no espaço a glândula pineal ocupa no meu cérebro, e como eu estava caindo na escuridão, de repente, do nada, uma imagem vívida de minha glândula pineal apareceu em minha mente como um botão redondo tridimensional . Sua boca estava aberta num espasmo e foi liberando uma substância branca leitosa. Fiquei chocado com a intensidade da imagem holográfica, mas eu estava muito **relaxado para ser despertada ou reagir, então eu simplesmente se rendeu e observados**. Foi tão real. Eu *sabia* o que eu estava vendo diante de mim era a minha própria pequena glândula pineal.

No instante seguinte, um enorme relógio apareceu bem na frente de mim. Foi um daqueles à moda antiga relógios de bolso com uma corrente, e a visão era incrivelmente vivas. No momento em que eu **coloquei a minha atenção no relógio, recebi informações muito claras. eu de repente *sabia* que o tempo linear** como eu acreditava que ele seja

- com um passado definitivo, presente e futuro não-foi a maneira como o mundo realmente funciona. Em vez disso, eu entendi que tudo está realmente acontecendo em um momento eterno presente. Neste quantidade infinita de tempo existem espaços infinitos, dimensões ou realidades possíveis a experiência.

Se houver apenas um momento eterno acontecendo, então faz sentido que não teríamos passado nesta encarnação, e muito menos há vidas passadas. Mas eu podia ver cada passado e futuro como se eu estivesse olhando para uma peça antiga de película do filme com um número infinito de quadros com os quadros que representam momentos não individuais, mas janelas de possibilidades ilimitadas que existiam como andaimes e passou em todas as direções para sempre. Era muito como a vista em dois espelhos opostos um ao outro e vendo infinitas espaços ou dimensões reflectida em ambos os sentidos. Mas para entender o que eu estava vendo, imagine que essas dimensões infinitas estão acima e abaixo de você, na frente e atrás de você, e à sua esquerda e à sua direita. E cada uma dessas possibilidades **ilimitadas *já existia***. Eu *sabia* que, colocando a minha atenção em qualquer uma dessas possibilidades, eu realmente sentir que a realidade. Eu também percebi que não estava separado de qualquer coisa. Senti unidade com tudo, todos, em todo lugar, e cada vez. Eu só posso descrevê-lo como o sentimento desconhecido mais familiar que eu já tive na minha vida. A glândula pineal, como eu logo entendi que eu estava sendo mostrado, serve como um relógio dimensional que, quando ativado, pode-se discar para qualquer momento. Quando eu vi as mãos do relógio avançar ou retroceder, compreendi que, como uma máquina do tempo definido para um determinado momento, há também uma realidade ou uma dimensão à experiência em um espaço particular. Esta visão surpreendente foi

mostrando-me que a glândula pineal, como uma antena cósmica, tinha a capacidade de entrar em sintonia com informações além dos nossos sentidos físicos e ligar-nos para outras realidades que já existem no momento eterno. Enquanto o download de informações que recebi parecia ilimitado, não existem palavras que podem descrever completamente a magnitude desta experiência.

Experimentando My Past and Future Selves Simultaneamente

À medida que os ponteiros do relógio se moveu para trás para um tempo passado, uma dimensão no espaço e no tempo, veio a vida. Eu imediatamente me encontrei em uma realidade relevante para mim, pessoalmente, embora, surpreendentemente, naquele momento passado ainda estava ocorrendo no momento presente que eu estava experimentando enquanto está sentado no meu sofá na sala de estar. I seguinte tornou-se ciente de que eu estava em um espaço físico naquele momento específico.

Eu me observado como uma criança de novo, enquanto tendo ao mesmo tempo a experiência de ser o adulto me no sofá. A versão infantil de me tinha cerca de sete anos de idade e teve uma febre muito alta. Lembrei-me o quanto eu amava febres nessa idade, porque eu poderia ir profundamente dentro e ter o tipo de sonhos abstratos e visões que muitas vezes vêm com o delírio produzido por altas temperaturas corporais. Desta vez específica, eu estava no meu quarto na cama com as cobertas até a ponte do meu nariz e minha mãe tinha acabado de sair da sala. Eu estava feliz que eu estava sozinho.

No momento em que fechou a porta, eu de alguma forma inata sabia fazer exatamente o que eu estava fazendo na minha sala como um adulto-continuamente relaxar o meu corpo e permanecendo em algum lugar entre o sono ea vigília como eu fiquei presente para o que veio. Até este ponto na minha vida presente, eu tinha esquecido completamente a memória desta experiência de infância, mas quando eu vivi isso de novo naquele momento, eu me vi no meio de um sonho consciente lúcida, abrangendo realidades possíveis, como os quadrados em um tabuleiro de xadrez.

Como eu me observado como este jovem rapaz, eu estava profundamente comovido com o que ele estava tentando entender, e me perguntei como ele poderia compreender tais conceitos complicados na sua idade. Nesse momento, enquanto eu assisti-lo, caí no amor com que rapaz e o segundo Abracei essa emoção, eu de alguma forma senti uma conexão simultânea para ambos naquele momento e aquele que eu estava experimentando como o meu tempo presente de volta em Washington Estado. Eu tinha um forte knowingness de tal forma que o que eu estava fazendo, em seguida, eo que eu estou fazendo agora estavam acontecendo ao mesmo tempo, e que aqueles momentos foram significativamente

conectado. Naquela fração de segundo, o amor que eu sentia por ele como meu presente auto foi desenho que menino para o futuro que eu estava vivendo agora.

Em seguida, a experiência tem ainda mais estranho. Essa cena desapareceu eo relógio apareceu novamente. I tornou-se ciente de que as mãos do relógio também poderia avançar. Preenchido com um sentimento de admiração, e sem qualquer receio ou medo, eu simplesmente observou o relógio avançar no tempo. Instantaneamente, eu estava de pé descalço no meu quintal em Washington na noite fria. É difícil explicar o que tempo que era porque era a mesma noite eu estava na minha sala, mas a mim, que estava fora da casa era a me do futuro em que agora. Mais uma vez, as palavras são limitadas aqui, mas a única maneira que eu posso explicar esta experiência é que a personalidade futura chamado Joe Dispenza mudou imensamente. Eu era muito mais evoluído, e eu senti *surpreendente* -euphoric, na verdade.

Eu estava tão ciente, ou devo dizer, que essa pessoa I *sou* tão consciente. Por *consciente*, Quero dizer superconsciente, como se todos os meus sentidos foram aumentados 100 por cento. Tudo o que eu vi, tocou, sentiu, cheirou, provado, e ouviu foi amplificado. Meus sentidos estavam tão elevada que eu estava ciente de e prestando atenção a tudo ao meu redor, querendo experimentar o momento completamente. E porque a minha consciência aumentou tão drasticamente, assim como a minha consciência e, portanto, a minha energia. Sentindo-se tão cheio dessa energia intensa causou-me a ser mais consciente de tudo o que eu sentia simultaneamente.

Eu posso descrever este sentimento apenas como consistente, firme, energia altamente organizada. Não era nada como as emoções químicas que normalmente se sentem como seres humanos. Na verdade, naquele momento eu sabia que eu não podia nem sentir essas emoções humanas normais. Eu tinha evoluído para além deles. Eu, entretanto, sentir amor, embora fosse uma forma evoluída de amor que não era química, mas elétrico. Senti-me quase como se eu estivesse pegando fogo, apaixonado por vida. Eu estava em uma forma incrivelmente pura alegria.

Eu também estava caminhando em volta do meu quintal no meio do inverno sem sapatos e sem jaqueta ainda eu estava tão consciente do sentimento do frio que era realmente intensamente agradável. Eu não tenho uma opinião sobre como o frio de gelo o chão sob meus pés era; Eu simplesmente amei ter meus pés tocam a grama congelada na terra, e me senti muito conectado tanto ao sentimento e grama. Eu entendi que se eu entretido os pensamentos e julgamentos que eu normalmente teria de ser frio típico, poderia causar-me a criar um sentido de polaridade, dividindo a energia que eu estava experimentando. Se eu julgava, eu perderia a sensação de plenitude. A incrível sensação de energia que eu estava passando por dentro

meu corpo era muito maior do que as condições no meu ambiente circundante (o frio). E, como resultado, eu facilmente abraçado a frio com zelo. Era simplesmente a vida! Na verdade, era tão agradável que eu não queria que o momento de acabar. Eu queria que durasse para sempre.

Eu andei como esta versão atualizada do-me com força e sabedoria. Eu me senti muito capacitados e calma, ainda transbordando de alegria para a existência e do amor para a vida. Passando por meu jardim, eu intencionalmente andou sobre enormes colunas de basalto que foram estabelecidas em seus lados, empilhados como enormes escadas para criar níveis para sentar em volta de uma fogueira. Eu amei a experiência de caminhar descalço sobre aqueles enormes pedaços de pedra. Eu realmente honrado sua magnificência. Como eu continuei andando, eu me aproximei uma fonte que eu tinha construído, e eu sorri com a lembrança do meu irmão e me criar tal maravilha.

De repente, vi uma mulher pequena em uma veste branca brilhante. Ela não era mais de dois pés de altura, e ela estava de pé um pouco atrás da fonte com outra mulher de tamanho normal, que estava vestida de forma semelhante e também estava radiante e cheia de luz. A outra mulher estava na observação de fundo, aparentemente agindo como protetor da pequena mulher.

Quando olhei para a mulher pequena, ela se virou para mim e olhou nos meus olhos. Senti uma energia ainda mais forte de amor, como se ela estivesse enviá-lo para mim. Mesmo que esta versão de mim mesmo evoluiu, eu percebi que eu nunca tinha sentido nada parecido antes. Os sentimentos de plenitude e amor **amplificada exponencialmente**, e eu pensei para mim mesmo, *Wow-há ainda mais amor do que o amor que eu estava apenas experimentando momentos atrás?* Não era de todo um amor romântico. Era mais do que emocionante, eletrizante de energia, e estava sendo despertado de dentro de mim. Eu sabia que ela estava reconhecendo que houve de fato ainda mais amor dentro de mim para experimentar. Eu também sabia que ela era mais evoluída do que eu. Quando senti que a eletricidade, que trazia uma mensagem a olhar para a janela da cozinha, e eu imediatamente lembrei porque eu estava lá.

Eu me virei e olhei para a cozinha, onde a minha auto presente, algumas horas antes de ir para o sofá para relaxar, foi lavar pratos ocupados. Do quintal, eu sorri. Eu estava tão apaixonada por ele. Eu vi sua sinceridade; Eu vi suas lutas; Vi sua paixão; Eu vi o seu amor; Vi sua mente ocupada, como sempre, constantemente tentando encaixar conceitos em sentido; e entre outras coisas, vi um pouco do seu futuro. Como um grande pai, eu estava orgulhoso dele e não tinha nada além de admiração por quem ele era naquele momento. Como eu estava sentindo que o aumento intensa energia dentro de mim enquanto eu o observava, eu testemunhei repente ele parar de lavar os pratos e olhar para fora da janela, olhando para fora

e visão panorâmica do quintal.

Enquanto eu ainda era o meu próprio futuro, eu era capaz de se lembrar o momento como meu presente eu, e eu me lembrei que eu tinha realmente parou e olhou para fora naquele instante porque eu senti um sentimento espontâneo de amor no meu peito, e eu sentia que Eu estava sendo observado ou que alguém estava lá fora. Lembrei-me ainda que, enquanto eu estava lavando um copo, eu realmente se inclinou para frente para minimizar o brilho na janela da luz da cozinha acima de mim e olhou para a escuridão por alguns minutos antes de voltar para os itens restantes na pia. Meu futuro eu estava fazendo para o meu presente auto o que a bela senhora luminosa tinha feito para mim momentos antes. Agora eu entendi porque ela estava lá.

E como olhar para a criança na cena anterior, mais uma vez, o amor que meu futuro eu estava sentindo por meu presente auto de alguma forma me ligado ao meu próprio futuro. O meu futuro me estava lá para chamar o meu eu presente a esse futuro, e eu sabia que era o amor que fez essa ligação possível. A versão evoluída de me tinha como um sentido de saber. O paradoxo é que é tudo me viver ao mesmo tempo. Na verdade, há um número infinito de me's-não apenas a um no **passado, a do presente, e esse no futuro. Há tantos mais possível me é no reino do infinito, e não é** apenas um infinito mas vários infinitos. E tudo isso está acontecendo no eterno agora. Quando voltei à realidade física como a conhecemos no sofá, que nada em comparação com o outro mundo dimensional Eu estava em, meu primeiro pensamento foi *Uau! Minha visão da realidade é tão limitada!* A rica experiência interior fornecido um tal sentimento de clareza e o entendimento de que as minhas crenças, isto é, o que eu achava que sabia sobre a vida, Deus, eu mesmo, tempo, espaço, eo que é ainda possível experimentar neste infinito reino-eram tão muito limitado, e eu nem tinha percebido isso até aquele momento. Eu sabia que eu era como uma criança com pouca compreensão da magnitude de quão grande é essa coisa que chamamos realidade é. Eu entendi, sem medo ou ansiedade, o que a frase "o desconhecido" significava, pela primeira vez na minha vida. E eu sabia que nunca seria a mesma pessoa novamente.

Tenho certeza que você pode imaginar que quando algo assim acontece, tentando explicar para sua família ou amigos sugere algum desequilíbrio químico no cérebro. Eu estava hesitante para falar sobre o evento para ninguém, porque eu nem sequer tenho palavras para descrever a experiência e eu não queria azarar que aconteça novamente. Durante meses, eu estava muito preocupado com a revisão de todo o processo que eu pensei que pode ter criado a experiência. eu também estava

mistificado sobre o conceito de tempo e não conseguia parar de pensar nisso. Além da mudança de paradigma sobre o momento eterno no tempo, eu descobri algo mais. Percebi depois do evento transcendental, naquela noite, quando eu voltei para o mundo de três dimensões, que toda a experiência tinha ocorrido em cerca de 10 minutos. Eu tinha acabado viveu dois eventos extensas, e ele deve ter tomado muito mais tempo para toda essa experiência para se desenrolar. Esta dilatação do tempo despertou ainda mais o meu interesse em cometer mais da minha energia para investigar o que tinha acontecido comigo. Quando entendi mais, eu esperava que eu poderia ser capaz de reproduzir a experiência.

Por dias depois daquela noite importante, o centro do meu peito estava elétrica da mesma maneira que eu tinha sentido quando essa pequena mulher bonita activado algo dentro de mim. Eu ficava pensando, *Como pode este sentimento ainda ser persistente dentro de mim a não ser que algo real aconteceu?* Quando eu coloquei a minha atenção no centro do meu peito, eu notei a sensação ampliada. Compreensivelmente, eu não estava muito interessado em qualquer interação social durante este período porque as pessoas e as condições do mundo exterior distraído do que o sentimento em meu mundo interior, eo sentimento especial diminuída. Com o tempo, ele finalmente desapareceu completamente, mas eu nunca parei de pensar sobre a idéia de que há sempre mais amor para experimentar e que a energia que eu tinha abraçado nesse reino ainda vivia dentro de mim. Eu queria ativá-lo novamente, mas eu não sabia como.

Por um longo tempo, mesmo que eu tentei e tentei reproduzir a experiência, nada aconteceu. Agora percebo que a expectativa do mesmo resultado, combinado com a frustração de tentar forçá-lo a acontecer, é a pior combinação para criar uma outra experiência mística (ou qualquer coisa, para que o assunto). I tornou-se perdido na minha própria análise pessoal, tentando descobrir como isso ocorreu e como eu poderia fazer isso acontecer novamente. Eu decidi adicionar algumas novas abordagens. Em vez de tentar recriar a experiência à noite, decidi acordar cedo de manhã e meditar. Desde os **níveis de melatonina são as mais elevadas entre 1:00 sou e as 4:00 sou, e os metabólitos químicos** místicas de melatonina são os próprios substratos responsável por criar um evento lúcido, eu decidi que iria praticar o meu trabalho interior a 4 todas as manhãs. Antes de compartilhar o que aconteceu depois, eu quero pedir-lhe para se manter em mente que este foi um momento extraordinariamente difícil na minha vida. Eu estava decidindo se valeu a pena para mim continuar a ensinar. Eu tinha experimentado uma boa quantidade de caos na minha vida depois de aparecer no documentário 2004 *O que o Bleep Do We Know !?* Eu estava pensando em se afastar do mundo público e desaparecendo em uma vida mais simples. Parecia muito mais fácil simplesmente ir embora.

Vivendo uma Passado Encarnação no Momento Presente

Certa manhã, cerca de uma hora e meia depois que eu comecei a minha meditação em posição sentada, eu finalmente reclinada. Eu coloquei alguns travesseiros sob os joelhos para que eu não adormecer muito rapidamente, permitindo-me a ficar entre a vigília eo sono. Quando me deitei, eu simplesmente colocar minha atenção no lugar da glândula pineal ocupa na minha cabeça. Mas desta vez, **em vez de tentar fazer algo acontecer, eu apenas deixar ir e disse a mim mesmo, *Tanto faz* . . .** **Aparentemente,** essa era a palavra mágica. Eu sei o que isso significa agora. Eu me rendi, saiu do caminho, deixar ir de qualquer resultado específico, e simplesmente abriu a possibilidade.

A próxima coisa que eu sabia, eu estava passando por mim como um homem corpulento em uma região muito quente do mundo que parecia estar no que hoje chamamos a Grécia ou Turquia. O terreno era rochoso, a terra estava seca, e construções de pedra como aqueles em tempos greco-romanos foram intercaladas com muitas pequenas barracas feitas de tecidos coloridos. Eu estava usando uma peça única, contornou serapilheira peça que caiu dos meus ombros aos meus meados coxas, e eu tinha uma corda grossa amarrada em volta da minha cintura como um cinto. Eu usava sandálias amarrados até minhas panturrilhas. Eu tinha cabelo encaracolado grossa e meu corpo sentiu-se forte. Meus ombros eram largos e meus braços e pernas eram muscular. Eu era um filósofo e um estudante de longa data de algum movimento carismático.

Eu era, simultaneamente, o auto em que a experiência e o meu presente auto me observando em que tempo e espaço particular. Mais uma vez, eu estava muito mais consciente do que o normal, eu era superconsciente. Todos os meus sentidos foram aumentados e eu estava muito consciente de tudo. Eu podia sentir o cheiro do almíscar familiar do meu corpo, e eu poderia provar o sal do meu suor pingando do meu rosto. Eu amei o sabor. Eu me senti fundamentada na fisicalidade ea força do meu corpo. Eu estava ciente da dor no fundo do meu ombro direito, mas não consumiam a minha atenção. Eu vi o brilho do céu azul e a riqueza das árvores verdes e montanhas, como se eu estivesse vivendo em Technicolor. Ouvi gaivotas na distância, e eu sabia que estava perto de uma grande massa de água. Eu estava em uma peregrinação e da missão das sortes. Eu estava viajando sobre o país ensinando a filosofia que eu tinha estudado e vivido por toda a minha vida. Eu estava sob a tutela de um grande mestre a quem eu amava muito profundamente por causa do cuidado, paciência e sabedoria que ele tinha me dado por tantos anos. Foi o meu tempo agora para ser iniciado e para entregar uma mensagem para mudar as mentes e os corações da cultura. Eu sabia que a mensagem que eu era

disseminação era contrária às crenças atuais da época e que o governo e religiosos ordens do dia iria me desafiar. A principal mensagem da filosofia estudei iria libertar as pessoas de viver em qualquer tipo de obrigação de “alguma coisa ou alguém” fora deles. Ele também iria inspirar indivíduos para demonstrar um código de princípios que lhes permitam ter uma vida mais enriquecidos e significativas. Eu era apaixonada por esse idealismo, e eu trabalhamos diariamente para viver em alinhamento com as doutrinas. Claro, a mensagem seria omitir a necessidade de religião e para qualquer dependência de governos, e que iria libertar as pessoas da dor pessoal e sofrimento.

Como a cena veio à vida, eu tinha acabado de enfrentar uma multidão em uma aldeia relativamente povoada. A reunião estava terminando quando, de repente, vários homens moveu-se rapidamente através das massas para me prender. Antes que eu pudesse tentar escapar, fui tomado. Eu sabia que eles tinham planejado sua estratégia bem. Se eles tinham começado a se movimentar enquanto eu estava falando para a multidão, eu teria visto eles. Eles cronometrado perfeitamente. I se rendeu sem resistência, e eles me levaram para uma cela de prisão, onde eu fui deixado sozinho. Trancado em um pequeno cubo de pedra com fendas estreitas para janelas, sentei-me lá sabendo meu destino. Nada que eu pudesse fazer iria me preparar para o que estava prestes a acontecer. Dentro de dois dias, fui levado para o centro da cidade, onde centenas de pessoas se reuniram-muitos deles as mesmas pessoas que tinham me ouvido falar de apenas alguns dias antes.

I foi evaporada para um pequeno pano de roupa interior e, em seguida, amarrado a uma grande placa de pedra horizontal com grandes ranhuras entalhadas nos cantos por meio de cordas que deslizam. As cordas tinham alças de metal nas extremidades que foram fixados para os meus pulsos e tornozelos. Em seguida, ele começou. Um homem de pé para a esquerda começou a pôr em marcha uma alavanca que se movia a laje lentamente a partir de uma posição horizontal para a frente para uma posição mais vertical. Como o bloco de pedra movido para cima, as cordas puxou minhas pernas mais apertadas em todas as quatro direções.

Quando eu fiz isso para cerca de 45 graus, a dor real começou. Alguém que parecia ser um magistrado gritou, perguntando-me se eu iria continuar a ensinar minha filosofia. Eu não olhar para cima ou para responder. Ele então ordenou que o homem de pôr em marcha ainda mais a alavanca. Em um certo momento, comecei a ouvir ruídos audíveis e pops, evidência de minha espinha deslocando em determinadas áreas. Como o observador dessa cena, eu vi o olhar no meu rosto quando a dor aumentou. Era como olhar para um espelho e ver-me-fiquei ciente de que era

me naquela laje.

As algemas de metal em torno de meus pulsos e tornozelos agora rasgou em minha pele eo metal afiada queimada. Eu estava sangrando. Um dos meus ombros deslocados e eu soltou e grunhiu de dor. Meu corpo estava em convulsão e balançando enquanto eu tentava resistir ao rasgar de meus membros por flexão e segurando meus músculos apertado na resistência. Deixar ir teria sido insuportável. De repente, o magistrado gritou de novo, me perguntando se eu iria continuar a ensinar. Eu tinha um pensamento: *I vai concordar em parar de ensinar, e então quando eles me deixar para baixo a partir desta exibição pública de tortura, eu simplesmente começar de novo.* I fundamentado que esta era a resposta certa. Seria apaziguar o magistrado e parar a dor (e minha morte), enquanto permitindo-me continuar a minha missão. Eu lentamente balançou a cabeça de lado a lado em silêncio.

Em seguida, o magistrado me pressionado a dizer verbalmente não, mas eu não iria falar. Ele então apontou rapidamente para o torturador à minha esquerda para empurrar a manivela ainda mais difícil. Olhei para o homem quando ele virou as engrenagens com uma clara intenção de me machucar. Eu vi seu rosto, e como nós olhamos nos olhos uns dos outros, eu como o observador instantaneamente reconhecido essa pessoa como alguém na minha vida presente como Joe Dispenza: a mesma pessoa, mas em um corpo diferente. Algo clicado dentro de mim como eu testemunhei essa cena. Eu reconheci que este algoz ainda está atormentando outros, inclusive eu-in meu atual

encarnação, e eu entendia o papel dessa pessoa na minha vida. Era uma sensação estranhamente familiar de saber, e tudo fez sentido.

Como a laje acelerou para cima, a minha parte inferior das costas bati e meu corpo começou a perder o controle. Esse foi o momento em que me quebrou. Chorei de dor cegante, e eu também senti uma tristeza tão profunda consumir todo o meu ser. Quando o peso da pedra pesada foi lançado, ele caiu rapidamente de volta para a posição horizontal. Fiquei ali tremendo incontrolavelmente em silêncio. I foi então arrastado de volta para a pequena cela, onde eu coloco enrolado no canto. Durante três dias, eu não conseguia parar os flashbacks da minha tortura.

Eu estava tão humilhado que eu nunca poderia falar em público novamente. O próprio pensamento de voltar para a minha missão criou uma resposta tão visceral no meu corpo que eu parei sequer pensar nisso. Uma noite eles me soltou, e sem ser notado, de cabeça para baixo na vergonha absoluta, eu desapareci. Eu era incapaz de olhar ninguém nos olhos nunca mais. Eu senti como se tivesse falhado na minha missão. Passei o resto da minha vida em uma caverna perto do mar, apanhando peixes e vivendo em silêncio como um eremita.

Como eu testemunhei sofrimento deste pobre homem e sua escolha para esconder do

mundo, eu entendi que isso era uma mensagem para mim. Eu sabia que na minha vida presente eu não podia desaparecer e esconder do mundo novamente e que a minha alma queria que eu visse que eu tinha que continuar o meu trabalho. Eu tive que fazer um esforço para levantar-se para uma mensagem e nunca mais retrair da adversidade. Eu também reconheceu que eu não tinha falhado em tudo-que eu tinha feito o meu melhor. Eu sabia que o jovem filósofo ainda vivia no momento presente eterno como uma miríade de possíveis me da e que eu poderia mudar meu futuro, e sua, por nunca mais ter medo de viver para a verdade em vez de morrer por isso.

Cada um de nós tem uma miríade de possíveis encarnações que existem no momento presente eterno, todos esperando para ser descoberto. Quando o mistério do eu é revelado, podemos acordar para o entendimento de que não somos seres lineares que vivem uma vida linear, mas em vez seres dimensionais que vivem vidas dimensionais. A beleza por trás das probabilidades infinitas que nos esperam é que a única maneira que podemos mudar esses futuros é mudar a nós mesmos no presente momento infinito.



Capítulo 2

MOMENTO PRESENTE

Se você quiser experimentar o sobrenatural em sua própria vida, curando seu corpo, criando novas oportunidades que você nunca poderia ter imaginado antes, e ter, místicas transcendentais experiências-primeiro você precisa para dominar o conceito do momento presente: o eterno agora. Há um monte de falar sobre estar presente ou estar no Agora estes dias. Enquanto a maioria das pessoas entender o básico do que isso significa (para não pensar no futuro ou viver no passado), eu quero oferecer-lhe um entendimento completamente diferente do conceito. Ele vai exigir que você ir além do mundo físico, incluindo seu corpo, sua identidade e seu ambiente e até mesmo além do próprio tempo. Isto é onde você liga possibilidade em realidade.

Afinal, se você não ir além de quem você pensa que é e do jeito que você já foram condicionados a acreditar que o mundo funciona, não é possível criar uma nova vida ou um novo destino. Assim, em um sentido muito real, você tem que sair de sua própria maneira, transcendem a memória de si mesmo como uma identidade, e permitir que algo maior do que você, algo místico, para assumir. Neste capítulo, vou explicar como isso funciona.

Primeiro, vamos dar uma olhada em como o cérebro funciona. Quando qualquer tecido neurológico no cérebro ou do corpo é activado, ele cria mente. Consequentemente, a partir de uma compreensão neurocientífica, a mente é o cérebro em ação. Por exemplo, você tem uma mente específica para conduzir o seu carro. Você tem outra mente para tomar um banho. Você tem uma mente diferente quando você canta uma música ou ouvir música. Você usa um nível específico de espírito para executar cada um desses complexos

funções porque provavelmente você já fez cada uma dessas tarefas milhares de vezes, para que o seu cérebro ligue de uma forma muito específica sempre que você fizer qualquer um deles.

Quando seu cérebro está em ação como você dirige seu carro, por exemplo, você está no fato de ligar uma sequência específica, padrão e combinação de redes neurológicas. Essas redes neurais (ou redes neurais) são simplesmente grupos de neurônios que trabalham juntos como uma comunidade, exatamente como um programa de software automática ou uma macro-porque você fez essa ação em particular tantas vezes. Em outras palavras, os neurônios que disparam juntos para realizar a tarefa tornar-se mais **ligados entre si.** ¹ Como você escolher conscientemente para executar a tarefa de dirigir seu veículo, poderíamos dizer que você é automaticamente selecionar e instruindo esses neurônios em seu cérebro para ligar para criar um nível de espírito. Para a maior parte, o seu cérebro é um produto do passado. Foi moldado e moldado para se tornar um registro vivo de tudo que você aprendeu e experimentou até este ponto em sua vida. Aprendizagem, do ponto de vista da neurociência, é quando os neurônios em seu cérebro se reúnem para formar milhares de conexões sinápticas e essas conexões, em seguida, montar em redes neurológicas complexas e tridimensionais. Pense em aprender como o cérebro receber um upgrade. Quando você prestar atenção ao conhecimento ou a informação e faz sentido para você, essa interação com o ambiente deixa impressões biológicas em seu cérebro. Quando você experimenta algo novo,

Experiências não só melhorar os circuitos cerebrais, mas também criam emoções. Pense em emoções como o resíduo químico de experiências- passado ou o feedback química. Quanto mais forte for o quociente emocional de um evento em sua vida, mais a experiência deixa uma impressão duradoura em seu cérebro; que é como memórias de longo prazo são formadas. Então, se significa aprender fazendo novas conexões em seu cérebro, memórias são quando você manter essas conexões. Quanto mais você repetir um pensamento, escolha, comportamento, experiência ou emoção, mais os neurônios fogo e fio juntos e quanto mais eles vão manter um relacionamento de longo prazo.

Na história de Anna no capítulo anterior, você aprendeu a maioria de suas experiências vêm de sua interação com o ambiente externo. Desde os seus sentidos ligá-lo para o ambiente externo e neurologicamente gravar a narrativa em seu cérebro, quando você experimenta um altamente carregada

evento-bad emocional ou de boa nesse momento torna-se em relevo neurologicamente em seu cérebro como uma memória. Portanto, quando uma experiência muda a forma como você normalmente sentir quimicamente e aumenta a sua atenção para o que causou isso, você irá associar uma pessoa ou coisa específica com o local onde seu corpo está em um determinado tempo e lugar. Isso é como você criar memórias através da interação com o mundo exterior. É seguro dizer que o único lugar do passado realmente existe é em seu cérebro e em seu corpo.

Como seu passado torna-se seu futuro

Vamos dar uma olhada no que acontece bioquimicamente dentro do seu corpo quando você pensa um pensamento ou sentir uma emoção. Quando você pensa um pensamento (ou ter uma memória), uma reação bioquímica começa em seu cérebro fazendo com que o cérebro para liberar certos sinais químicos. Isso é como os pensamentos tornam-se literalmente imaterial matéria-tornam-se mensageiros químicos. Estes sinais químicos fazer seu corpo se sentir exatamente do jeito que você estava pensando. Quando você percebe que você está sentindo uma maneira particular, em seguida, você gera mais pensamentos iguais a como você está sentindo, e então você liberar mais produtos químicos de seu cérebro para fazer você se sentir a maneira que você está pensando.

Por exemplo, se você tem um pensamento com medo, você começa a sentir medo. O momento que você sentir medo, que a emoção influencia você a pensar pensamentos mais terríveis, e esses pensamentos desencadear a liberação de ainda mais produtos químicos no cérebro e corpo que faz você continuar a sentir mais medo. A próxima coisa que você sabe, você é pego em um loop onde o seu pensamento cria sentimento e seu sentimento cria pensamento. Se os pensamentos são o vocabulário do cérebro e sentimentos são o vocabulário do corpo, eo ciclo de como você pensa e sente torna-se seu *Estado de ser*, em seguida, todo o seu estado de ser está no passado. Quando você fogo e fio os mesmos circuitos em seu cérebro uma e outra vez, porque você manter os mesmos pensamentos, você está hardwiring seu cérebro para os mesmos padrões. Como resultado, o cérebro torna-se um artefato do seu pensamento passado, e com o tempo torna-se mais fácil pensar automaticamente da mesma forma. Ao mesmo tempo, como você se sente repetidamente as mesmas emoções e outra vez, pois, como eu disse, as emoções são o vocabulário do corpo e o resíduo químico de experiências passadas, você está condicionado seu corpo para o passado.

Então agora vamos olhar para o que isso significa para você em uma base dia-a-dia. Dado o que você acabou de aprender sobre sentimentos e emoções sendo o fim química

produtos de eventos passados, no momento em que você acorda de manhã e procurar o sentimento familiar chamou você, você está começando o seu dia no passado. Então, quando você começar a pensar sobre os seus problemas, esses problemas-que estão ligados às memórias de experiências passadas de diferentes pessoas ou coisas em determinados momentos e lugares-criar sentimentos familiares como infelicidade, inutilidade, tristeza, dor, angústia, ansiedade, preocupação, frustração, indignidade ou culpa. Se essas emoções estão dirigindo seus pensamentos, e você não pode pensar maior do que o que você sente, então você também está pensando no passado. E se essas emoções familiares influenciar as escolhas que você vai fazer nesse dia, os comportamentos que você está indo para expor, ou as experiências que você vai criar para si mesmo, então você vai aparecer previsível e sua vida está indo para permanecer o mesmo.

Agora vamos dizer que depois que você acorda, você desligar o alarme, e como você se encontra lá na cama, você verificar o seu Facebook, o Instagram, o WhatsApp, o seu Twitter, seus textos, seus e-mails, e depois a notícia. (Agora você está realmente lembrar quem você é como você reafirmar sua personalidade e conectar a sua realidade pessoal passado-presente.) Então você ir ao banheiro. Você usar o banheiro, escovar os dentes, tomar banho, vestir-se, e então cabeça para a cozinha. Você beber um café e comer o pequeno almoço. Talvez você ver as notícias ou verificar seu e-mail novamente. É a mesma rotina que você siga todos os dias.

Então você dirige ao trabalho usando a mesma rota de idade, e quando você chegar lá você interage com os mesmos colegas de trabalho que você viu no dia anterior. Você passar o dia realizando praticamente as mesmas funções desempenhadas ontem. Você pode até reagir aos mesmos desafios no trabalho com as mesmas emoções. Em seguida, depois do trabalho, você dirige para casa; talvez você parar no mesmo supermercado e comprar o alimento que você gosta e sempre comer. Você cozinha a mesma comida para jantar e assistir ao mesmo programa de televisão, ao mesmo tempo, sentado no mesmo lugar em sua sala de estar. Então você ir para a cama na mesma maneira que você sempre fazer-você escova os dentes (com a mão direita a partir do lado superior direito da sua boca), você rastejar no mesmo lado da cama, talvez você ler um pouco, e depois de ir dormir.

Se você continuar fazendo as mesmas rotinas de uma e outra vez, eles vão se tornar um hábito. Um hábito é um conjunto redundante de automáticas, inconscientes pensamentos, comportamentos e emoções que você adquire através da repetição freqüente. Basicamente, isso significa que seu corpo está agora em piloto automático, executando uma série de programas, e ao longo do tempo, seu corpo se torna a mente. Você já fez isso

rotina tantas vezes que seu corpo automaticamente sabe como fazer certas coisas melhor do que o seu cérebro ou mente consciente. Você acabou de ligar o piloto automático e ir inconsciente, o que significa que você vai acordar a próxima parte da manhã e, essencialmente, fazer as mesmas coisas de novo. Em um sentido muito real, o seu corpo está arrastando você para o mesmo futuro previsível com base no que você tem sido repetidamente fazendo no mesmo passado familiar. Você vai pensar os mesmos pensamentos e, em seguida, fazer as mesmas escolhas que levam aos mesmos comportamentos que criam as mesmas experiências que produzem as mesmas emoções. Com o tempo, você criou um conjunto de redes neurológicas hardwired no cérebro e você emocionalmente condicionado seu corpo para viver no past- e que o passado se torna o seu futuro.

Se você estivesse olhando para uma linha do tempo do seu dia, começando com acordar de manhã e continuando até ir para a cama naquela noite, você poderia pegar o cronograma de ontem ou hoje (o passado) e coloque-o no espaço reservado para amanhã (futuro) porque essencialmente as mesmas ações que você tomou hoje são aqueles que você vai tomar amanhã e no dia seguinte, e no dia depois disso. Vamos enfrentá-lo: Se você manter a mesma rotina como ontem, faz sentido que o seu amanhã vai ser muito parecido com o seu ontem. Seu futuro é apenas uma reprise de seu passado. Isso porque o seu ontem está criando seu amanhã. Dê uma olhada [Figura 2.1](#) . Cada uma dessas linhas verticais representa o mesmo pensamento que leva à mesma escolha que inicia um comportamento automático que cria uma experiência conhecida que produz um sentimento familiar ou uma emoção. Se você continuar reproduzindo a mesma seqüência, com o tempo todos os passos individuais se fundem em um programa automático. Isto é como você perder o seu livre arbítrio para um programa. A seta representa uma experiência desconhecida cair em algum lugar entre você dirigindo para o trabalho no trânsito, sabendo que você está indo estar atrasado novamente, e você tentar parar pelos de limpeza a seco no seu caminho. Poderíamos dizer que o corpo ea mente estão no-o conhecido mesmo futuro previsível com base no que você fez na mesma familiarizado passado, e nesse futuro certo conhecida, não há espaço para o desconhecido. Na verdade, se algo novo aconteceu, se algo desconhecido estavam a desdobrar-se em sua vida naquele momento para mudar a mesma linha de tempo previsível de seu dia, você provavelmente estaria irritado com a interrupção de sua rotina. Você provavelmente considerar que é problemático, problemática, e francamente inconveniente. Você pode dizer: "Você pode voltar amanhã? Este não é o momento certo."

LIVING IN THE PROGRAM

Predictable Timeline of Your Known Reality

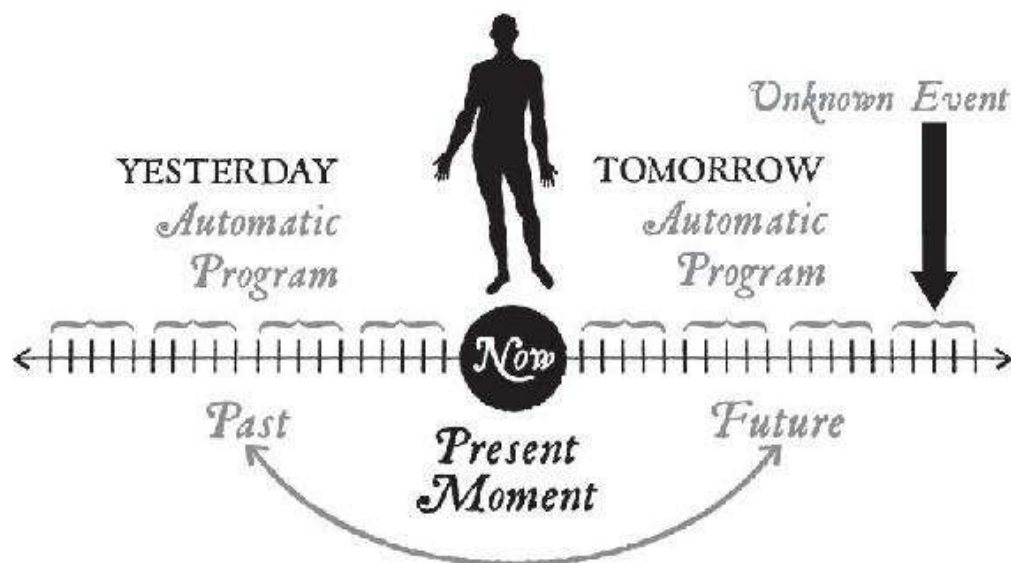


Figure 2.1

Um hábito é um conjunto redundante de pensamentos automáticos inconscientes, comportamentos e emoções que se desenvolvem através da repetição. É quando você fez algo tantas vezes que seu corpo está programado para se tornar a mente. Com o tempo, seu corpo está arrastando você para um futuro previsível com base no que você tem feito no passado. Portanto, se você não está no presente

momento, provavelmente você está em um programa.

O fato é que não há espaço para o desconhecido em uma vida previsível. Mas sendo previsível não é como funciona desconhecidos. O desconhecido é desconhecido, incerto, mas é também *emocionante* porque ocorre em maneiras que você não pode esperar ou antecipar. Então deixe-me perguntar-lhe: Como muito espaço em sua rotina, a vida previsível que você tem para o desconhecido?

Ao ficar no conhecido-seguindo a mesma sequência de cada dia de pensar os mesmos pensamentos, fazendo as mesmas escolhas, demonstrando os mesmos hábitos programados, re-criar as mesmas experiências que marcam as mesmas redes de neurônios nos mesmos padrões para reafirmar o mesmo sentimento familiar chamou-você está repetindo o mesmo nível de mente uma e outra vez. Com o tempo, seu cérebro se torna automaticamente programado para fazer qualquer uma dessas sequências particulares com mais facilidade e sem esforço, da próxima vez, e, em seguida, na próxima vez, e assim por diante.

Como cada uma dessas etapas individuais se fundem em uma única etapa completa, pensando

pensamento familiar de uma experiência de alguém ou alguma coisa em algum lugar em algum tempo irá criar automaticamente a antecipação da sensação da experiência. Se você pode prever o sentimento de toda a experiência, você ainda está na conhecida. Por exemplo, o pensamento de ter uma reunião com o mesmo grupo de pessoas que você trabalhou durante anos pode automaticamente causar-lhe para chamar a emoção do que esse evento futuro vai se sentir como. Quando você pode prever o sentimento de que o futuro evento, porque você teve experiências passadas suficientes para torná-lo conhecido para você, você provavelmente vai ser a criação de mais do mesmo. E, claro, você está certo. Mas isso é **porque você são os mesmos. Pelos mesmos meios, se você estiver no programa automático e você não** pode prever o sentimento de uma experiência em sua vida, provavelmente você vai hesitar em se envolver-lo.

Nós precisamos olhar para mais um aspecto do pensamento e sentimento para obter uma imagem completa do que está acontecendo quando você continuar a viver no mesmo estado de ser. Este laço pensamento-sentimento também produz um campo eletromagnético mensurável que circunda nossos corpos físicos. Na verdade, nossos corpos são sempre emissores de luz, energia, ou frequências que carregam uma mensagem específica, informações ou intenção. (By the way, quando eu digo “luz,” Eu não sou apenas referindo-se a luz que vemos, mas a todos os espectros de luz, incluindo raios-x, ondas de telefone celular, e microondas.) Da mesma forma, nós também recebemos informação vital que é realizada em diferentes frequências. Então, estamos sempre enviar e receber energia eletromagnética.

Aqui está como isso funciona. Quando pensamos um pensamento, essas redes de neurônios que disparam em nosso cérebro criar **elétrico** cobranças. Quando esses pensamentos também causar uma reação química que resulta em uma sensação ou uma emoção, bem como quando um sentimento familiar ou emoção está dirigindo nossos pensamentos, os sentimentos criar **magnético** cobranças. Eles fundir-se com os pensamentos que criam as cargas elétricas para produzir um campo eletromagnético específico igual a seu estado de ser. [2](#)

Pense em emoções como **energia em movimento**. Quando alguém experimenta uma emoção forte entra numa sala, sua energia (além de sua linguagem corporal) é frequentemente muito palpável. Todos nós já sentimos a energia ea intenção de outra pessoa quando estavam com raiva ou muito frustrado. Nós sentimos isso porque eles estavam emitindo um sinal forte de energia que levou informações específicas. O mesmo é verdadeiro de uma pessoa muito sexual, uma pessoa que está sofrendo, ou uma pessoa que tem uma calma, energia amorosa: Todas essas energias podem ser sentidas e sentiu. Como você poderia esperar, diferentes emoções produzir frequências diferentes. o

freqüências de criativos, emoções elevadas, como o amor, a alegria ea gratidão são muito mais elevados do que as emoções de estresse, tais como medo e raiva, porque eles carregam diferentes níveis de intenção consciente e energia. (Vejo [Figura 2.2](#) , Que detalha alguns dos diferentes frequências associados com vários estados emocionais.) Você vai ler mais sobre este conceito mais tarde no livro.

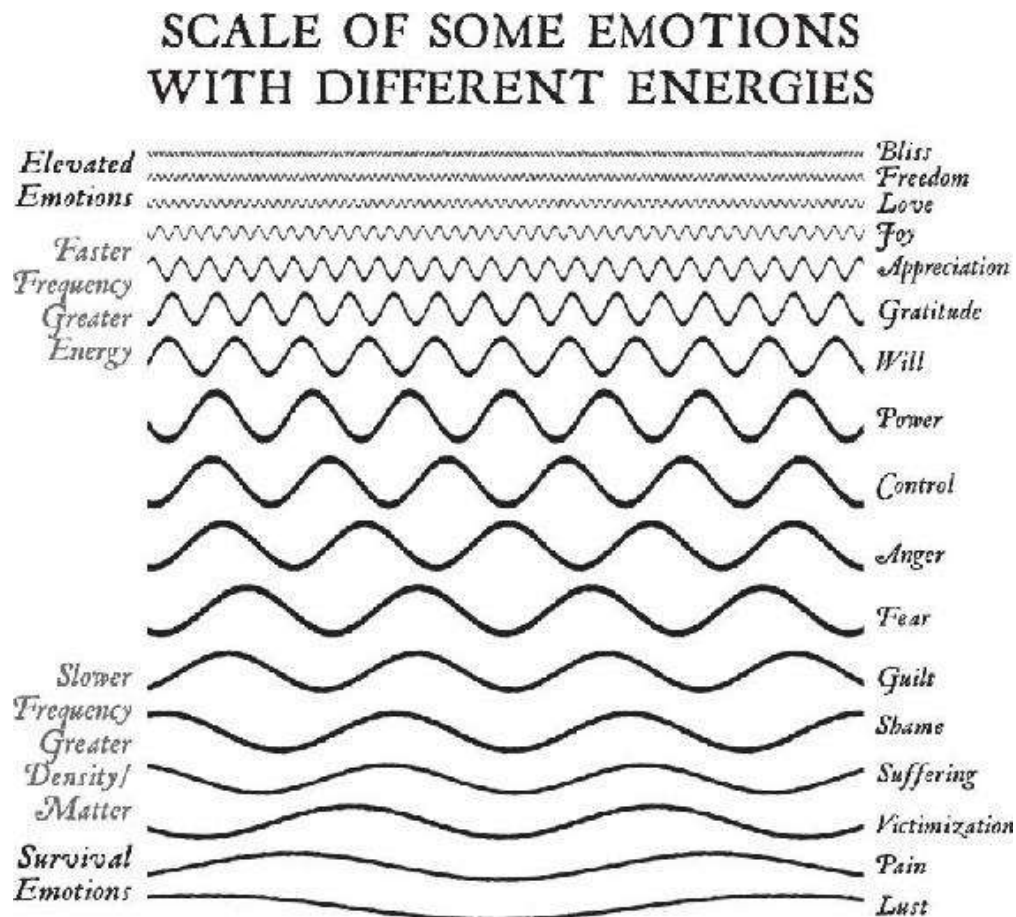


Figure 2.2

As emoções são energia em movimento. Toda a energia é a frequência e todos frequência carrega a informação. Com base em nossos próprios pensamentos e sentimentos pessoais, estamos sempre enviar e receber informações.

Então, se estamos recriando o passado dia após dia, os mesmos pensamentos e sentir as mesmas emoções, estamos transmitindo o mesmo campo eletromagnético uma e outra vez, enviando a mesma energia com a mesma mensagem. Do ponto de vista de energia e informação, isso significa que o

mesma energia do nosso passado continua a realizar as mesmas informações, que, em seguida, continua criando o mesmo futuro. Nossa energia, então, é essencialmente igual ao nosso passado. A única maneira que podemos mudar nossas vidas é mudar a nossa energia para mudar o campo eletromagnético estamos constantemente a transmitir. Em outras palavras, para mudar o nosso estado de ser, temos de mudar a forma como pensamos e como nos sentimos.

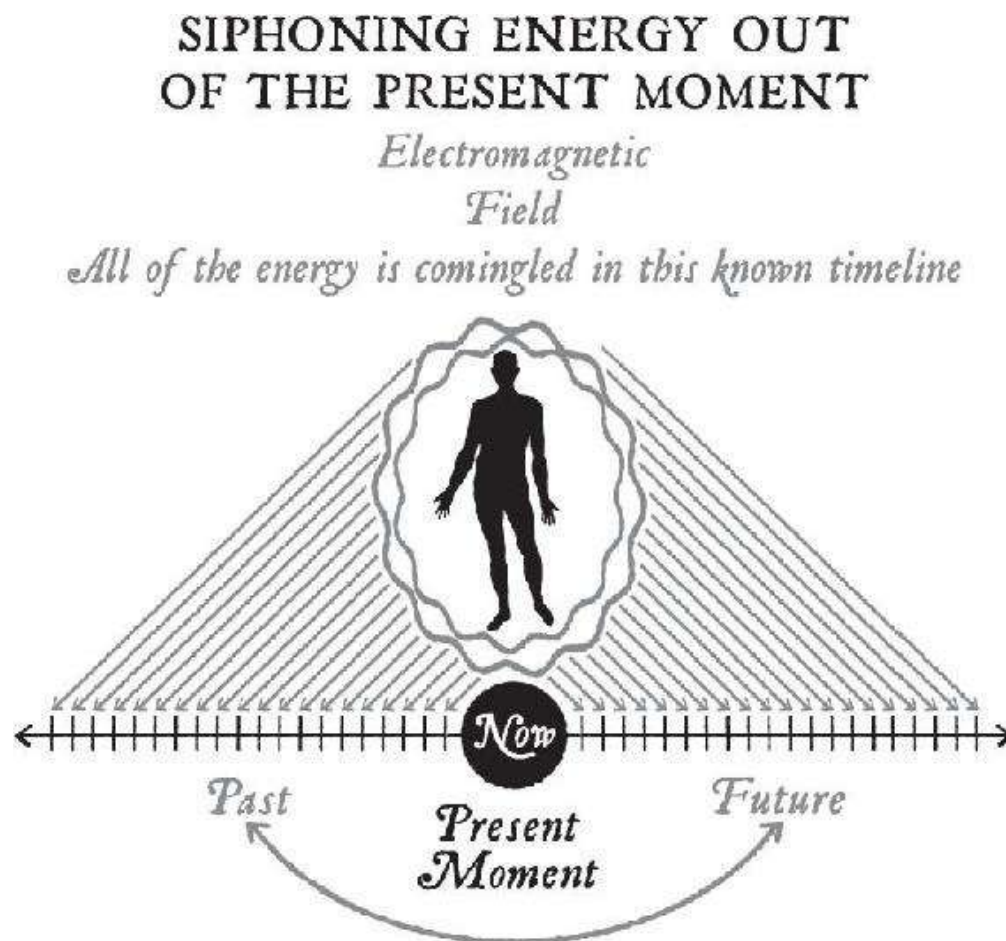


Figure 2.3

Se onde você coloca sua atenção é onde você coloca a sua energia, o momento que você colocar sua atenção sobre sentimentos e memórias familiares, você está sugando sua energia para o passado e para fora do momento presente. Da mesma forma, se sua atenção está constantemente em todas as pessoas que você tem que ver, os lugares que você tem que ir, as coisas que você tem que fazer em determinados momentos

em sua realidade familiarizado conhecido, então você está sugando sua energia para fora do presente
momento e no futuro previsível.

Se onde você coloca sua atenção é onde você coloca a sua energia (um conceito-chave que você vai ler mais sobre mais tarde neste capítulo), então o momento em que você coloque sua atenção em uma emoção familiarizado, sua atenção e sua energia estão no passado. Se essas emoções familiares estão ligados a uma memória de algum evento passado envolvendo uma pessoa ou um objeto em um lugar e tempo em particular, então a sua atenção e sua energia estão no passado também. Como consequência, você está sugando sua energia para fora do momento presente em seu passado. Pelos mesmos meios, se você começar a pensar em todas as pessoas que você tem que ver, as coisas que você tem que fazer, e os lugares que você tem que ir em determinados momentos no seu dia de rotina, você está desviando sua **atenção e energia em um futuro previsível conhecido**. Dê uma olhada [Figura 2.3](#) , Que ilustra este ponto. Toda a sua energia está agora completamente comingle com essas experiências conhecidas em que a linha de tempo específico. Sua energia é a criação de mais do mesmo e seu corpo vai seguir a sua mente para os mesmos eventos em sua mesma realidade. Sua energia está sendo dirigido para fora do momento presente e para o passado e o futuro. Como resultado, você tem muito pouca energia à esquerda para criar uma experiência desconhecida em um novo cronograma.

Figura 2.3 Também mostra como a energia eletromagnética você emana é um jogo vibracional com tudo conhecido. Então, como você começar o seu dia, quando você tem o pensamento do vaso sanitário, a próxima coisa que você sabe que você está andando em direção ao banheiro. Então você tem o pensamento do chuveiro e você encontrar-se no chuveiro, ajustando a temperatura da água. Você tem o pensamento da cafeteira e que está a projectar a sua atenção e energia para a cafeteira, e como você anda automaticamente para a cozinha para fazer o seu copo da manhã de java, uma vez que seu corpo está a seguir a sua mente. E se você tiver feito isso nos últimos 22 anos, o seu corpo vai para a direita sem esforço costa ali. Seu corpo está sempre seguindo sua mente

- mas, neste caso, tem sido repetidamente após a sua mente para o conhecido. Isso é porque é onde sua atenção e, portanto, sua energia está. Então, agora deixe-me perguntar-lhe isto: **Poderia sempre ser possível para o seu corpo para começar a seguir a sua mente para o *desconhecido*? Se** assim for, você pode ver que você teria que mudar o local onde você põe sua atenção, e que levaria a mudar a sua energia, o que exigiria a mudar a forma como você pensa e como você se sente tempo suficiente para que algo novo aconteça. Embora possa parecer incrível, isso é realmente possível. **Faz sentido que assim como seu corpo foi seguindo o seu coração a toda *conhecido* experiência** em sua vida (como a máquina de café a cada manhã), se você fosse para começar a investir a sua atenção e

energia para a *desconhecido*, seu corpo, então, seria capaz de seguir a sua mente para o um desconhecido nova experiência em seu futuro.

Priming o corpo ea mente para um Novo Futuro

Se você estiver familiarizado com o meu trabalho, você sabe que eu estou apaixonado com o conceito de ensaio mental. Sou fascinado pela forma como podemos mudar o cérebro, bem como o corpo apenas pelo pensamento. Pense nisso por um momento. Se você se concentrar a sua atenção na aparência específica em sua mente e tornar-se muito presente com uma sequência de pensamentos e sentimentos repetidas, o seu cérebro e corpo não sabe a diferença entre o que está ocorrendo no mundo exterior e que está acontecendo em seu mundo interior. Assim quando você está plenamente empenhada e focada, o mundo interno de imaginação vai aparecer como um mundo outer- experiência e sua biologia também muda. Isso significa que você pode fazer o seu cérebro e **corpo olhar como se uma experiência física já aconteceu *sem* ter a experiência real.** O que você colocar sua atenção sobre e ensaiar mentalmente uma e outra vez não só se torna quem você é do ponto de vista biológico, que também determina o seu futuro. Aqui está um bom exemplo. Uma equipe de pesquisadores de Harvard levou um grupo de voluntários que nunca antes tinha jogado o piano e dividiram o grupo em dois. Metade praticado um exercício de piano cinco dedos simples para duas horas por dia durante um período de cinco dias. A metade restante fez a mesma coisa, mas apenas por imaginar que eles estavam sentado ao piano, sem fisicamente mover os dedos de forma alguma. **Os exames antes e depois do cérebro mostraram que *ambos* grupos criou uma série dramática de novos circuitos neurais e nova programação neurológica na região de seus cérebros que controla os movimentos dos dedos, apesar de um grupo fê-lo apenas pelo pensamento.** ³

Pense sobre isso. As pessoas que mentalmente ensaiado as ações tinham cérebros que pareciam a experiência já tinha acontecido-mesmo que nunca levantou um dedo. Se você fosse para colocá-los na frente de um piano após cinco dias de ensaio mental, muitos deles seria capaz de jogar o exercício que eles imaginavam muito bem, mesmo que nunca antes tinha agradado os marfins. Ao imaginar mentalmente a atividade todos os dias, eles instalaram o hardware neurológica em preparação para a experiência. Eles repetidamente demitido e com fio esses circuitos cerebrais com a sua atenção e intenção, e com o tempo o hardware tornou-se um programa de software automática em seus cérebros e tornou-se mais fácil fazer a próxima vez. Então, se eles estavam a começar a jogar depois

cinco dias de prática mental, seus comportamentos se tornaria facilmente alinhadas com as suas **intenções conscientes porque preparado seus cérebros para a experiência *antes do tempo***. Isso é o quão poderosa a mente pode ser, uma vez treinado. Estudos semelhantes mostram os mesmos tipos de resultados com o treinamento muscular. Em um estudo pioneiro na Cleveland Clinic, dez sujeitos de pesquisa entre as idades de 20 e 35 imaginado flexionando um de seus bíceps tão duro quanto podiam em cinco sessões de treinamento por semana durante 12 semanas. A cada duas semanas, os pesquisadores gravaram a atividade elétrica do cérebro dos sujeitos durante as sessões e mediu sua força muscular. Ao final do estudo, os indivíduos tinham aumentado força de seus bíceps de 13,5 por cento, embora eles realmente não estava usando seus músculos em tudo. Eles mantiveram esse ganho por três meses após as sessões de treinamento interrompido. [4](#)

Mais recentemente, uma equipa de investigação composta por cientistas da Universidade do Texas em San Antonio, a Clínica Cleveland, eo Centro de Pesquisa Kessler Foundation em West Orange, New Jersey, perguntou assuntos de visualizar contrair seus músculos flexores do cotovelo. Ao fazerem isso, **eles foram instruídos a *impulso* os músculos para flex tão forte e duro quanto possível, adicionando uma firme intenção de seus fortes de energia para 15 minutos de sessões mentais, cinco dias por semana, durante 12 semanas**. Um grupo de indivíduos foi instruído a usar o que é chamado imaginário externo ou de terceira pessoa, imaginando-se realizar o exercício por si só observando em uma cena em suas cabeças separar da experiência (como assistir a um filme de si mesmos). Um segundo grupo foi instruído a usar-primeira pessoa interna ou imagens, imaginando que seus corpos como eles existiam bem então em tempo real foram fazer o exercício, tornando-o mais imediato e realista. Um terceiro grupo, de controle, fez nenhuma prática. O grupo usando imagens externo (bem como o grupo de controlo) não mostrou nenhuma mudança significativa, mas o grupo usando imagens interno mostraram um aumento de 10,8 por cento em força. [5](#)

Outra equipe de pesquisadores da Universidade de Ohio foi tão longe como para embrulhar os pulsos de 29 voluntários em moldes cirúrgicas por um mês, garantindo que eles não seriam capazes de mover seus pulsos, mesmo sem querer. Metade do grupo praticou exercícios mental imagery durante 11 minutos por dia, cinco dias por semana, imaginando que estavam flexionando seus músculos do pulso imobilizados enquanto na verdade, permanecendo completamente ainda. A outra metade, o grupo controle, não fez nada. No final do mês, quando todos os elencos saiu, os músculos do grupo imagery eram duas vezes tão forte como os do grupo de controle. [6](#)

Cada um destes três estudos musculares mostra ensaio como mental, não só

muda o cérebro, mas também pode alterar o corpo apenas pelo pensamento. Em outras palavras, praticando os comportamentos em sua mente e conscientemente analisar a atividade em uma base regular, os corpos dos assuntos parecia que tinha sido fisicamente realizar a atividade e ainda eles nunca fizeram os exercícios. Aqueles que acrescentou o componente emocional de fazer o exercício tão duro quanto possível para a intensidade da imagem mental fez a experiência ainda mais real e os resultados mais pronunciado.

No estudo de piano-playing, os cérebros dos sujeitos de pesquisa parecia que a experiência que tinha imaginado já tinha acontecido porque tinham preparado seus cérebros para esse futuro. De forma semelhante, os indivíduos nos estudos de dobramento de músculo mudou seus corpos para olhar como se eles tinham experimentado anteriormente que realidade apenas ensaiando mentalmente a atividade através do pensamento sozinho. Você pode ver porque quando você acorda de manhã e começar a pensar sobre as pessoas que você tem que ver, os lugares que você tem que ir, e as coisas que você tem que fazer em sua agenda lotada (que está ensaiando mentalmente), e, em seguida, você adicionar uma intensa emoção a ele como sofrimento ou infelicidade ou frustração, assim como os voluntários cotovelo flexores que *incitou* seus músculos para flex sem movê-los em tudo, você está condicionado seu cérebro e corpo para se parecer com que o futuro já aconteceu. Como a experiência enriquece o cérebro e cria uma emoção que sinaliza o corpo, quando você cria continuamente uma experiência interior que é tão real como uma experiência exterior, ao longo do tempo você vai mudar seu cérebro e corpo-como qualquer experiência real faria.

Na verdade, quando você acordar e começar a pensar sobre o seu dia, neurologicamente, biologicamente, quimicamente, e até mesmo geneticamente (que explicarei na próxima seção), parece que esse dia já aconteceu para você. E, na verdade, ele tem. Uma vez que você realmente começar as atividades do dia, assim como nas experiências anteriores, o seu corpo é natural e automaticamente vai se comportar igual a suas intenções conscientes ou inconscientes. Se você estiver fazendo as mesmas coisas durante anos a fio, esses circuitos, bem como o resto de sua biologia, são mais facilmente e facilmente ativada. Isso é porque você não só privilegiada, a sua biologia todos os dias com a sua mente, mas você também recriar os mesmos comportamentos físicos, a fim de reforçar essas experiências ainda mais em seu cérebro e corpo.

Fazendo mudanças genéticas

Costumávamos pensar que os genes criam doença e que estávamos à mercê de nosso DNA. Portanto, se muitas pessoas na família de alguém morreu de doença cardíaca, assumimos que as suas chances de doenças cardíacas também a desenvolver seria bastante elevado. Mas agora sabemos através da ciência da epigenética que não é o gene que cria a doença, mas o *meio Ambiente* que os programas nossos genes para criar doença e não apenas o ambiente externo fora do nosso corpo (fumaça de cigarro ou pesticidas, por exemplo), mas também o ambiente interno dentro do nosso corpo: o ambiente fora de nossas células. O que quero dizer com o ambiente dentro do nosso corpo? Como eu disse anteriormente, as emoções são o feedback química, os produtos finais de experiências que temos em nosso ambiente externo. Assim, à medida que reagem a uma situação em nosso ambiente externo que produz uma emoção, a química interna resultante pode sinalizar os nossos genes, quer ligar (-se-regulação, ou a produção de um aumento da expressão do gene) ou para desligar (baixo-regulação, ou a produção de uma diminuição da expressão do gene). *o próprio gene* não muda fisicamente

- a *expressão* das alterações genéticas, e que a expressão é o que mais importa, porque isso é o que afeta nossa saúde e nossas vidas. Assim, mesmo que alguém pode ter uma predisposição genética para uma doença particular, por exemplo, se os seus genes continuam a expressar a saúde em vez de expressar que a doença, eles não vão desenvolver a doença e permanecer saudável. Pense no corpo como um instrumento afinado que produz proteínas. Cada uma das nossas células (excepto as células vermelhas do sangue) faz com que as proteínas, as quais são responsáveis pela estrutura física do corpo e uma função fisiológica. Por exemplo, as células musculares fazer proteínas específicas conhecidas como actina e miosina, e células da pele fazer o colagénio e elastina proteínas. Células imunes produzir anticorpos, células da tiróide fazer tiroxina, e células de medula óssea fazer a hemoglobina. Algumas de nossas células do olho fazer queratina, enquanto nossas células pancreáticas fazer enzimas como protease, lipase e amilase. Não existe um órgão ou um sistema em que o corpo não depende de ou produzir proteínas. Eles são uma parte vital do nosso sistema imunológico, a digestão, reparação celular, e osso e estrutura-o nome dele muscular, eles são uma parte dela. De uma forma muito real, então, a expressão de proteínas é a expressão da vida e é igual para a saúde do corpo.

Para que uma célula para produzir uma proteína, um gene deve ser expresso. Esse é o trabalho dos genes, para facilitar a produção de proteínas. Quando o sinal do

ambiente exterior da célula atinge a membrana celular, o produto químico é aceito por um receptor no exterior da célula e faz o seu caminho para o ADN no interior da célula. Em seguida, um gene faz uma nova proteína que é igual ao sinal. Então, se as informações provenientes do exterior da célula não muda, o gene continua fazendo a mesma proteína e o corpo permanece o mesmo. Com o tempo, o gene começará a infra-regular; ele quer desligar sua expressão saudável de proteínas ou ele acabará por se desgastar, como fazer uma cópia de uma cópia de uma cópia, fazendo com que o corpo para expressar uma qualidade diferente de proteínas. Diferentes classificações de estímulos sobre-regular e regular negativamente genes. Nós ativar genes dependentes de experiência, por exemplo, fazer coisas novas ou aprender novas informações. Estes genes são células responsáveis pela tronco recebendo as instruções para diferenciar, transformando em qualquer tipo de célula do corpo precisa naquele momento em particular para substituir as células que estão danificadas. Nós ativar genes dependente do estado comportamental quando estamos em altos níveis de estresse ou excitação, ou em estados alternados de consciência, como sonhar. Você pode pensar destes genes como o fulcro da conexão mente-corpo, porque eles fornecem uma ligação entre os nossos pensamentos e nossos corpos, o que nos permite influenciar nossa saúde física através de vários comportamentos (meditação, oração, ou rituais sociais, por exemplo). Quando os genes são alterados desta maneira, por vezes, dentro de minutos, os genes alterados podem então ser passado para a próxima geração. Então, quando você mudar suas emoções, você pode alterar a expressão de seus genes (transformando alguns e outros em off) porque você está enviando um novo sinal químico para o seu DNA, que pode instruir seus genes para fazer diferentes proteínas-up-regulação ou para baixo-regulação para fazer todos os tipos de novos blocos de construção que podem alterar a estrutura e a função do seu corpo. Por exemplo, se o seu sistema imunológico tem sido sujeito a vida nas emoções de stress por muito tempo e tem certos genes ativados pela inflamação e doença, você pode se transformar em novos genes para o crescimento e reparação e desligar os velhos genes responsáveis pela doença. E, ao mesmo tempo, esses genes epigeneticamente alterados vai começar a seguir as novas instruções, fazendo novas proteínas e programar o corpo para o crescimento, reparação e cicatrização. Isto é como você pode com sucesso recondicionar o seu corpo para uma nova mente.

Então, como você leu anteriormente neste capítulo, isso significa que se você está vivendo a cada dia mesmas emoções após dia, seu corpo acredita que é nas mesmas condições ambientais. Em seguida, esses sentimentos influenciá-lo a fazer as mesmas escolhas, causando-lhe demonstrar os mesmos hábitos que, em seguida, criar o

mesmas experiências que, em seguida, produzem as mesmas emoções tudo de novo. Graças a esses hábitos automáticos, programados, suas células estão constantemente a ser expostos ao mesmo ambiente químico (fora do seu corpo em seu ambiente, bem como fora das células, mas dentro de seu corpo). Que a química continua sinalizando os mesmos genes da mesma maneira e assim você está **preso porque quando você permanecer o mesmo, o seu *expressão genética* continua o mesmo**. E agora você está indo para um destino genético, porque você não tem qualquer nova informação proveniente do meio ambiente.

Mas e se as circunstâncias em sua vida mudar para melhor? Isso não deveria também alterar o ambiente químico em torno de suas células? Sim, isso acontece, mas não o tempo todo. Se você passou anos condicionado seu corpo a este ciclo de pensar e sentir, em seguida, sentindo e pensando, sem perceber você também condicionado o seu corpo para se tornar viciado a essas emoções. Então, simplesmente mudando o ambiente externo, digamos, conseguir um novo emprego não significa necessariamente quebrar esse vício mais do que alguém viciado em drogas seria capaz de parar seus desejos apenas por ganhar na loteria ou mover para o Havaí. Por causa do loop pensamento-sentimento, mais cedo ou mais tarde, depois que a novidade da experiência é o excesso da maioria das pessoas retornar à sua base estado emocional,

Então, se você fosse infeliz em seu antigo emprego, mas conseguiu obter um novo, que você pode ser feliz por algumas semanas ou mesmo alguns meses. Mas se você passou anos condicionado seu corpo para ser viciado à miséria, você acabaria por voltar para aquela velha emoção porque seu corpo crave sua correção química. Seu ambiente externo pode ter mudado, mas o seu corpo vai sempre acreditar sua química interna mais do que suas condições externas, por isso permanece emocionalmente bloqueado em seu antigo estado de ser, ainda viciado a essas velhas emoções. Isso é apenas outra maneira de dizer que você ainda está vivendo no passado. E porque que a química interna não mudou, você não pode alterar a expressão de seus genes para fazer novas proteínas, a fim de melhorar a estrutura ou a função do seu corpo, então não há nenhuma mudança em sua saúde ou sua vida.

No inverno de 2016, em nossa oficina avançada em Tacoma, Washington, eu e minha equipe realizou um estudo sobre o efeito emoções elevadas tiveram sobre a função imunológica, tomando amostras de saliva de 117 indivíduos do teste no início da oficina e depois novamente quatro dias depois, na conclusão da oficina.

Medimos a imunoglobulina A (IgA), um marcador de proteína para a resistência do sistema imunológico.

A IgA é uma química extremamente potente, uma das proteínas principais responsáveis para a função imune saudável e o sistema de defesa interna. Ele está constantemente lutando contra uma barragem de bactérias, vírus, fungos e outros organismos que invadem ou já vivem no ambiente interno do corpo. É tão poderoso que é melhor do que qualquer vacina contra a gripe ou reforço do sistema imunitário que você poderia tomar; quando é ativado, é o sistema de defesa interna primária no corpo humano. Quando os níveis de stress (e portanto os níveis de hormonas de stress tais como o cortisol) subir, esta reduz os níveis de IgA, comprometendo desse modo e para baixo-regulação da expressão do sistema imunológico do gene que torna esta proteína.

Durante o nosso workshop de quatro dias, pedimos nossos participantes do estudo se mudar para um estado emocional elevado, como amor, alegria, inspiração, ou gratidão por nove a dez minutos três vezes por dia. Se pudéssemos elevar nossas emoções, nos perguntamos, poderíamos aumentar o nosso sistema imunológico? Em outras palavras, poderia nossos alunos up-regular os genes para IgA simplesmente mudando seus estados emocionais?

Os resultados nos surpreenderam. Os níveis médios de IgA subiu de 49,5 por cento. A escala normal para a IgA é de 37 a 87 miligramas por decilitro (mg / dL), mas algumas pessoas medido mais do que 100 mg / dL no final da oficina. [7](#)

Nossos assuntos de teste mostrou, mudanças epigenéticas mensuráveis significativos sem ter quaisquer experiências significativas em seu ambiente externo. Ao atingir estados de emoção elevada, mesmo por apenas alguns dias, seus corpos começaram a acreditar que eles estavam em um novo ambiente, por isso eles foram capazes de sinalizar novos genes e alterar sua expressão genética (neste caso, a expressão da proteína da imunitário sistema). (Veja [Figura 2.4](#) .)

OUR TACOMA, WA, SIgA & CORTISOL STUDY

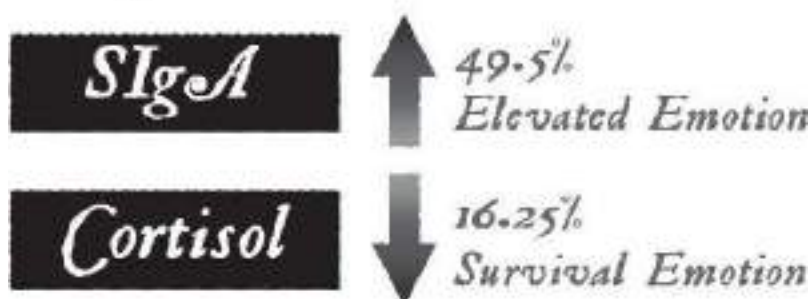


Figure 2.4

À medida que praticamos manter emoções elevadas e mudando a nossa energia, podemos literalmente up-regular novos genes que tornam novas proteínas saudáveis para fortalecer nosso sistema de defesa interna. Como podemos reduzir nossas emoções sobrevivência e minimizar a necessidade de nosso sistema de proteção externa, down-regulam genes para a produção de hormônios do estresse. (*IgAs* em

a figura acima meios imunoglobulina salivar A; *cortisol* representa o estresse

hormônios. Ambos foram medidos na saliva).

Isso significa que você não pode precisar de uma farmácia ou uma substância exógena para curá-lo-você tem o poder de dentro para up-regular os genes que fazem IgA dentro de alguns dias. Algo tão simples como mover-se em um estado elevado de alegria, amor, inspiração, ou gratidão por cinco a dez minutos por dia pode produzir mudanças epigenéticas significativas em sua saúde e do corpo.

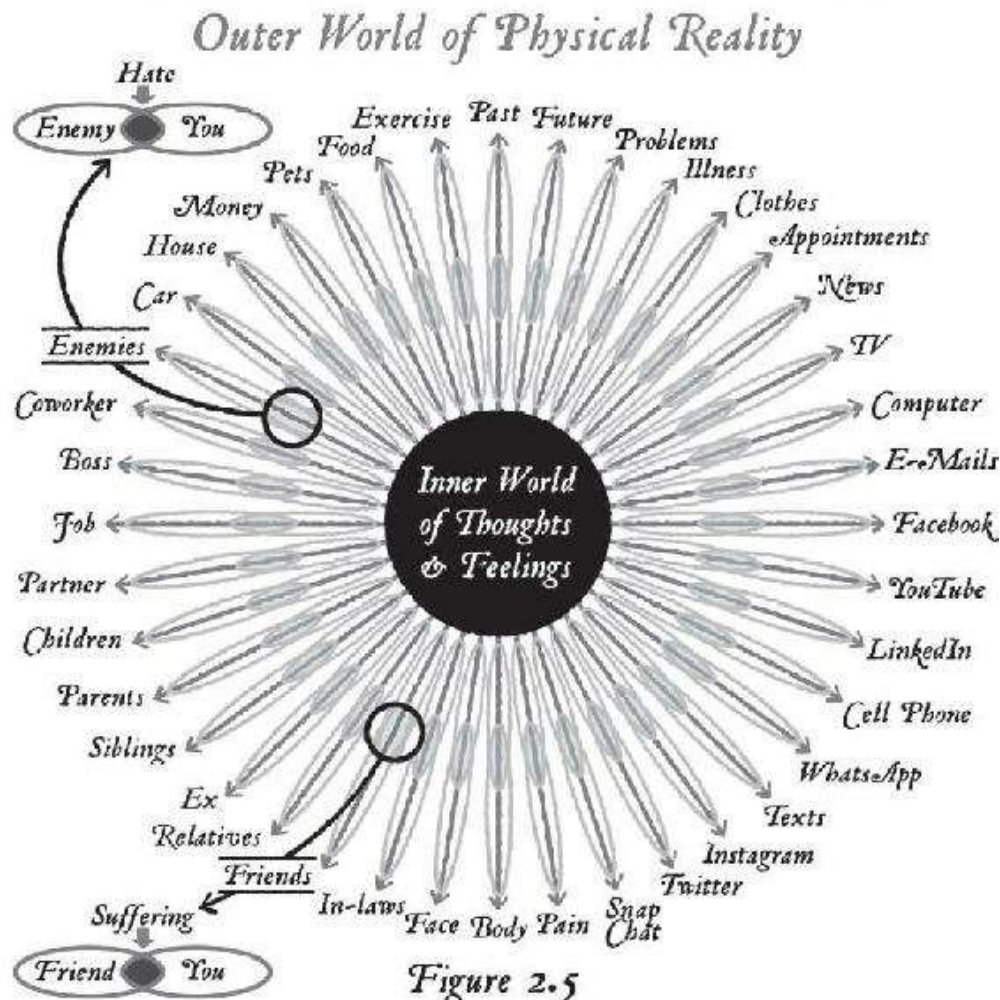
Onde a atenção vai, a energia flui

Desde onde você coloca sua atenção é onde você coloca a sua energia, quando você acorda de manhã e imediatamente começar a colocar sua atenção e energia em todas as pessoas que você tem que ver esse dia, os lugares que você tem que ir, os objetos que você possui e as coisas que você tem que fazer no mundo tridimensional, sua energia se torna fraturado. Toda a sua energia criativa está fluindo para longe de você, como [Figura 2.5](#) ilustra, a todas as coisas do mundo exterior que competem por sua atenção, seu telefone celular, o laptop, a sua conta bancária, sua casa, seu trabalho, seus colegas de trabalho, seu cônjuge, seus filhos, seus inimigos, seus animais de estimação, o seu médico condições, e assim por diante. Dê uma olhada em [Figura 2.5](#) . É óbvio que a atenção da maioria das pessoas e

energia são direcionados para o seu mundo material exterior. Ele levanta a questão: Quanta energia você deixou em seu mundo interior de pensamentos e sentimentos para criar uma nova realidade?

Consideremos por um momento que cada uma dessas pessoas ou coisas que você dá tanta atenção a é um conhecido em sua vida, porque você já experimentou. Como mencionei no início do capítulo, você tem uma rede neurológica em seu cérebro para cada uma dessas coisas. Uma vez que eles são mapeados em seu cérebro, você percebe e então experimentá-los de seu passado. E quanto mais você continuar experimentando-los, mais automático e enriqueceu os circuitos neurais para cada um deles tornar-se porque a redundância das várias experiências mantém montagem e refino mais e mais circuitos. Isso é o que a experiência faz; enriquece o cérebro. Então você tem uma rede neurológica sobre seu chefe, uma rede neurológica sobre o dinheiro, uma rede neurológica sobre o seu parceiro, uma rede neurológica sobre seus filhos, uma rede neurológica para a sua situação financeira,

WHERE YOU PLACE YOUR ATTENTION IS WHERE YOU PLACE YOUR ENERGY



Cada pessoa, objeto, coisa, lugar ou situação em nossa realidade física familiarizados tem uma rede neurológica lhe é atribuído no nosso cérebro e um componente emocional ligado a ele, porque temos experimentado todas essas coisas. Isto é como a nossa energia se torna ligado a nossa realidade passado-presente. Portanto, como você coloca sua atenção em todos estes elementos, a sua energia está fluindo para longe de você e deixa pouca energia no seu mundo interior de pensamentos

e sentimentos de criar algo novo em sua vida.

Se você olhar para as porções ampliada da figura onde os dois ovais cruzam, estes representam a forma como usamos elementos diferentes em nosso mundo exterior para reafirmar nossa dependência emocional. Você pode usar os seus amigos para reafirmar seu vício ao sofrimento, você pode usar seus inimigos para reafirmar seu vício ao ódio. Ele levanta a questão: *Quanto do seu*

energia criativa que você poderia estar usando para projetar um novo destino?

Quando a sua atenção e, portanto, sua energia, é dividida entre todos estes do mundo exterior objetos, pessoas, problemas e questões, não há que resta para você colocar no seu mundo interior de pensamentos e sentimentos energia. Portanto, não há esquerda para você usar para criar algo novo de energia. Por quê? Porque como você pensa e como você se sente, literalmente, cria a sua realidade pessoal. Portanto, se você está pensando e sentindo igual a tudo o que você sabe (que é o conhecido), você continua reafirmando a mesma vida. Na verdade, poderíamos dizer que sua personalidade não é mais a criação de sua realidade pessoal; agora a sua realidade pessoal é a criação de sua personalidade. Seu ambiente externo está controlando seus pensamentos e sentimentos. Há um jogo biológica entre o seu mundo interior de pensamentos e sentimentos e seu exterior-mundo, realidade passado-presente feito de pessoas e objetos em determinados momentos e lugares. Você está mantendo continuamente a sua vida o mesmo, porque você está mantendo sua atenção (pensamentos) e sua energia (sentimentos) o mesmo.

Finalmente, se como você pensa e como você se sente transmite uma assinatura eletromagnética que influencia cada área de sua vida, você está transmitindo a mesma energia eletromagnética e sua vida nunca muda. Poderíamos dizer que sua energia é igual a tudo em seu passado-presente realidade e você está recriando o passado. Essa não é a única limitação que ocorre, no entanto. Quando você coloca toda a sua atenção e energia no mundo exterior e você continua reagindo às mesmas condições, da mesma forma, em um estado de estresse crônico, o que faz com que o cérebro para estar em um estado constante de excitação-o seu mundo interior torna-se desequilibrado e seu cérebro começa a trabalhar de forma ineficiente. E então você se torna menos eficaz na criação de alguma coisa. Em outras palavras, você se torna uma vítima de sua vida, em vez do criador de sua vida.

Vivendo pelos hormônios de estresse

Agora vamos dar uma olhada em como podemos acabar ficando viciado em nossas emoções, ou negativas mais precisamente, o que chamamos de hormônios de estresse. No momento em que reagir a qualquer condição em nosso mundo exterior que tende a ser uma ameaça, se a ameaça é real ou imaginado, o nosso corpo libera hormônios do estresse, a fim de mobilizar enormes quantidades de energia em resposta a essa ameaça. Quando isso ocorre, o corpo se move fora de equilíbrio, isso é exatamente o que é estresse. Esta é uma resposta natural e saudável, porque na antiguidade, que coquetel químico de adrenalina e cortisol e hormônios semelhantes foram liberados quando estávamos enfrentando algum perigo no mundo exterior. Talvez um

predador estava perseguindo-nos, por exemplo, e tivemos que tomar a decisão de lutar, correr ou se esconder.

Quando estamos em modo de sobrevivência, nós automaticamente tornam-se materialistas, definindo a realidade com os nossos sentidos: pelo que podemos ver, ouvir, cheirar, sentir e gosto. Nós também estreitar nosso foco e colocar toda a nossa atenção sobre a matéria-em nossos corpos existentes num espaço e num tempo particular. Os hormônios do estresse nos levam a dar toda a nossa atenção ao nosso mundo exterior, **porque *isso é onde o perigo espreita*. Para trás nos dias dos primeiros seres humanos, é claro, esta resposta foi** uma coisa boa. Foi adaptativo. Ele nos manteve vivos. E uma vez que tinha centrado a nossa atenção sobre a causa e, em seguida, o perigo tinha passado, os níveis de todos os hormônios do estresse voltou ao equilíbrio.

Mas nos tempos modernos, que já não é o caso. Depois de apenas um telefonema ou e-mail do nosso chefe ou um membro da família que provoca uma forte reação emocional, como raiva, frustração, medo, ansiedade, tristeza, culpa, sofrimento ou vergonha, ligamos a primitiva luta-ou- de voo do sistema nervoso, causando-nos a reagir como se estivéssemos está sendo perseguido por um predador. A mesma química automaticamente permanece ligado porque a ameaça externa parece nunca ir embora. A verdade é que muitos de nós passam a maior parte do nosso tempo neste estado de excitação intensificado. É tornar-se crônica. É como se o predador não está lá fora na selva, fazendo uma aparição aberto ocasional, mas em vez disso é viver na mesma caverna como somos, um colega de trabalho tóxico cuja mesa é bem próximo ao nosso, por exemplo.

Uma tal resposta de stress crônico não é adaptável; é maladaptive. Quando estamos vivendo em modo de sobrevivência e os hormônios do estresse, como adrenalina e cortisol continuar a bombear através do nosso corpo, **ficamos em estado de alerta em vez de voltar ao equilíbrio. Como na experiência de Anna em [Capítulo 1](#)**, Quando este desequilíbrio é mantida a longo prazo, as chances são de que estamos indo para a doença, porque o estresse de longo prazo para baixo-regula a expressão saudável de genes. Na verdade, nossos corpos tornam-se tão condicionados a esta onda de produtos químicos que se tornam dependentes para eles. Nossos corpos realmente anseiam eles.

Neste modo, os nossos cérebros tornar-se excessivamente alerta e despertou enquanto tentamos prever, controlar e forçar os resultados em um esforço para aumentar nossas chances de sobrevivência. E **quanto mais fizermos isso, mais forte o vício se torna e quanto mais nós acreditamos que nós *está* nossos** corpos ligado à nossa identidade e nosso meio ambiente, vivendo em tempo linear. Isso é porque é onde toda a nossa atenção é.

Quando seu cérebro é despertado e você está vivendo em modo de sobrevivência, e você

tem que manter deslocando sua atenção para o seu trabalho, à notícia, ao seu ex, aos seus amigos, aos seus e-mails, para o Facebook, e Twitter, você está ativando cada uma destas diferentes redes neurológicas muito rapidamente. (Reveja [Figura 2,5](#)). Se você continuar fazendo isso ao longo do tempo, o ato de habitualmente estreitando seu foco e deslocando sua atenção compartimenta o seu cérebro e ele já não funciona de forma equilibrada. E quando isso acontece, você está treinando seu cérebro para incêndio em um padrão incoerente desordenada, o que faz com que ele funcione muito ineficiente. Como uma tempestade com relâmpagos nas nuvens, diferente redes neurais fogo fora de ordem, para que o seu cérebro funciona fora de sincronia. O efeito é semelhante a um grupo de bateristas todos batendo na sua pele, ao mesmo tempo, mas não entre si ou com qualquer ritmo. Vamos falar muito mais sobre os conceitos de coerência e incoerência em um capítulo posterior, mas por agora é suficiente para saber que quando seu cérebro fica incoerente, você começa incoerente. Quando seu cérebro não está funcionando da melhor maneira, você não está trabalhando de forma otimizada. Para cada pessoa do mundo exterior ou coisa ou lugar que você já experimentou em sua vida que é um conhecido, você tem uma emoção ligada a ele, porque emotions- que são energia em movimento-são o resíduo químico da experiência. E se a maioria do tempo você está vivendo por esses hormônios do estresse que causam dependência, você pode usar o seu chefe para reafirmar o seu vício de julgamento. Você pode usar seus colegas de trabalho para reafirmar seu vício à concorrência. Você pode usar os seus amigos para reafirmar seu vício ao sofrimento. Você pode usar seus inimigos para reafirmar seu vício ao ódio, seus pais para reafirmar o seu vício de culpa, o seu feed do Facebook para reafirmar seu vício à insegurança, a notícia de reafirmar o seu vício de raiva, seu ex para reafirmar seu vício ao ressentimento, e sua relação com o dinheiro para reafirmar o seu vício de falta.

Isso significa que suas emoções sua energia-são comingled, mesmo ligado, com cada pessoa, lugar ou coisa que você experimenta em sua realidade familiarizado conhecida. E isso significa que não há energia disponível para a criação de um novo emprego, um novo relacionamento, uma nova situação financeira, uma nova vida, ou até mesmo um corpo recém-curado. Deixe-me dizer de outra forma. Se como você pensa e como você se sente determina a frequência ea informação que você está emitindo em seu campo de energia, o que tem um efeito significativo sobre a sua vida, e se toda a sua atenção (e assim toda a sua energia) é amarrado em seu mundo exterior de pessoas, objetos, coisas, lugares e tempo, não há deixado em seu mundo interior de pensamentos e sentimentos energia. Portanto, o mais forte a emoção você é viciado, mais você vai colocar sua atenção sobre essa pessoa, objeto, lugar ou circunstância em

o seu mundo-dando exterior a maior parte de sua energia criativa e causando-lhe a sentir e pensar igual a tudo o que sabe. Torna-se difícil pensar ou sentir em quaisquer novas maneiras quando você é viciado em seu mundo exterior. E é possível que você pode se tornar viciado em todas as pessoas e coisas em sua vida que estão causando todos os seus problemas em primeiro lugar. Isso é como você dar o seu poder de distância e administrar mal sua energia. Se você analisar [Figura 2.5](#) , Você vai encontrar alguns exemplos para ilustrar como podemos criar laços energéticos a todos os elementos em nosso mundo exterior. Dê uma olhada [Figura 2.6](#) . No lado esquerdo do diagrama, você vê dois átomos ligados por um campo invisível de energia. Eles estão compartilhando informações. É energia que está ligando-los juntos. No lado direito do diagrama, você vê duas pessoas que estão compartilhando uma experiência de ressentimento e que também estão ligados por um campo invisível de energia que os mantém conectados energeticamente. Na verdade, eles estão compartilhando a mesma energia e assim a mesma informação.

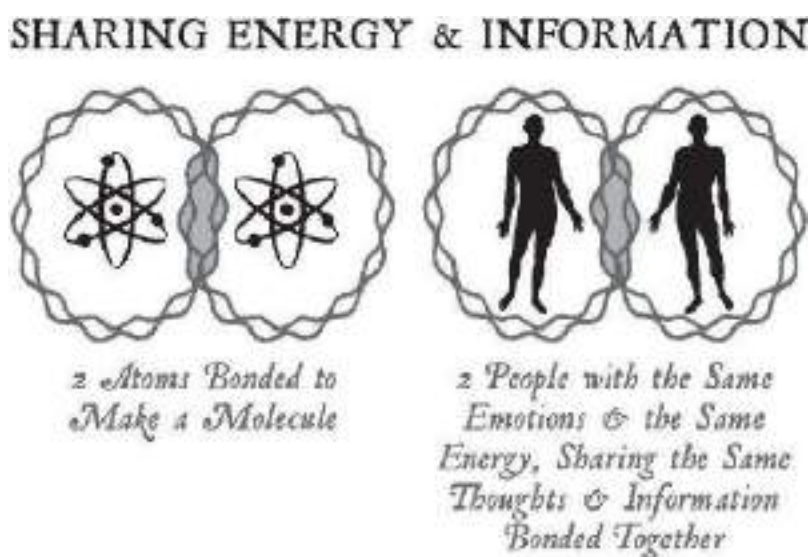


Figure 2.6

Assim como dois átomos que se unem para formar uma molécula que compartilham energia e informação, quando duas pessoas compartilham as mesmas emoções e energia, e comunicar os mesmos pensamentos e informação, tornam-se unidos também. Em ambos os casos, eles são obrigados por um campo invisível de energia que os mantém conectados. Se é preciso energia para separar esses dois átomos, ele vai levar energia e consciência para tirar nossa atenção das pessoas e as condições em nossa vida que nós temos dado tanta energia criativa afastado para.

Para separar os dois átomos, que leva energia. Pelos mesmos meios, se sua atenção e energia são obrigados às mesmas pessoas, lugares e coisas no exterior, mundo físico, você pode entender que vai levar energia e esforço para quebrar essas ligações quando você está em meditação. Isso levanta a questão: Como grande parte da sua energia criativa é amarrado em culpa, ódio, ressentimento, falta, ou medo? A verdade é que você poderia estar usando toda essa energia para recriar um novo destino.

Para fazer isso, você vai ter de ir além de todas essas coisas em seu mundo exterior, tendo a sua atenção fora deles. É por isso que usar a meditação como o modelo para mudar o nosso estado interno. Isso nos permite romper com nossas associações para cada corpo, cada um, cada coisa, cada qual, e cada vez o tempo suficiente para viagem dentro. Uma vez superado o corpo emocional e você ter a sua atenção fora de tudo conhecido para você em seu mundo exterior, você chama a sua energia de volta para você, quebrando os laços com a sua realidade presente past- (que tem ficado o mesmo). Você vai ter que fazer a transição de ser alguém a ser nenhum corpo, o que significa que você tem que tomar a sua atenção fora de seu corpo, sua dor e sua fome. Você vai ter que ir de ser alguém para não ser ninguém (tirar sua atenção a sua identidade como um parceiro, um pai e um empregado). Você vai ter que ir de manter sua atenção em alguma coisa para colocar sua atenção em qualquer coisa (esquecendo tudo sobre o seu telefone celular, seus e-mails, e obter uma xícara de café) e de ser um lugar para estar em nenhum lugar (ficando além de qualquer pensamento sobre a cadeira que você está meditando ou onde você estará indo mais tarde hoje) e de ser em tempo linear a ser em nenhum momento (sem memórias de distração ou pensamentos sobre o futuro).

Eu não estou dizendo que o seu telefone celular ou o seu laptop ou seu carro ou sua conta bancária é ruim, mas quando você está excessivamente ligado a essas coisas e eles capturaram sua atenção a tal ponto que você não pode ir além pensar sobre eles (por causa das fortes emoções que você **associa com eles**), os bens *seu dono*. E então você não pode criar algo novo. A única maneira de fazer isso é aprender a chamar toda essa energia fraturado volta assim que você pode superar as emoções de sobrevivência que se tornaram viciados em e que manter toda a sua energia ligada à sua realidade passado-presente. Depois de tomar a sua atenção fora de todos os elementos exteriores, você começa a enfraquecer seus laços energéticos e emocionais com essas coisas e você finalmente começar a liberar energia suficiente disponível para criar um novo futuro. Isso vai exigir que você se tornar ciente de onde você tenha sido inconscientemente colocando sua atenção,

e-like que separa os dois átomos de-é também vai levar um pouco de energia para quebrar conscientemente esses títulos.

As pessoas vêm até mim o tempo todo em oficinas e me diga o seu disco rígido do computador caiu ou alguém roubou seu carro ou que perderam o seu emprego e não têm mais dinheiro. Quando eles me dizem que perderam pessoas ou coisas em sua vida, você sabe o que eu sempre digo a eles? "Ótimo! Olha quanta energia você tem disponível agora para projetar um novo destino!" By the way, se você fizer isso bem trabalho e conseguem chamar a sua energia de volta para você, ele provavelmente irá ser desconfortável no início, até mesmo um pouco caótico. Preparem-se, porque certas áreas de sua vida pode desmoronar. Mas não se preocupe. Isso deveria acontecer porque você está quebrando os laços energéticos entre si mesmo e sua mesma realidade passado. Qualquer coisa que não está mais em um jogo vibracional entre você e seu futuro vai cair. Deixe-o.

Aqui está um grande exemplo. Um amigo meu, que era vice-presidente de uma universidade mostrou-se de uma reunião do conselho de cerca de três semanas depois que ele começou a fazer este trabalho de meditação. Ele era a espinha dorsal daquela universidade. Os alunos e professores amava. Ele entrou na reunião do conselho e sentou-se e eles dispararam ele. Então, ele me chamou e disse: "Ei, eu não sei se este processo de meditação está funcionando. O conselho só me demitido. não são grandes coisas deveriam acontecer comigo quando eu estou fazendo o trabalho?" "Ouça", eu disse a ele. "Não se agarrar a essas emoções de sobrevivência, porque então você estará em seu passado. Em vez disso, manter a encontrar o momento presente e criar a partir desse lugar." Dentro de duas semanas, ele se apaixonou por uma mulher se casou mais tarde. Ele também logo recebeu uma oferta para um trabalho ainda melhor como vice-presidente de uma universidade muito maior e melhor,

Um ano depois, ele me ligou de novo para me dizer que a faculdade que o demitiu estava agora pedindo-lhe para voltar como presidente. Então, você nunca sabe o que o universo tem na loja para você como sua velha realidade cai e seu novo começa a se desenrolar. A única coisa que posso assegurar-lhe é a seguinte: O desconhecido nunca me decepcionou.

Chamando sua energia de volta

Se você estiver indo para se desligar do mundo exterior, você tem que aprender

para mudar suas ondas cerebrais. Então, vamos falar sobre as frequências de ondas cerebrais para um momento. Na maioria das vezes que você está acordado e consciente, você está na faixa beta de frequências de ondas cerebrais. Beta é medido em baixas frequências, de alcance médio, e de gama alta frequências. Low-gama beta é um estado relaxado quando você não percebe qualquer ameaças do mundo exterior, mas você ainda está consciente do seu corpo no espaço e no tempo. Este é o estado que você está em quando você estiver lendo, prestando atenção a sua filha durante uma conversa amigável, ou ouvir uma palestra. Mid-range beta é um estado um pouco mais excitada, como quando você está em um grupo de pessoas, apresentando-se a todos, pela primeira vez, e você tem que lembrar o nome de todos. Você está mais vigilante, mas você não está estressado demais ou completamente fora de equilíbrio. Pense em beta mid-range tão bom stress. De alta gama beta é o estado que você está em quando você está levantado sobre os hormônios do estresse. Estas são as ondas cerebrais você mostrar quando você apresentar qualquer das emoções de sobrevivência, incluindo a raiva, alarme, agitação, sofrimento, tristeza, ansiedade, frustração, ou até mesmo depressão. De alta gama beta pode ser mais do que três vezes maior do que o beta-gama baixa e duas vezes tão elevada como beta de gama média.

Enquanto você pode gastar mais do seu tempo de vigília em ondas cerebrais beta-frequência, você também mergulhar em ondas cerebrais alfa-frequência durante todo o dia. Você exibir as ondas alfa do cérebro quando você está relaxado, calmo, criativo, e até mesmo intuitivo, quando você não está mais pensando ou análise e em vez você está sonhando ou imaginar, como um estado de transe. Se as ondas cerebrais beta indicar quando você está colocando a maior parte de sua atenção em seu mundo exterior, as ondas cerebrais alfa indicar quando você está colocando mais de sua atenção em seu mundo interior.

ondas cerebrais Theta frequência assumir nessa fase crepuscular quando sua mente ainda está acordado, mas seu corpo está caindo no sono. Esta frequência está também associada a estados profundos de meditação. ondas cerebrais Delta-frequência vêm geralmente durante o sono profundo e restaurador. No entanto, ao longo dos últimos quatro anos minha equipe de pesquisa e eu ter gravado vários estudantes que podem se mover em ondas cerebrais delta muito profundos durante a meditação. Seus corpos estão profundamente adormecido, e eles não estão sonhando, mas suas varreduras do cérebro mostram que o cérebro está processando muito elevadas amplitudes de energia. Como resultado, eles relatam ter profundas **experiências místicas da unidade, sentindo-se conectado a tudo e todos no universo.** Veja [Figura 2.7](#) para comparar os diferentes estados de ondas de cérebros.

ondas cerebrais Gamma-frequência indicam o que eu chamo um estado superconsciente.

Esta energia de alta frequência ocorre quando o cérebro fica excitado de um evento interno (um dos exemplos mais comuns é durante a meditação, quando seus olhos estão fechados e você está indo dentro) em vez de um evento que acontece fora do corpo. Falaremos mais sobre as ondas cerebrais gama em capítulos posteriores.

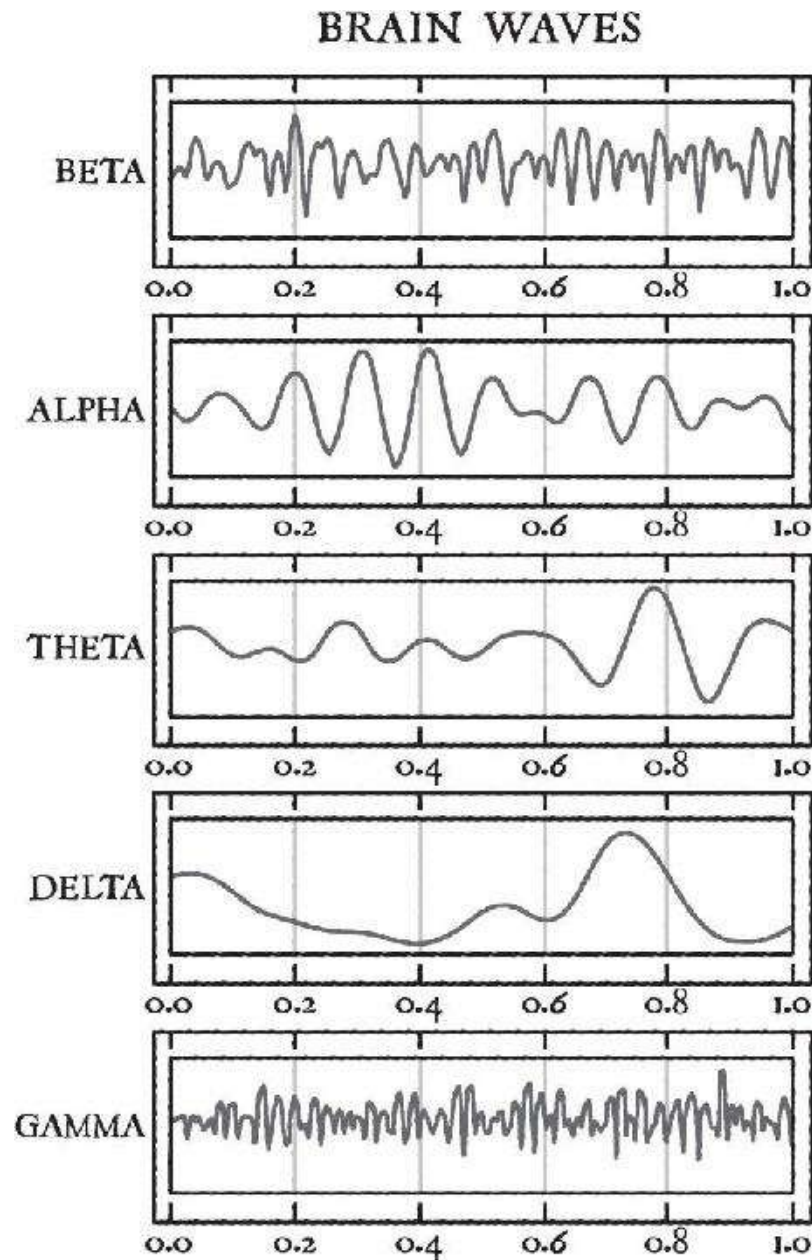


Figure 2.7

Uma comparação das diferentes ondas cerebrais.

Um dos maiores desafios que as pessoas têm quando eles meditar é a mudança de gama alta (e até mesmo mid-range) beta e deslizando em alfa e depois teta frequências de ondas cerebrais. É absolutamente vital para fazê-lo, embora, porque quando eles abrandar suas ondas cerebrais para essas outras frequências, eles já não prestando atenção ao mundo exterior são e todas as distrações que eles estão tão acostumados a pensar sobre quando eles estão sob estresse . E uma vez que eles não estão a análise e elaboração de estratégias, tentando se preparar para o pior cenário possível em seu futuro com base em suas memórias de medo do passado, eles têm a oportunidade de se tornar presente, a existir apenas no agora.

Não seria maravilhoso durante uma meditação para desconectar a sua associação a todos os elementos em seu ambiente externo, para chegar além do seu corpo, seus medos, e sua programação e esquecer seu passado familiar e seu futuro previsível? Se você fizer isso direito, você ainda vai perder a noção do tempo. Como você superar o seu pensamento automático, as suas emoções e seus hábitos em meditação, que é exatamente o que acontece: Você começa fora do seu corpo, o seu ambiente, e tempo. Você enfraquecer os laços energéticos com a sua realidade presente past- e encontrar-se no momento presente. Só no momento presente você pode chamar a sua energia de volta para você.

Isso leva algum esforço (embora vai ficar mais fácil com a prática), porque você está vivendo pelos hormônios do estresse na maioria das vezes. Então, vamos olhar para o que acontece quando você não está no momento presente durante a meditação para que você saiba como lidar com isso quando ela surgir. Compreender esta habilidade é importante porque se você não pode ir além de suas preocupações, os seus problemas e sua dor, você não pode criar um novo futuro onde não existem essas coisas.

Então, digamos que você está sentado em sua meditação e você começa a ter alguns pensamentos dispersos. Você está no hábito de pensar dessa maneira porque você tem pensado da mesma maneira e colocar sua atenção sobre as mesmas pessoas e coisas ao mesmo tempo e lugar há anos. E você foi abraçar automaticamente os mesmos sentimentos familiares em uma base diária apenas para reafirmar a mesma personalidade que está ligado à sua mesma realidade pessoal

- repetidamente condicionado seu corpo para o passado. A única diferença agora é que porque você está tentando meditar, seus olhos estão fechados. Como você está sentado ali com os olhos fechados, você não está vendo fisicamente o seu chefe. Mas o seu corpo quer sentir que a raiva, porque cada vez que você vê-la em sua vigília do dia-50 vezes por dia, cinco dias por semana, você tem o hábito de se sentir amargura ou agressão. Da mesma forma, quando você começa e-

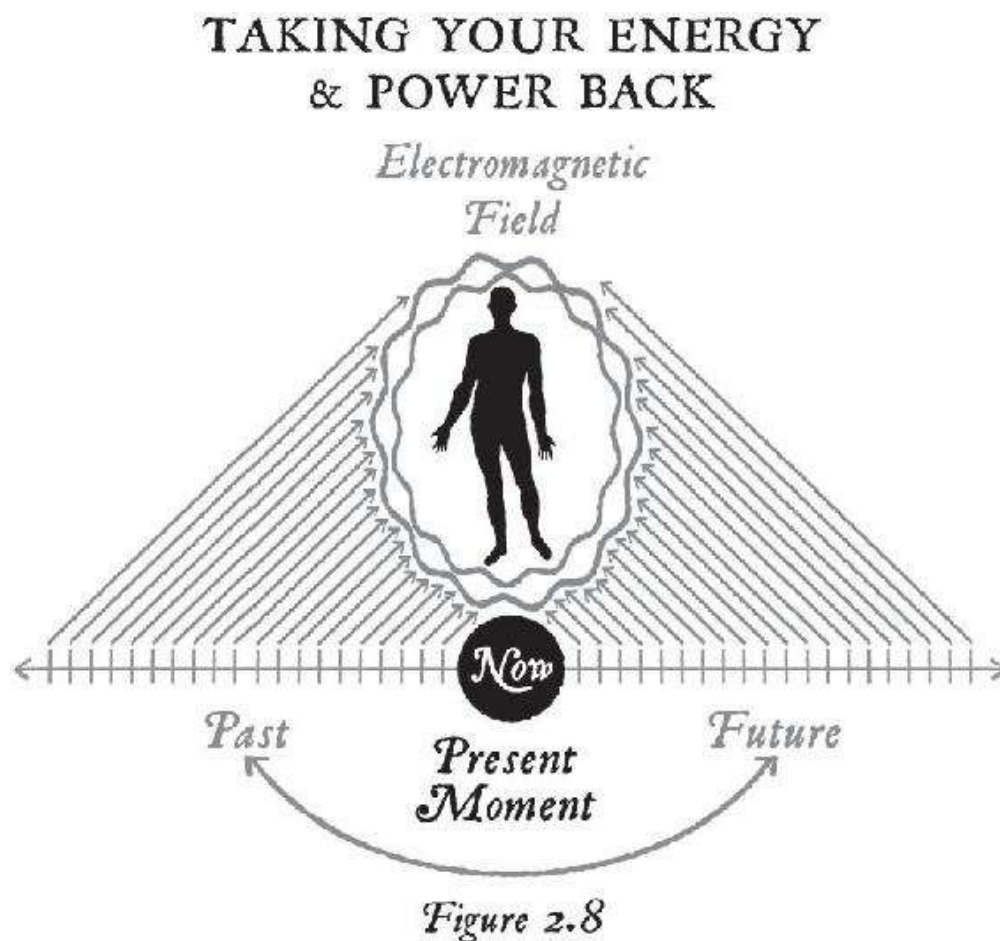
mails dela (o que acontece pelo menos 10 vezes por dia), você inconscientemente têm a mesma reação emocional a ela, para que o seu corpo tenha se acostumado a precisar dela para reafirmar o seu vício de raiva. Ele quer sentir as emoções que se tornou viciado em e como um viciado almejando uma droga, o corpo é o desejo os produtos químicos conhecidos. Ele quer sentir que a raiva familiarizado com seu chefe, porque você não conseguir a promoção ou ele quer se sentir julgamento sobre o seu colega de trabalho que sempre quer que você cobrir para ele. Então você começar a pensar sobre outros colegas que você e outras razões irritam a ser chateado com seu chefe. Você está sentado lá tentando meditar, mas seu corpo está jogando a pia da cozinha em você. Isso porque ele quer sua correção química das emoções familiares que você normalmente sentem durante todo o dia de vigília com os olhos abertos.

No instante em que você percebe o que está acontecendo, que você está colocando toda a sua atenção no que a emoção-você se tornar ciente de que você está investindo sua energia para o passado (porque as emoções são registros do passado), então você parar e voltar ao presente momento e você começa a desinvestir sua atenção e energia do passado. Mas, então, em pouco tempo, você começa a se sentir frustrado e com raiva e ressentimento de novo, e você percebe que você está fazendo. Você se lembra de que seu corpo está tentando sentir essas emoções, a fim de reafirmar sua dependência a esses produtos químicos, e você lembrar que essas emoções conduzir o seu cérebro em beta cerebrais de alta gama ondas e você parar. Toda vez que você fazer uma pausa, resolver o seu corpo para baixo, e voltar ao momento presente, você está dizendo seu corpo que já não é a mente- *você são a mente*.

Mas, então, pensamentos começam a deriva em sua mente sobre as pessoas que você tem que ver e os lugares que você tem que ir e as coisas que você tem que fazer mais tarde naquele dia. Você quer saber se o seu chefe respondeu que o e-mail ainda, e você se lembra que você não retornou o telefonema de sua irmã também. E hoje é dia de lixo, para que você lembre-se que você precisa para colocar o lixo para fora. E, de repente, você se torna consciente de que ao antecipar os cenários futuros, você está investindo sua atenção e sua energia para a mesma realidade conhecida. Então, você parar, voltar para o momento presente, e mais uma vez desinvestir sua energia fora desse futuro previsível, conhecido e dar espaço para o desconhecido em sua vida.

Dê uma olhada [Figura 2.8](#) . Isso mostra que uma vez que você encontrar-se em que ponto doce do momento presente generoso, sua energia (representada pelas setas) não vai mais longe de você para o passado eo futuro do jeito que aconteceu

de volta em [Figura 2.3](#) . Agora você está despojando a sua energia a partir desse passado familiar e futuro previsível. Você já não estão disparando e fiação os mesmos circuitos da mesma maneira, e você não é mais regular e sinalizando os mesmos genes da mesma maneira, sentindo as mesmas emoções. Se você continuar fazendo esse processo, você está chamando continuamente toda essa energia de volta para você por quebrar os laços energéticos que mantê-lo conectado a sua realidade passado-presente. Isso acontece porque você está tendo a sua atenção e sua energia fora de seu mundo exterior e colocá-lo em vez do seu mundo interior, e você está construindo o seu próprio campo eletromagnético em torno de seu corpo. Agora você tem energia disponível que você pode usar para criar algo novo.



Como você toma sua atenção fora de sua realidade passada, presente ou seu futuro realidade previsível, você está chamando energia de volta para você e construir o seu próprio campo eletromagnético. Agora você tem energia disponível para curar a si mesmo ou para criar uma nova experiência em sua vida.

Não surpreendentemente, a sua atenção, eventualmente, começa a vagar novamente. Como você

continuar a sentar-se em meditação, seu corpo se torna mais irritado e impaciente porque ele quer fazer algo. Afinal, você já programou todos os dias para se levantar e seguir a mesma rotina. Ele quer parar de meditar, abra seus olhos, e *Vejo* alguém. Ele quer *ouvir* algo na TV ou falar com alguém no telefone. Ele prefere *gosto* pequeno-almoço, em vez de ficar sentado sem fazer nada. Ele gostaria de *cheiro* preparação do café, como faz todas as manhãs. E adoraria *sentir* algo como um banho quente antes de começar o dia.

O corpo quer experimentar a realidade física com os seus sentidos, a fim de abraçar uma emoção, mas seu objetivo é criar uma realidade de um mundo além de seus sentidos que é definido não pelo seu *corpo* como a mente, mas por *você* como a mente. Então, como você se tornar ciente do programa, você manter o pagamento do seu corpo para baixo para o momento presente. O corpo tenta novamente para voltar ao passado familiar porque ele quer envolver-se em um futuro previsível, mas você continua estabelecendo-lo de volta para baixo. Cada vez que você superar esses hábitos automáticos, sua vontade se torna maior do que o seu programa. Toda vez que você manter o pagamento do seu corpo de volta para o momento presente, como treinar um cão para sentar-se, você está recondicionamento seu corpo para uma nova mente. Cada vez que você se tornar ciente de seu programa e você trabalhar para o momento presente, você está declarando que a sua vontade é maior do que o seu programa. E se você manter-se voltando sua atenção (e, portanto, sua energia) de volta para o momento presente e você continuar a perceber quando você está presente e quando não estiver, mais cedo ou mais tarde, seu corpo vai se render. É este processo de voltar continuamente para o momento presente cada vez que você se tornar ciente de que você perdeu-se que começa a romper os laços energéticos com a sua realidade conhecida familiar. E quando você voltar para o momento presente, o que você está fazendo realmente está ficando além de sua identidade física do mundo e desdobrando-se em campo quântico (um conceito que eu vou explicar em detalhe no próximo capítulo).

A parte mais difícil de toda guerra é a última batalha. Isso significa que quando seu corpo como a mente está furiosa, fazendo com que você acha que você não pode ir mais longe, querendo-lhe para parar e voltar para o mundo dos sentidos, você mantém perseverante. Você realmente entrar no desconhecido, e mais cedo ou mais tarde você vai começar a quebrar a dependência emocional dentro de você. Quando você chegar além de sua culpa, o sofrimento, o medo, a sua frustração, seu ressentimento, ou a sua indignidade, você está liberando seu corpo das cadeias desses hábitos e emoções que mantê-lo ancorado no passado, e como resultado, você está liberando energia que agora está voltando para você. Como o corpo libera todos

esta energia armazenada emocional, ele não está se tornando a mente. Você descobre que o direito do outro lado do seu medo é a coragem, certo do outro lado de sua falta é a totalidade, e logo depois a sua dúvida é saber. Quando você entrar no desconhecido e entregar sua raiva ou ódio, você descobre o amor e a compaixão. É a mesma energia; que acaba de ser armazenada no corpo e agora ele está disponível para você usar para projetar um novo destino. Então, quando você aprender a superar a si mesmo, ou a lembrança de si mesmo e sua vida, você quebra as ligações que você tem com cada coisa, cada pessoa, cada lugar, e cada vez que é mantê-lo conectado a sua realidade passado-presente. E quando você finalmente superar sua raiva ou sua frustração, e você libera a energia que foi preso no passado, você chama essa energia de volta para você.

Em nossas oficinas avançadas, nós realmente medimos o efeito de chamar a energia de volta. Temos especialistas que utilizam equipamentos muito sensíveis chamados uma máquina de visualização de descarga de gás (GDV) com um sensor especialmente concebido (chamado de antena Sputnik) desenvolvidos por Konstantin Korotkov, Ph.D. Ele mede o campo eletromagnético do ambiente nos espaços de conferências oficina para ver como as mudanças de energia como a oficina avança. No primeiro dia cheio de algumas das nossas oficinas avançadas, às vezes vemos a energia na queda quarto. Isso acontece porque uma vez que começa a meditar e os alunos têm de superar-se por romper os laços energéticos com todos e tudo em sua realidade conhecida, eles estão chamando de energia de volta para si. Eles estão extraíndo a energia do maior campo, e o campo na sala pode diminuir à medida que os participantes começam a construir seu campo individual de energia em torno de seus próprios corpos, e agora eles têm energia disponível para usar para criar um novo destino. Claro que, como todo o nosso grupo recebe além de si mesmos no primeiro dia, eles finalmente constroem o seu próprio campo de luz, e como a sua energia continua se expandindo a cada dia, eles começam a contribuir para a energia na sala. Como resultado, nós finalmente testemunhamos a energia na subida quarto. Para ver o que isso às vezes parece, encontrar Gráficos 1A e 1B na inserção de cor. eles começam a contribuir para a energia na sala. Como resultado, nós finalmente testemunhamos a energia na subida quarto. Para ver o que isso às vezes parece, encontrar Gráficos 1A e 1B na inserção de cor. eles começam a contribuir para a energia na sala. Como resultado, nós finalmente testemunhamos a energia na subida quarto. Para ver o que isso às vezes parece, encontrar Gráficos 1A e 1B na inserção de cor.

Uma maneira de aumentar suas chances de uma meditação bem sucedida é dar-se tempo suficiente para que você não se distraia com tentando apressar através da experiência. Quando medito, por exemplo, eu permito por duas horas. Eu não tenho que tomar duas horas de cada vez, mas eu me conheço bem o suficiente até agora para

perceber que se eu tiver apenas uma hora, eu vou dizer a mim mesmo que não há tempo suficiente. Se eu tiver duas horas, por outro lado, eu posso relaxar, sabendo que tenho muito tempo para encontrar o momento presente. Alguns dias eu encontrar o ponto ideal do momento presente muito rapidamente, enquanto que nos outros dias eu tenho que trabalhar por uma hora em trazer meu cérebro e corpo de volta para o presente. Eu sou uma pessoa muito ocupada. Alguns dias, quando acabo de chegar em casa por três dias entre workshops ou eventos, eu acordar de manhã e pensa imediatamente dos três encontros que tem planejado esse dia com diferentes membros da equipe, ensaiando mentalmente o que eu tenho para falar. Então eu penso sobre os e-mails que precisam ser feitas antes de eu ir a essas reuniões. Então eu penso sobre o vôo eu tenho que pegar naquela tarde. Então eu faço uma nota mental sobre os telefonemas que eu tenho que fazer no carro para o aeroporto. Você entendeu a ideia.

Como isso acontece e eu estou pensando sobre as mesmas pessoas que eu tenho que ver, os mesmos lugares que eu tenho que ir, as mesmas coisas que tenho que fazer, tudo ao mesmo tempo na minha realidade familiarizado conhecido, eu percebo que eu estou priming meu cérebro e corpo para se parecer com que o futuro já aconteceu. Eu tornar-se consciente de que a minha atenção está no futuro conhecido, e eu parar antecipando o conhecido e voltar ao momento presente. Como eu fazer isso, eu estou começando a unfire e libere essas conexões neurais. Então eu poderia ficar um pouco emocional e tornar-se impaciente e um pouco de pensamento frustrado sobre algo que aconteceu ontem. E uma vez que as emoções são um registro do passado e onde eu coloco a minha atenção é onde eu coloco a minha energia, eu me dou conta de que estou investindo minha energia no passado. Em seguida, os hormônios do estresse pode ter meu cérebro excitado, e meu corpo fica um pouco despediu-se em ondas cerebrais beta-gama alta e eu tenho que resolvê-lo de volta para baixo para o momento presente novamente. E como eu faço que eu já não estou disparando e fiação os mesmos circuitos no meu cérebro, e eu estou desinvestimento minha energia do passado.

E se eu estou ciente dos mesmos pensamentos que estão ligados a esses mesmos sentimentos familiares, quando eu parar de sentir a mesma coisa, eu não sou mais condicionado meu corpo para o passado e eu não sou mais sinalizando os mesmos genes no mesmas formas. E se as emoções são os produtos finais de experiências no ambiente, e se é o ambiente que sinaliza o gene, então, quando eu parar de sentir essas mesmas emoções, eu não sou mais a seleção e instruindo os mesmos genes nas mesmas maneiras. Que não só afeta a saúde do meu corpo, mas também não prepara o meu corpo para estar no mesmo futuro, com base em viver no passado. Então, como eu inibir esses sentimentos familiares, sou

alterar o programa genético do meu corpo. E uma vez que os hormônios de estresse de longo prazo para baixo-regulam a expressão de genes saudáveis e criar doença, cada vez que sou capaz de parar quando eu me pego sentindo nenhuma dessas emoções que estão relacionados ao estresse, já não sou condicionado meu corpo para ficar viciado nas emoções de stress.



Quando você está no ponto ideal do momento presente generoso, seu passado familiar e seu futuro previsível não existem mais e agora você está pronto para criar novas possibilidades no sua vida.

Se eu fizer isso corretamente-superar meus pensamentos familiares e emoções do meu passado conhecido e futuro, em seguida, energicamente, neurologicamente, biologicamente, quimicamente, hormonalmente, e geneticamente, que o futuro previsível (assim como o passado familiarizado Eu costumava afirmar isso) não existir. Se eu já não estou disparando e não mais a fiação essas mesmas redes neurais velhos (por não pensar sobre essas memórias das pessoas ou coisas em determinados momentos e lugares), e I manter-se voltando para o momento presente, eu estou chamando energia de volta para mim. Dê uma olhada [Figura 2.9](#) e você pode ver como o passado familiar e no futuro previsível não existem mais.

Agora estou no ponto ideal do momento presente generoso, e eu tenho

energia disponível para criar. Eu construí meu próprio campo de energia ao redor do meu corpo. Toda vez que eu trabalhava, às vezes por horas-para obter além de mim mesmo e descobrir que lugar chamado eterno agora, e eu realmente romper, eu sempre pensei a mesma coisa: *Isso foi tão pena.*



Capítulo 3

Sintonizar-se com novos potenciais NO QUANTUM

Ficando fora do nosso corpo, nosso ambiente, e o tempo não é fácil, mas vale a pena porque uma vez que se desconectar da realidade tridimensional, entramos numa outra realidade toda chamada de quantum, o reino da possibilidade infinita. Descrevendo esta realidade é um pouco difícil, porque é diferente de tudo que estão familiarizados com no universo físico. As regras da física newtoniana, a maneira como estamos acostumados a pensar o mundo funciona, simplesmente não se aplicam. O quantum (ou unificada) campo é um campo invisível de energia e informação, ou você poderia dizer um campo de inteligência ou consciência-que existe além do espaço e do tempo. Nada física ou material não existe. Está além de qualquer coisa que você pode perceber com os seus sentidos. Este campo unificado de energia e informação é o que governa todas as leis da natureza.

Baseado em meu conhecimento e experiência, eu acredito que há uma inteligência auto-organização que é energia, e está observando todos os universos e galáxias em ordem. Às vezes as pessoas me dirão que essa idéia parece um pouco científico. Eu sempre respondo-lhes com a mesma pergunta: o que acontece depois de uma explosão de ordem ou desordem? Sua resposta é sempre que o transtorno

resultados. Então eu pergunto: Então, por que depois do Big Bang, que foi a maior explosão que nunca, tem tanta ordem foi criado? Alguma inteligência deve ser organizar a sua energia e matéria em forma e unificação de todas as forças da natureza para criar uma obra-prima. Que a inteligência, essa energia, é o quantum ou do campo unificado.

Para lhe dar uma ideia do que este campo é como, imagine tirar todas as pessoas e corpos na Terra, todos os animais e plantas e objetos físicos, tanto naturais e provocados pelo homem-todos os continentes, os oceanos, e até mesmo a Terra em si. Imagine que você poderia, então, tirar todos os planetas e luas e estrelas no nosso sistema solar, incluindo o nosso sol. E então imaginar tirando todos os outros sistemas solares em nossa galáxia, e, em seguida, todas as galáxias no universo. Não há ar, e não há mesmo qualquer luz que você pode ver com seus olhos. Há escuridão apenas absoluta, o vazio, o campo de ponto zero. É importante lembrar isso porque quando você como uma consciência no momento presente se desdobram em campo unificado, você estará em um infinito preto espaço vazio de qualquer coisa física.

Agora imagine que não só você não vê nada aqui, mas porque você entrar neste reino, sem um corpo físico, você também tem nenhuma visão com a qual ver-nem você tem a capacidade de ouvir, sentir, cheirar ou gosto. Você não tem sentidos aqui. A única maneira que você pode existir no quantum é como uma consciência. Ou melhor dito, a única maneira você pode experimentar este reino é com a sua consciência, e não os seus sentidos. E uma vez que a consciência é consciência, e consciência está prestando atenção e observando, uma vez que está para além do mundo dos sentidos, quando você prestar atenção à energia do campo quântico, sua consciência está se conectando a maiores níveis de frequência e informações. No entanto, por mais estranho que isso possa parecer, o campo quântico não está vazio. É um campo infinito preenchido com frequência ou energia. E tudo frequência carrega a informação. Então, acho que o campo quântico como sendo preenchido com quantidades infinitas de energia que vibra além do mundo físico da matéria e para além das nossas ondas sentidos-invisíveis da energia disponível para nós para usar na criação. O que exatamente podemos criar com toda essa energia nadando em um mar infinito de potenciais? Isso é com nós, porque, em suma, o campo quântico **é o estado em que *existem todas as possibilidades***. E, como eu disse, quando nos encontramos no universo quântico, nós existimos simplesmente como ***uma consciência*** ou como ***uma consciência***: especificamente a consciência de que está prestando atenção ou observar um campo de infinitas possibilidades existentes dentro de uma ainda maior consciência e um maior nível de energia.

Assim que entrar neste vasto espaço infinito, como uma consciência, não há corpos, nenhum povo, nenhum objeto, há lugares, e nenhum momento. Em vez disso, existem infinitas possibilidades desconhecidas como energia. Então, se você está pensando sobre knowns em sua vida, você está de volta na realidade tridimensional do espaço e do tempo. Mas se você pode ficar na escuridão do desconhecido por muito tempo suficiente, ele irá prepará-lo para criar incógnitas em sua vida. No capítulo anterior, quando eu estava instruindo-o a voltar ao momento presente, eu estava me referindo a você parar-se de pensar no futuro previsível ou de lembrar o passado familiar e simplesmente se desdobrando para este espaço vasto eterna como uma consciência ou nenhum já coloque sua atenção em qualquer coisa ou material de qualquer um nesta realidade tridimensional, como o seu corpo, as pessoas em sua vida, as coisas que você possui, os lugares que você vá, e o próprio tempo. Se você fizer isso corretamente, você não é nada mas a consciência. É assim que você chegar lá. Agora vamos voltar um pouco e olhar para como os cientistas chegaram a descobrir o universo quântico, o que aconteceu quando eles começaram a estudar o mundo subatômico. Eles encontraram que os átomos, os blocos de construção de tudo no universo físico, são constituídos por um núcleo rodeado por um grande campo que contém um ou mais elétrons. Este campo é tão grande em comparação com os minúsculos elétrons que parece ser 99,999999999999 por cento de espaço vazio. Mas, como você acabou de ler, o espaço não é realmente vazio; ela é composta de uma vasta gama de frequências energéticas que compõem um campo invisível, interligado de informações. Então, tudo em nosso universo conhecido, embora possa parecer ser sólida, é na verdade 99. 1 Na verdade, a maior parte do universo é feito deste espaço “vazio”; matéria é uma infinitamente pequeno componente em relação ao imenso espaço de nada físico.

Os pesquisadores logo descobriram que os elétrons que se movem nessa vasta comportam campo em um completamente imprevisível maneira, eles não parecem estar sujeito às mesmas leis que regem a matéria em nosso universo maior. Eles estão aqui em um momento e, em seguida, foi a próxima e é impossível prever onde e quando os elétrons vão aparecer. Isso porque, como os investigadores finalmente descobertos, existem os elétrons simultaneamente em um número infinito de possibilidades ou probabilidades. É somente quando um observador centra a sua atenção e procura algum material “coisa” que o campo invisível de energia e informação colapsa em uma partícula que conhecemos como o elétron. Isso é chamado *colapso da função de onda*, ou um *evento quântico*. Mas assim que o observador olha para longe, deixando de observar o elétron e tendo seu ou

sua mente fora a matéria subatômica, ela desaparece novamente em energia. Em outras palavras, essa partícula da matéria física (o elétron) não pode existir até que observá-lo-dar-lhe a nossa atenção. E o momento em que não estamos colocando nossa atenção nele, ele se transforma em energia (especificamente uma frequência energética, o que os cientistas chamam de uma onda) e na possibilidade. Desta forma, a mente ea matéria estão relacionados no quantum. (By the way, assim como nós, como uma consciência subjetiva, estamos observando o elétron em forma, há uma consciência objetiva universal que está constantemente observando todos nós e nossa realidade tridimensional em ordem e formar assim.)

Então, o que isso significa para você é esta: Se você está vendo sua vida a partir do mesmo nível da mente todos os dias, antecipando um futuro com base no seu passado, você está entrando em colapso campos infinitos de energia para os mesmos padrões de informação chamado de sua vida . Por exemplo, se você acorda e pensa:

Onde está a minha dor? sua dor familiar logo aparece porque você esperava que fosse lá.

Imagine o que aconteceria em vez se você fosse capaz de tirar sua atenção do mundo físico e do ambiente. Como você aprendeu no último capítulo, quando você tirar sua atenção fora de seu corpo, você se torna não corpo- e você já não tem acesso a (ou qualquer uso para) os sentidos. Quando você toma a sua atenção fora das pessoas em sua vida, você se torna ninguém, e assim você já não tem uma identidade como um pai, um parceiro, um irmão, um amigo, ou mesmo como um membro de uma profissão, um grupo religioso , um partido político ou uma nacionalidade. Você não tem nenhuma prova, nenhum sexo, nenhuma orientação sexual, e não a idade. Quando você toma a sua atenção em objetos e lugares no ambiente físico, você está em nenhuma coisa e não onde. Finalmente, se você tomar a sua atenção fora do tempo linear (que tem um passado e um futuro), você está em nenhum momento-você está no momento presente, em que todas as possibilidades no campo quântico existem. Porque você já não estão identificando com ou ligado ao mundo físico, você não está mais tentando afetar a matéria com a matéria-você está além da matéria e além como você identidade a si mesmo como um corpo no espaço e no tempo. Em um sentido muito real, você está na imensa escuridão do campo unificado, onde existe nada material. Esse é o efeito direto de trabalhar continuamente para chegar ao momento presente que eu descrito no capítulo anterior. você está na imensa escuridão do campo unificado, onde existe nada material. Esse é o efeito direto de trabalhar continuamente para chegar ao momento presente que eu descrito no capítulo anterior. você está na imensa escuridão do campo unificado, onde existe nada material. Esse é o efeito direto de trabalhar continuamente para chegar ao momento presente que eu descrito no capítulo anterior.

No momento em que isso acontece, você se desdobrar sua atenção e energia em um campo desconhecido além da matéria onde existe-a todas as possibilidades de campo feita de nada, mas frequências invisíveis que transportam informação ou consciência. E, assim como os cientistas quânticos que tomaram sua atenção fora do elétron única

para descobrir que ele voltou a energia e possibilidade, se você tivesse que tomar a sua atenção fora de sua vida, ou ir além da memória de sua vida, sua vida deve transformar-se em possibilidade. Afinal, se você se concentrar no conhecido, você recebe o conhecido. Se você se concentrar no desconhecido, você cria uma possibilidade. Quanto mais tempo você pode permanecer nesse campo de infinitas possibilidades como uma consciência-consciente de que você está ciente desta interminável preto espaço sem colocar sua atenção em seu corpo, sobre as coisas, ou sobre as pessoas, lugares e tempo, quanto mais tempo você investir sua energia para o desconhecido, mais você está indo para criar uma nova experiência ou novas possibilidades em sua vida. É a lei.

Alterações cerebrais

Quando você caminhar através da porta para o campo quântico, você não pode entrar como algum corpo. Você tem que entrar como nenhum corpo-como só uma consciência ou uma consciência, um pensamento ou uma possibilidade, deixando para trás tudo o mais no mundo físico e vivendo apenas no momento presente. E como eu disse no capítulo anterior, este processo exige que você quebre sua dependência química (pelo menos temporariamente) para as mesmas emoções que costumavam conduzir seus pensamentos, e você parar de se sentir da mesma forma que você possa parar de colocar sua atenção no mundo tridimensional da matéria (partícula) e, em vez colocar sua atenção sobre a energia ou possibilidade (a onda). Dado tudo isso, você provavelmente não vai se surpreender ao saber que tal experiência cria algumas mudanças bastante significativas em seu cérebro.

Em primeiro lugar, porque você está percebendo-se como sendo além do mundo físico, o que significa que não há perigo de fora para antecipar, o seu pensamento cérebro-o neocórtex, o assento de sua mente consciente-desacelera, torna-se menos excitado, e trabalha de uma forma mais holística moda. Anteriormente, nós falamos sobre como viver pelos hormônios do estresse faz com que nossas ondas cerebrais para disparar em um padrão muito desordenada, incoerente (que por sua vez significa que nossos corpos não podem trabalhar de forma eficiente), porque estamos a tentar controlar e prever tudo em nossas vidas . Nós nos tornamos excessivamente focada, mudando a nossa atenção de uma pessoa para outra coisa para algum lugar em um determinado tempo-ativando as várias redes neurológicas atribuídas a cada um desses knowns.

Uma vez que escorregar para o momento presente e tornar-se consciente desse campo infinito de informações onde não há nada físico-presente eterno vazio e uma vez que não estão analisando ou pensando em qualquer corpo, qualquer um, qualquer

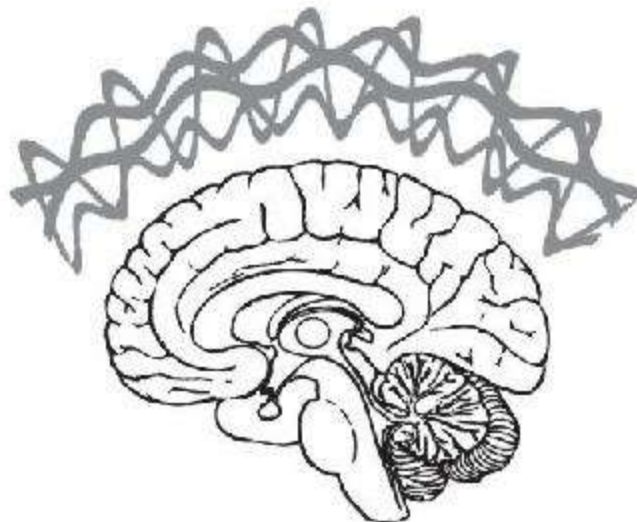
coisa, em qualquer lugar, ou em qualquer tempo que já não estão ativando esses diferentes compartimentos de redes neurais em nosso cérebro. E à medida que avançamos nossa consciência a partir de um foco estreito sobre a matéria (objetos, pessoas, lugares, nossos corpos, e tempo) em nosso ambiente externo e em vez disso abrir o nosso foco e tornar-se consciente da vastidão desta escuridão infinita, colocando nossa atenção em nada , no espaço e na energia e informação, o nosso cérebro começa a mudar. Os diferentes compartimentos que uma vez foram subdivididos agora começar a unificar e mover em direção a um estado coerente, todo o cérebro. comunidades neurais diferentes alcançar e formar comunidades maiores. Eles sincronizar, organizar e integrar. E o que *sincroniza no cérebro começa a ligar no cérebro*. Uma vez que seu cérebro recebe coerente, *você obter coerente*. Quando fica ordenada,

você obter ordenada, quando funciona bem, você trabalhe bem. Em suma, quando funciona de forma mais holística, você se sentir mais inteiro. Em outras palavras, uma vez que você começar a conectar ao campo unificado como uma consciência (ou quando você se tornar mais consciente do que prestando atenção a ele), sua biologia torna-se mais inteiro e unificado, uma vez que o campo unificado é, por definição, uma energia unificadora.

THE DIFFERENCE BETWEEN COHERENT & INCOHERENT BRAIN WAVES



Coherent Brain Waves



Incoherent Brain Waves

Figure 3.1

Quando tomamos a nossa atenção fora do mundo material e começar a abrir o nosso foco para o reino do desconhecido e ficar no momento presente, o cérebro funciona de uma forma coerente. Quando seu cérebro é coerente, que está trabalhando em um estado mais holística e você vai se sentir mais

todo.

Quando o cérebro é estimulado devido aos hormônios de estresse e estamos estreitando o nosso foco, desviando a atenção de pessoas, objetos, coisas e lugares em nosso mundo exterior conhecido, o cérebro dispara incoerentemente. Quando seu cérebro está fora de equilíbrio, desta forma, você estará mais fragmentado, sem foco, e vivendo em mais dualidade e separação.

Para ver mais claramente a diferença entre coerência e incoerência, dê uma olhada Gráfico 2 na cor insere, bem como [Figura 3.1](#) . Como você pode ver, quando as ondas cerebrais são coerentes, estão em fase uns com os outros; ambas as suas cristas (seus pontos altos) e suas calhas (seus pontos baixos) jogam. Porque as ondas cerebrais coerentes são mais ordenadas, elas também são mais poderosas

- você poderia dizer que eles falam a mesma língua, siga o mesmo ritmo, dança ao mesmo ritmo, e compartilhar a mesma frequência, de modo que eles acham mais fácil de se comunicar. Eles são, literalmente, no mesmo comprimento de onda. Quando as ondas cerebrais são incoerentes, por outro lado, as mensagens eletroquímicas ou sinais que estão enviando para diferentes partes do cérebro e do corpo são misturados e erráticos, assim que o corpo não pode então operar em um estado de equilíbrio, ideal. A segunda mudança nossos cérebros experimentar quando entramos no quantum é que nossas ondas cerebrais se mudam para uma frequência de mais lento ondas cerebrais beta para alfa coerente e teta ondas cerebrais. Isso é importante porque como nós abrandar nossas ondas cerebrais, a nossa consciência se move para fora do neocórtex pensar e no mesencéfalo (cérebro límbico) e ali, [Figura 3.2](#)). Esta é a parte do sistema nervoso que é responsável pela digestão dos alimentos, secretando hormônios, regulação da temperatura corporal, o controle de açúcar no sangue, mantendo o nosso coração batendo, tornando anticorpos que combatem infecções, reparar células danificadas, e uma miríade de outras funções do nosso corpo ao longo que a maioria dos cientistas acreditam que não temos controle consciente. Basicamente, o sistema nervoso autônomo te mantém vivo. Sua função principal é criar ordem e homeostase, que equilibra o cérebro e, finalmente, o corpo. Quanto mais pudermos permanecer no momento presente como nenhum corpo, ninguém, nenhuma coisa, nenhum onde, em nenhum momento, o mais integrado e coerente nosso cérebro se torna. Isto é, quando o sistema nervoso autônomo em etapas e começa a curar o corpo, porque a nossa consciência se funde com a sua consciência.

THE FLOW OF CONSCIOUSNESS AS BRAIN WAVES CHANGE

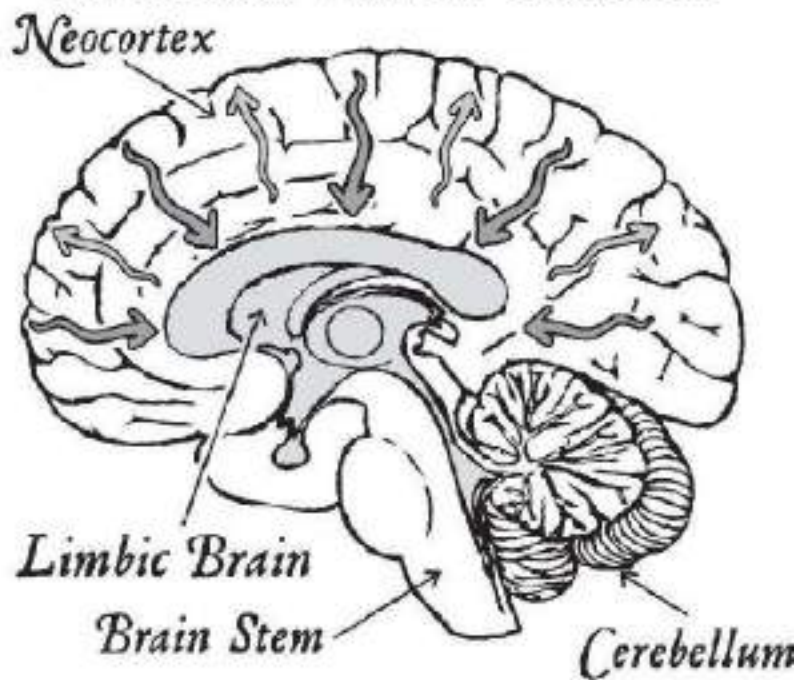


Figure 3.2

Como você diminuir suas ondas cerebrais para baixo e tornar-se menos consciente do seu corpo, o seu ambiente, e o tempo, a consciência flui para fora do neocórtex e para o cérebro límbico sede do seu sistema nervoso autônomo (representado pelas setas escuras em movimento para o meio do cérebro).

Ao mesmo tempo, como estes dois sistemas se cruzam, o autônomo sistema cuja nervoso trabalho é criar o equilíbrio entre etapas e cria coerência no neocórtex, o assento de sua mente pensante (representado pelas setas mais leves se movendo para fora em direção à borda o cérebro).

Em outras palavras, quando você está no momento presente, você sair de sua própria maneira. Como você se tornar a consciência pura, pura consciência, e alterar suas ondas cerebrais de beta para alfa e até mesmo para theta, o autônomo sistema que nervoso sabe como curar o seu corpo muito melhor do que a sua mente consciente faz-passos e finalmente tem uma oportunidade para limpar a casa. Isso é o que cria a coerência cérebro. Se você olhar para gráficos 3A-3C na inserção de cor, você verá três exames cerebrais diferentes. 3A gráfico é um exame normal de alguém em ondas cerebrais normais pensamento beta. 3B gráfico foi registrado quando um estudante se realizar um foco aberto, que mostra ondas sincronizadas coerentes alfa cerebrais. 3C representa um gráfico de ondas cerebrais mais profunda

estado de teta sincronizado coerente.

Se neste estado você não está mais reafirmando o conhecido-o mesmo de vida e em vez disso você continuar investindo sua energia para o desconhecido (como seria investir dinheiro em uma conta bancária), então você é capaz de criar novas possibilidades desconhecidas em sua vida. Assim como o elétron o material se expande de volta a energia imaterial no campo quântico, uma vez cientistas parar de observá-lo, quando você já não observar sua dor, sua rotina quotidiana, e seus problemas eles vão se transformar em energia-em um número infinito de possibilidades, em puro potencial. Apenas uma vez que está verdadeiramente presente neste lugar potente além deste espaço e tempo o lugar de onde todas as coisas materialmente vir-você pode começar a criar uma mudança real.

Em uma oficina avançada de quatro dias em 2016, em Tacoma, Washington, realizamos um estudo para mostrar como isso realmente funciona. Medimos as ondas cerebrais de 117 participantes da oficina usando **eletroencefalograma. 2 medições EEG foram tomadas antes e depois da oficina. Estávamos olhando para ver se** poderíamos detectar alterações em duas medidas diferentes da função cerebral. A primeira medida foi o tempo que levou os sujeitos para atingir um estado de meditação, definida pela capacidade de manter um estado de ondas cerebrais alfa durante pelo menos 15 segundos. Descobrimos que os participantes foram capazes de alcançar estados meditativos 18 por cento mais rápidos até o final do workshop de quatro dias. A segunda medida analisamos foi o rácio entre as ondas cerebrais delta (associada com mover-se em níveis mais profundos do subconsciente) e ondas cerebrais beta-gama alta (normalmente associados a níveis elevados de stress). As pessoas ansiosas têm geralmente lotes de beta-gama alta e um menor nível de delta frequências de ondas cerebrais. Estávamos olhando para ver se meditation- especificamente a prática bem sucedida de escorregar para o reino quântico e se tornar nenhum corpo, ninguém, nenhuma coisa, nenhum onde, em nenhum momento, pode melhorar esses valores, e de fato ele fez. Os participantes reduzido suas ondas cerebrais beta-gama alta (indicando que estavam sentindo menos stress) por uma média de 124 por cento e aumentou as suas ondas cerebrais delta (indicando uma maior sensação de unidade durante meditação) por uma média de 149 por cento. A quantidade de ondas cerebrais beta-gama alta diminuída em relação à quantidade de ondas delta por 62 por cento-e tudo isso aconteceu em apenas quatro dias. Olhe para a Os participantes reduzido suas ondas cerebrais beta-gama alta (indicando que estavam sentindo menos stress) por uma média de 124 por cento e aumentou as suas ondas cerebrais delta (indicando uma maior sensação de unidade durante meditação) por uma média de 149 por cento. A quantidade de ondas cerebrais beta-gama alta diminuída em relação à quantidade de ondas delta por 62 por cento-e tudo isso aconteceu em apenas quatro dias. Olhe para a Os participantes reduzido suas ondas cerebrais beta-gama alta (indicando que estavam sentindo menos stress) por uma média de 124 por cento e aumentou as suas ondas cerebrais delta (indicando uma maior sensação de unidade durante meditação) por uma média de 149 por cento. A quantidade de ondas cerebrais beta-gama alta diminuída em relação à quantidade de ondas delta por 62 por cento-e tudo isso aconteceu em apenas quatro dias. Olhe para a **Figura 3.3** para ver esses resultados. De forma que alguns das mudanças que medidas foram maiores do que 100 por cento sobrenatural!

OUR TACOMA, WA, STUDY OF BRAIN CHANGES:

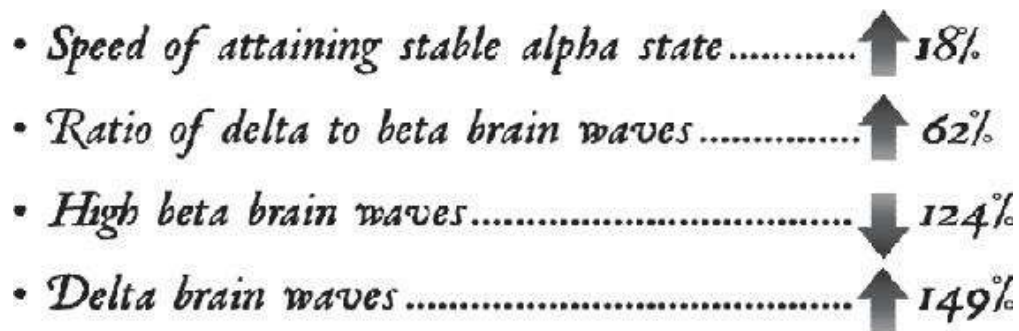


Figure 3.3

Este gráfico ilustra as alterações de actividade das ondas cerebrais em nossa oficina avançada em Tacoma, WA, em janeiro de 2016.

Alterando sua energia: Combinando uma clara intenção com as emoções elevados

Quando estiver no ponto ideal do momento presente generoso, onde existem todas as possibilidades no campo quântico, como transformar um ou mais desses potenciais, essas possibilidades imateriais, em realidade no mundo tridimensional da matéria? Isso requer duas coisas: uma clara intenção e emoção elevada. Sua intenção clara é exatamente o que parece, você tem que ter clareza sobre o que é que você quer criar, ficando o mais específico possível, e descrevê-lo em detalhes. Vamos dizer que você quer ir em umas férias grandes. Onde é que você quer ir? Como você quer chegar? Quem você quer ir com, ou que você quer encontrar quando você está lá? Que tipo de acomodações que você quer ficar? O que você quer fazer ou ver quando você está lá? O alimento que você quer comer? O que você quer beber? Que tipo de roupa você vai embalar? O que você vai comprar para levar para casa? Você entendeu. Torná-lo detalhado-torná-lo tão real quanto você pode, porque você está indo para atribuir uma letra como símbolo da possibilidade de todas estas condições. Como você leu no capítulo anterior, os pensamentos, que compõem a sua intenção, são o *elétrico* cobrar que você está enviando para o campo unificado.

Agora você tem que combinar essa intenção com uma emoção elevada, tais como

amor, gratidão, inspiração, alegria, emoção, admiração, ou maravilha, para citar apenas alguns exemplos. Você tem que bater o sentimento que você antecipa que você terá quando você **manifestar sua intenção, e depois sentir a emoção à frente de a experiência.** A emoção elevada (que carrega uma energia mais alta) é o ***magnético*** cobrar que você está enviando para o campo. E como você leu, quando você combina a carga elétrica (sua intenção) com a carga magnética (elevado emoção), você cria uma assinatura eletromagnética que é igual ao seu estado de ser.

Outra maneira de descrever estas emoções elevadas é chamá-los *sincero* emoções. Normalmente, quando nos sentimos emoções como as que acabei de mencionar, notamos que o nosso coração começa a inchar. Isso porque a nossa energia está se movendo para essa área, e como resultado, nós sentimos esses sentimentos elevados maravilhosas que carregam a intenção de dar, para cuidar, nutrir, para confiar, para criar, para ligar, para se sentir seguro, para servir e para ser grato. Ao contrário das emoções de estresse (que discutimos no capítulo anterior) que extraem do campo invisível de energia e informação que envolve o corpo, essas emoções sinceras contribuir para campo de energia do corpo. Na verdade, a energia que é criada quando o coração se abre faz o coração se tornar mais **ordenada e coerente, como o cérebro, por isso produz um campo magnético mensurável.** ³ É essa ação que nos conecta com o campo unificado. E quando se casar com uma intenção (a carga elétrica) com que a energia (a carga magnética), criamos um novo campo eletromagnético. Como a energia é a frequência e todos frequência carrega a informação, é que a energia elevada que leva o seu pensamento ou intenção.

Lembre-se: esses potenciais no campo quântico só existem como frequências eletromagnéticas (frequências com informação) e você não pode percebê-los com os seus sentidos ainda importa. Faz sentido, então, que o novo sinal eletromagnético

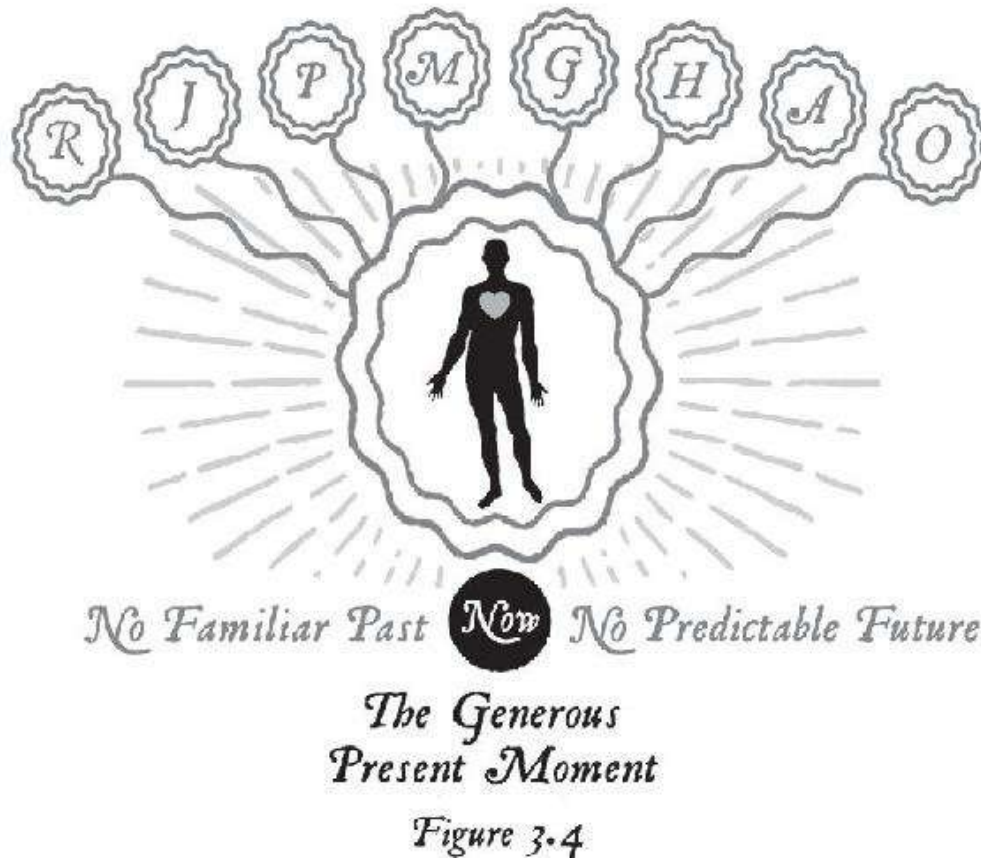
você transmitir atrairia

Essa

frequências eletromagnéticas no campo que são uma correspondência vibracional a ele. Em outras palavras, quando há uma correspondência vibracional entre a sua energia e qualquer potencial que já existe no campo **unificado, você começa a tirar essa nova experiência para você. isto vai encontrar você como você se tornar o** vórtice para o seu futuro. Então, dessa forma, você não tem que trabalhar para trazer o que você quer se manifestar para você e você não tem que ir a qualquer lugar para obtê-lo (isso está mudando assunto com o assunto). Você tem que tornar-se consciência pura (sem corpo, ninguém, nenhuma coisa, nenhum onde, em nenhum momento) e mudar a sua-a energia do sinal eletromagnético você está transmitindo-e então você vai tirar essa experiência futura certo para você (mudando energia em importam). Você vai literalmente entrar em sintonia com a energia de

um novo futuro, e como fazê-lo, o observador (o campo unificado) está observando você observar um novo destino, e em seguida, apoia a sua criação. Dê uma olhada em [Figura 3.4](#) .

ALL POSSIBILITIES IN THE QUANTUM FIELD EXIST IN THE PRESENT MOMENT AS ELECTROMAGNETIC POTENTIALS



Uma vez que estamos no momento presente, existem infinitas possibilidades que existem no quantum

campo como frequências eletromagnéticas. Como você combinar uma clara intenção de emoções elevadas, você está transmitindo uma nova assinatura toda eletromagnética para o campo. Quando há uma correspondência vibracional entre a sua energia ea energia desse potencial, o mais

você está consciente de que a energia, mais você vai chamar a experiência para você. Cada letra representa um

potencial diferente: *R* é um novo relacionamento. *J* é um novo emprego. *P* é um problema a ser resolvido em sua vida. *M* é uma

experiência mística. *G* é uma mente genial. *H* é

saúde. *UMA* é abundância. *O* é uma nova oportunidade.

Antes de irmos adiante, eu quero fazer backup apenas um pouco para enfatizar o quão importante emoções elevadas são para esta equação para trabalhar. Afinal, quando você decide observar um futuro no campo quântico que você quer se manifestar, se você está fazendo isso como vítima ou como alguém que está sofrendo ou sentindo limitado ou infeliz, sua energia não vai ser consistente com sua destina-se a criação e você não será capaz de chamar esse novo futuro para si mesmo. Isso é passado. Você pode ter uma intenção clara e, portanto, sua mente pode ser no futuro, porque você pode imaginar o que quiser, mas se você sentir qualquer uma dessas emoções limitadas familiares, seu corpo ainda acredita que é nas mesmas experiências passadas limitados.

Como você aprendeu no capítulo anterior, a emoção é energia em movimento e emoções elevadas realizar uma frequência maior do que as emoções de sobrevivência. Então, se você quiser criar uma mudança, você tem que fazê-lo a partir de um nível de energia que é maior do que a culpa, maior do que a dor, maior do que o medo, maior do que a raiva, maior do que a vergonha, e maior que indignidade. Na verdade, qualquer energia de baixa vibração que você está sentindo não pode carregar o pensamento de seu sonho futuro. Ele vai levar apenas um nível de consciência igual a essas emoções limitadas. Portanto, se você está indo para executar algo que é ilimitado, é melhor você se sentir ilimitado. Se você quiser criar liberdade, é melhor você se sentir livre. E se você quiser curar-se, na verdade, é melhor você elevar a sua energia para a totalidade. Quanto mais elevada a emoção que você sente, quanto maior for a energia que você broadcast e mais influência que terá sobre o mundo material da matéria. E quanto maior a sua energia, menor a quantidade de tempo que leva para a sua manifestação a aparecer em sua vida.

Neste processo, você relaxar e permitir uma maior mente a consciência do campo unificado-organizar um evento que é certo para você. Você essencialmente sair do caminho. Quando são surpreendidos por uma experiência desconhecida que parece que veio do nada, isso é porque você criou-lo em lugar nenhum. Algo apareceu do nada, porque você criou-lo em nenhuma coisa. E isso pode acontecer em nenhum momento se você criá-lo no reino além linear de tempo que é o campo quântico, onde não há tempo.

Um pesquisador francês chamado René Peoc'h, Ph.D., demonstrou o poder da intenção com **pintainhos do bebê recém-nascidos**.⁴ Quando filhotes eclodem, eles geralmente marca em sua mãe, a ligação com ela e segui-la ao redor. Mas se a mãe não está lá quando os filhotes eclodem, eles vão imprimir no primeiro objeto em movimento que encontram. Por exemplo, se uma garota vê pela primeira vez um ser humano, ele seguirá o humano em torno da mesma maneira.

Para seu estudo, Peoc'h construiu um tipo especial de gerador de evento aleatório: um robô computadorizado que iria transformar aleatoriamente enquanto se movia em torno de uma arena, indo para a direita de 50 por cento do tempo e indo para a esquerda 50 por cento do tempo. Como um controle, ele registrado pela primeira vez o caminho do robô em sem pintos presentes na arena. Ele descobriu que ao longo do tempo, o robô cobria a maior parte da arena de forma igual. Em seguida, Peoc'h expostos recém pintos para o robô chocada. Como esperado, eles impressa no robô como se fosse sua mãe e seguiu-o em todo o arena. Depois que os filhotes tinham impresso no robô, fê-lo passar da arena e colocá-los em uma gaiola por um lado, onde podiam ver o robô, mas não se mover em direção a ela.

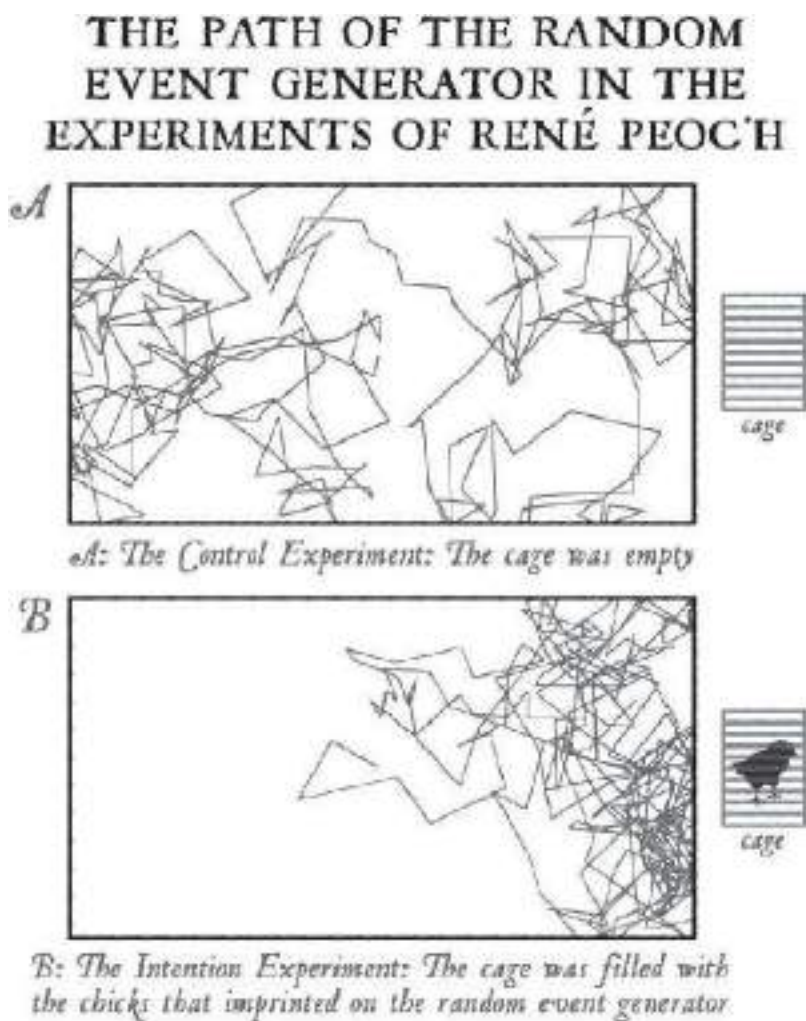


Figure 3.5

Uma ilustração dos resultados do experimento pintinho do bebê de René Peoc'h. A caixa marcada A representa o movimento do gerador aleatório evento quando a gaiola está vazia. A Caixa

marcado B mostra o movimento do gerador aleatório evento quando os pintos foram colocados na gaiola para a direita da arena. Se as intenções dos pintos poderia influenciar o gerador de evento aleatório para mover em direção a eles a maior parte do tempo, imagine o que você pode fazer em desenhar o seu novo futuro para você.

O que aconteceu depois foi surpreendente-a intenção dos pintainhos do bebê para estar perto ao que eles acreditavam ser sua mãe (neste caso, o robô) realmente influenciou os movimentos aleatórios do robô. Já não mudou todo o cenário, mas sim permaneceu na metade mais próximo dos pintos na arena. (Veja [Figura 3.5](#)). Se as intenções de pintainhos do bebê pode influenciar os movimentos de um robô computadorizado, imaginem o que *você* pode fazer em desenhar o seu futuro para você.

Neste local do campo unificado, você está realmente se tornando conscientes do que já existe e você está trazendo à vida com sua atenção e sua intenção. Aqui, você pode ser um gênio. Pode ser abundante. Você pode ser saudável. Você pode ser rico. Você pode ter uma experiência mística. Você pode criar um novo emprego. Você pode resolver um problema em sua vida.

Lembre-se: Todas essas possibilidades existem potenciais como eletromagnéticos no campo-lhe quântica não pode experimentá-los com os seus sentidos, porque eles ainda não existem neste espaço e tempo. Eles só existem como frequência ou energia transporte de informação que tem de ser sintonizado em e observou a este espaço e tempo. E para que você faça isso corretamente, você vai ter que se conectar a essa informação e energia com a sua energia e intenção. Aqui está outra maneira de olhar para ele: Se você está unificada com a consciência ea energia de cada corpo, cada um, cada coisa, cada lugar, e cada vez dentro de um vasto campo unificado de potenciais, em seguida, observando um potencial no quantum é como tornar-se consciente da sua mão no mundo- física você já está conectado a ele; ele já existe.

Então, quando você se levanta de sua meditação, mesmo que você está de volta no mundo tridimensional da matéria, porque você já experimentou a emoção elevada você antecipou à frente da experiência, você não tem escolha a não ser levantar-se sentir como se o seu intenção já manifestada, ou como se sua oração já foi respondida. Você se sente intimamente ligado ao seu novo futuro, sabendo que vai aparecer de uma forma que você não pode prever (porque se você puder

prevê-lo, então é um conhecido). Com efeito, você se levanta como uma nova auto-aquele que se sente mais como energia do que a matéria.

Mas você deve manter-se consciente, porque no momento em que você esquecer e começar insistindo sobre quando isso vai acontecer ou como isso vai acontecer, você vai voltar para o seu antigo self-tentando prever o futuro com base no passado. E então você vai começar a sentir as mesmas velhas emoções familiares (com a mesma energia mais baixa) que influenciam seus mesmos velhos pensamentos e você acabou de fazer a escolha de ficar preso no conhecida. Poderíamos dizer que você vai desligar da energia de seu futuro no momento em que sentir a energia familiar das emoções de seu passado.

Se você em vez disso se tornar bem sucedido em sintonizar-se com este potencial de ter escolhido uma e outra vez e você se familiarizar com ele, você será capaz de entrar em sintonia com ele, não só na meditação, mas também quando você está na fila do banco. Você vai ser capaz de entrar em sintonia com ele quando você está sentado no trânsito. Você pode fazer isso quando você está barbear, quando você está cozinhando, e quando você está tomando uma caminhada. Você pode fazê-lo uma e outra vez com os olhos abertos, assim como você faz quando seus olhos estão fechados em meditação. Basta lembrar, cada vez que você entrar em sintonia com a energia de seu futuro no momento presente, você está desenhando o seu futuro para você.

E se você fizer isso com bastante frequência, e você fazê-lo corretamente, você vai mudar de biologia de uma realidade passado-presente para um futuro-presente realidade. Ou seja, você vai mudar o seu cérebro neurologicamente de ser um registro do passado para se tornar um mapa para o futuro. Ao mesmo tempo, como você ensinar o seu corpo emocional que o futuro vai se sentir como no momento presente, você recondicionar o seu corpo com esta nova emoção elevada. Você vai ser capaz de sinalizar novos genes de novas maneiras, e você vai mudar o seu corpo para se parecer com o futuro que você escolheu com a sua clara intenção já aconteceu. Isso significa que você começar biologicamente para usar o seu futuro.

Jace vai Quantum

Quando o meu filho mais velho, Jace, terminou a escola de pós-graduação, ele foi trabalhar para uma grande empresa em Santa Barbara que fez câmeras sofisticadas para os militares. Quando ele completou seu contrato, ele se mudou para San Diego para trabalhar com uma startup. Depois de um tempo, porém, ele tornou-se desiludido com a gestão e decidiu deixar a empresa e viagens. Ele é um surfista de ondas grandes, então ele veio com um plano elaborado para ir toda a Indonésia,

Austrália e Nova Zelândia por sete meses. Ele arrumou sua mala com as pranchas de surf e lá foi ele, e ele tinha o tempo da sua vida. Depois de seis meses, ele me ligou de Nova Zelândia e disse: “Pai, escuta, eu tenho que começar a pensar sobre o que eu vou fazer quando eu voltar para o mundo real. Eu quero criar um emprego novo e melhor do que os meus anteriores, mas quero fazê-lo de forma diferente. Eu aprendi um monte de tomar o tempo fora “.

“Ok”, eu respondi. “Deve haver um potencial no campo quântico que você pode sintonizar a que está relacionado com um novo trabalho para você. Retire um pedaço de papel e escrever a letra 'J' sobre ele, e desenhe duas linhas onduladas em torno dele para representar o campo eletromagnético.”(Hang on, porque você está indo fazer algo semelhante na meditação no final deste capítulo.) uma vez que ele tinha feito isso, eu disse: “isso 'J' é um símbolo que representa um possibility- sua intenção clara do trabalho que você deseja. Mas agora temos que ficar muito claro sobre exatamente que tipo de trabalho que você quer, então vamos listar o que é importante para você neste trabalho. Eu quero que você pense sobre as condições de que essa letra 'J' para 'novo trabalho' significa para você. Sob esse 'J', eu quero que você escreva a palavra *intenção*

e listar os detalhes do que você quer em seu novo emprego. Você pode escrever o que quiser, exceto quando ou como isso vai acontecer.”“Eu quero ser capaz de trabalhar em qualquer lugar do mundo”, ele me disse“, e eu quero fazer a mesma quantidade de dinheiro que eu era fazendo no meu trabalho, ou de idade mais. Quero ter contratos independentes para seis meses a um ano, e eu tenho que *amor* o que eu faço.”

“Good-alguma coisa?”, Perguntei.

“Sim, eu quero ser o meu próprio patrão e levar a minha própria equipe”, disse ele. “Ok, agora você tem a sua clara intenção.” Eu disse a ele. “Toda vez que você acha deste letra 'J', você pode associar a letra com o significado que você apenas deu it-todos os detalhes do que você quer que você apenas listados?” Ele disse que poderia fazer isso.

Então eu perguntei-lhe para pensar sobre como ele estava indo para sentir quando isso aconteceu. “Ao lado de ou abaixo de seus sub-intenções que você listou para ter clareza sobre o seu novo trabalho,” Eu disse a ele: “Eu quero que você escreva, 'Emoções-the elevados de energia do meu futuro.' Agora vamos enumerá-los um por um. O que são eles?”“Empowered, no amor com a vida, livre e grato,”ele me disse, identificando as emoções elevadas que ele usaria para trazer este trabalho para ele. Tudo o que restou foi apenas fazer tudo o line up. Dê uma olhada [Figura 3.6](#) para ver o que Jace fez.

“Você tem muito tempo em suas mãos agora. Você não está fazendo

muito, mas surf e relaxar nas férias,”Eu disse a ele. “Por isso, deve ser fácil para você criar o seu futuro. Você vai se comprometer a fazer o que for preciso para transmitir uma nova assinatura para o campo todos os dias?”Ele concordou. Então eu revi com ele o conceito de encontrar o momento presente e ficar centrado e levantando a energia de modo que sua energia poderia levar a sua intenção para o seu futuro. “Basta segurar esse símbolo no olho da sua mente enquanto você irradia essa energia para o espaço além do seu corpo no espaço,” eu instruí, “como sintonizar uma estação de rádio e pegar uma frequência que carrega a informação. Quanto mais tempo a sua consciência permanece nesta energia ou quanto mais tempo você está consciente da energia de seu futuro, o mais provável você será chamar a experiência para você. Então, basta entrar em sintonia com a energia de seu futuro a cada dia. E lembre-se, o que você transmitir para o campo unificado é a sua experiência com o destino. Quando houver uma correspondência vibracional entre a sua energia e a energia deste potencial, ele vai encontrá-lo. Então, Jace, você pode ficar lá?”

“Sim”, respondeu ele.

CLEAR INTENTION + ELEVATED EMOTIONS = A NEW ENERGY

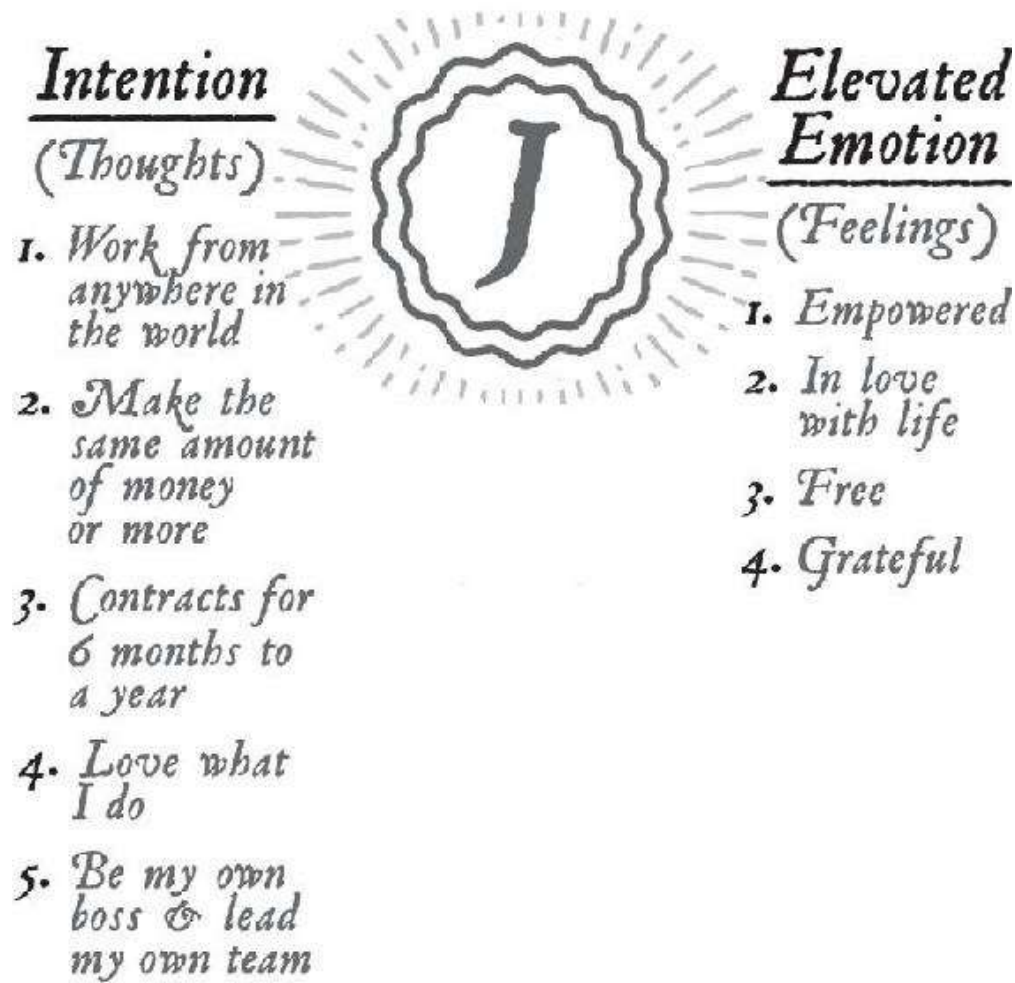


Figure 3.6

Isto é como meu filho Jace criou o seu novo emprego. J é um símbolo que representa uma nova experiência potencial. No lado esquerdo, sob *Intenção*, ele atribuiu condições específicas do tipo de

trabalho que ele gostaria. No lado direito, sob *Emoção elevada*, ele atribuiu emoções específicas que sentiria quando a experiência aconteceu. Ao combinar estes dois elementos,

ele mudou de energia todos os dias para desenhar o seu novo trabalho para ele.

“E então, depois de ter sido nesse novo estado de ser por algum tempo, eu quero que você pense sobre o que você vai fazer em seu novo trabalho,” eu continuei. “Quais as escolhas que você vai fazer? Que coisas você vai fazer? Que experiências esperam por você e como eles vão se sentir? Eu quero que você viva em que

futura realidade no momento presente. Basta lembrar o seu futuro a partir desse novo estado de ser.”Assim como as pessoas tendem a ficar obcecado com a pior coisa que poderia acontecer com eles em suas vidas todos os dias, eu estava em vez pedindo o meu filho a ficar obcecado com algumas das maiores coisas que poderiam acontecer quando seu novo trabalho o encontrou. “Pense em todo o tempo você vai ter que navegar, as viagens que você pode continuar a fazer, a equipe de pessoas que você vai trabalhar, seus pontos fortes, e **que o dinheiro que você pode economizar para uma nova casa e um carro novo,**” Eu incentivei ele. *“Ter Diversão com essas ideias de cada dia “*. Assim como os jogadores de piano e as musculares exercícios que você lê sobre no último capítulo, Jace estava prestes a privilegiada seu cérebro e corpo para olhar como se o futuro que ele queria já havia ocorrido.

“E desde onde você coloca sua atenção é onde você coloca a sua energia”, eu continuei, “Eu quero que você investir sua atenção e sua energia para que o novo futuro. E assim como o seu corpo segue sua mente para o chuveiro todas as manhãs-a um conhecido, se você continuar fazendo esse processo, seu corpo vai seguir a sua mente para um desconhecido.”Jace concordou em fazer a meditação todos os dias.

Um mês depois, ele voltou, e no momento em que desembarcou em Los Angeles, ele me mandou uma mensagem e perguntou: “Ei, Pai, estou nos EUA novamente. Podemos conversar?”

Uh-oh, Eu pensei. Aqui vamos nós. Então eu liguei para ele e perguntei como iam as coisas.

“Grande”, disse Jace. “Mas eu corri meio sem dinheiro. Eu não sei o que eu vou fazer.”

Agora o pai em me queria dizer: “Não se preocupe, filho. Eu vou manchar-lhe algum dinheiro até chegar de volta em seus pés “, mas o professor em mim prevaleceu e respondeu:“Isso é tão legal, porque agora você está realmente vai ter que criar. Agora você está no desconhecido. Deixe-me saber como ele vai.”E eu desliguei. Eu podia sentir seu desconforto, mas eu sei que o meu filho e eu sabia que ele iria ficar focado e fazer o trabalho.

Desde que ele estava realmente sentindo o calor agora, Jace teve que intervir seriamente o seu jogo. Ele dirigiu a Santa Barbara para ver seus colegas da faculdade, e um grupo deles foi snowboard durante quatro dias, exatamente como eles fazem juntos a cada ano. Quando os quatro dias de fim de semana acabou, ele parou de volta em Santa Barbara antes de vir para casa, e ele passou a andar em uma loja de surf. De repente ele viu o top designer de prancha fin do mundo, que também passou a ser apenas lá.

Eles começaram a falar, e em pouco tempo o designer disse Jace, “Eu estou procurando

para um engenheiro para projetar barbatanas prancha. Vamos revolucionar a indústria juntos. Eu preciso dele para seis meses a um ano, e ele pode executar seu próprio show-fazer o que quiser. Tudo que me importa é acabar com um produto de alta qualidade.”

Você sabe como essa história termina. Jace começou o trabalho, com um contrato de um ano que ele pode renovar a qualquer momento. Ele faz mais dinheiro agora do que ele fez em seu outro trabalho. Ele ama sua nova carreira por causa de sua paixão para o surf. Às vezes ele me textos e diz: “Eu não posso acreditar que eles me pagam para aparecer e fazer isso.” Ele é seu próprio patrão, ele pode trabalhar a partir de onde ele quer, e ele começa a ir surfar para experimentar todas as aletas . Ele é apaixonado pela vida. Ele não tem que enviar um currículo, ele não tem que fazer um telefonema ou escrever um e-mail, e ele não tem que ir a qualquer lugar para entrevistar ou preencher um requerimento. A experiência *o encontrou*.

Quando nos tornamos nenhum corpo, ninguém, nenhuma coisa, nenhum onde, em nenhum momento, estamos levando a nossa atenção fora todas as distrações em nosso mundo exterior que nos impedem de estar presente com o campo unificado de inteligência que está dentro de nós e todos em volta de nós. Estamos voltando para dentro e estar presente com uma consciência que está sempre presente conosco. No momento em que se alinham com que a consciência onipresente, como se estivéssemos olhando diretamente em um espelho, ele olha para nós. E pode finalmente refletir o que nós mostramos que nós queremos. Quanto mais tempo demorar neste lugar de nada material e investir a nossa atenção e energia para ele, quanto mais nos mover para o campo unificado. E quando estamos no altar de potenciais infinitos, quando mudamos a nossa energia, podemos mudar nossas vidas. À medida que avançamos em direção a ela e confiança no desconhecido, sem retornar a nossa consciência para o mundo material dos sentidos em Realidade tridimensional experimentamos mais unidade e integridade dentro. Esse processo começa a cumprir a nossa falta, nossa separação, nossa dualidade, nossa doença, e nossas personalidades fraturados. Nossa biologia **torna-se mais inteiro como *nós* tornam-se mais inteiro. Afinal, quando estamos todo, simplesmente não há falta.** Nada pode estar faltando. Nesse ponto, estamos simplesmente observando o que já existe no campo quântico de todas as possibilidades ou potenciais e trazê-lo à vida com a nossa atenção e nossa energia.

Então agora eu tenho que te perguntar: Que experiência está lá fora no campo quântico à espera de encontrar *você*?

Preparando-se para Tune In

Esta meditação exige uma preparação prévia pouco. Primeiro, eu quero que você pense sobre uma experiência potencial que você quer ter. Lembre-se que, tal como o elétron antes de entrar em colapso na matéria, a experiência já existe como uma energia ou uma frequência no campo quântico. Esta é a energia que você está prestes a entrar em sintonia com. Alguns de nossos estudantes já baixaram os níveis de colesterol apenas em sintonia com um potencial. Eles baixaram os marcadores de câncer. Eles fizeram tumores desaparecer. Eles também criaram grandes novos empregos, ALL- férias despesas pagas, novos relacionamentos saudáveis, mais dinheiro, experiências profundamente místicos e até mesmo ganhar bilhetes de loteria. Acredite em mim, minha equipe e eu vi tudo. Então vá em frente, entrar no desconhecido!

Depois de ter a nova experiência que você deseja criar, atribuir uma letra maiúscula para ele e, em seguida, escrever aquela carta para baixo em um pedaço de papel. Pense na carta como um símbolo que representa essa possibilidade específica em sua vida. Na verdade, colocando-o em papel, em vez de apenas pensando sobre isso é importante porque o ato de escrevê-la solidifica que você quer. Em seguida, desenhe duas linhas squiggly circular em torno da carta para representar o campo eletromagnético que você precisa para gerar em torno de seu corpo para corresponder ao potencial no quantum.

Agora atribuir algum significado a essa carta para que você possa ficar ainda mais clara sobre a sua intenção. Pense em alguns refinamentos específicos do que você quer e lista de pelo menos quatro deles. (A única coisa que eu não quero que você considere a inclusão de qualquer menção de um período de tempo.) Por exemplo, se sua intenção é um grande trabalho, sua lista pode ter esta aparência:

- Fazendo \$ 50.000 por ano mais do que eu estou fazendo agora Gerenciando minha
- própria equipe de profissionais impressionantes viajando por todo o mundo em uma
- conta de despesa generoso Tendo benefícios de saúde excepcionais e grandes opções
- de ações fazendo a diferença no mundo
-

Agora, naquela mesma pedaço de papel, anote as emoções que você vai se sentir quando esse potencial imaginado acontece. Você pode escrever:

- Fortalecidos

- Ilimitada
- admiração
- Grateful livre
- em
- No amor com a vida
- alegre Digno
-

Seja o que for para você, anotá-la. E se você acha que não vai saber como ele vai se sentir, porque você ainda não experimentou ainda, em seguida, tentar gratidão-que funciona muito bem. A gratidão é uma emoção poderosa para usar para manifestar porque normalmente nós sentimos gratidão após recebermos alguma coisa. Portanto, a assinatura emocional de gratidão significa que já aconteceu. Quando você é grato ou você sente apreciação, você está no estado final para receber. Quando você abraçar a gratidão, o seu corpo como a mente inconsciente vai começar a acreditar que é nesse futuro realidade no momento presente. Estas várias emoções que apenas listados são a energia que vai levar sua intenção. Este não é um processo-it intelectual é um visceral. **Você tem que realmente *sentir* essas emoções. Você tem que ensinar o seu corpo emocional que o futuro vai se sentir como antes que aconteça, e você tem que fazer isso no momento presente.**

Agora você está pronto para a meditação. Você pode comprar o *Sintonizar-se com novos potenciais* Download CD ou MP3 a partir de drjoedispenza.com e acompanhar como eu guiá-lo, ou você pode optar por fazer a meditação em seu próprio país.

Sintonizar-se com novos potenciais Meditação

Comece por descansando sua atenção em diferentes partes do seu corpo, bem como o espaço em torno dessas partes do seu corpo. (Você aprenderá mais sobre como fazer isso e por que é importante no próximo capítulo, mas por enquanto, é o suficiente para saber que o foco sobre o espaço em torno de seu corpo ajuda a mudar suas ondas cerebrais, movendo-o de um beta padrão de ondas cerebrais incoerente a uma coerente alfa e teta padrão de ondas cerebrais). Torne-se consciente do vasto caminho infinito, espaço

atrás de seus olhos neste espaço negro eterno, o espaço no centro da sua cabeça, o espaço entre a parte traseira de sua garganta e parte traseira de sua cabeça e, em seguida, além de sua cabeça no espaço. Em seguida, passar para tornar-se consciente do espaço no centro de sua garganta, o espaço além de sua garganta e em torno de seu pescoço, o espaço no centro do peito, o espaço em torno de seu corpo, o espaço atrás do umbigo, e, finalmente, o espaço em torno dos quadris neste vazio negro sem fim. Com cada um destes, tomar o seu tempo e senti-lo, tornam-se conscientes disso, e estar presente com ele.

Torne-se consciente da vastidão do espaço que o quarto estiver ocupa no espaço e, em seguida, estender a sua consciência para a vastidão do espaço além do espaço em espaço, e, finalmente, para a vastidão do espaço que todo o espaço ocupa no espaço.

Agora é hora de tomar a sua atenção fora de seu corpo, o ambiente, e tempo e se tornar nenhum corpo, ninguém, nenhuma coisa, nenhum onde, em nenhum momento, tornar-se pura consciência, a se desdobrar como uma consciência para este espaço negro infinito e interminável campo onde existem todas as possibilidades. Se você se distrair, simplesmente retornar ao momento presente (como discutimos no capítulo anterior). Mantenha desdobrando-se em este espaço imaterial reinvestindo continuamente sua atenção para ele.

Pense sobre o potencial que já existe no campo quântico que deseja sintonizar por lembrar sua carta. Sinta a energia de que o futuro potencial de dentro de você e ao seu redor e entrar em sintonia com o seu futuro. Quando você fizer isso, você estará se movendo para um novo estado de ser, transmitindo uma nova assinatura eletromagnética inteira no campo. Quando há uma correspondência vibracional entre a sua energia e esse potencial, o novo evento vai encontrá-lo, você não tem que fazer qualquer coisa acontecer. Eu quero ser claro aqui. Pode demorar mais do que algumas meditações para sua oportunidade de futuro para se desenrolar. Isso poderia acontecer em uma semana, um mês, ou até mais. A chave é continuar fazendo isso até que ele ocorra.

Uma vez que você está em um novo estado de ser, transmitindo uma nova assinatura eletromagnética, agora lembrar do seu futuro antes que aconteça e começam a ensaiar mentalmente o que o futuro será como vivendo nesse futuro. Torná-lo o mais real possível, chamando-se essas emoções elevadas que você listou para que possa ensinar o seu corpo emocional que o futuro parece.

Entregue a sua criação a uma mente maior, plantar uma semente no campo infinito de possibilidades e apenas deixá-lo ir! Finalmente, abençoe o seu corpo com uma mente nova. Abençoar sua vida, abençoe seus desafios, abençoe sua alma, abençoe o seu passado,

e abençoar seu futuro. Abençoe o divino em você, e abrir seu coração e dar graças por uma nova vida antes de ser manifestada.

Lentamente traga sua consciência de volta para o quarto e quando estiver pronto, abra os olhos. Levante-se da sua meditação como se seu futuro já aconteceu e deixar as sincronicidades e novas possibilidades *encontrar-te*.



Capítulo 4

BÊNÇÃO DO ENERGIA CENTROS

Nós temos falado muito sobre luz e informação ou energia e consciência. Agora é hora de ir um pouco mais fundo no esses conceitos para ajudar a explicar como os próximos trabalhos de meditação. Como você já entendeu, tudo em nosso universo conhecido é constituído por ou emite qualquer luz e informação ou energia e consciência-que são outras formas de descrever a energia eletromagnética. Na verdade, esses elementos são tão intimamente combinado que é impossível separá-los. Olhe a sua volta. Mesmo se você não vê nada além do que a matéria-objetos, coisas, pessoas ou Places- há também um mar de frequências invisíveis infinitos que estão levando informação codificada. Isso significa não apenas que seu corpo é composto de luz e informação, de energia e de consciência, mas também que você como um ser consciente com um corpo são feitos de luz gravitacionalmente organizado repleto de informações que é continuamente enviando e recebendo várias frequências, todos os sinais que transportam diferentes, assim como um rádio ou um telefone celular. Todos frequência, é claro, carrega a informação. Pense em ondas de rádio por um momento. Existem ondas de rádio que se deslocam através da sala onde está sentado agora. Se você virou um rádio ligado, você poderia ajustá-lo a um comprimento de onda específico ou sinal, e depois um pouco transdutor na rádio iria pegar esse sinal e transformá-lo em som que você pode ouvir e entender como sua música favorita, a notícia, ou mesmo um comercial. Só porque você não pode ver o rádio assim como um rádio ou um telefone celular. Todos frequência, é claro, carrega a informação. Pense em ondas de rádio por um momento. Existem ondas de rádio que se deslocam através da sala onde está sentado agora. Se você virou um rádio ligado, você poderia ajustá-lo a um comprimento de onda específico ou sinal, e depois um pouco transdutor na rádio iria pegar esse sinal e transformá-lo em som que você pode ouvir e entender como sua música favorita, a notícia, ou mesmo um comercial. Só porque você não pode ver o rádio assim como um rádio ou um telefone celular. Todos frequência, é claro, carrega a informação. Pense em ondas de rádio por um momento. Existem ondas de rádio

faz ondas no ar não significa que eles não estão lá, carregando informações distintas em uma frequência específica o tempo todo. Se você alterar a frequência de um pequeno grau e em sintonia com outra estação, uma mensagem diferente será realizada nesse comprimento de onda. Dê uma olhada [Figura 4.1A](#) , Que mostra todo o espectro de luz e demonstra todas as frequências eletromagnéticas que conhecemos. O espectro de-onde a luz visível que percebemos as várias variedade de cores presentes neste mundo em que vivemos-torna-se menos de 1 por cento de todas as frequências de luz que existem. Isso significa que a maioria das frequências estão além de nossa percepção e, portanto, a maioria de nossa realidade conhecido neste universo não pode ser experimentado pelos nossos sentidos. Portanto, além de nossa capacidade de perceber ser de luz objetos absorvida ou refletida fora e coisas, a verdade é que somos capazes de perceber apenas um pequeno espectro da realidade. Há um monte de outras informações disponíveis para nós além do que podemos ver com nossos olhos físicos. Lembre-se que quando me refiro a *leve*, Eu estou falando sobre *todos* luz, o que inclui todo o espectro de frequências eletromagnéticas-visto e apenas luz visível invisível e não.

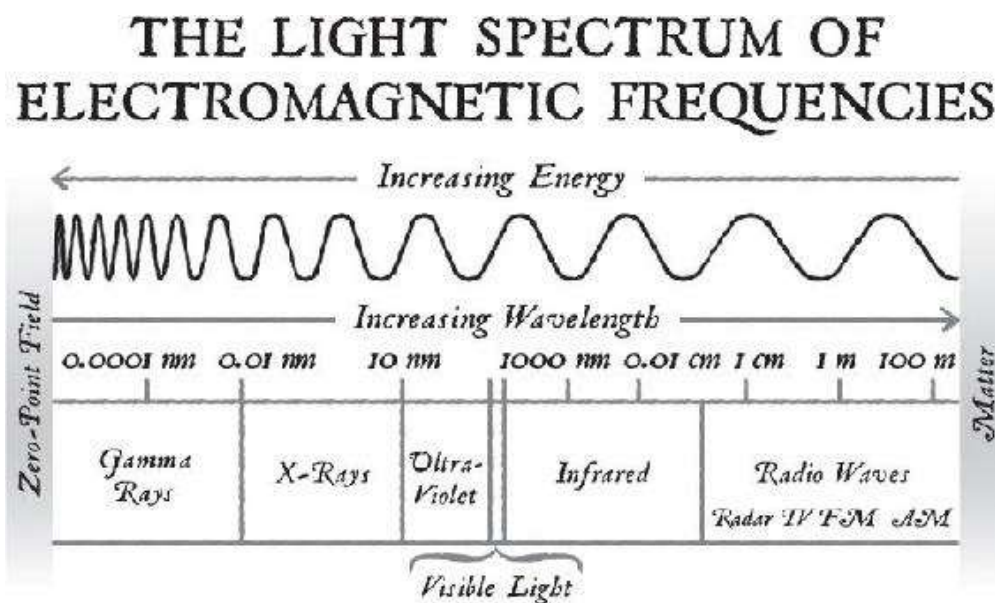


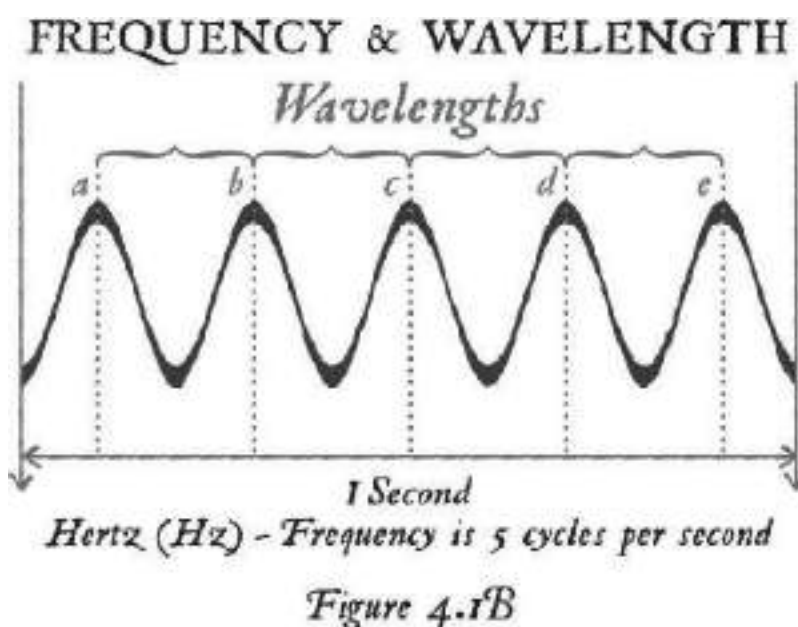
Figure 4.1A

Este valor representa todo o espectro de frequências eletromagnéticas de campo ponto zero abranger na frequência todo o caminho para a matéria. Conforme aumenta a energia (ou como a frequência acelera), os comprimentos de onda diminuir. Como a energia diminui (ou como a frequência

desacelera), comprimentos de onda aumentar. No meio, rotulada *luz visível*, é o único

espectro da realidade que percebemos.

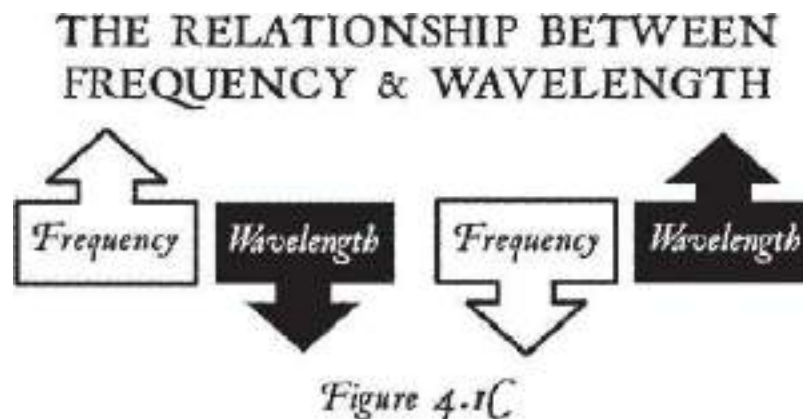
Por exemplo, mesmo que não vemos raios-x, eles ainda existem. Sabemos disso porque nós, como seres humanos têm a capacidade de criar raios-x, e também podemos medi-los. De facto, um número infinito de frequências existe dentro do espectro de luz de raios-x. Os raios X são uma freqüência mais rápido do que a luz visível que vemos e, portanto, têm mais energia (porque, novamente, mais rápido a frequência, maior a sua energia). Importa, por si só é a mais densa de frequências, porque isso é o mais lento e a forma mais condensada de luz e informação.



Aqui vemos a relação entre frequência e comprimento de onda. O número de ciclos numa **completa-onda representada entre as letras *uma e b*, *b e c*, e assim por diante, é um comprimento de onda. O espaço entre as duas setas verticais que aponta para baixo representa um intervalo de tempo de um segundo. Neste caso, uma vez que existem cinco ondas completas dentro do espaço de um segundo, diríamos que a frequência é de cinco ciclos por segundo, ou 5 Hz.**

Dê uma olhada [Figura 4.1B](#) . Mover os olhos ao longo da linha horizontal que atravessa montes e vales das ondas, começando na letra A e, em seguida, que se deslocam para B e depois a C. Cada vez que você chega na próxima carta, você tem apenas viajou um ciclo completo, o que é referida como um comprimento de onda. Assim, a distância entre as letras A e B é um comprimento de onda. A frequência de uma onda refere-se ao número de comprimentos de onda ou ciclos produzidos em um segundo, que é medida em hertz (Hz). Portanto, quanto mais rápido a frequência de uma onda, o

mais curto for o comprimento de onda. O inverso também é verdade, mais lenta é a frequência, o comprimento de onda mais longo a ([Figura 4.1c](#)). Por exemplo, a luz na banda de frequências de infravermelhos tem uma frequência mais lenta do que a luz na banda de frequência da luz ultravioleta, de modo que os comprimentos de onda para a luz infravermelha são mais longos, e os comprimentos de onda de luz ultravioleta são mais curtos. Aqui está outro exemplo, desta vez de dentro do espectro de luz visível: A cor vermelha tem uma frequência mais lenta (450 ciclos / segundo) do que a cor azul (cerca de 650 ciclos / segundo). Portanto, o comprimento de onda do vermelho é mais longo do que o comprimento de onda do azul.



Como a frequência aumenta, comprimentos de onda ficam mais curtos. Como a frequência diminui, comprimentos de onda obter mais longo.

Ao longo da história, as pessoas têm feito várias tentativas diferentes para fotografar e medir campos de luz. Um exemplo proeminente é a fotografia Kirlian, descoberto em 1939 pelo eletricitista russo e inventor amador Semyon Davidovitch Kirlian. Com esta técnica, Kirlian foi capaz de captar imagens do campo electricomagnetic que envolve tanto objetos inanimados e de vida. Ele constatou que, colocando uma folha de película fotográfica sobre uma placa de metal, colocação de um objecto em cima da película, e a aplicação de uma corrente para a placa de metal de alta tensão, uma imagem da descarga eléctrica entre o objecto e a placa mostraria -se no filme, aparecendo como uma silhueta brilhante de luz em torno de tudo o que estava sendo fotografado. Em uma das muitas experiências de Kirlian, ele teria fotografado duas folhas aparentemente idênticos, um de uma planta saudável e um de uma planta doente. A fotografia da folha da planta saudável mostrou um forte campo de luz, enquanto o outro mostrou um brilho muito mais fraco, levando Kirlian a acreditar que a sua técnica fotográfica pode ser um meio de avaliar a saúde. Enquanto

cientistas hoje debater a utilidade de fotografia Kirlian como ferramenta de diagnóstico, a pesquisa sobre a técnica continua.

Um desenvolvimento mais recente ao longo destas linhas vem de biofísico alemão Fritz-Albert Popp, Ph.D., que passou mais de três décadas estudando biophotons, pequenas partículas de luz de baixa intensidade que são armazenados dentro e emitidos por todas as coisas vivas. Em 1996, Popp fundou o Instituto Internacional de Biofísica (IIB), uma rede de laboratórios de pesquisa de mais de uma dezena de países em todo o mundo que estudam biophotons. Popp e seus colegas pesquisadores IIB acreditar que as informações contidas nestas partículas de luz, que são armazenados no DNA, comunica extremamente eficaz com as células do organismo, desempenhando **assim um papel vital na regulação da função do organismo.** ¹ Estes biophotons pode ser detectada por uma câmera extremamente sensíveis projetado para medir suas emissões: a mais forte das emissões, bem como o mais intenso e coerente no campo da luz, maior comunicação entre as células e mais saudável do organismo. A fim de sustentar a vida ea saúde, as nossas células se comunicam entre si através da troca de informações vitais transmitidos em diferentes frequências de luz. Popp descobriu que o inverso também é verdadeiro: quando uma célula não emitem energia organizada e coerente o suficiente eletromagnética, que a célula se torna insalubre; não é capaz de compartilhar informações com outras células muito bem, e sem que a troca, ele não tem o que precisa. Assim, a versão mecanicista do funcionamento interno da célula que aprendemos na biologia do ensino médio é datado. moléculas carregadas que atraem e repelem uns aos outros não são responsáveis pela forma como as células funcionam. Em vez disso, a energia eletromagnética que a célula emite e recebe é a força vital que governa essas moléculas. Essa é uma visão vitalista que suporta a verdade de quem nós somos. O que tudo isso significa, na prática, é que somos literalmente seres de luz, cada um irradiando uma força de vida muito importante e expressando um campo de luz real em torno de nossos órgãos da totalidade de cada célula que expressa e contribuindo para um campo vital de luz que carrega uma mensagem. Seria seguro dizer, então, que quanto mais nós definir a realidade com os nossos sentidos e viver nossas vidas como materialistas se primeiramente sobre o físico (e, portanto, quanto mais se ligar a resposta ao estresse), mais podemos estar perdendo informação valiosa. Isso porque quanto mais nós continuamos estreitar nosso foco sobre o assunto, objetos, coisas, pessoas e lugares em nosso mundo exterior, a menos capazes estamos a sentir aquelas outras frequências que não são visíveis a olho nu. E se nós estamos cientes deles, eles não existem para nós.

Como você já leu e, espero, começou a sentir-se com a meditação no capítulo anterior, é possível para você entrar em sintonia com certas frequências em torno de você, assim como você pode sintonizar um dial do rádio para 107,3. Quando você fechar os olhos e ainda sentar e eliminar o ambiente externo (a estática que normalmente impede de sentir essas outras frequências), você pode treinar-se para obter um sinal claro e receber informações a partir dele. Quando você fizer isso repetidamente, você entrará em sintonia com um novo nível de luz e informações que você pode usar para influenciar ou afetar a matéria. E quando você faz isso, suas experiências corporais sintropia (ordem melhorada) em vez de entropia (desordem, colapso físico e caos). Uma vez que você pode acalmar sua analítica, pensando mente e mais facilmente entrar em sintonia com esta informação mais ordenada,

Convergente e divergente Foco

No início da meditação no último capítulo, eu lhe pedi para descansar sua atenção em diferentes partes do seu corpo, bem como *no espaço em torno* diferentes partes do mesmo. Agora eu quero mergulhar mais fundo por isso que peço que você faça isso em quase todas as minhas meditações. Quando você pratica isso, você aguçar a sua capacidade de dominar duas formas diferentes o seu cérebro pode se concentrar: Usando o foco convergente e divergente foco.

foco convergente é um foco único ou estreito em um qualquer coisa que tem a matéria-objeto. Esse é o tipo de foco que você está exibindo em minhas meditações quando você descansar sua atenção em um lugar específico em seu corpo. É o mesmo tipo de foco que você usa quando você prestar atenção a objetos em seu ambiente. Normalmente, quando você vai para pegar um copo, chamada ou texto de alguém, ou amarrar seu sapato, você usa foco estreito. A maioria do tempo que você está no foco estreito, você está se concentrando em objetos ou coisas (importa) e pessoas ou lugares nos exteriores mundialmente principalmente coisas que têm três dimensões.

Lembre-se de nossa discussão anterior sobre a vida em modo de sobrevivência com os hormônios de estresse continuamente bombeando através de nossos corpos, ajudando-nos a permanecer no pronto para lutar ou fugir? Quando estamos nesse estado, nós estreitar nosso foco

ainda mais porque prestando muita atenção ao mundo exterior, físico torna-se muito importante. Com efeito, nos tornamos materialistas, definindo a realidade com nossos sentidos. Os diferentes compartimentos do cérebro que normalmente

trabalho em comunidade, em seguida, começar a subdividir, não comunicar eficazmente uns com os outros e não trabalhar em conjunto sem problemas em um estado de coerência (ordem). Agora eles estão em um estado incoerente, o envio de mensagens incoerentes para a medula espinhal para várias partes do corpo. Nós já vimos isso muitas e muitas vezes, quando fazemos varreduras do cérebro para medir as ondas cerebrais.

Como eu disse antes, quando seu cérebro é incoerente, você é incoerente. E quando seu cérebro não está funcionando direito, você não está funcionando direito. É como se em vez de jogar uma bela sinfonia, seu cérebro e corpo estão produzindo uma cacofonia. E por causa deste estado de desequilíbrio, incoerente, você é deixado de tentar controlar ou resultados de força em sua vida. Você tenta prever um futuro que é baseado no passado, e você faz isso em parte, prestando mais atenção ao seu mundo exterior de objetos e coisas do que para o seu mundo interior de pensamentos e sentimentos. Em outras palavras, você ficar em foco estreito, convergente

- obsessivamente pensando as mesmas coisas repetidas vezes. Isso é o que o stress faz. Ela influencia você a obcecar sobre seus problemas para que você possa estar preparado para o cenário futuro pior caso com base em suas memórias do passado. Estar preparado para o pior resultado lhe dá uma melhor chance de sobrevivência, porque não importa o que aconteça, você está preparado para isso.

No entanto, quando você mudar sua atenção de utilizar este foco estreito a adoção de um enfoque mais aberto e amplo, como você vai fazer nesta meditação, você pode se tornar consciente do espaço e assim a luz e energia em torno de seu corpo no espaço. Isso é chamado **de foco divergentes. Você vai de focando *alguma coisa* para se concentrar em *nada* -No onda (energia) em vez da partícula (matéria). A realidade é tanto a partícula e a onda; é tanto a matéria e**

energia. Então, quando você praticar o uso de foco estreito para descansar sua atenção em diferentes partes da partícula e, em seguida, você abrir o seu foco para que você sente o espaço em torno destas partes do seu corpo no espaço, reconhecendo a onda,-reconhecendo corpo as alterações cerebrais em um estado mais coerente e equilibrada.

Entrando na mente subconsciente

Na década de 1970, Les Fehmi, Ph.D., diretor do Biofeedback Centro de Princeton, em Princeton, Nova Jersey, descobriu como esta mudança de atenção da estreita para abrir o foco muda ondas cerebrais. Fehmi, um pioneiro na atenção e biofeedback, estava tentando encontrar um método para ensinar as pessoas a mover

suas ondas cerebrais de beta (pensamento consciente) para alfa (relaxado e criativo). A maneira mais eficaz de fazer a mudança, ele descobriu, era por orientando as pessoas a tomar consciência do espaço ou o nada-adotar o que chamou de foco aberto. ² A tradição budista tem vindo a utilizar este método de meditação há milhares de anos. Como você abrir o seu foco e sentir informação em vez da matéria, suas ondas cerebrais abrandar a partir de beta para alfa. Isso faz sentido porque quando você está sentindo e sentimento, você não está pensando.

Como seu cérebro a pensar neocórtex-desacelera, você é capaz de ir além da mente analítica (também chamado de espírito crítico), que separa a mente consciente da mente subconsciente (ver [Figura 4.2](#)). Agora você é capaz de mover-se na sede do sistema de operação do sistema nervoso autônomo do seu corpo, o que você lê sobre no capítulo anterior, e agora seu cérebro pode trabalhar de uma forma mais holística.

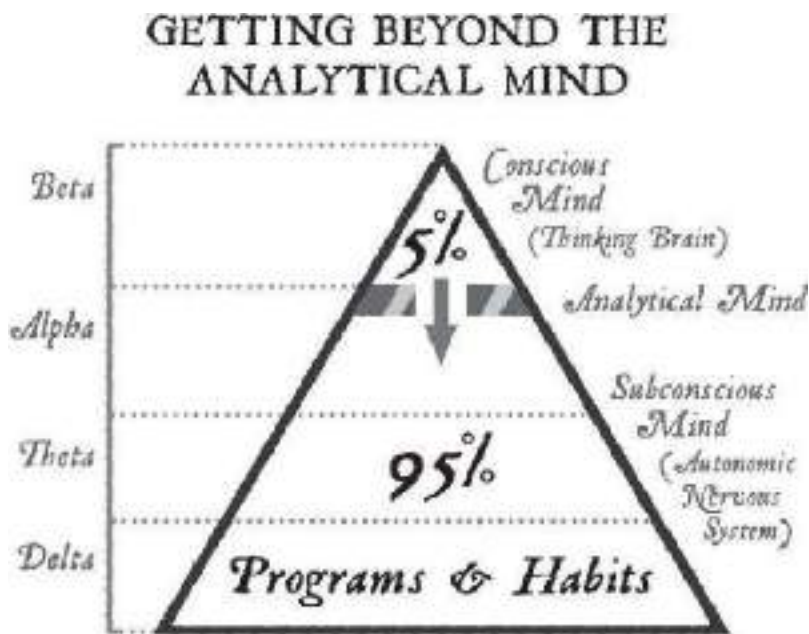


Figure 4.2

Um dos principais objetivos da meditação é ir além da mente analítica. O que separa a mente consciente da mente subconsciente é a mente analítica. Como você diminuir suas ondas cerebrais para baixo, você sair da sua mente consciente e pensar cérebro, além da mente analítica, o sistema operacional da mente subconsciente, onde todos

esses programas automáticos e hábitos inconscientes existe.

Como você faz a Bênção da meditação Centros de Energia Vou ensinar-lhe mais tarde neste capítulo, você coloque sua atenção em cada um dos centros de energia do seu corpo (também referida como *chakras* -significado *rodas* -em antigos textos védicos East Indian), e então você vai abrir seu foco. Porque onde você coloca sua atenção é onde você coloca a sua energia, como você coloca sua atenção em cada centro e sua energia move-se para isso, cada um destes centros individuais começa a tornar-se activado.

Não é nenhum mistério que se você tem uma fantasia sexual em sua mente e cérebro, por exemplo, como a energia se move em que o centro do seu corpo que vai tornar-se activado em uma maneira muito específica, e quando isso acontece, órgãos, tecidos, produtos químicos, hormônios, e tecido nervoso são todos que vão responder. Se você está com fome e você está pensando sobre o que você vai comer, não é coincidência que os seus sucos digestivos ligar, você salivar, e seu corpo se prepara para a experiência de comer o jantar porque a energia está ativando essa área. Se você está pensando em contar a seu chefe desligado ou discutindo com sua filha, você secretam adrenalina à frente do confronto real. Em cada um desses casos, o pensamento que você está pensando se torna a experiência. Vou explicar isso com mais detalhes na próxima seção, quando falamos sobre os centros de energia individuais,

Então, imagine o que iria começar a acontecer se você fosse capaz de retardar suas ondas cerebrais para baixo em uma meditação e entrar no sistema operacional de cada um desses centros de energia, colocando a sua atenção no espaço em torno de cada centro, abrindo o seu foco. Cada um desses centros, então, tornar-se mais ordenada e mais coerente, o que seria um sinal de neurônios para criar um novo nível de espírito e ativar os órgãos, tecidos e células dessa região, produzindo próprios hormônios de cada centro e mensageiros químicos. E se você fez isso várias vezes, ao longo do tempo você começaria a produzir mudanças reais, física. Na comunidade de estudantes que fazem este trabalho, as pessoas têm se curado de infecções urinárias crônica, problemas de próstata, impotência, diverticulite, doença de Crohn, alergias alimentares e sensibilidades como a doença celíaca, tumores de ovário, elevação das enzimas hepáticas, refluxo ácido, palpitações do coração, arritmias, asma, doenças pulmonares, problemas nas costas, condições da tireóide, cancro da garganta, dor de garganta, enxaqueca crônica, dor de cabeça, tumores cerebrais e-mais. Temos visto todos os tipos de melhorias nas pessoas de fazer esta meditação particular, por vezes, mesmo depois de a primeira vez que eles

faça. Essas curas dramáticas foram possíveis porque os alunos foram capazes de mudar epigeneticamente a expressão de seu DNA, trocando alguns de seus genes e os outros fora, mudando a forma como os genes expressam proteínas em seus corpos físicos (como você aprendeu na [Capítulo 2](#)).

Como Centros de Energia Trabalho do seu corpo

Estamos prestes a dar uma olhada em cada um dos centros de energia do corpo, mas primeiro eu quero explicar um pouco mais sobre como eles funcionam. Pense em cada um deles como um centro de informação individual. Cada um tem a sua própria energia específica que carrega um nível correspondente de consciência, sua própria emissão de luz expressar informações muito específicas, ou a sua própria frequência carregando uma determinada mensagem. Cada um também tem suas próprias glândulas individuais, seus próprios hormônios únicos, a sua própria química, e seus próprios plexo individuais de neurônios. Pense destes aglomerados individuais de redes neurológicas como mini-cérebros. E se cada um desses centros tem o seu próprio cérebro individual, então cada um também tem a sua própria mente individual. (Dê uma olhada [Figura 4.3](#) , Que lista a localização de cada centro, bem como a anatomia e fisiologia que estão associados com cada um.)

THE ENERGY CENTERS

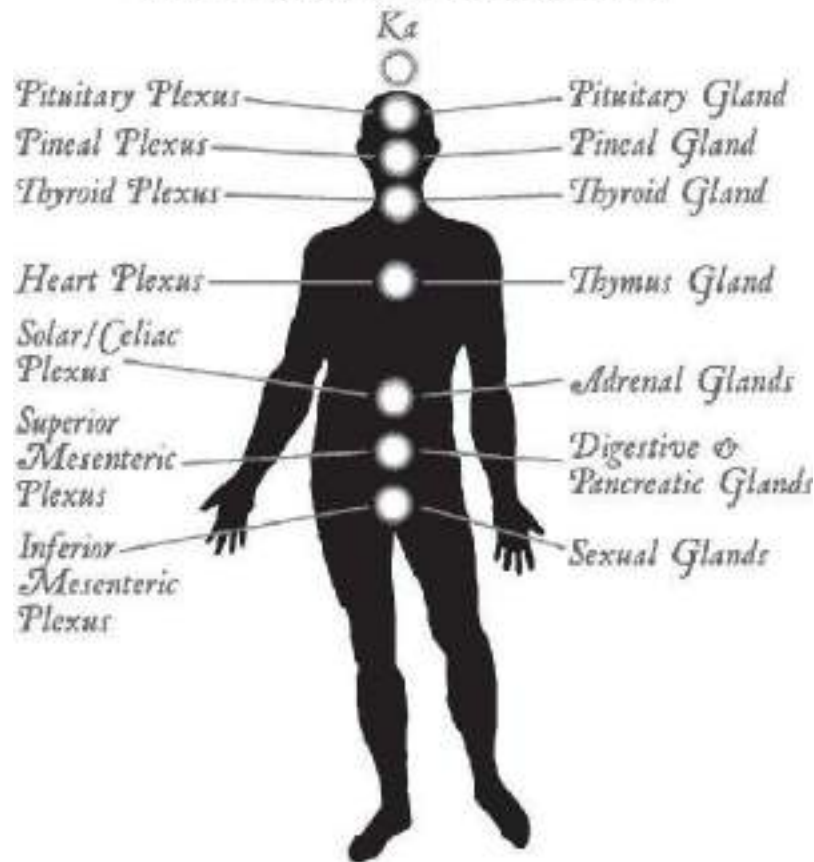


Figure 4.3

Cada centro de energia do seu corpo tem a sua própria constituição biológica. Eles têm suas próprias glândulas, hormônios, produtos químicos e mini-cérebros individuais (um plexo de neurônios) e portanto, sua própria mente.

Como você aprendeu no segundo capítulo, quando a consciência ativa do tecido neurológico, cria mente. A mente é o cérebro em ação, por isso, se cada um desses centros de energia tem um plexo de neurônios, então cada um tem a sua própria mente ou indivíduo melhor, cada centro tem uma mente própria. O que ativa a mente é energia com uma directiva ea intenção, a intenção consciente. Quando cada um desses centros é ativado, ele por sua vez ativa hormônios, tecidos, produtos químicos e celulares funções e emite energia. Por exemplo, quando o seu primeiro centro (o assento de suas glândulas reprodutivas) é ativado com energia, sua mente tem uma agenda e intenção muito específica. Quando você como um ser consciente tem um pensamento ou uma fantasia-que é a consciência, a propósito, agindo sobre o tecido-a próxima coisa neurológica você

sabe, o seu corpo está fisiologicamente mudando e, portanto, assim é a sua energia. Seu corpo secreta produtos químicos e hormônios daqueles glândulas correspondente para se preparar emocionalmente para a relação sexual. Você tem mais energia em que o centro agora, e está lançando sua própria frequência específica levando uma mensagem intencional.

Essa energia, levando a intenção consciente, é activando que Centro reprodutiva, e a mente no cérebro está influenciando a mente no corpo ao nível do seu plexo nervoso individual. Esta mente localizados nessa área específica do corpo, através deste mini-cérebro, opera no nível subconsciente através do sistema nervoso autônomo. É além de seu controle consciente. Poderíamos dizer que o corpo está agora a seguir a mente como o mini-cérebro em que o centro de energia ativa as glândulas relacionadas, que por sua vez ativam hormônios correspondentes que sinalizam os produtos químicos adequados para alterar o estado emocional do corpo e fisiologia. E então você está emitindo uma energia muito clara carregando uma directiva específica daquele centro. Todos nós já sentiu esse tipo de energia de uma pessoa muito sexual. Uma vez que a energia está se movendo através desse tecido neurológico ou plexo de neurônios, cria mente a esse nível, Então, quando ele é ativado, que o centro tem uma mente própria. O segundo centro também tem a sua própria mente. E quando ativar seu cérebro mini e, assim, sua mente, nós confio nosso intestino e a mesma sequência de eventos acontece neste centro, como acabamos de ver no primeiro centro de energia, mas com diferentes correspondentes neurocircuitos, hormônios, produtos químicos, emoções, energia e informação. Na verdade, esta área tem sido chamado *o segundo cérebro*

por causa das centenas de milhões de neurônios e conexões neurais aqui (mais de existir quer na espinal medula ou do sistema nervoso periférico). Na verdade, 95 por cento do hormônio serotonina sentir-se bem em seu corpo não é encontrado em seu cérebro, mas em suas entranhas. ³ Então, confiando nosso intestino, literalmente, significa confiar em nossos instintos. É quase como se o nosso corpo e cérebro deste centro pode substituir a nossa análise, cérebro pensamento racional e mente.

Como sobre o seu centro de coração? O que acontece quando você levar com o seu coração? Como os dois primeiros centros, este quarto centro, localizado no meio do peito, tem a sua própria frequência, seus próprios hormônios, seus próprios produtos químicos, suas próprias emoções, e sua própria mini-cérebro que extrai de um campo de energia e informação que o rodeia. E quando você levar com o seu coração que você tendem a ser mais carinhoso, amável, inspirado, altruísta, compassivo, dando, grato, confiante e paciente. Quando esta mini-cérebro recebe essa informação, ele envia instruções e mensagens para os órgãos e tecidos que estão localizados em que

parte do corpo e você emitem energia amorosa a partir deste centro de informação específica.

Agora vamos olhar para cada um desses centros de energia em mais detalhes. Alguns dos centros irão sobrepor-se um pouco na função, mas para a maior parte, se você sabe mesmo apenas um pouco sobre o corpo, eles são bastante auto-explicativo. Você pode rever

[Figura 4.3](#) novamente se você precisar.

Ficando mais familiarizado com os Centros de Energia

o *Centro primeira energia* governa a região de seus órgãos sexuais, incluindo o seu períneo, seu assoalho pélvico, as glândulas que estão ligados ao seu pênis vagina ou, sua próstata se você é um homem, a bexiga, o seu intestino grosso, e seu ânus. Este centro de energia tem a ver com reprodução e procriação, eliminação, sexualidade e identidade sexual. O estrogênio e progesterona hormônios nas mulheres ea testosterona nos homens são correlacionados com este centro. Este centro de energia também está associada com o plexo nervoso mesentérica inferior.

Uma tremenda quantidade de energia criativa existe neste primeiro centro. Pense sobre a quantidade de energia que você usa para tornar a vida e criar um bebê. Quando este centro está em equilíbrio, sua energia criativa flui facilmente e você também se baseiam em sua identidade sexual. o *Centro segunda energia* está por trás e ligeiramente abaixo do umbigo. Ele regula os ovários, útero, cólon, pâncreas, e parte inferior das costas. Tem a ver com o consumo, digestão, eliminação e a quebra dos alimentos em energia, incluindo enzimas e sucos digestivos, bem como as enzimas e hormônios que equilibrar os níveis de açúcar no sangue. Este centro também está ligado ao plexo nervoso mesentérica superior.

Este centro de energia também está relacionada com as redes sociais e estruturas, relações, Apoio, suporte sistemas, família, culturas, e interpessoal relacionamentos. Pense nisso como o centro para a realização on ou deixar consumir go- ou eliminar. Quando este centro está em equilíbrio, você se sentir seguro e protegido, tanto em seu ambiente e no mundo. o *Centro terceira energia* está localizado no poço de seu intestino. Ele regula o estômago, intestino delgado, baço, fígado, vesícula biliar, glândulas supra-renais, e rins. As hormonas incluem associados adrenalina e o cortisol, hormonas nos rins, e produtos químicos como renina e angiotensina, eritropoietina, e todas as enzimas hepáticas, bem como as enzimas do estômago como pepsina, tripsina,

quimotripsina, e ácido clorídrico. Este centro de energia também está relacionado com o plexo solar, que também é chamado o plexo celíaco.

Este centro está associado à nossa vontade, poder, auto-importância, controle, carro, agressão e dominância. Ele é o centro da ação competitiva e de poder pessoal, auto-estima, ea intenção dirigida. Quando o terceiro centro está em equilíbrio, você usa sua vontade e sua unidade para superar seu ambiente e as condições em sua vida. Ao contrário do segundo centro, este centro torna-se naturalmente ativado quando você percebe que o ambiente não é seguro ou é imprevisível, então você deve proteger e cuidar de sua tribo e você mesmo. O terceiro centro também é ativa quando **você quer algo e você precisa usar seu corpo para obtê-lo.** o *centro de energia quarto* está localizado no espaço atrás do seu esterno. Ele governa o coração, pulmões, e timo (glândula principal a imunidade do corpo, conhecida como a “fonte da juventude”). As hormonas associadas a este centro incluem hormona de crescimento e da oxitocina bem como uma cascata de 1.400 produtos químicos diferentes que estimulam a saúde do sistema imunitário através da glândula timo (responsáveis para o crescimento, reparação e regeneração do corpo). O plexo nervoso este centro governa é o plexo cardíaco. ⁴

Os três primeiros centros são todos sobre a sobrevivência e refletir nossa natureza animal ou nossa humanidade. Mas nesta quarta centro de energia, estamos a passar de ser *auto ish* para ser *auto Menos*. Este centro está associada com as emoções de amor e carinho, carinho, compaixão, gratidão, gratidão, apreciação, bondade, inspiração, abnegação, integridade e confiança. É onde nossa divindade origina; é a sede da alma. Quando o quarto centro está em equilíbrio, nos preocupamos com os outros e queremos trabalhar em cooperação para o bem maior da comunidade. Nós sentimos um amor verdadeiro para a vida. Sentimos todo, e estamos satisfeitos com o que somos. o *quinto centro de energia* está localizado no centro de sua garganta. Ele regula o da tireóide, paratireóide, as glândulas salivares, e tecidos do pescoço. Os hormônios associados a este centro incluem os hormônios da tireóide T3 e T4 (tiroxina), os produtos químicos paratireóide que governam o metabolismo do corpo, e os níveis circulantes de cálcio. O plexo nervoso este centro governa é o plexo tireóide.

Este centro está associada a expressar o amor que você sentiu no quarto centro, bem como falar a sua verdade e pessoalmente capacitar a sua realidade através da linguagem e som. Quando o quinto centro é equilibrado, você expressar a sua verdade presente, que inclui a expressar o seu amor. Você se sente tão satisfeito

com você mesmo e com a vida que você apenas tem que compartilhar seus pensamentos e sentimentos. o *centro de energia sexta* está localizado no espaço entre a parte traseira de sua garganta e parte traseira de sua cabeça (se isso é muito complicado imaginar, basta pensar nisso como o centro de seu cérebro ligeiramente para a parte de trás de sua cabeça). Ele governa a glândula pineal, que é uma glândula sagrada. Algumas pessoas chamam a pineal o terceiro olho, mas eu chamo-lhe o primeiro olho. Está associada com a porta para dimensões mais elevadas e mudando a sua percepção para que possa ver além do véu ou ver a realidade de uma forma não-linear.

Quando este centro é aberto, é como uma antena de rádio que você pode usar para entrar em sintonia com frequências mais elevadas além dos cinco sentidos. Este é o lugar onde o alquimista em você desperta. Eu dedico um capítulo inteiro à glândula pineal mais tarde no livro, mas por agora, sabemos que a glândula pineal secreta hormônios como a serotonina e melatonina (bem como alguns outros metabolitos maravilhosas), que são responsáveis por seus ritmos circadianos de sentir acordado na resposta à luz visível durante o dia e sonolento em resposta a estar no escuro a noite. Na verdade, a glândula pineal é sensível a todas as frequências eletromagnéticas, além de luz visível e pode produzir correspondentes derivados químicos de melatonina que mudam sua visão da realidade. Quando esta glândula está em equilíbrio, seu cérebro funciona de forma clara. Você está lúcido, mais conscientes de tanto o seu mundo interior e seu mundo exterior, ver e perceber mais a cada dia. o *centro de energia sétimo* está localizado no centro de sua cabeça e inclui a glândula pituitária. Esta glândula tem sido chamado de glândula mestra porque governa e cria harmonia em uma cascata para baixo a partir deste centro de seu cérebro para sua glândula pineal, sua glândula tireóide, a glândula timo, as glândulas supra-renais, sua glândula pancreática, e todo o caminho para suas glândulas sexuais. Este é o centro do corpo onde você experimenta a sua maior expressão da divindade. Este é o lugar onde sua divindade, seu maior nível de consciência, se origina. Quando esta glândula está em equilíbrio, você está em harmonia com todas as coisas. o *centro de energia oitavo* situa-se cerca de 16 polegadas (40 centímetros) acima da cabeça, portanto, é o único centro de energia que não está associada a uma área do corpo físico. Os egípcios chamavam de *Ka*. Ela representa a sua conexão com o cosmos, com o universo, com o todo. Quando este centro é ativado, você se sente digno de receber e que lhe abre para insights, epifanias, entendimentos profundos e downloads criativas de frequência e informações que entram em seu corpo físico e cérebro não

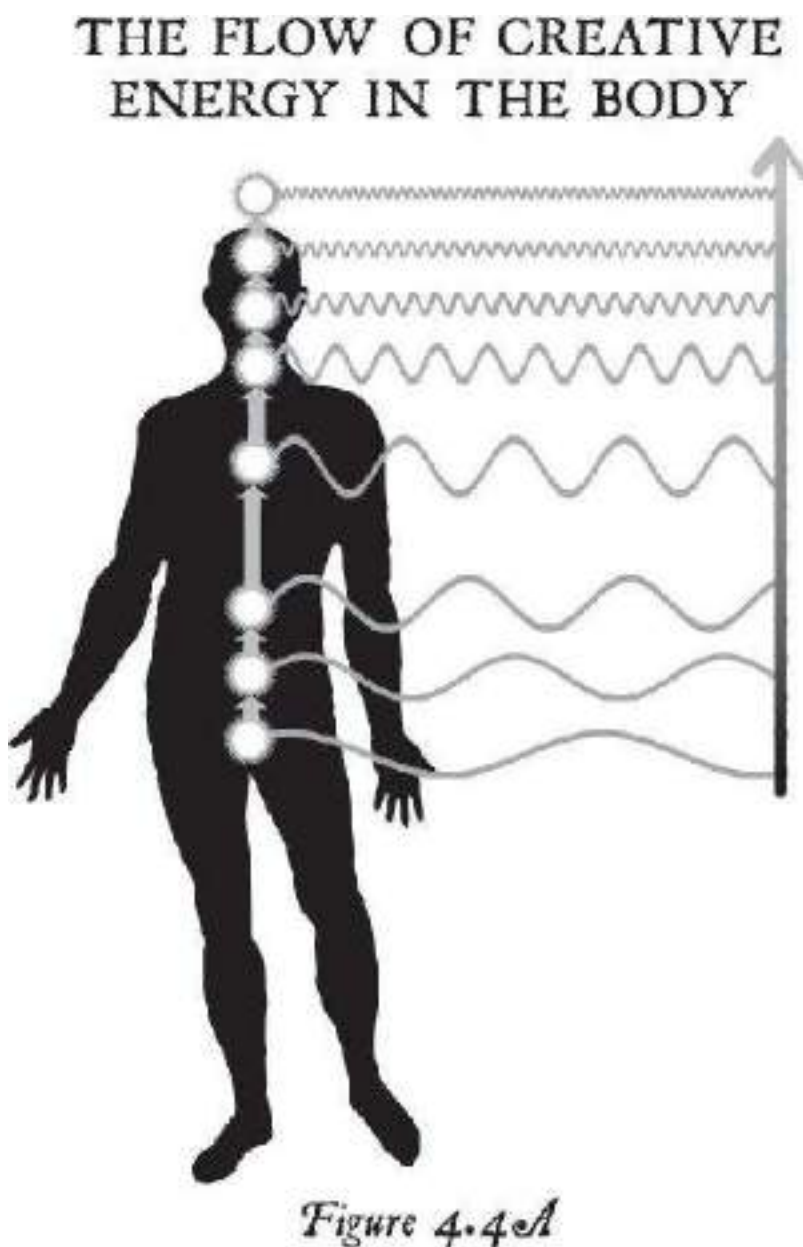
de memórias armazenadas em seu sistema nervoso, mas a partir do cosmos, o universo, o campo unificado, ou o que você quiser chamar esse poder que é maior do que os nossos eus individuais. Nós acessar os dados e memória do campo quântico através deste centro.

Evoluindo Nossa Energia

Agora que eu descrevi cada um desses centros de energia em detalhes, vamos dar uma olhada mais dinâmico com a forma como eles podem trabalhar. Certamente, nossos corpos são projetados para usar a energia em cada um dos centros, como eu esbocei. Mas o que acontece quando fazemos mais com a nossa energia do que apenas sobreviver? O que acontece quando, em vez de liberar toda a nossa energia para fora (para procriar, para digerir o alimento, para fugir do perigo, e assim por diante), começamos a evoluir de forma consistente um pouco dessa energia para cima de um centro para outro, aumentando sua frequência, uma vez que ascende?

Aqui está o que isso seria algo como: Começamos por canalizar nossa energia criativa do primeiro centro. Quando nos sentimos seguros e protegidos o suficiente para criar, que a energia criativa evolui, ascendente e que flui para o segundo centro. Quando temos de dominar alguma limitação ou superar alguma condição em nosso meio, nós somos capazes de colocar a energia criativa para uma boa utilização, e, em seguida, ele irá fluir para o centro-o terceiro assento da nossa vontade e poder. Quando transcendemos com sucesso a adversidade em nossa vida, que nos desafiou a crescer e superar, temos a oportunidade de se sentir mais inteiro, mais livre e mais satisfeitos e estamos, então, capaz de sentir amor genuíno por si e dos outros, como o energia flui através de e ativa o quarto centro. Quando isso acontece, Em seguida, queremos expressar nosso presente verdade o que aprendemos ou o amor ou a totalidade que sentimos e que permite que a energia em seguida, passar e vire em nosso quinto centro. Depois disso, quando a evolução da energia ativa o sexto centro, áreas dormentes do cérebro aberto para que o véu da ilusão é levantada e percebemos um espectro mais amplo da realidade do que jamais vi antes. Em seguida, começar a sentir iluminado, o corpo se move mais em harmonia e equilíbrio, e nosso ambiente externo (incluindo o mundo natural que nos rodeia) também se move em mais harmonia e equilíbrio como a energia sobe na ativação do sétimo centro. Uma vez que sentimos que a energia iluminado, começamos a sentir verdadeiramente digno e a energia pode finalmente subir para ativar o oitavo centro, onde recebemos os frutos de nossas visões efforts-, sonhos, idéias, manifestações,

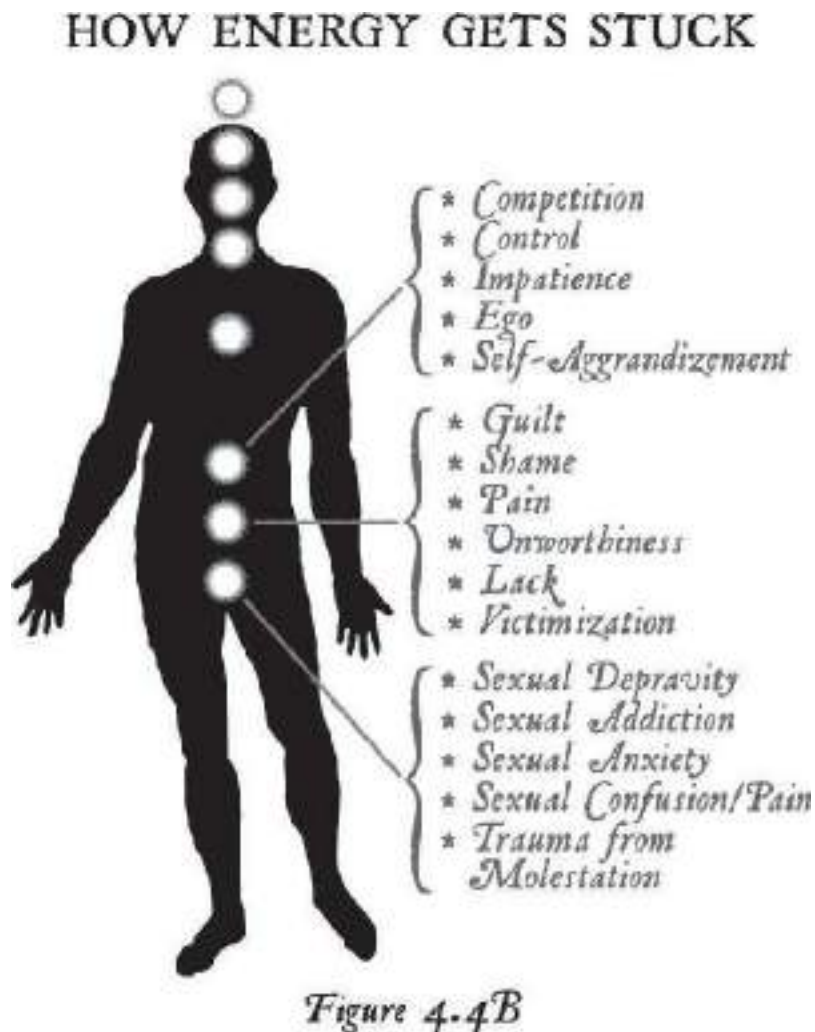
de qualquer lugar dentro de nossas mentes e corpos como memórias, mas de um poder maior dentro e em torno de nós. Este fluxo contínuo de evolução de energia do nosso primeiro centro para o nosso oitavo centro é ilustrado em [Figura 4.4A](#) .



Enquanto evoluímos nossa energia criativa, pode ser canalizada a partir do primeiro centro de todo o caminho até o cérebro e além. Cada centro de energia tem sua própria frequência individual que transporta sua própria intenção individual.

Esse é o tipo de evolução pessoal que acontece quando a energia flui

consistentemente-a ideal. O que muitas vezes acontece, porém, é que os acontecimentos de nossas vidas ea maneira como reagimos a eles causam a nossa energia para ficar preso para que ele não flui neste padrão magnífico Eu apenas esboçada. Os lugares em seu corpo onde a energia fica preso são os centros de energia associados com os problemas que você está lidando. [Figura 4.4b](#) retrata o que acontece quando a energia fica preso e não pode fluir para os centros superiores.



Quando a energia fica preso em nosso corpo, não pode fluir para os centros superiores. Desde emoções são energia, essas emoções ficam presos em diferentes centros e não podemos evoluir.

Se, por exemplo, uma pessoa foi abusada sexualmente ou foi condicionado desde a infância a pensar que o sexo é ruim, sua energia pode ficar preso no primeiro centro, o centro associado com a sexualidade, e eles podem ter problemas

acesso a criatividade. Se, por outro lado, uma pessoa pode acessar a sua energia criativa, mas não necessariamente se sentir seguro o suficiente para usar a sua criatividade no mundo (em vez sentindo-se vítima de suas relações sociais e interpessoais), ou se eles foram traumatizados ou traído por outra pessoa, eles podem segurar essa energia em seu segundo centro. Essa pessoa seria provável que se sinta quantidades excessivas de culpa, vergonha, sofrimento, baixa auto-estima, ou medo. Agora, se uma pessoa pode obter a sua energia fluindo até o terceiro centro, mas eles têm problemas de ego e eles se sentem auto-importante, auto-absorvida, controlando, dominador, irritado, excessivamente competitivo e amargo, em seguida, sua energia fica preso em sua terceiro centro e eles podem ter problemas de controle ou problemas de motivação. Se uma pessoa não pode abrir seu coração e sentir o amor ea confiança ou se eles têm medo de expressar o amor ou como eles verdadeiramente sentir, a energia também pode tornar-se congelado nos quarto e quinto centros, respectivamente. Enquanto a energia pode ficar preso em qualquer um dos centros de energia, estes três primeiros centros são onde ele tende a ficar preso na maioria das vezes. E quando é preso, não pode evoluir e fluir na corrente perfeita descrito anteriormente, que liga os centros de energia mais elevados, onde estamos no amor com a vida e querem dar a volta. Conseguir que o circuito que flui da maneira que foi projetado para fazer é o ponto inteiro de fazer a Bênção do Centros de Energia meditação-abençoamos cada um desses centros para que possamos obter energia presa fluir novamente. Enquanto a energia pode ficar preso em qualquer um dos centros de energia, estes três primeiros centros são onde ele tende a ficar preso na maioria das vezes. E quando é preso, não pode evoluir e fluir na corrente perfeita descrito anteriormente, que liga os centros de energia mais elevados, onde estamos no amor com a vida e querem dar a volta. Conseguir que o circuito que flui da maneira que foi projetado para fazer é o ponto inteiro de fazer a Bênção do Centros de Energia meditação-abençoamos cada um desses centros para que possamos obter energia presa fluir n

Desenho de nosso campo de energia

Como discutimos anteriormente, os nossos corpos estão rodeados por campos invisíveis de energia eletromagnética que estão sempre carregando uma intenção consciente ou directiva. Quando ativar cada um dos sete centros de energia do corpo, poderíamos dizer que estamos expressando energia para fora desses centros. Simplificando, quando nós, como seres conscientes ativar uma energia específica em cada centro, estimulamos os plexos neurológicos associados para produzir um nível de espírito que então ativa o bom glândulas, tecidos, hormônios e produtos químicos em cada centro. Uma vez que cada centro único é ligado, o corpo emite energia transportando informações específicas ou intenção dele. No entanto, se continuar a viver na sobrevivência e estamos excessivamente sexual, consumo excessivo ou enfatizada por viver nossas vidas a partir dos três primeiros centros, mantemos desenho deste campo invisível de energia transporte de informações que envolve o corpo, e estamos transformando-o de forma consistente em química. A repetição desse processo ao longo do tempo faz com que o campo ao redor do corpo a encolher.

(Veja [Figura 4.5](#).) Como resultado, diminuímos nossa luz e não há energia que carrega uma intenção consciente movendo-se através destes centros para criar a mente correlacionados em cada um. Essencialmente, temos aproveitado o nosso próprio campo de energia como um recurso. Esse nível limitado de mente com a sua quantidade limitada de energia em cada centro irá enviar um sinal limitado aos que cercam as células, tecidos, órgãos e sistemas do corpo. O resultado pode produzir um sinal enfraquecido e uma menor frequência de energia transporte de informações vitais para o corpo. Por conseguinte, o abaixamento de frequência dos sinais cria doença. Poderíamos dizer que a partir de um nível energético, toda doença é uma redução da frequência e uma mensagem incoerente.

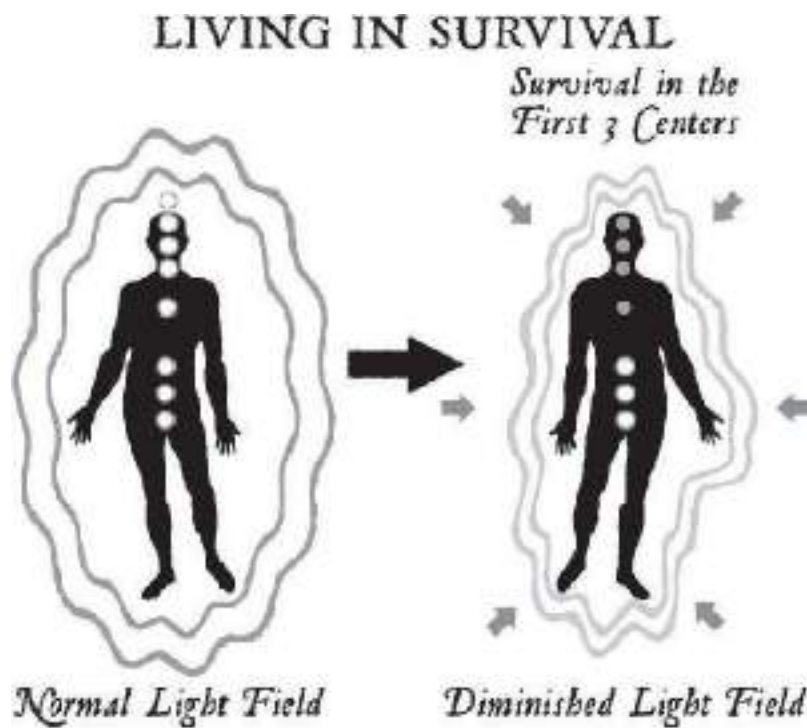


Figure 4.5

Os três primeiros centros são consumidores de energia. Quando overutilize estes três primeiros centros, estamos constantemente a tirar do campo invisível de energia e transformá-lo em química. O campo em torno do nosso corpo começa a encolher.

Lembra que eu disse que os três centros de energia inferiores do corpo estão preocupados com a sobrevivência, para que eles representam nossa natureza egoísta? Eles são sobre o uso de energia, agressividade, força, ou a competição, para que possamos sobreviver às condições em nosso ambiente de tempo suficiente para consumir o alimento para nutrir

nós mesmos e, em seguida, procriar e manter as espécies vão (ao contrário dos cinco centros superiores, que representam nossa natureza altruísta e estão preocupados com pensamentos mais altruístas e emoções). A natureza fez estes três centros inferiores muito agradável para que mantemos engajar as ações relacionadas a eles e que eles representam. Ter relações sexuais (primeiro centro) e comer (segundo centro) são bastante agradável, como se conectar e comunicar com os outros (também o segundo centro). O poder pessoal (terceiro centro) pode ser inebriante, incluindo o sucesso de superação de obstáculos, conseguir o que queremos, competindo contra os outros e vencer, sobreviver em um ambiente particular, e empurrando-nos para mover nossos corpos ao redor.

Você pode ver, então, por que algumas pessoas tendem a overutilize um ou mais dos seus três primeiros centros, e ao fazer isso, consomem mais do campo de energia vital e informações em torno do corpo. Por exemplo, uma pessoa excessivamente sexual atrai energia extra a partir do campo de energia em torno seu primeiro centro. Uma pessoa presa em vergonha ou culpa que se sente vitimizado, detém sobre às emoções do passado, e constantemente sofre está consumindo energia em excesso do campo de energia em torno seu segundo centro e por isso detém sobre a energia nesse centro. Uma pessoa excessivamente controladora ou estressado puxa energia adicional a partir do campo circundante seu terceiro centro. Quando a nossa consciência não está evoluindo, nem é a nossa energia.

O nível subatômico

Tudo isso começa no subatômica ou quantum nível então vamos discutir como isso acontece. Dê uma olhada [Figura 4.6](#) . Se você tomar dois átomos cada um com seu próprio núcleo e você colocá-los juntos para formar uma molécula, a sobreposição dos dois círculos onde eles vínculo é onde eles estão compartilhando luz e informação. E porque eles estão compartilhando informações, eles estão compartilhando uma energia semelhante que tenha uma frequência particular. O que está segurando esses dois átomos juntos, como uma molécula é um campo invisível de energia. Uma vez que estes átomos de se juntar para formar uma molécula e a troca de informações, eles terão diferentes propriedades e características físicas, tais como uma densidade diferente, um ponto de ebulição diferente e um diferente peso-para atômica citar lado poucos-do que quando eles foram separado pela lado, separadas. É importante notar que o que está dando a molécula suas propriedades específicas, bem como segurá-lo em forma e estrutura-na matéria-é o campo invisível de energia que é matéria circundante. Moléculas não poderia ligar-se sem partilha de informação e energia.

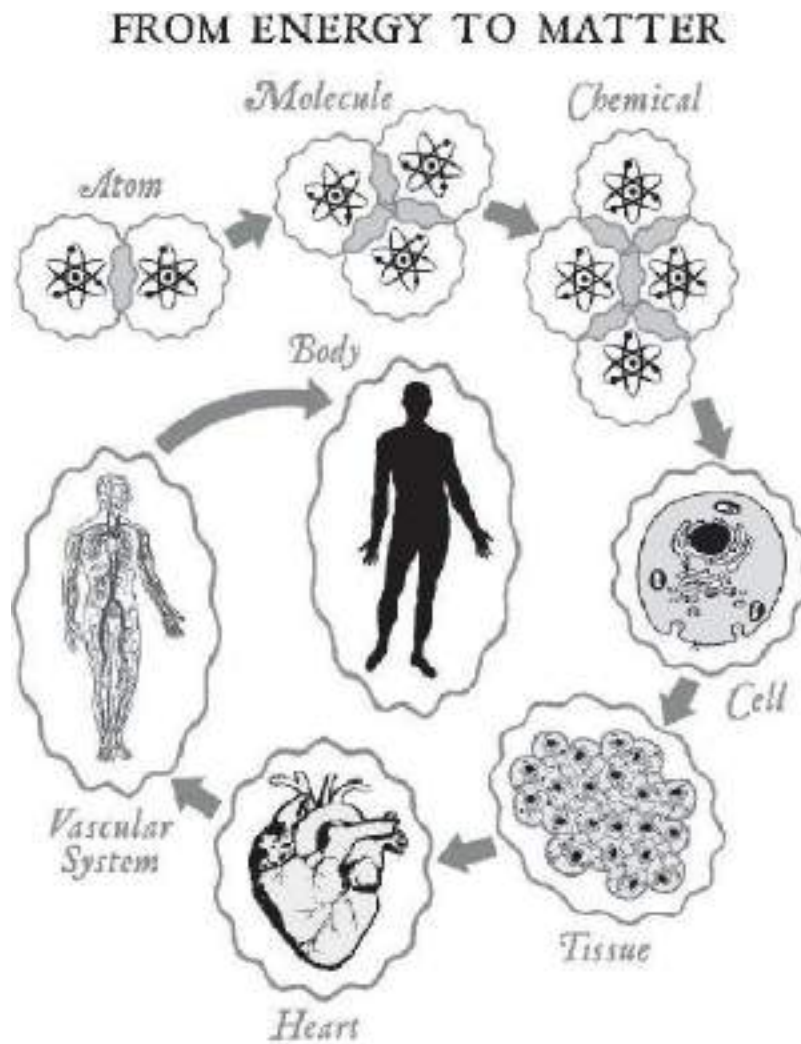


Figure 4.6

Como átomos de ligação em conjunto e energia e partes de informação, eles formam moléculas. A molécula tem um campo invisível de luz em torno dela composta de energia e informações que lhe dão as propriedades físicas para segurá-la juntos. À medida que mais átomos de juntar essa molécula, torna-se mais complexo e constitui um produto químico, também com um campo de luz invisível circundante que é a energia e informação dando-lhe as propriedades físicas a

segurá-la juntos.

À medida que mais átomos de juntar o produto químico, torna-se mais complexa e pode formar uma célula. A célula é

rodeado pelo seu próprio campo invisível específico de energia e informação, dando-lhe instruções para funcionar. Um grupo de células que se juntam, por sua vez, tornar-se um tecido, com um campo de energia e informação que permite que as células para funcionar em harmonia. Os tecidos se unem para se tornar um órgão, com um campo de energia e informação que permite que o

órgão para funcionar de uma maneira saudável.

Os órgãos se unem para se tornar um sistema, novamente com um campo invisível específico de luz em torno dela, fornecendo as propriedades físicas para que ela funcione como um todo. Finalmente, os sistemas se juntam para formar um corpo. campo em torno do corpo de luz mantém a energia ea informação fornecendo-lhe as propriedades físicas para segurá-la juntos e dar

instruções para a vida.

Se você adicionar um outro átomo, você forma uma outra molécula diferente, que novamente tem diferentes propriedades e características físicas e uma estrutura atômica diferente. E se você continuar a adicionar mais e mais átomos, você forma um produto químico, e há um campo invisível de energia em torno desse produto químico que está segurando-lo juntos na forma física, dando vida a essa substância química. Essas forças atômicas são reais e mensuráveis.

Se você tomar produtos químicos suficientes e você colocá-los juntos, você está indo para finalmente formar uma célula, e o celular também tem um campo invisível de energia que o rodeia e que dá vida à célula. A célula é, na verdade, alimentando-se de diferentes frequências de luz. Não é moléculas e cargas positivas ou negativas que estão instruindo o celular para fazer o que ele faz. De acordo com o novo campo da biologia chamado de informação quântica biologia, é o biophotons que discutimos anteriormente e seus padrões de luz e frequência que o emite celulares e recebe que dar as instruções. Quanto mais saudável a célula, o mais coerente as biophotons que emite. Se você se lembrar de que você aprendeu até agora, a coerência é uma expressão ordenada de frequência. [5](#)

Para continuar, se você colocar um grupo de células em conjunto, você forma um tecido, e que o tecido tem um campo invisível de unificar frequência coerente e energia que faz com que todas essas células individuais a trabalhar juntos em harmonia, funcionando como uma comunidade. Se você tomar esse tecido e desenvolver-lo em uma função mais especializada, você forma um órgão, e um órgão também tem um campo invisível de energia eletromagnética. Esse órgão literalmente recebe informações de este campo de energia invisível. Na verdade, a memória do órgão realmente existe no campo.

A maneira como isso pode afetar pacientes transplantados é fascinante. Provavelmente o mais famoso exemplo é a história de Claire Sylvia, que escreveu um livro chamado *Uma mudança de coração* sobre suas experiências depois de receber um transplante de coração e pulmão em 1988. [6](#) Tudo o que sabia na época era que os seus novos órgãos veio

a partir de um doador do sexo masculino de 18 anos que tinha morrido em um acidente de moto. Após o transplante, a 47-year-old dançarina e coreógrafa profissional desenvolveu ânsias por nuggets de frango, batatas fritas, cerveja, pimentão verde e barras de Snickers, nenhum dos quais eram os alimentos que ela tinha gostado antes. Sua personalidade também mudou, ela tornou-se mais assertiva, mais confiante. Sua filha adolescente ainda brincava com ela sobre o desenvolvimento de marcha de um homem. Quando Sylvia finalmente rastreou a família de seu doador, ela descobriu os alimentos que ela tinha ansiado após o transplante eram de fato favoritos do jovem. Essa informação vital foi armazenada no campo da luz do órgão. A história mais dramática que ilustra isto envolve uma menina de 8 anos de idade que, depois de receber um transplante de coração de uma menina de 10 anos de idade, começou a ter pesadelos vívidos sobre **ser assassinado.** **7 O doador tinha sido de fato assassinado, eo agressor não tinha sido capturado.** A mãe do paciente a levou a um psiquiatra que estava convencido de que a menina estava sonhando com eventos que realmente ocorreram. Eles contataram a polícia, que abriu uma investigação utilizando relato detalhado da menina do assassinato, incluindo informações sobre a hora eo local do crime, a arma, as características físicas do criminoso, e as roupas que o assassino estava usando. O assassino foi identificado, preso e condenado. Assim, nestes casos, essa informação no **campo da energia em torno da o órgão transplantado mudou a expressão do campo de energia do indivíduo**, uma vez que a pessoa tinha uma luz transplante-sua diferente e informação diferente de mistura com o campo pré-existente do paciente de transplante. O destinatário pode pegar em que informações como memória no campo, e isso influencia a sua mente e seu corpo. A energia, mantendo informações específicas, está influenciando assunto.

Então, quando você órgãos agrupar, você forma um sistema como o músculo-esquelético, cardiovascular, digestivo, reprodutiva, endócrino, linfático, nervoso e imunológico, para citar alguns. Estes sistemas funcionam desenhando informações do campo invisível de energia e consciência que os rodeia. E quando você colocar todos os sistemas juntos, você formar um corpo que também tem um campo invisível de energia eletromagnética que o rodeia, e que o campo eletromagnético vital da luz é quem realmente somos.

Agora, de volta às hormonas de stress. Como mencionei anteriormente, quando você está em modo de sobrevivência e você está desenhando muito deste campo invisível de energia para transformá-lo em química em seu corpo, quer física você está

oversexed, comer demais, estressado, ou todos de uma vez neste campo energético em torno de seu corpo diminui. Isso significa que não há energia suficiente ou luz em torno do corpo para dar as instruções adequadas para importam para a homeostase, crescimento e reparo. Quando isso ocorre, esses centros individuais não receber, processar, ou expressar energia, e eles já não produzem uma mente neurológica saudável para enviar os sinais necessários para as partes associadas do corpo onde estes centros inervam. Desde que a energia com uma intenção consciente que se deslocam através ou ativar tecido neurológico cria mente, os centros de energia diminui na expressão das mentes para regular as células, tecidos, órgãos e sistemas do corpo, porque não há energia se movendo através deles. O corpo começa a funcionar mais como um pedaço de matéria sem a energia coerente adequada de luz e informação. Esses Mini-cérebros tornar-se incoerente, assim como nosso cérebro torna-se incoerente. Além disso, quando o cérebro é incoerente e compartimentada por causa dos hormônios do estresse, que o cérebro incoerente, em seguida, envia um muito incoerente mensagem semelhante estático em um sistema nervoso central de rádio-down a cada um dos plexos de neurônios que têm a ver com comunicando com o corpo. E quando estes mini-cérebros receber mensagens incoerentes, então eles enviam uma mensagem incoerente através dos órgãos, tecidos e células em cada área do corpo que está relacionado com cada um destes centros. Este, por sua vez afeta a expressão e nervo condutividade hormonal indo para diferentes órgãos e tecidos e células no corpo, e essa incoerência começa a criar doença ou desequilíbrio. O resultado é que, quando estes cérebros individuais tornam-se incoerente, cada área correspondente do corpo torna-se incoerente. E quando eles não funcionam bem, não funcionam bem.

aumento da energia

Na bênção da meditação Centros de Energia, quando você aprender a descansar sua atenção em cada um desses centros e tornar-se consciente do espaço ao seu redor, você cria coerência em cada um desses pequenos cérebros da mesma maneira como você criar coerência na cérebro grande entre suas orelhas. E como você reconhece a partícula (matéria) por descansando sua atenção em seu períneo (para o primeiro centro), ou no espaço atrás do seu umbigo (para o segundo centro), ou na boca do seu intestino (para o terceiro centro), ou no centro do peito (para o quarto centro), e assim por diante, você está ancorando a sua atenção nesse centro. E onde você coloca sua atenção é onde você

coloque sua energia.

Então você vai passar de colocar sua atenção em ou abrir seu foco to- do espaço *por aí* cada um desses centros de sintonizar-se com a energia além do que o centro. E como você faz isso, é extremamente importante que você passar para um estado de emoção elevada, como o amor ou gratidão ou alegria. Como você sabe de capítulos anteriores, isso é importante porque a emoção elevada é energia, e quanto mais tempo você pode manter esse foco aberta a partir de um estado de emoção elevada, mais você vai construir um campo muito coerente com uma frequência muito alta em torno desse centro em seu corpo.

Depois de construir esse campo coerente em torno de um centro, que o centro tem uma energia coerente com as instruções corretas para retirar. Os átomos, moléculas e produtos químicos que formam as células que criam os tecidos que compõem os órgãos e sistemas do corpo será desenho de um novo campo de luz e de informação e uma energia mais coerente portador de uma mensagem mais intencional, dando nova instruções para cada centro do corpo. O corpo vai então começar a responder a uma nova mente. Como você se render e se mover para o momento presente, e você entender que onde você coloca sua atenção é o lugar onde você está colocando a sua energia, você pode construir um novo campo de luz e informações e aumentar a frequência do sinal. E esse pensamento intencional direciona energia através de cada centro para produzir um novo espírito em que o cérebro individual. Como cada centro desenha a partir de um novo campo de frequência e informações, o corpo se move para trás em direção ao equilíbrio ou homeostase. E neste novo estado, você se torna mais energia e menos matéria, mais onda e menos partículas. Quanto mais elevada a emoção, mais energia você criar e a uma mudança mais dramática pode resultar.

Se, por outro lado, você ficar preso nas emoções de sobrevivência de preocupação, medo, ansiedade, frustração, raiva, desconfiança, e assim por diante, você não tem essa energia, essa informação, e esta luz em torno de seu corpo. Como a frequência, luz e energia abrandar e tornar-se mais incoerente em cada centro, você se torna mais matéria e menos energia até que seu corpo começa a tornar-se doente. Esse é o ponto de fazer esta meditação: para acelerar a frequência para que ele arrasta a menor frequência desorganizado de volta para a coerência e ordem, aumentando a frequência de matéria ou entraining assunto para uma mente nova e mais coerente.

Mas lembre-se, você não pode muscular isso. Você não pode simplesmente vai-lo ou forçá-lo a acontecer. Você não pode fazê-lo por tentar, você não pode fazê-lo na esperança, e você não pode fazê-lo, desejando, porque você não pode fazê-lo com sua mente consciente. Voce tem que

entrar em sua mente subconsciente, porque é onde o sistema operacional é-o sistema nervoso autônomo que funciona e controla todos estes centros.

Você tem que sair do seu padrão de ondas cerebrais beta, porque beta mantém você em sua mente consciente, separada do seu subconsciente ou o seu sistema nervoso autônomo que realmente comanda o show. O mais profundo você vai em meditação-de beta ondas cerebrais para ondas cerebrais alfa e, em seguida, até mesmo para as ondas cerebrais theta (o estado semi-acordado, meio dormindo de meditação mais profunda) - o mais lento a sua frequência e mais acesso que têm à operação sistema. Assim, na Bênção da meditação Centros de Energia, seu trabalho é para diminuir suas ondas cerebrais para baixo e combinar uma emoção elevada com a intenção de abençoar cada centro de energia para o maior bem-amando-os para a vida e, em seguida, entregar e permitir que seu nervoso autônomo sistema para assumir, porque ele já sabe como fazer isso sem qualquer ajuda de sua mente consciente. Você não está pensando, você não está visualizando, e você não está analisando. Você está fazendo algo que pode parecer à primeira vista muito mais difícil: você está plantando uma semente de informações e deixar ir, permitindo-lhe tomar as instruções e energia e usá-los para criar mais equilíbrio e ordem em seu corpo.

Nós realmente medido como efetivamente nossos alunos podem usar esta meditação, para aumentar a energia em cada um dos seus centros de energia e alcançar o equilíbrio entre os centros. Para fazer isso, usamos o dispositivo de visualização de descarga de gás que você ler sobre em um capítulo anterior para fazer medições de campos de energia dos participantes antes e depois eles fazem a Bênção da meditação Centros de Energia. A tecnologia GDV utiliza uma câmara especializada para tirar fotos de dedo de um sujeito, enquanto um fraco (e totalmente indolor) corrente elétrica é aplicada ao dedo por menos de um milésimo de segundo. O corpo responde à corrente descarregando uma nuvem de elétrons formado por fótons. Enquanto a descarga não é visível a olho nu, a câmera do dispositivo GDV pode capturá-lo e traduzi-lo em um arquivo de computador digital. Em seguida, um programa de software chamado Bio-Bem usa os dados para criar uma imagem como a que você vê no gráfico 4 na inserção de cor. Gráficos 4A-4D mostram como equilibrada (ou desequilibrada) centros de energia do sujeito são, antes e depois da meditação. O software Bio-Well utiliza os mesmos dados GDV para estimar a frequência de cada centro de energia e compará-la com a norma. centros de energia equilibrados apareceria em perfeito alinhamento, enquanto os centros desequilibradas faria um padrão fora do centro. O tamanho do centros de energia equilibrados apareceria em perfeito alinhamento, enquanto os centros desequilibradas faria um padrão fora do centro. O tamanho do centros de energia equilibrados apareceria em perfeito alinhamento, enquanto os centros desequilibradas faria um padrão fora do centro. O tamanho do

círculo representando cada centro de energia mostra se sua energia é menor, igual ou maior do que a média, e por quanto. O lado esquerdo de cada exemplo no Gráfico 4 mostra as medições de centros de energia do sujeito tomadas antes do início nossa oficina, enquanto o lado direito mostra as medidas tomadas alguns dias mais tarde.

Agora olhe para Gráficos 5A-5D. O lado esquerdo desta figura mostra a medição do campo de energia em torno de todo o corpo de cada aluno antes de começar o evento, enquanto o lado direito mostra a medição do campo em torno de todo o corpo depois.

Temos também utilizado o dispositivo GDV para medir como esta meditação (assim como qualquer um dos outros meditações neste livro) aumenta o campo de energia ao redor do corpo inteiro. Como em breve você vai ler nas instruções, no início da meditação que repetidamente pedir-lhe para colocar a sua atenção não só em várias partes do seu corpo, mas também sobre o espaço em torno dessas partes do seu corpo e, em seguida, no concluir a meditação, sobre o espaço em torno de seu corpo inteiro. Como você aprendeu, onde você coloca sua atenção é onde você coloca a sua energia, então se você está colocando o seu foco neste espaço, que é naturalmente onde sua energia está indo para ir. Ao fazer isso, você está usando a sua atenção, consciência e energia para construir e melhorar o campo de luz e informações em torno de seu corpo. Este, por sua vez, cria ordem e sintropia vez de desordem e entropia. Agora você é a energia mais coerente e menos matéria-e você tem o seu próprio campo reforçada de luz e informações que você pode tirar de criar.

Bênção da Meditação Centros de Energia

Esta meditação tornou-se uma das meditações mais populares entre os nossos alunos e criou um número impressionante de resultados sobrenaturais. Como eu fiz no capítulo anterior, vou dar-lhe algumas instruções básicas para que se você optar por fazer a meditação em seu próprio país, você vai saber como proceder. Comece colocando sua atenção no primeiro centro de energia, e depois passar **para a abertura de sua atenção para o espaço *por aí* este centro.** Uma vez que você pode sentir esse espaço em torno do centro da energia, abençoe esse centro para o bem maior, e, em seguida, conectar-se a emoções-como o amor elevado, gratidão, ou gozo-a elevar a frequência deste centro e também criar um campo coerente de energia. Faça isso para cada um dos sete centros de energia no corpo, e quando você vem para o oitavo centro, um lugar cerca de 16 polegadas acima de sua cabeça, abençoe esta

o centro com reconhecimento ou apreciação ou gratidão, porque reconhecimento é o estado final de liquidação. Este centro irá, em seguida, começar a abrir a porta para informações profunda do campo quântico.

Agora abra o seu foco e colocar sua atenção sobre a energia eletromagnética em torno todo o seu corpo, a construção de um novo campo de energia. Como seu corpo desenha a partir de um novo campo de energia eletromagnética, você se torna mais leve, mais energia e menos matéria-e você aumentar a frequência do seu corpo. Lembre-se: Se você estiver indo para criar o ilimitada, você tem que sentir ilimitado. Se você estiver indo para curar de uma forma magnífica, você tem que sentir magnífico. Toque em emoção elevada e sustentá-lo durante todo o meditação.

Uma vez que você abençoou cada um dos centros de energia, deitar-se durante pelo menos 15 minutos. Relaxe, rendição, e deixe o seu sistema nervoso autônomo tomar as ordens e integrar todas essas informações em seu corpo.



capítulo 5

Recondicionamento DO CORPO

A UM NOVO MENTE

Neste capítulo, vamos discutir como fazer uma técnica de respiração que usamos antes de começar a muitas das nossas meditações. Vou explicar em detalhes aqui porque a compreensão de como isso funciona é vital para a sua capacidade de realmente mudar a sua energia e libertar o seu corpo a partir do passado. Como você vai ver, o uso adequado da respiração é uma das chaves para se tornar sobrenatural. Para obter todos os benefícios desta técnica, seu conhecimento de *que* você estará fazendo e *porque* você está fazendo isso servirá como base para a experiência e por isso fará com que o *como* mais fácil para você, para não mencionar tornando a técnica mais eficaz. Depois de entender a fisiologia de como esta respiração em particular funciona, você será capaz de atribuir sentido à atividade, colocar mais intenção por trás dele, fazê-lo corretamente, e experimentar todos os benefícios do uso de fôlego para puxar a mente fora do corpo e, em seguida, recondicionar o seu corpo para uma nova mente.

Antes de começarmos, eu quero rever o laço pensamento-sensação discutimos em [Capítulo 2](#) porque os conceitos são centrais para a meditação neste capítulo. Como você deve se lembrar, pensamentos causar reações bioquímicas no cérebro que liberam sinais químicos, e esses sinais químicos fazer o corpo sentir exatamente do jeito que você estava pensando. Esses sentimentos, em seguida, fazer com que você gerar mais pensamentos que fazem você se sentir da mesma forma que você estava pensando. Então seus pensamentos conduzir seus sentimentos e seus sentimentos conduzir o seu

pensamentos, e, eventualmente, esse loop faz uma ligação o seu cérebro os mesmos padrões, que as condições de seu corpo para o passado. E porque as emoções são um registro de experiências passadas, se você não pode pensar maior do que o que você sente, este laço pensamento-sensação mantém ancorada ao seu passado e cria um estado constante de ser. Esta é a forma como o corpo se torna a mente, ou no tempo, como seus pensamentos correr você e seus próprios sentimentos você.

Então, uma vez que seu corpo se torna a mente do que a emoção, o seu corpo é *literalmente no passado*. E uma vez que seu corpo é sua mente inconsciente, é tão objetivo que ele não sabe a diferença entre a experiência em sua vida que cria a emoção ea emoção que você está criando apenas pelo pensamento. Uma vez que você está preso neste loop-sentindo pensamento, o corpo acredita que está vivendo na mesma experiência do passado 24 horas por dia, 7 dias por semana, 365 dias por ano. O corpo acredita que é na mesma experiência do passado, porque para o corpo, *a emoção é literalmente a experiência*.

Vamos dizer que você teve algumas experiências difíceis em sua vida que você marca emocionalmente, e você nunca superei o medo, amargura, frustração e ressentimento essas experiências engendrado. Assim, cada vez que você tem uma experiência em seu ambiente externo que é semelhante de alguma forma para o que aconteceu anteriormente, a experiência desencadeia você e você se sentir as mesmas emoções que você fez na época do primeiro evento. Uma vez que você sentir a mesma emoção que você sentiu 30 anos atrás, quando o evento ocorreu inicialmente, é bem possível que você irá se comportar da mesma maneira que você fez naquele momento, porque essas emoções estão dirigindo seus pensamentos e comportamentos conscientes ou inconscientes. Agora essas emoções tornaram-se tão familiar para você que você acredita que é quem você é.

No momento em que você está em seus 30 e poucos anos, se mantiver pensar, agir e sentir da mesma forma, sem alterar nada sobre si mesmo, a maioria de quem você é torna-se um conjunto memorizado de pensamentos automáticos, reações emocionais reflexivas, hábitos inconscientes e comportamentos, crenças e percepções subconscientes e atitudes familiares de rotina. Na verdade, 95 por cento de quem somos como adultos é tão habituados com a repetição de que o corpo foi **programado para ser a mente eo corpo, e não a mente consciente, está executando o show.** ¹ Isso significa que apenas cerca de 5 por cento de quem somos é consciente e os 95 por cento restantes é um programa de corpo-mente subconsciente. Portanto, a fim de criar algo muito diferente em nossas vidas, temos de encontrar uma maneira de puxar a mente para fora do corpo e mudar nosso estado de ser, que é exatamente o que a meditação vou ensinar-lhe no final deste capítulo é

projetado para fazer.

Como energia é armazenada no corpo

Agora vamos olhar para a forma como o laço pensamento-sensação funciona em relação aos pontos-especial do corpo de energia os três primeiros, os centros de sobrevivência, onde causa a maioria dos problemas. Isso porque pensamentos e sentimentos da maioria das pessoas ativar esses centros de energia. Como você vai se lembrar do capítulo anterior, cada um dos centros de energia do corpo tem a sua própria energia individual, informação, glândulas, hormônios, química e neurocircuitry-e seu próprio mini-cérebro indivíduo ou mente (ou, na verdade, cada um tem uma mente própria). Estes mini-cérebros tornam-se programados no corpo para operar subconscientemente através do sistema nervoso autônomo. Desta forma, cada centro tem a sua própria energia e correspondente nível de consciência, e cada um está associado com emoções específicas correspondentes a esse centro. Então, digamos que você tem um pensamento, como *Meu chefe é injusto*. [Figura 5.1](#)

mostra como pensar que o pensamento se transforma em uma rede neurológica em seu cérebro. Então você tem outro pensamento, *Eu sou mal pago*, e você ligar uma segunda rede neurológica. Então você pensa, *Estou sobrecarregado*, e agora você está pronto para as corridas. Porque a mente é o cérebro em ação, se você continuar pensando mais pensamentos ao longo das mesmas linhas e você ativar redes suficientes de neurônios disparando em tandem-em uma seqüência específica, padrão e combinação-lo a produzir um nível de espírito, que, em seguida, cria uma representação interna ou uma imagem de si mesmo no lobo frontal do seu cérebro. É onde você pode fazer seus pensamentos internos mais real do seu ambiente externo. Neste caso, você se vê como uma pessoa com raiva. Se aceitar, acreditar e se render a essa idéia, esse conceito, ou que a imagem sem qualquer análise, os neurotransmissores, mensageiros químicos que enviam informações entre os neurônios em seu cérebro que produzem esse nível de mentalidade começar a influenciar neuropeptídeos, que são química mensageiros criados pelo sistema nervoso autônomo dentro do cérebro límbico. Pense de neuropeptídeos como moléculas de emoção. Esses neuropeptídeos sinalizar centros hormonais, neste caso ligar as glândulas supra-renais em centro de energia o terceiro. Como as glândulas supra-renais liberam seus hormônios, você está se sentindo muito incomodada. E você transmitir uma assinatura de energia específica através do centro terceira energia que, na verdade leva a mensagem, “Envie-me mais um motivo para sentir a maneira que eu já estou sentindo-me enviar um outro motivo para sentir raiva.” Como este centro

torna-se ativado, produz uma frequência específica que carrega uma mensagem particular.

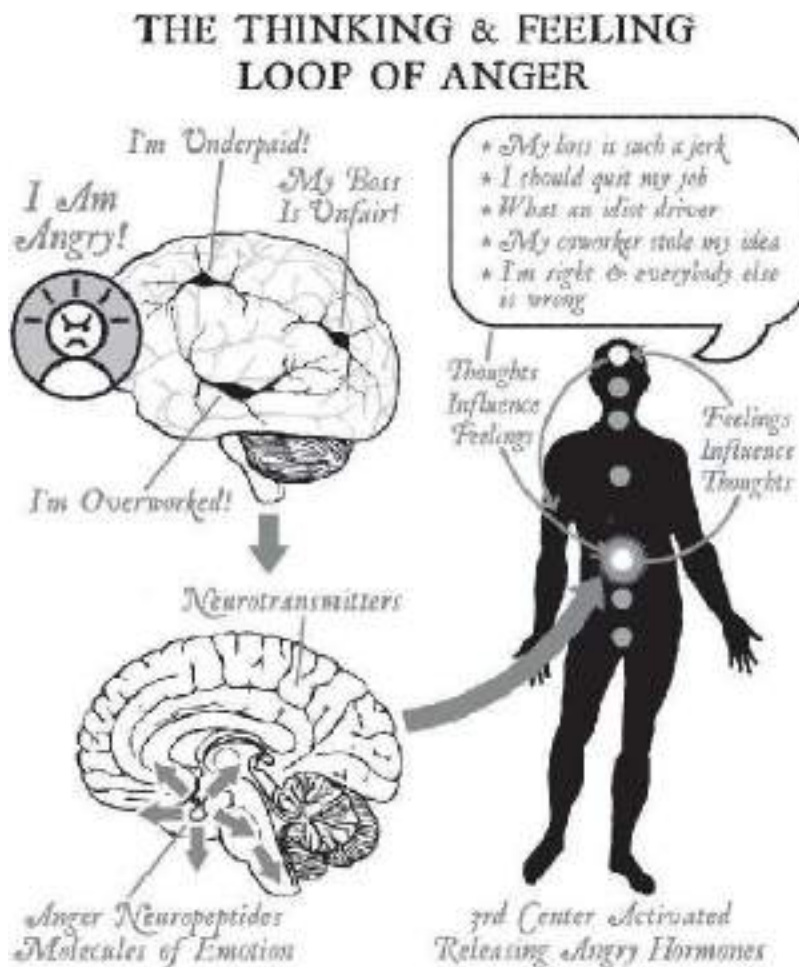


Figure 5.1

Este gráfico demonstra como nós armazenar energia na forma de emoções em nosso terceiro centro como resultado de ser pego em um loop pensamento e sentimento específico.

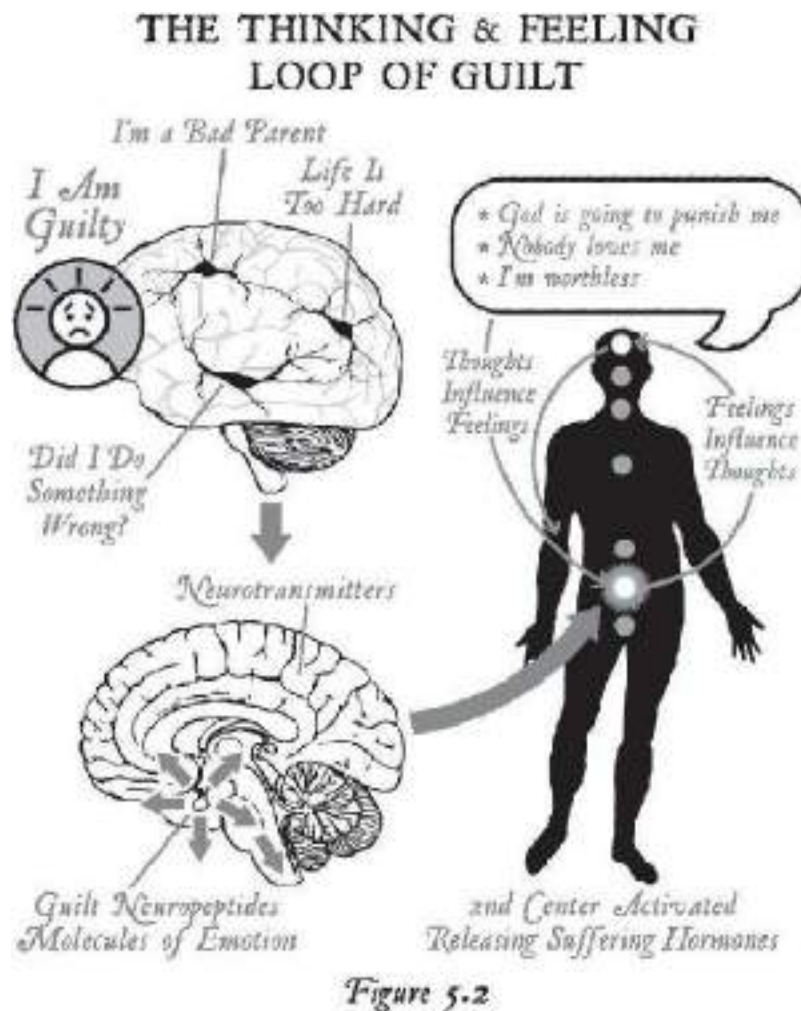
Seu cérebro monitora seu estado químico, e no momento em que você sentir raiva, ele vai pensar mais pensamentos correspondentes igual a como você se sente. *Meu chefe é um idiota! Eu deveria parar meu trabalho. O que um driver idiota! Meu colega de trabalho roubou minha ideia! Eu estou certo e todo mundo está errado.* Ela dispara e circuitos de fios semelhantes da mesma maneira uma e outra vez, e se você ligar o suficiente desses circuitos, você continuar produzindo o mesmo nível de espírito. Isso reafirma a sua identidade com a mesma imagem em seu cérebro anterior. E então o cérebro límbico cria mais do mesmo neuropeptídeos, que, em seguida, sinalizar a mesma

hormonas de seu centro de terceira energia, e você começa a sentir-se ainda mais irritado e frustrado, que então influencia você a pensar mais dos mesmos pensamentos correspondentes. O ciclo pode continuar por décadas, se o que você está pensando é justificada ou não, e, em seguida, a redundância desse ciclo faz uma ligação do cérebro em um determinado padrão (neste caso o padrão de raiva) e repetidamente condições do corpo emocionalmente para o passado. O corpo torna-se a mente de raiva, de modo que a raiva não é mais na mente que está em seu cérebro (o 5 por cento do seu pensamento que está consciente), mas em vez disso a emoção da raiva fica armazenada como energia no corpo-mente, a 95 por cento de sua mente que é subconsciente. Porque é subconsciente, você não está ciente de que você está fazendo isso, mas isso é exatamente o que está acontecendo. Então toda aquela emoção,

Esta energia armazenada produz um correspondente biológica efeito, neste caso, poderia ser a fadiga adrenal, problemas digestivos, problemas renais, ou um enfraquecimento do sistema imunológico, para não mencionar outros efeitos psicológicos como um pavio curto, impaciência, frustração ou intolerância. Ao longo dos anos, você continua produzindo os mesmos pensamentos que continuam sinalizando os mesmos sentimentos e você continuar hardwiring seu cérebro para isso muito finito padrão e da mesma forma você continua recondicionar o corpo para se tornar a mente de raiva. Assim, uma quantidade enorme de sua energia criativa é armazenado no centro de energia terço do corpo como a raiva, amargura, frustração, intolerância, impaciência, controle ou ódio.

E se, em vez de sentir raiva, você começa a ter pensamentos que fazem você se sentir vitimado ou culpado? *A vida é muito difícil! Eu sou um mau pai. Eu não deveria ter sido tão rude. Fiz algo de errado?* Se você der uma olhada [Figura 5.2](#), Você verá que a mesma coisa acontece: Pensando esses pensamentos se transforma em uma rede diferente de neurônios em seu cérebro. Se você fogo e suficiente fio dessas redes, você produz um nível diferente de mente e o cérebro cria a imagem interna de si mesmo que reafirma a sua identidade (neste caso, como uma pessoa culpada). Você começa a pensar, *Deus vai me punir. Ninguém me ama. Eu sou inútil.* Depois de aceitar, acreditar e se render a esses pensamentos de culpa, sem qualquer análise, os neurotransmissores ativando redes neurais na sua influência cérebro uma mistura diferente de neuropeptídeos desta vez (neuropeptídeos que são iguais a esses pensamentos sobre sentir-se culpado) e, em seguida, esses neuropeptídeos sinalizar um diferente de centro-em hormonal neste caso, o

segundo centro. E ao longo do tempo, como você recriar o mesmo loop de pensar e sentir e sentir e pensar, você vai começar a armazenar sua energia no corpo na segunda centro. Isto começa a produzir um efeito biológico: Desde que você sentir culpa em seu intestino, você pode começar a sentir náuseas ou doente, ou você pode sentir dor nesta área de seu corpo, juntamente com emoções como sofrimento, infelicidade, ou até mesmo tristeza.



Este gráfico demonstra como nós armazenar energia na forma de emoções em nosso segundo centro, como resultado de ser pego em um pensamento e sentimento circuito diferente.

Se ao longo do tempo você fica se sentindo culpado, você tem pensamentos mais culpados que o fogo e fio mais neurônios que sinalizam mais neuropeptídeos que causam a liberação de mais hormônios no segundo centro. Quando isso acontece, você continuar a condicionar o corpo para se tornar a mente de culpa e sofrimento, então você está

armazenar mais e mais energia como emoção no segundo centro. Você também continuar a transmitir uma assinatura energética específica levando informações específicas por meio segundo centro de energia no campo de energia do seu corpo. Então agora vamos dizer que você começa a ter um conjunto totalmente diferente de pensamentos. O que acontece se você tem fantasias sexuais com alguém? Agora você está transformando em uma rede diferente de neurônios em seu cérebro e você está produzindo um nível diferente de mente. E assim como antes, se você obter o suficiente daqueles redes disparo e fiação, você está indo para obter uma representação interna diferente no lobo frontal do seu cérebro. E uma vez que o pensamento ou imagem que você está prestando atenção a torna-se mais real do que seu mundo exterior, naquele momento o pensamento torna-se literalmente a experiência e o produto final do que a experiência é o sentimento correspondente.

Como resultado, seu corpo fica ligado. Que o centro agora é ativado com uma energia específica portador de uma mensagem específica ou intenção, que depois se transforma no plexo individuais de neurônios em que o centro para produzir uma mente específica, que, em seguida, sinaliza genes nas glândulas correspondentes para fazer produtos químicos e hormônios iguais aos pensamentos. Agora você está convencido de que você é o parafuso prisioneiro ou raposa do universo. E se você aceitar, acreditar e render-se *naquela*

pensamento ou imagem de si mesmo, sem qualquer análise, em seguida, aqueles neurotransmissores no cérebro vai começar a influenciar uma mistura diferente de neuropeptídeos no cérebro límbico. Eles vão sinalizar hormônios no primeiro centro de energia, a programação do sistema nervoso autônomo para preparar esse centro para tornar-se activado. Eu acho que você está muito familiarizado com os efeitos biológicos que acontecem ao lado.

Essas reações biológicas fará com que você continuo sentindo uma certa maneira, e você vai ter pensamentos mais correspondentes igual a esse sentimento. E agora você está armazenando energia no primeiro centro, e você está transmitindo uma assinatura vibracional portador de uma mensagem específica desse centro para o campo de energia em seu corpo. Seu cérebro está monitorando como você está sentindo, e você está indo para gerar ainda mais correspondentes pensamentos, eo ciclo continua. Esta é a forma como o corpo responde à mente e, finalmente, torna-se a mente.

Então, agora você entender como seus pensamentos condicionar seu corpo para se tornar a mente de qualquer emoção que você está enfrentando e como, quando isso acontece, você está armazenando mais energia no centro de energia correspondente para essa emoção. O centro onde a maioria dos que a energia é armazenada é aquele associado com as emoções que você tem experimentado repetidamente.

Se você está muito lascivo, excessivamente sexuado, ou excessivamente preocupado com querer ser visto por outros como sexualmente desejável, sua energia está preso em seu primeiro centro. Se você tiver um excesso de culpa, tristeza, medo, depressão, vergonha, indignidade, baixa auto-estima, sofrimento e dor, sua energia vai ficar preso em seu segundo centro. E se você tiver problemas com a raiva, agressividade, frustração, problemas de controle, julgamento ou auto-importância, sua energia está preso em seu terceiro centro. (Espero que agora você tem feito a Bênção da meditação Centros de Energia e começaram a experimentar como a energia em cada um dos seus centros é capaz de evoluir de um centro para outro, aumentando sua frequência como ele se move para cima.)

Com o tempo, o corpo se torna a mente do que a emoção, e uma vez que a energia como uma emoção é armazenada (ou mais precisamente, uma vez que fica preso) em um ou mais desses centros de energia mais baixos, em seguida, o corpo é literalmente *no passado*.

Isso significa que você não tem mais energia disponível para criar um novo destino. Quando isso acontece, seu corpo se torna mais matéria e menos energia porque, como você leu, os três primeiros centros (que são baseadas em emoções sobrevivência) encolher o campo vital de energia em torno de seu corpo. Para ser claro, eu não estou dizendo que você não deve nunca ter relações sexuais, desfrutar de comida, ou até mesmo se sentir estressado. O que eu *sou* dizendo é que quando você está fora de equilíbrio, é porque estes primeiros três centros estão fora de equilíbrio. E imagine se todos os três destes centros de sobrevivência se tornar overstimulated tudo de uma vez, você pode facilmente ver como a energia do seu corpo iria diminuir ao longo do tempo. Quando isso acontece, não há muita energia disponível para o crescimento, reparação, cura, criação, ou mesmo apenas o retorno ao equilíbrio.

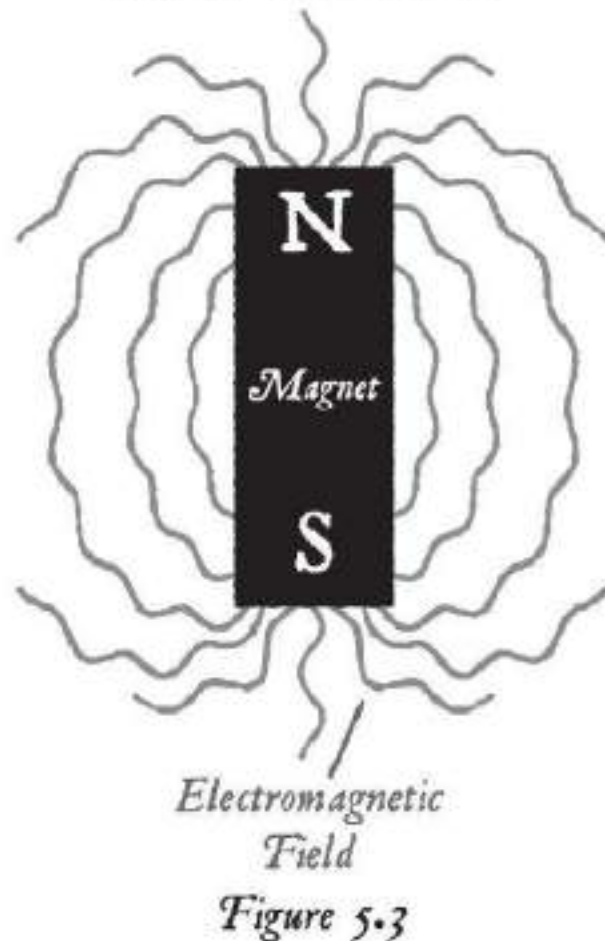
Pelos mesmos meios, muitas pessoas que se sentem fora de equilíbrio pode recuar de suas vidas e limitar a quantidade de comida que eles comem. Digerindo menos alimento, o seu corpo tem mais energia para equilibrar-se. Eles também podem se abster de relações sexuais por um período de tempo para permitir que o corpo se recupere sozinho. Durante seu retiro, eles também vão retirar-se do constante estímulo que normalmente recebe de seu ambiente, incluindo os seus amigos, filhos, colegas de trabalho, compromissos e horários, trabalho, computadores, casas e telefones celulares. Isso ajuda o corpo a manter-se de reagir (consciente ou inconscientemente) a todos os elementos familiares em seu mundo exterior que se associam com pensamentos e memórias emocionais do passado. A técnica de respiração que eu estou prestes a ensinar-lhe dá-lhe uma maneira de libertar essa energia presa que está armazenado nos três primeiros centros para que ele possa ser livre para fluir para o cérebro-de onde veio. E quando você usar a respiração para

libertar essas emoções, que a energia fica disponível para fins mais elevados. Você terá mais energia para curar a si mesmo, criar uma vida diferente, manifesta mais riqueza, ou ter uma experiência mística, para citar apenas algumas possibilidades. Essas emoções que são armazenados no corpo como energia será transmutado em um tipo diferente de energia transportando uma mensagem diferente através das emoções elevados de inspiração, liberdade, amor incondicional, e gratidão. É a mesma energia; é só trancado no corpo. A respiração é uma maneira de puxar a mente para fora do corpo. Você estará usando seu corpo como um instrumento de consciência para subir seus essas emoções sobrevivência-transformando energia em emoções criativas. Como você liberar seu corpo das cadeias do passado e libertar essa energia, você tem energia disponível para fazer o incomum-para alcançar o sobrenatural.

O Corpo como um ímã

Pense em um ímã como você olha para [Figura 5.3](#) . Ímãs, naturalmente, têm polaridade. Cada um deles tem um pólo norte e um pólo sul; uma extremidade tem uma carga positiva e a outra extremidade tem uma carga negativa. A polaridade entre as extremidades de um ímã é o que faz com que o ímã para produzir um campo eletromagnético. Quanto mais forte for a polaridade entre os dois pólos, quanto maior for o campo eletromagnético o ímã produz. Você não pode ver que campo electromagnético, mas existe-e que pode ser medido.

ELECTROMAGNETIC FIELD OF A MAGNET

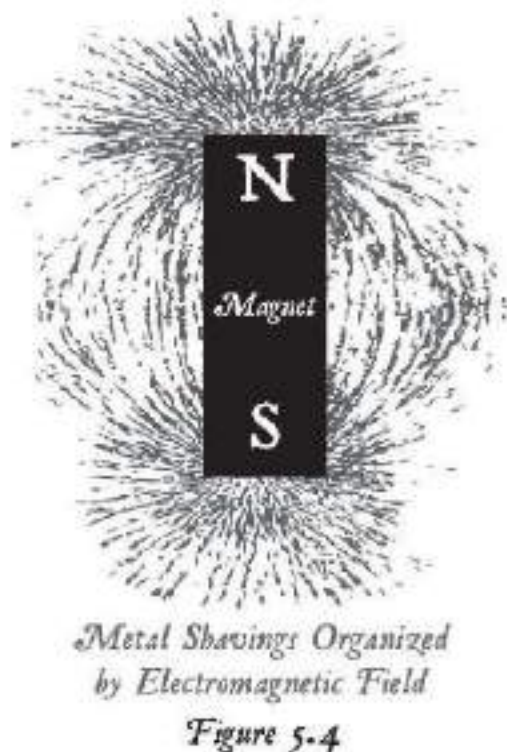


Um ímã tem um campo eletromagnético invisível mensurável em torno dela. Quanto mais forte for a polaridade entre os pólos norte e sul, as mais movimentos atuais através do ímã e quanto maior o campo eletromagnético.

A força do campo eletromagnético de um ímã pode até mesmo influenciar a matéria. Se você tivesse que tomar pequenas lascas de metal e colocá-las em um pedaço de papel, colocar outro pedaço de papel sobre esse primeiro pedaço de papel, em seguida, definir um ímã em cima do que segundo pedaço de papel, essas aparas de metal que se organizam dentro campo eletromagnético do ímã. O campo eletromagnético do ímã é poderoso o suficiente para afetar o material realidade, embora a frequência deste campo existe além de seus sentidos.

[Figura 5.4](#) ilustra este.

HOW ENERGY INFLUENCES MATTER



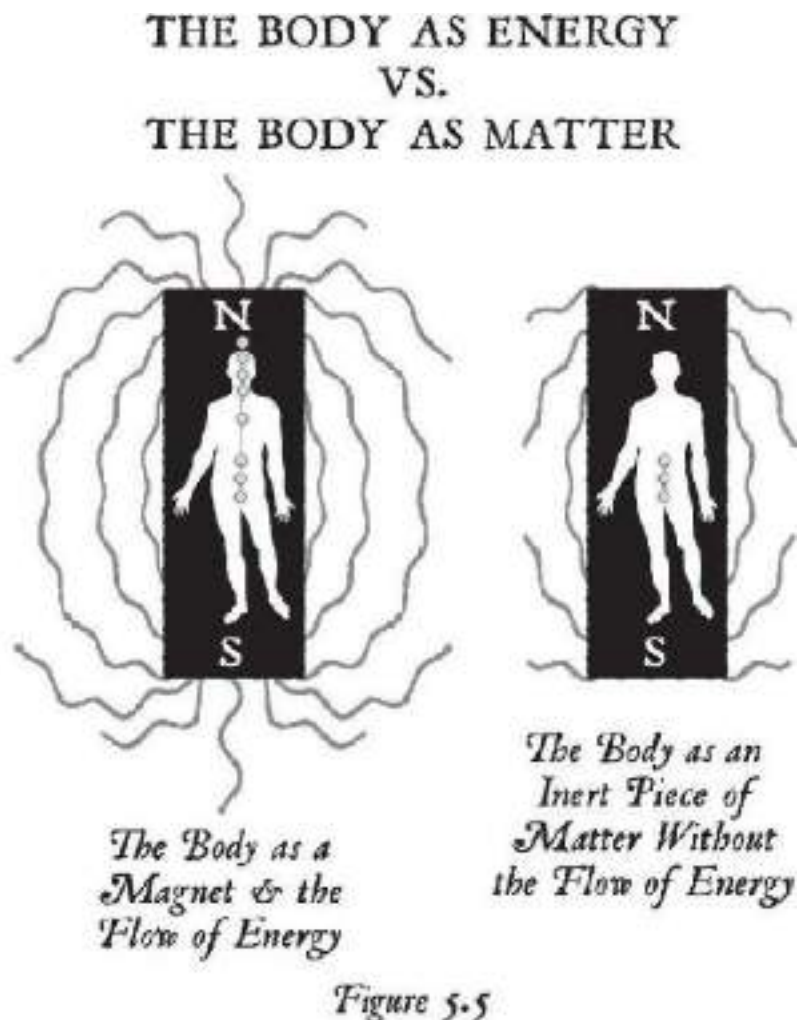
O campo electromagnético de um ímã vai organizar aparas metálicas colocadas sob ele na
padrões de seu campo.

A Terra é um ímã. E como qualquer outro ímã, que tem um pólo norte e um pólo sul, bem como um campo eletromagnético em torno dela. Embora este campo em si é invisível, estamos todos familiarizados com uma forma incrível de ver que ela existe; campo eletromagnético da Terra desvia fótons do sol, e durante uma labareda solar ou uma ejeção coronal de massa, esse campo desvia trilhões de toneladas de fótons arremessadas em direção à Terra em um fenômeno pulsante, colorido conhecido como as luzes do norte.

Seu corpo é também um ímã. As culturas antigas (especialmente culturas asiáticas) já sabem disso há milhares de anos. O seu pólo norte é a sua mente e cérebro, e seu pólo sul é o seu corpo, na base de sua espinha. Quando você está vivendo pelos hormônios do estresse (as emoções de sobrevivência) ou quando você está overutilizing os outros dois centros de energia sobrevivência, você está constantemente desenho de energia a partir deste campo invisível. A energia, então não flui através do corpo, porque o corpo, em modo de sobrevivência, está puxando a energia a partir do campo e armazenando-o no corpo, especificamente nos primeiros três centros de energia. (Isto é o que acontece quando o pensamento / sentimento ciclo falamos

aproximadamente mais cedo for activado.)

Se isso continuar por tempo suficiente, o corpo não terá qualquer carga elétrica que passa por ele em tudo, e sem uma carga elétrica, não pode criar o campo de energia eletromagnética que normalmente rodeia. Quando isso acontece, o corpo já não como um ímã é. Agora é como um pedaço de metal-a ordinária ímã que perdeu a sua carga. Como você pode ver na [Figura 5.5](#) , O corpo torna-se então mais matéria e menos energia (ou mais das partículas e menos de onda).



Quando há um fluxo de energia em movimento através do corpo, assim como com um ímã, há um campo eletromagnético mensurável em torno do corpo. Quando estamos vivendo na sobrevivência e estamos desenhando o campo invisível de energia ao redor do corpo, que diminui o campo eletromagnético do nosso corpo. Além disso, quando a energia é preso nos três primeiros centros de sobrevivência porque estamos presos em um loop pensar e de sentir, então há menos de execução atual

através do corpo e há menos de um campo electromagnético.

Claro que, se houvesse uma maneira de obter esta energia que está armazenado nos três primeiros centros a se mover novamente, a corrente vai retomar fluindo e o corpo seria recriar o campo eletromagnético. A respiração faz exatamente isso-que nos dá uma maneira de puxar a mente para fora do corpo e para mover toda essa energia armazenada a partir dos três primeiros centros até a coluna vertebral para o cérebro, restaurando o campo eletromagnético em torno do corpo. Quando isso acontece, podemos usar essa energia para outros do que a sobrevivência coisas. Vamos dar uma olhada na maneira como nossos corpos físicos são construídos para que possamos entender o que torna isso possível.

THE BRAIN & THE SPINAL CORD INSIDE THE SKELETAL SYSTEM

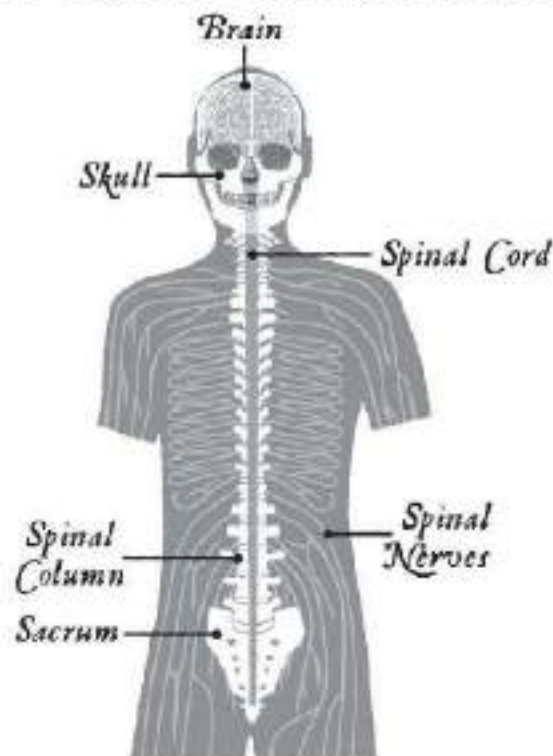


Figure 5.6

O seu sacro, sua coluna vertebral, e seu crânio são as estruturas ósseas que protegem o mais delicado sistema em seu corpo: o sistema nervoso central, que controla e coordena todos os outros sistemas.

Dê uma olhada [Figura 5.6](#) . Você tem um osso na base da sua coluna chamada seu sacro que se parece com um triângulo de cabeça para baixo com um planalto no topo. No topo da superfície plana que fica a coluna vertebral, que se estende por todo o caminho até o seu crânio. Dentro desse sistema fechado é o sistema nervoso central, que é constituída pelo cérebro e a medula espinhal. A medula espinhal é realmente uma extensão do seu cérebro. O crânio e da coluna vertebral proteger este sistema mais delicado.

O sistema nervoso central é um dos sistemas mais importantes do seu corpo porque ele controla e coordena todos os outros sistemas no corpo. Sem a ajuda do sistema nervoso central, você não poderia digerir a comida, você não pode anular a sua bexiga, você não podia mover seu corpo, e seu coração não poderia vencer. Você não podia nem piscar os olhos, sem o sistema nervoso. Então você pode pensar no sistema nervoso como a fiação elétrica que corre a máquina do seu corpo.

Dentro deste sistema fechado é líquido cefalorraquidiano, que é filtrada a partir do sangue no cérebro. Este fluido banha o cérebro e a medula espinhal, e é responsável por dar o fluabilidade sistema nervoso central. Ele atua como uma almofada para proteger o cérebro ea medula espinhal de trauma, e flui em vários rios e caminhos que transportam nutrientes e produtos químicos para diferentes partes do sistema nervoso por todo o corpo. Por sua própria natureza, este fluido age como um canal para melhorar cargas elétricas no sistema nervoso. Agora vamos voltar para o seu sacro. Toda vez que você inala, que o osso sacro flexiona ligeiramente para trás, e cada vez que você expira que flexiona para a frente um pouco. Este é um movimento muito extremamente sutil para você notar, mesmo se você tentar. Mas acontece. E, ao mesmo tempo que você inala, [2](#) Novamente, isso é extremamente sutil. Você não pode sentir isso acontecendo.

O movimento de seu sacro e para trás como você lentamente respirar dentro e para fora, junto com as suturas da abertura crânio e fechamento, propaga uma onda dentro do fluido deste sistema fechado, e ele lentamente bombas que líquido cefalorraquidiano na sua espinha toda a caminho para o cérebro, passando por quatro câmaras chamados aqueduto cerebral ou ventrículos. Se você fosse para marcar uma molécula de líquido cefalorraquidiano e segui-lo a partir da base da sua coluna todo o caminho até o seu cérebro e, em seguida, todo o caminho de volta para o seu sacro, você veria que levaria 12 horas para fazer um circuito completo. [3](#) Assim, em

Essencialmente, você liberar seu cérebro duas vezes por dia. Confira [Figura 5.7](#) para ver o que parece.

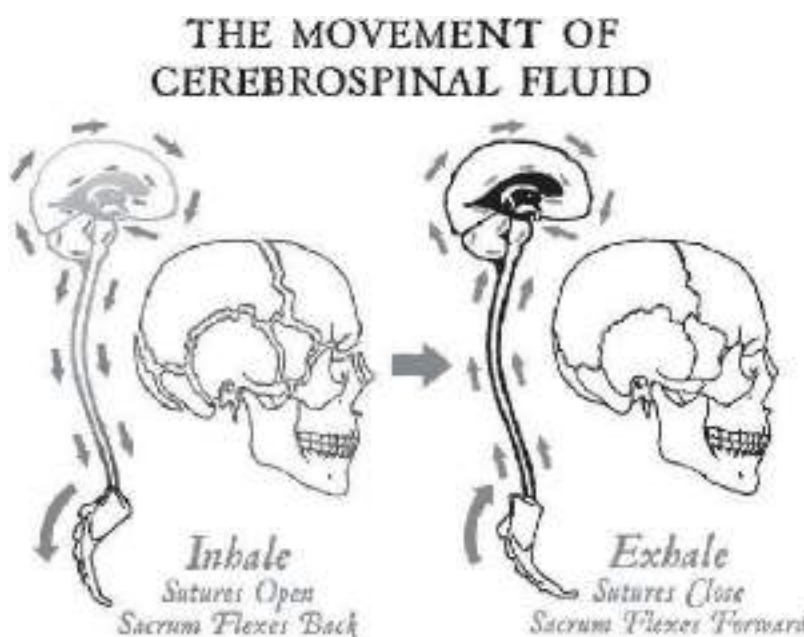


Figure 5.7

Como você inala, o sacro ligeiramente flexiona para trás e as suturas de seu crânio expandir. Ao expirar, o sacro ligeiramente flexiona para a frente e as suturas fechar. É esta acção natural de respiração que se propaga uma onda lentamente para mover para cima e para baixo do fluido cerebrospinal

da medula espinal e por todo o cérebro.

Então, pense sobre o que aconteceria se você contraiu os músculos intrínsecos do seu períneo (seu assoalho pélvico, os mesmos músculos que você usa para a relação sexual e eliminação) e você trancou-os para baixo, e, em seguida, enquanto eles estavam trancados, você próxima contratado os músculos seu abdômen, travando os músculos para baixo, e então você fez o mesmo com os músculos do seu abdômen superior. Se você continuou apertando e contraindo os músculos em seus três primeiros centros de energia, contraindo os músculos do núcleo, que o fluido no sistema nervoso central se mover para cima, como ilustrado na [Figura 5.8](#) . Você estaria se movendo que o fluido cerebrospinal em seu sistema nervoso central na sua espinha. Cada vez que você apertar os músculos desses centros, o fluido seria forçado para cima.

Agora imagine que você, em seguida, colocado a sua atenção no topo de sua cabeça. Onde você coloca sua atenção é onde você coloca a sua energia, por isso, se você colocar

sua atenção no topo da sua cabeça, que viria a ser o seu alvo para a energia em movimento. Agora pensar em tomar uma respiração lenta e constante através de seu nariz e, ao mesmo tempo, apertando e segurando os músculos do seu períneo, em seguida, aqueles de seu abdômen, e depois as de sua parte superior do abdômen, tudo ao seguir sua respiração na sua espinha e através de seu peito, sua garganta, e seu cérebro, e todo o caminho para o topo da sua cabeça. Imagine que quando você chegar ao topo de sua cabeça, você prende a respiração enquanto você manter apertando. Você estaria puxando que líquido cefalorraquidiano todo o caminho em direção ao seu cérebro.

CONTRACTING INTRINSIC MUSCLES TO MOVE CEREBROSPINAL FLUID UP TOWARD THE BRAIN



*Using Core Muscles
to Move Energy*

Figure 5.8

Como você contrair os músculos intrínsecos da sua parte inferior do corpo e ao mesmo tempo tomar uma respiração lenta e constante através de seu nariz, ao colocar sua atenção no topo da sua cabeça, você acelerar o movimento do fluido cerebrospinal para o seu cérebro e você começa para

executar uma corrente através de seu corpo e se o eixo central da coluna vertebral.

Isso é significativo porque o fluido cerebrospinal é composta de proteínas e

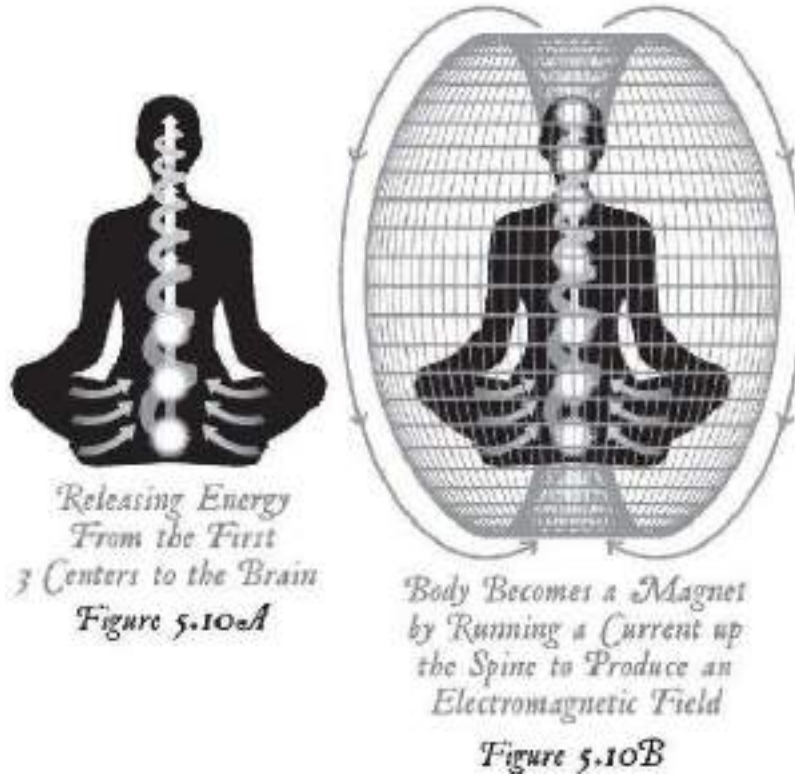
sais em solução e as proteínas momento e sais dissolvem-se em solução, eles se tornam carregadas. Se você der uma molécula carregada e acelerá-lo, como você faria se você tirou essa molécula na sua espinha-lo a criar um campo de indutância. Um campo de indutância é um campo invisível de energia eletromagnética que se move em um movimento circular em direção as moléculas carregadas estão se movendo. As moléculas mais carregadas você acelera, o maior e mais poderoso do campo indutância. Dê uma olhada [Figura 5.9](#) para ver o que um campo de indutância parece.



fluido cerebrospinal é feito de moléculas carregadas. Como você acelera moléculas carregadas em uma direção até a coluna vertebral, você produz um campo indutância que se move na direção de

as moléculas carregadas.

MOVEMENT OF STORED ENERGY FROM THE BODY TO THE BRAIN

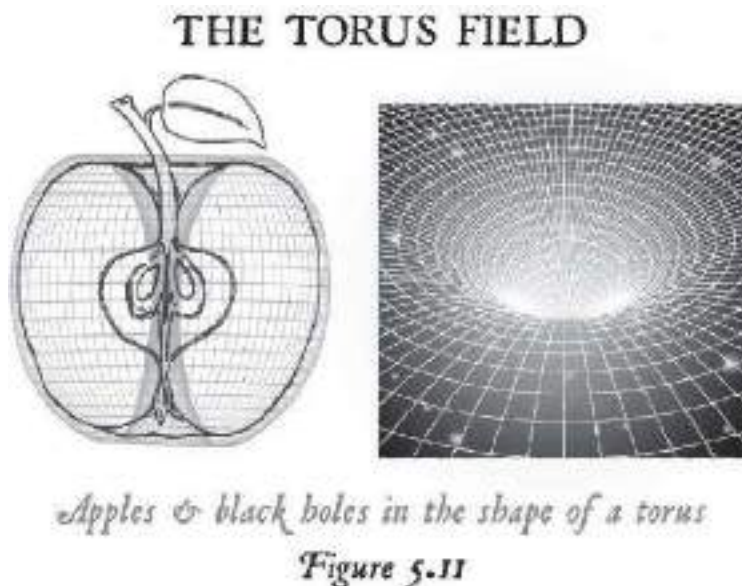


Como o campo indutância é criada pela aceleração do fluido cerebrospinal até a coluna vertebral, ele vai chamar a energia armazenada nos três primeiros centros de volta para o cérebro. Uma vez que há uma corrente que flui a partir da base da coluna vertebral todo o caminho para o cérebro, o corpo se torna como um ímã e um campo de toro eletromagnética é criado.

Pense da medula espinhal como um cabo de fibra óptica, que actua como uma auto-estrada de duas vias comunicar simultaneamente informações a partir do corpo para o cérebro e do cérebro para o corpo. Cada segundo informações, importante é retransmitida do seu cérebro para o corpo (como o desejo de atravessar a sala ou se coçar). No mesmo instante, um monte de informações do corpo é levado até sua medula espinhal para o cérebro (como o conhecimento de onde seu corpo está no espaço ou o sinal de que você está com fome). Depois de acelerar essas moléculas carregadas em uma direção até a coluna vertebral, o campo indutância resultante irá reverter a corrente de informação que flui a partir do cérebro para baixo através do corpo, e, em seguida, extrair energia a partir do menor

três centros até a coluna vertebral para o cérebro. Dê uma olhada [Figura 5.10a](#) para ver como isso funciona. Agora há uma corrente que passa pelo corpo e o sistema nervoso central, como um magneto-e, como resultado, o mesmo tipo de campo eletromagnético de energia que envolve um ímã envolve o corpo, como você pode ver na [Figura 5.10B](#) .

O campo de energia eletromagnética que você criou é um campo tridimensional, e como ele se move, esta energia cria um campo de torção ou um campo de toro. By the way, a forma deste campo eletromagnético é um padrão familiar no universo; esse padrão aparece na forma de uma maçã, bem como na forma de um buraco negro em uma galáxia distante. (Veja [A Figura 5.11](#) .)



De maçãs a buracos negros, a forma de um toro é um padrão recorrente da criação na natureza.

Então agora você entende que, ao fazer esta técnica de respiração, você está começando a agitar-se toda essa energia armazenada em uma maneira muito grande. E se você fizer esta técnica corretamente e você fazê-lo bastante vezes, você vai acordar um dragão adormecido.

Evoluindo a energia para o cérebro

Uma vez que esta energia é ativado, o sistema nervoso simpático (um subsistema do sistema nervoso autônomo que desperta o cérebro eo corpo

em resposta a uma ameaça em seu ambiente externo) liga-se e energia começa a mover-se de menores de três centros de energia do corpo para o cérebro. Mas em vez do corpo ser despertado por causa de alguma condição externa, você estiver ligando o sistema nervoso simpático por envolver apaixonadamente a respiração de dentro. Como o sistema nervoso simpático começa a fundir-se com o sistema nervoso parassimpático (outro subconjunto de seu sistema nervoso autônomo que relaxa seu cérebro e corpo, como após uma grande refeição), é como se viajar de energia dos centros inferiores é ejaculado na cérebro. Quando essa energia atinge o tronco cerebral, um portão chamado o portão do tálamo se abre e toda a energia que é permitido entrar no cérebro.

Uma vez que esta energia que foi inicialmente armazenada no organismo entra no cérebro, o cérebro produz gama padrões de ondas cerebrais. (Nós gravamos muitos estudantes produzindo ondas cerebrais gama durante esta técnica de respiração.) Gamma ondas-que cérebro eu chamo superconsciousness-são notáveis não apenas porque produzem a maior quantidade de energia de todas as ondas cerebrais, mas também porque essa energia vem de dentro do corpo em vez de ser lançado em reação a um estímulo do ambiente, o mundo exterior.

Em contraste, o cérebro produz ondas cerebrais beta-gama alta quando o corpo libera hormônios do estresse, o que lhe permite ser super alerta para perigo em seu ambiente. No beta, o mundo exterior parece mais real do que o seu mundo interior. Enquanto ondas gama criar um tipo similar de excitação no cérebro-que faz com que um senso de percepção, consciência, atenção e energia relacionada com mais criativo, transcendental, ou místicas experiências a diferença é que na gama, o que está acontecendo em seu mundo interior torna-se muito mais real para você do que muitas experiências que você teve em seu mundo exterior. Dê uma olhada [A Figura 5.12](#) e rever a forma como semelhante beta e gama do cérebro ondas são.

THE COMPARISON OF HIGH BETA & GAMMA BRAIN WAVES

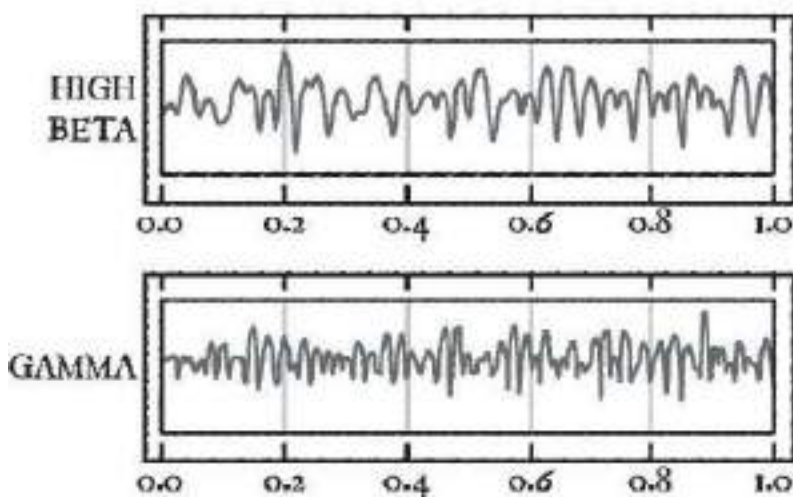


Figure 5.12

Através da liberação da energia armazenada em primeiros três centros de energia do corpo, o cérebro torna-se excitado e se move em ondas cerebrais gama. Quando isto ocorre, o cérebro pode entrar em ondas cerebrais de alta beta no caminho para o intervalo gama. ondas cerebrais de alto beta são

tipicamente produzidos pela excitação do cérebro através da estimulação da nossa externa ambiente, o que nos leva a colocar a nossa atenção sobre a causa.

ondas cerebrais gama são tipicamente criados por estimulação do nosso ambiente interno, o que nos leva a prestar atenção ao que está acontecendo no mundo interior de nossa mente. Esta comparação demonstra a semelhança de alta e beta

gama padrões de ondas cerebrais são, embora frequências gama são mais rápidas. Muitos dos nossos alunos que fazem esta técnica respiração produzir ondas significativas cerebrais de alto beta em seu caminho para a gama gama (os de mais alta frequência de ondas cerebrais) -ou eles podem simplesmente ficar nestes muito de alto nível estados beta. Estamos descobrindo que estar nos mais altos níveis de beta também pode sinalizar que a pessoa está prestando mais atenção ao seu mundo interior do que para o seu mundo exterior. Além de ver mais energia no cérebro após esta técnica de respiração, também observamos repetidamente valores mais significativos de coerência cérebro.

Dê uma olhada em Gráficos 6A e 6B na inserção de cor. Você pode ver dois alunos que fizeram a respiração com sucesso. Eles têm ondas cerebrais beta frequência muito alto que a transição para ondas cerebrais gama. Observe a

elevadas amplitudes das suas ondas cerebrais em gama. Quanto maior a amplitude, maior a energia em seus cérebros. Os estudantes de demonstrar 160 e 260 desvios padrão acima ondas típicas do cérebro gama. Para lhe dar uma referência, 3 desvios padrão acima do normal é geralmente considerado alto. No Gráfico 6A (4) Você também pode testemunhar muito mais coerência cérebro após a respiração. Os padrões vermelhos no cérebro mostram extremamente elevadas quantidades de coerência cerebral em todos os estados de ondas cerebrais medido.

PRANA TUBE

*The Tube of Light from the Movement
of Energy Up & Down the Spinal Cord*

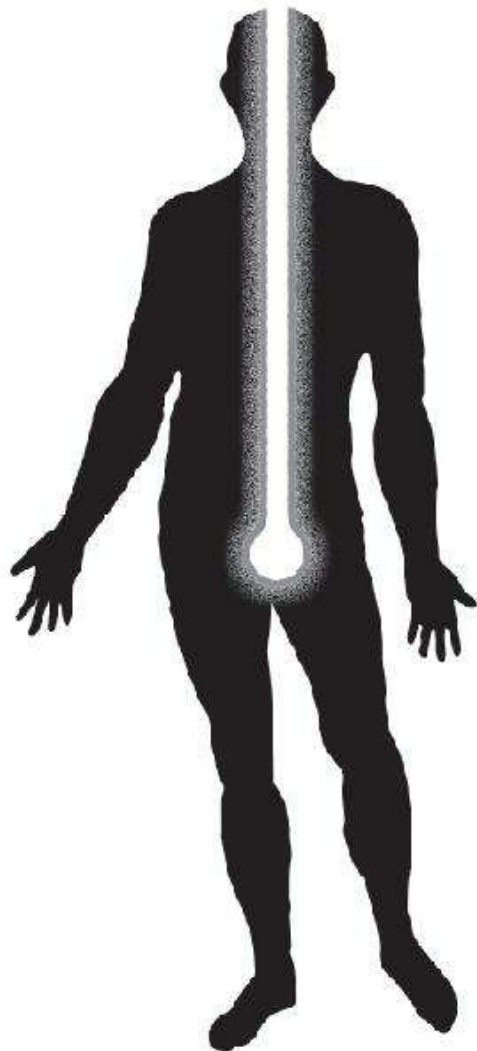


Figure 5.13

O tubo prana é um tubo de luz ou energia que representa o movimento de força de vida cima e para baixo da espinal medula. Quanto mais energia se movendo ao longo da espinha, mais forte o campo do tubo de prana. A menos energia se movendo ao longo da espinha, mais fraco o prana e, portanto, menos força de vida entregues no corpo.

Como você faz isso poderosa técnica de respiração, você está desenhando a energia que foi armazenada nesses três menores centros de energia que você usa para o orgasmo e fazer um bebê, para digerir uma refeição, para ser executado a partir de um predador-e, em vez de liberá-lo -se em química, você está indo para desenhá-lo na sua espinha como você gostaria de chamar fluido até uma palha, e lançá-lo em seu cérebro. Na verdade, há um tubo de energia ou de luz chamado de tubo de prana correndo **ao longo de sua coluna vertebral (veja [A Figura 5.13](#))**. *prana* é a palavra sânscrita para “força da vida.” Yogis ter sabido sobre este tubo-o que não é uma estrutura física, mas um energético de um por milhares de anos. Este tubo é considerado etérico por causa da informação elétrica na coluna vertebral que constantemente se move através dele. Quanto mais energia move-se na medula espinal física, mais energia é criado como luz neste tubo. E quanto mais energia criada neste tubo, mais energia se move na coluna vertebral e maior a expressão da vida. Às vezes, quando eu ensinar esta meditação, as pessoas vão dizer-me: “Eu realmente não sinto o meu tubo de prana.” Bem, você não realmente sentir sua orelha esquerda, quer até que você colocar sua atenção sobre ele, certo? Então, quando eu pedir-lhe para contrair os músculos e puxar essa energia, você vai estar puxando-o para cima através da coluna e criar um tubo de prana mais poderoso ao longo de sua medula espinal.

É importante acrescentar aqui que esta não é uma lufada it-é um processo passivo extremamente ativo, apaixonado. Movendo esta energia em energia armazenada que foi armazenado por anos e anos, talvez até mesmo décadas-leve um ato de intenção e vontade. A evoluir suas emoções sobrevivência limitados, como um alquimista transforma metais como chumbo em ouro, que está a tomar emoções auto-limitação como raiva, frustração, culpa, sofrimento, dor e medo e transformando-os em emoções elevadas, como o amor, a gratidão , e aproveite. Outras emoções elevadas considerar batendo em incluem inspiração, emoção, entusiasmo, fascínio, admiração, maravilha, apreciação, bondade, abundância, a compaixão, a capacitação, a nobreza, honra, invencibilidade, vontade inflexível, força e liberdade, para não mencionar própria divindade, sendo movido pelo espírito, confiando no desconhecido ou no místico ou o curador dentro de você. Lembre-se, evoluindo esta energia tem um nível de intensidade que é maior do que o corpo como a mente, maior do que o seu vício de qualquer emoção sobrevivência. Você deve ser inspirado para se tornar mais energia do que a matéria, usando

seu corpo como um instrumento de consciência para subir sua energia. Portanto, não deixe seu corpo ser sua mente. Lembre-se que você está liberando sua energia presa, transformando culpa ou sofrimento, raiva ou agressividade em energia pura, e como o corpo libera essa energia, você está liberando a si mesmo e você vai se sentir muito feliz, no amor com a vida, e inspirado por estar vivo .

Como você puxar essa energia até a coluna vertebral nesta meditação, você siga sua respiração todo o caminho até o topo de sua cabeça. Quando se chega lá, eu quero que você segure a respiração enquanto você continuar espremendo os músculos em seu períneo e seu abdômen. Quando você faz isso, você aumenta a pressão dentro de sua medula espinhal e coluna vertebral. Essa pressão, chamada pressão intratecal, está dentro de um sistema fechado. É a mesma pressão exercida quando você tomar um fôlego e levantar algo pesado-você está empurrando contra seu interior. Mas neste respiração que você vai ser muito especificamente dirigir toda essa pressão, toda essa energia, e tudo o que fluido espinhal na sua espinha e em seu cérebro.

HOW ENERGY FROM THE BODY ENTERS THE BRAIN THROUGH THE RETICULAR ACTIVATING SYSTEM

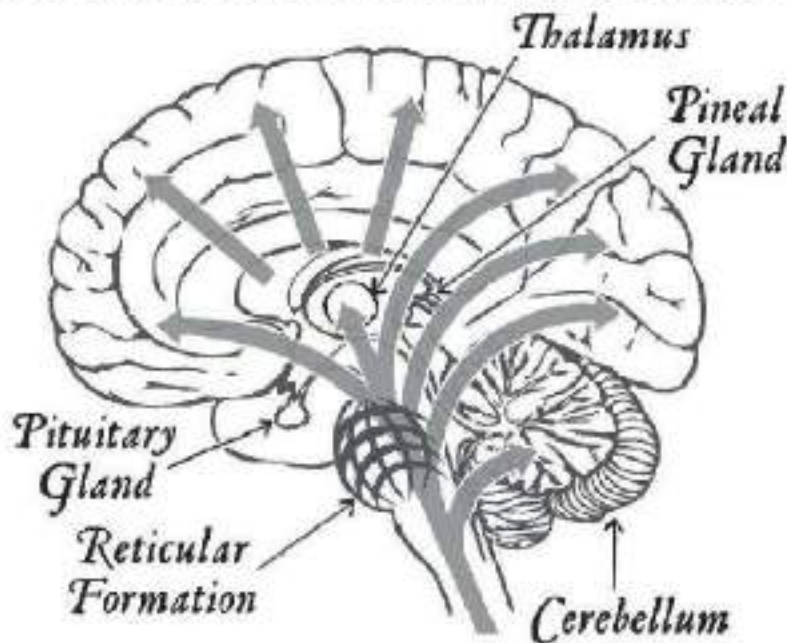


Figure 5.14

Como o portão do tálamo se abre, uma grande quantidade de energia criativa que foi armazenada no corpo passa através do sistema reticular ativador para cada tálamo e a glândula pineal. Então

que a energia é transmitida para o neocórtex, produzindo ondas cerebrais gama.

Quando esse fluido pressurizado alcança a parte traseira de seu tronco cerebral, de repente, os centros inferiores do cérebro, como o tronco cerebral, cerebelo e cérebro límbico abrem para essa energia através de um conjunto de núcleos chamados a formação reticular. Essa energia, em seguida, passa através da porta talâmica-se para o tálamo (a parte do cérebro que retransmite sinais desde os receptores sensoriais) localizado no mesencéfalo, o qual serve como uma caixa de junção. Em seguida, toda essa energia armazenada movimenta diretamente em seu centro superior do cérebro, o neocórtex. Foi quando ondas gama começam a ocorrer. Quando a energia chega ao tálamo, também é retransmitida para a glândula pineal, e algo surpreendente acontece. Essa glândula libera alguns elixires muito poderoso, um dos quais anestesia a mente analítica e cérebro pensando. Veja [A Figura 5.14](#), que mostra o tálamo, a formação reticular, o portão do tálamo, e o momento de energia bater os centros do cérebro superior. Falaremos mais sobre a glândula pineal em um capítulo posterior, mas por agora, sei que quando isso acontece, é como um orgasmo em sua cabeça. Esta é uma energia muito poderosa que tem sido chamado o movimento do kundalini. Eu pessoalmente não gosto de usar essa palavra porque ela pode evocar opiniões ou crenças de uma compreensão limitada de esta energia que pode desencorajar algumas pessoas de fazer a respiração, mas eu quero que você entenda que esta é a energia que você está evocando com esta respiração.

Se você olhar para Gráfico 6B (4) na inserção da cor, você pode ver a área circundante a glândula pineal é bastante ativo no aluno a produzir ondas cerebrais gama. Olhe para as setas azuis. A área vermelha sugere que a activação de energia na glândula pineal, bem como uma região do cérebro límbico associada com emoções fortes e formação de novas memórias. Gráfico 6B (5) é uma imagem tridimensional do cérebro o mesmo aluno. Mais uma vez, a área pineal mostra uma quantidade significativa de energia que vem do interior do cérebro.

Abraçando Emoções elevadas

Você acabou de ler como o exercício de respiração neste capítulo puxa a mente para fora do corpo, uma vez que liberta a energia armazenada a partir dos três primeiros centros de energia

- os centros de sobrevivência. Depois de fazer isso, é hora de recondicionar o corpo para uma nova mente, a segunda parte da meditação, que envolve atingir estados emocionais elevadas.

Quero esclarecer aqui porque abraçando emoções elevadas é tão poderoso. Como você aprendeu com a nossa discussão sobre genes no segundo capítulo,

agora sei que é o ambiente que sinaliza o gene, e não o contrário. Se uma emoção é o produto final de uma experiência no ambiente, é a emoção que transforma a expressão do gene ligado ou desligado.

Quando você abraçar essas emoções elevadas nesta meditação, o que você está fazendo **realmente está sinalizando seus genes à frente do meio ambiente**. O corpo não sabe a diferença entre uma emoção criada por uma experiência que você está tendo no ambiente exterior e uma experiência que você está criando internamente por abraçar esta nova emoção, elevada. Então, quando você abraçar esse elevado emoção e pensamentos que são maiores do que as auto-limitação que mantiveram preso no passado, seu corpo começa a se preparar quimicamente para o futuro (porque ele acha que o futuro está acontecendo agora). Em outras palavras, se você fizer a meditação corretamente bastante vezes, o corpo responde como se a cura ou qualquer condição que você está se manifestando em seu ambiente já ocorreu.

Estas emoções elevadas têm uma (e mais rápido) maior frequência do que mais emoções básicas, como culpa, medo, ciúme e raiva. E uma vez que todos frequência carrega a informação, quando mudamos a frequência, nós mudamos a nossa energia. Essa nova energia pode então realizar novas informações, uma nova consciência ou conjunto de intenções ou pensamentos. Quanto mais elevada a emoção, mais rápido a frequência e quanto mais você se sentir como energia em vez de matéria-e quanto mais energia fica disponível para criar um campo de energia mais coerente, deslocando ainda mais longe da doença e mais para a saúde (ou para essa matéria, para qualquer gene de sinalização). Quando suas emoções são auto-limitadas, por outro lado, eles têm uma frequência mais baixa, e você se sente mais como a matéria em vez de energia

- e, em seguida, leva mais tempo para criar uma mudança em sua vida.

Aqui está um exemplo: Se em algum momento de seu passado você estava chocado, traído, ou traumatizada por um evento com uma carga emocional elevada que deixou você sentir dor ou tristeza ou medo, é provável que a experiência tem sido marcado em sua biologia em numerosos maneiras. Também é possível que os genes que foram ativados por esta experiência pode manter o seu corpo de cura. Portanto, a fim de você mudar o seu corpo em uma nova expressão genética, a emoção interior você cria tem que ser maior do que a emoção do que a experiência externa passado. A energia da sua concessão ou a amplitude da sua inspiração deve ser maior que a sua dor ou tristeza. Agora você está mudando o ambiente interno do corpo, que é o ambiente externo da célula; os genes para a saúde pode ser regulado para cima, enquanto os genes para a doença pode ser regulada para baixo.

em sua porta genética e quanto mais você está indo para sinalizar esses genes para alterar a estrutura ea função do seu corpo. É assim que funciona. Nós podemos realmente provar isso porque em um dos nossos 2017 oficinas **avanzadas em Tampa, medimos a expressão do gene em uma seleção aleatória de 30 participantes do workshop.** ⁴ Os resultados mostraram que os alunos foram capazes de mudar significativamente a expressão de oito genes no decorrer do workshop de quatro dias, mudando seus estados internos. Há apenas uma possibilidade em 20 que os resultados foram devido ao acaso, esse é o limiar da significância que os estatísticos costumam usar. As funções destes genes são de longo alcance. Eles estão envolvidos na neurogênese, o crescimento de novos neurônios em resposta a novas experiências e aprendizagem; proteger o organismo contra várias influências que tendem para células em geral; regulando a reparação das células, incluindo a capacidade para se mover de células estaminais para esses locais do corpo em que eles são necessários para reparar o tecido danificado ou envelhecimento; a construção de estruturas celulares, em especial o citoesqueleto (a estrutura de moléculas rígidas que dão forma a células e forma); eliminação de radicais livres, e assim diminuir o stress oxidativo (associadas com o envelhecimento e muitas condições de saúde importante); e ajudando nossos corpos identificar e eliminar células cancerosas, suprimindo desse modo o crescimento de tumores cancerosos. Ativando os genes para a neurogênese foi particularmente significativo porque na maioria das vezes os nossos alunos estavam em meditação, eles eram tão presente em seu mundo interior de imaginação que seus cérebros acreditavam que estavam no evento real. Vejo eles eram tão presente em seu mundo interior de imaginação que seus cérebros acreditavam que estavam no evento real. Vejo eles eram tão presente em seu mundo interior de imaginação que seus cérebros acreditavam que estavam no evento real. Vejo [Figura 5.15](#) abaixo para saber o que cada um desses genes faz e por que é importante para a nossa saúde.

CHAC1	Regulates the oxidative balance in cells, helping reduce free radicals that cause oxidative stress (the most universal cause of aging). Helps neural cells form and grow optimally.
CTCF	Aids in healing wounds, developing bones, and regenerating cartilage and other connective tissue. Decreased expression is linked to cancer and autoimmune diseases like fibromyalgia.
TUFT1	Aids cell repair and healing, including regulating stem cells (the undifferentiated or “blank” cells that can turn into whatever type of tissue the body needs at the moment). Involved in the mineralization process of tooth enamel.
DIO2	Important for healthy placenta tissue and thyroid function (involved in the production of the T3 thyroid hormone). Helps regulate metabolism by reducing insulin resistance, thereby reducing occurrence of metabolic disease and possibly ameliorating cravings and addiction. Also helps regulate mood, especially depression.
C5orf66-AS1	Suppresses tumors, helping to identify and eliminate cancerous cells.
KRT24	Associated with healthy cell structure. Also suppresses certain types of cancer cells, including those found in colorectal cancer.
ALS2CL	Suppresses tumors, especially those contributing to squamous cell carcinoma, a type of skin cancer.
RND1	Helps cells organize the molecules that give them their rigid structure. Also aids neural cell growth and suppresses certain types of cancer cells (such as those found in throat and breast cancer).

Figure 5.15

Estes são os genes específicos que foram regulados em quatro dias em nossa Oficina Avançada em Tampa, Florida, em 2017.

Se nossos estudantes mudaram sua expressão do gene através da criação de emoções elevadas em apenas alguns dias, imagine o que você pode fazer se você praticar esta meditação por algumas semanas. Usando esta técnica respiração para liberar as emoções familiares armazenadas no corpo de anos de pensar e sentir da mesma forma, e depois por emocionalmente ensaiando novos estados a cada dia, com a prática essas emoções ilimitadas se tornará o novo normal para você. Seu cérebro vai pensar diferentes pensamentos iguais a essas emoções elevadas. Finalmente, ao abraçar essas emoções ilimitadas em vez dos mesmos limitados, quando você entender que você está sinalizando novos genes e fazer novas proteínas que são responsáveis pela mudança na estrutura e função do seu corpo, você pode atribuir mais significado para o que você é fazendo. Isso leva a uma maior intenção,

É um fato científico que usamos cerca de 1,5 por cento do nosso DNA. O resto é chamado DNA lixo. Há um princípio na biologia chamado fundo que sustenta que a natureza nunca desperdiça nada que não vai usar. Em outras palavras, se o DNA lixo está lá, deve haver uma natureza-razão em contrário na sua infinita sabedoria teria evoluído-lo (porque a lei universal é *se você não usá-lo você perdê-lo*). Então pense em seus genes como uma biblioteca de potenciais. Não há infinitas combinações de variações de genes que podem ser expressos em esses genes latentes. Eles estão esperando por você para ativá-los. Existem genes para uma mente genial ilimitada, para a longevidade, para a imortalidade, por uma vontade inflexível, para a capacidade de curar, por ter experiências místicas, para regenerar tecidos e órgãos, para ativar os hormônios da juventude para que você tenha mais energia e vitalidade , para memória fotográfica, e para fazer o incomum, só para citar alguns.

É tudo igual a sua imaginação e criatividade. Como você sinalizar qualquer um desses genes à frente do ambiente, seu corpo vai expressar um maior potencial expressando novos genes para fazer novas proteínas para uma maior expressão de vida. Então, quando eu pedir-lhe para sentir certas emoções elevadas quando você recondicionar o corpo para uma nova mente, saiba que, como você abraçar cada emoção, você está batendo em sua porta da genética. Então eu convido você a se render ao processo e totalmente se envolver na experiência.

Recondicionar o corpo a uma meditação New Mind

Antes de iniciar a meditação formal, vamos fazer algumas sessões de prática. Eles constroem em várias instruções individuais para que você possa aprender esta

passo a passo. Uma vez que você já domina cada passo, podemos colocá-lo todos juntos. Então, vamos começar por sentar-se em linha reta em uma cadeira e colocar ambos os pés apoiados no chão, ou sentado no chão na posição de lótus (com as pernas cruzadas) com um travesseiro sob suas nádegas. Coloque as mãos descruzou no seu colo. Se você gosta, você pode fechar os olhos.

Quando estiver pronto para começar, levante o seu períneo, seus pavimentos os mesmos músculos pélvicos que você usa para a relação sexual e eliminação. Não segure a respiração como você faz isso, respirar normalmente. Aperte os músculos tão firmemente como você pode e segure por cinco segundos; em seguida, deixar ir e relaxar. Fazê-lo novamente e mantenha-o para a mesma quantidade de tempo. Fazê-lo uma terceira vez, segurando-o por cerca de cinco segundos, e depois relaxar novamente. Eu quero que você ganhar o controle consciente sobre esses músculos, porque você está indo para usá-los de uma maneira diferente. Agora contrair os mesmos músculos do períneo e, ao mesmo tempo contrair os músculos em seu abdômen inferior. Puxe o seu abdômen inferior para cima e para dentro, bloqueando esses dois primeiros centros. Mantenha a posição por cinco segundos e depois relaxe. Puxe esses mesmos músculos para cima e novamente e apertar. Mantenha a posição por cinco segundos novamente, e depois relaxar. Repita isso mais uma vez. Lembre-se de manter a respiração como você faz isso-não prenda a respiração.

Agora, esta próxima vez, aperte os músculos do seu períneo, e ao mesmo tempo apertar os músculos de seu abdômen ao mesmo tempo, contraindo os músculos do seu abdômen superior. Você está apertando seu núcleo inteiro agora

- os três primeiros centros. Manter todos os músculos durante cinco segundos e relaxar. Fazer isso de novo, puxando os músculos um pouco mais desta vez. Mantenha a posição por cinco segundos e depois relaxe. Agora fazê-lo mais uma vez, e como você apertar e segurar os músculos, veja se você pode espremê-los um pouco mais apertado e levantá-los um pouco mais alto. Mantenha a posição por um tempo e depois relaxar.

Como a experiência cria redes neurológicas em seu cérebro, como você executar cada etapa e construir sobre o anterior, você está instalando o hardware neurológicas em seu cérebro, em preparação para a experiência. Eu estou pedindo para você usar os mesmos músculos que você poderia ter usado durante anos, mas agora de uma maneira diferente. Esta ação vai começar a ordenhar estes centros e liberar a energia que foi armazenada em seu corpo por um tempo muito longo. Agora vamos mudá-lo para cima. Leve o seu dedo e colocá-lo no topo de sua cabeça, e trabalhar a unha para a direita no centro de seu couro cabeludo para que você vai se lembrar onde esse ponto é quando você tirar o dedo de distância. Lembre-se que onde você coloca sua atenção é onde você coloca a sua energia, de modo a que ponto é o seu alvo. Coloque as mãos de volta em seu colo e

sem contrair quaisquer músculos ainda, tomar uma respiração lenta e constante através de seu nariz. Tudo o que eu quero que você precisa fazer é seguir a respiração do seu períneo, por meio de seu abdômen, através de seu abdômen superior, através do centro de seu peito, através de sua garganta, através de seu cérebro, todo o caminho para o topo da sua cabeça onde o seu dedo estava. Quando você chegar ao topo de sua cabeça, prenda a respiração e manter a sua atenção no topo da sua cabeça e deixe a sua energia siga sua consciência. Mantenha a posição por cerca de dez segundos e depois relaxe.

Coloque o dedo no topo da sua cabeça novamente, então tirá-lo e certifique-se que você pode sentir esse ponto, sem o dedo lá. Descanse as mãos sobre as coxas. Agora fazer mais uma respiração sem contrair quaisquer músculos. Desta vez, quando você inala pelo nariz, imagine que você está puxando energia até que o tubo-como o desenho fluido até uma palhinha-todo o caminho até o topo de sua cabeça. Quando você chegar ao topo de sua cabeça, prenda a respiração por aproximadamente a mesma quantidade de tempo que você fez antes, e deixe a sua energia siga sua consciência, então relaxar.

Agora é hora de começar a colocar tudo isso junto. Com esta próxima respiração, quando você inala pelo nariz, puxe os músculos para cima e em exatamente ao mesmo tempo. Comece bloqueando os músculos do seu períneo, envolvendo os músculos do seu abdômen inferior e, simultaneamente, contraindo os músculos em seu abdômen superior. E, como você apertar os músculos em cada centro, com a intenção de puxar toda essa energia armazenada na parte inferior do corpo para o cérebro

- siga sua respiração através de cada um desses três centros. Como você continuar a apertar os músculos e bloquear esses três primeiros centros para baixo, puxar a respiração através de seu peito (o quarto centro), em seguida, através de sua garganta (o quinto centro), em seguida, através de seu cérebro (o sexto centro). Puxá-lo todo o caminho até o topo de sua cabeça, manter sua atenção lá, e prenda a respiração enquanto você manter apertando os músculos do núcleo. Mantenha a posição por cerca de dez segundos e depois relaxar enquanto expira.

Repita essa respiração pelo menos mais duas vezes, apertar os músculos de seus três primeiros centros como você puxa o fôlego na sua espinha através de cada centro de energia por todo o caminho para o topo da sua cabeça. Em seguida, prenda a respiração por um tempo, e finalmente relaxar enquanto expira.

Lembre-se, como você faz isso, você está usando seu corpo como um instrumento de consciência e sua intenção cheia deve ser para puxar a mente para fora do corpo. Você está liberando energia que foi trancado em sua parte inferior das três centros e movendo-se para os centros superiores onde você pode usá-lo para curar o seu corpo

ou a criação de algo novo, em vez de apenas para a sobrevivência.

Praticar isso muitas vezes para que você esteja muito familiarizados com estes passos será muito útil antes de começar a várias das meditações neste livro. Seja paciente consigo mesmo; como aprender qualquer coisa pela primeira vez, você tem que fazer isso muitas vezes antes que você realmente dominá-lo. No início, pode parecer estranho, porque você tem de sincronizar as ações de seu corpo com a intenção de sua mente. Eventualmente, porém, se você praticar esta técnica o suficiente, você será capaz de coordenar todos esses passos em um movimento. Estou ciente de que existem muitas técnicas de respiração diferentes, e você pode muito bem ter tido sucesso com um ou mais deles no passado. Mesmo assim, exorto-vos a experimentar este, mesmo se você já tem algum outro favorito, porque se você fizer algo novo, você pode ter uma nova experiência. Se você continuar fazendo a mesma coisa, você vai continuar a criar a mesma experiência. E se você não fizer nada, você não ganha nada. Sim, esta técnica leva algum esforço real, mas uma vez que você se torna mais hábil, você verá que vale a pena o esforço e então alguns.

Agora você está pronto para começar a meditação formal. Se você comprar o meu *Recondicionar o corpo a um New Mind* CD ou fazer o download de áudio de drjoedispenza.com, você encontrará a gravação inclui uma canção que eu escolhi especificamente para realmente inspirá-lo a aumentar a sua energia. Como você ouvir, eu quero que você interpretar a música como o movimento da energia. Se você fizer a meditação em seu próprio país, praticar a respiração enquanto ouve uma música inspiradora que é entre quatro e sete minutos de duração. Em seguida, abra o seu foco, colocando sua atenção em diferentes partes do seu corpo, bem como o espaço em torno das partes do corpo. Em seguida, se desdobram consciência como puro no campo unificado, ficar no momento presente generoso e se tornar nenhum corpo, ninguém, nenhuma coisa, nem onde e em nenhum momento.

Agora é hora de cultivar várias emoções elevadas, um por um, ensaiando emocionalmente cada um. Lembre-se: Quanto mais poderoso seus sentimentos, o que você está mais up-regulam seus próprios genes. Abençoe seu corpo, abençoe sua vida, abençoe sua alma, abençoe o seu futuro, bem como o seu passado, abençoe os desafios em sua vida, e abençoar a inteligência dentro de você que está dando-lhe vida. Terminar, dando graças a uma nova vida antes de ter sido manifestada.



Capítulo 6

ESTUDOS DE CASO: exemplos vivos da verdade

Ao longo dos anos, eu descobri que as histórias servem um grande propósito: reforçar a informação de uma maneira prática. Ao ouvir sobre a experiência de outra pessoa torna-se mais real para nós. Uma vez que pode se relacionar com os desafios e triunfos que uma pessoa tem ao longo de sua jornada de um estado de consciência para outro, começamos a acreditar que uma experiência semelhante pode acontecer para nós. Histórias também fazer as idéias dos ensinamentos tornam-se menos filosófico e mais pessoal. Os estudos de caso que você está prestes a ler preocupação das pessoas reais que aplicaram as informações que você acabou de aprender nos capítulos anteriores. Eles primeiro compreendeu os conceitos como conhecimento intelectual em suas mentes, então eles aplicaram e experimentado em seus corpos, e, finalmente, transformou-o em sabedoria em suas almas. Para estes alunos para realizar tais mudanças sobrenaturais,

Ginny Cura Sua traseira crônica e dor nas pernas

Em 9 de Dezembro, 2013, Ginny estava dirigindo na estrada, em Las Vegas, quando seu carro foi atingido por trás. Mesmo que ela pisou no freio, o impacto catapultou seu carro para o carro na frente dela, resultando em um impacto duplo. Ela imediatamente sentiu uma sensação de queimação na parte inferior das costas como dor

derrubado a perna direita. Quando os paramédicos chegaram, ela descreveu sua dor como moderada, mas ao longo dos próximos dias, a dor aumentou até que era constante e grave. A maioria de sua dor estava em sua coluna lombar inferior, causada por dois discos de hérnia (L4 e L5). Ela também sentia dor que irradiava todo o caminho até a perna direita para o pé.

Ginny viu um quiroprático três vezes por semana, mas a dor piorou. Ela então viu um médico de gerenciamento de dor que prescreveu relaxantes musculares, Neurontin (um nervo dor medicação), e Mobic (um medicamento anti-inflamatório não-esteróide). Depois de nove meses, a dor ainda era intenso, então ela tinha injeções nas costas. Eles não ajudou.

Como resultado, Ginny tinha dificuldade em andar e encontrou condução quase impossível. Ela também tinha problemas para dormir, conseguindo apenas quatro ou cinco horas por noite. A dor constante em sua parte inferior das costas se tornou pior quando ela estava sentada, levantar algo, ou em pé por longos períodos de tempo. Às vezes, ela poderia sentar por apenas 20 minutos a uma hora. Por causa de tudo isso, ela passou a maior parte de seus dias na cama, onde ela foi capaz de encontrar um pouco de alívio quando deitado em seu lado direito, com os joelhos dobrados.

Ginny era incapaz de cuidar de seus dois filhos, com idades entre três e cinco, e ela também foi incapaz de trabalhar tanto quanto ela tinha antes. Ela dependia de seu marido para conduzir seus lugares desde que ela não podia mais dirigir a si mesma. Todos estes fatores criaram sérios problemas financeiros e estresse emocional para toda a família. Ginny ficou deprimido e com raiva de vida. Embora ela tinha assistido a sua primeira oficina comigo antes do acidente e estava fazendo suas meditações, após o acidente, ela parou meditar regularmente, porque a dor ficou muito grave e ela disse que não poderia sentar-se ou concentrar. Depois de dois anos, seu médico sugeriu cirurgia lombar para reparar as hérnias de disco. Se isso não funcionou, ele disse, Gina poderia considerar cirurgia adicional, incluindo a fusão espinhal. Ela decidiu ir em frente com a cirurgia inicial.

Enquanto isso, o marido de Gina a convenceu a participar de mais um dos meus seminários avançados em Seattle, que começou apenas uma semana antes de sua data da cirurgia. Ficar sentado durante o voo era doloroso, mas ela fez isso. Enquanto Ginny gostava de ver seus velhos amigos e conhecer novos no evento, ela também se sentiu triste e frustrado porque não conseguiu reunir o mesmo entusiasmo todo mundo tinha. Ela só queria tomar alguns analgésicos e ir para a cama. Quando ela estava deixando encontro da primeira noite, seu bom amigo Jill, cheio de compaixão e esperança, disse com convicção “, Ginny, você vai

ser curado amanhã com o botão direito aqui!” Começamos no dia seguinte às 6:00 sou Ginny decidiu evitar tomar qualquer medicação pesados para que ela pudesse estar presente nas meditações e desfrutar da experiência. Infelizmente, a dor tornou muito difícil para se concentrar durante a primeira meditação e ela se perguntou se a decisão de participar tinha sido um erro.

Durante a segunda meditação depois do almoço, porém, as coisas realmente mudaram. Ginny decidiu se render e deixar tudo o julgamento dela por trás. A meditação começou como de costume com o exercício de respiração de puxar a mente para fora do corpo, durante o qual eu disse aos participantes para se concentrar em dois ou três emoções negativas ou aspectos limitados de sua personalidade. Pedi-lhes para mover toda essa energia armazenada a partir dos três primeiros centros de energia a partir da base de sua espinha, todo o caminho até ao seu cérebro e, eventualmente, liberá-lo para fora do topo de suas cabeças.

Primeiro, Ginny escolheu trabalhar com a raiva dela, que ela acreditava que tinha sido um fator que contribui para manter seu corpo com tanta dor. Durante a meditação, ela sentiu a energia subindo sua coluna e, em seguida, sentiu uma energia intensa deixando seu corpo na parte de trás de sua cabeça. A segunda coisa que ela escolheu para trabalhar com foi sua dor. Enquanto trabalhava com a respiração para mover grande parte da energia relacionada com a dor de seu corpo para o cérebro dela, ela sentiu a mesma energia que ela tinha quando estava trabalhando com raiva, embora desta vez ela viu a energia se tornar uma cor brilhante com roxo conotações. De repente, ela sentiu a energia abrandar e tornar-se menos intensa. A música mudou, ea parte principal da meditação começou. Ginny estava se sentindo completamente relaxado. Ela havia libertado que a energia fora de seu corpo. Como sempre, Guiei o grupo a se sentir diferentes partes de seus corpos no espaço e para sentir o espaço em torno de seus corpos. Então eu guiou para o espaço negro infinito que é o campo quântico. Pedi-lhes para se tornar nenhum corpo, ninguém, nenhuma coisa, nenhum onde, em nenhum momento e se tornar pura consciência-consciente de que eles estão cientes neste espaço vasto infinitas. No início, como eu dei as instruções, Ginny tinha a sensação distinta de que ela estava flutuando. Um sentido intenso de paz e amor incondicional ultrapassou ela, e ela perdeu a noção de tempo e espaço. Ela não se sentia seu corpo físico em tudo, nem se sentir qualquer dor. No entanto, ela estava totalmente presente e podia ouvir e seguir todas as instruções que eu estava dando. Nenhuma coisa, nenhum onde, em nenhum momento e se tornar pura consciência-consciente de que eles estão cientes neste espaço vasto infinitas. No início, como eu dei as instruções, Ginny tinha a sensação distinta de que ela estava flutuando. Um sentido intenso de paz e amor incondicional ultrapassou ela, e ela perdeu a noção de tempo e espaço. Ela não se sentia seu corpo físico em tudo, nem se sentir qualquer dor. No entanto, ela estava totalmente presente e podia ouvir e seguir todas as instruções que eu estava dando. Nenhuma coisa, nenhum onde, em nenhum momento e se tornar pura consciência-consciente de que eles estão cientes neste espaço vasto infinitas. No início, como eu dei as instruções, Ginny tinha a

“Eu nunca tinha experimentado nada parecido antes”, ela me disse mais tarde. “Foi tão profunda que é difícil colocar em palavras. Meus sentidos foram ampliados, e eu me senti conectado a todos, todos, tudo, em todo lugar, e

toda vez. Eu era parte do todo, eo todo era parte de mim. Não havia separação.”

Ginny foi além de seu corpo, seu ambiente, e tempo. Sua consciência tinha ligado à consciência do campo unificado (o lugar que ela descreveu onde há apenas totalidade e não há nenhuma separação). Ela tinha encontrado o ponto doce do momento presente generoso, e seu sistema nervoso autônomo entrou em cena e fez a cura para ela.

Em nossas oficinas avançadas, os nossos alunos deitar-se após cada meditação e entrega, a fim de permitir que o sistema nervoso autônomo para assumir e programar seus corpos. No final desta meditação, quando pedi a todos para voltar a seus novos corpos, Ginny ficou surpresa ao descobrir que ela sentiu absolutamente nenhuma dor quando ela se levantou do chão para stand-up processo que normalmente teria precisava de ajuda com . Ela começou a andar sem mancar, com as costas retas.

Nós quebramos para o almoço, mas Gina não sentir vontade de comer muito ou até mesmo falar muito. Ela ainda estava sobrecarregado com a experiência de meditação. Após dois anos de dor quase constante, me senti tão libertando ficar sem ele anymore. Ela começou a chorar lágrimas de alegria e confusão simultaneamente. Ela olhou para dois de seus amigos para compartilhar a boa notícia, incluindo Jill (que tinha sido tão certo na noite anterior que Gina seria curado). Eles encorajaram Ginny para tentar movimentos que ela não tinha sido capaz de fazer quando ela estava com dor, e ela realizada todos eles, sem nenhuma dor em tudo. Como o dia continuou, dor de Gina ficou longe, e ela continuou a sentir conectado ao campo unificado. Naquela noite, Ginny chamou o marido, que lhe disse que de alguma forma ele só *sabia* ela seria capaz de curar sua dor na oficina. Ela tinha um grande jantar com seus amigos, e quando ela foi para a cama, ela não tomar qualquer de sua dor medicação ou musculares relaxantes. Ela dormiu a noite toda pela primeira vez em anos, acordar cheio de energia. No dia seguinte, eu guiou o grupo em uma meditação curta (que você vai ler sobre e ter uma oportunidade de experimentar mais tarde). Ginny era capaz de andar em linha reta e alta, sem dor ou dificuldade. Escusado será dizer que ela cancelou a cirurgia, e ela manteve-se livre de dor.

Daniel ofertas com hipersensibilidade eletromagnética

Cerca de cinco anos atrás, Daniel era (como ele dizia) um “louco, estressado, o empresário israelense” em seus 20 e poucos anos que se empurraram diariamente para trabalhar em “full

alimentar todo o caminho”para construir um negócio bem sucedido. Trabalho 60 horas por semana era típico para ele. Um dia, enquanto ele estava no auge e gritando no topo de seus pulmões em um cliente por telefone, ele sentiu algo pop no lado direito de sua cabeça e ele perdeu a consciência. Quando ele acordou, ele não tinha certeza do que tinha acontecido ou quanto tempo ele tinha sido fora, mas ele tinha a pior dor de cabeça da sua vida. Ele esperava descansando iria ajudá-la a ir embora, mas isso não aconteceu.

Misteriosamente, sua dor aumentou exponencialmente quando ele estava perto de qualquer coisa que emitia frequências eletromagnéticas, incluindo telefones celulares, laptops, monitores de vídeo, microfones, câmeras, redes Wi-Fi e torres de celulares. Se alguém perto dele responderam a um telefone celular, Daniel sentiu. Ele nunca antes experimentado nada parecido com isso, na verdade, ele já havia trabalhado no campo da informática e nunca senti qualquer efeito negativo de ser em torno de equipamentos eletrônicos de qualquer tipo.

Daniel viu vários médicos e especialistas diferentes, mas nenhum deles conseguiu encontrar nada de errado com ele. Ele passou por uma extensa bateria de exames de sangue, exames cerebrais, e exames físicos, mas cada um dos estudos deram negativo. Alguns dos médicos não acreditaram nele e até mesmo tornou-se condescendente, revirando os olhos como se Daniel estavam fazendo-se os seus sintomas. Alguns queriam dar-lhe antidepressivos, mas ele não iria levá-los. Disseram-lhe que sua dor era tudo em sua cabeça (que, é claro, que era, mas não da forma como os médicos significava).

Em seguida, Daniel começou a ver os médicos holísticos que suspeitavam que ele tinha desenvolvido uma condição rara chamada hipersensibilidade eletromagnética (EHS). Embora a existência de EHS ainda é controverso na comunidade médica, a Organização Mundial da Saúde reconhece a condição. ¹ O mecanismo de EHS permanece desconhecida, mas quando se considera que o cérebro é de 78 por cento de água e de que a água contendo sais minerais (tais como aqueles normalmente encontrados no corpo, incluindo cálcio e magnésio) conduz electricidade, é possível ver que, para pessoas EHS-sensíveis , que a carga eletromagnética natural, pode de alguma forma tornar-se ampliado em torno de coisas

naquela sinal e emitem
radiação eletromagnética.

Como muitas outras pessoas com EHS, Daniel também experimentou a dor crônica e fadiga, além de suas dores de cabeça. Ele ia dormir por 12 horas e ainda acorda exausto. Um dos médicos holísticos sugeriu que ele tome 40 suplementos nutricionais de um dia para combater os efeitos nocivos, mas os suplementos não ajuda. Ele ainda estava em agonia quase constante. Pouco tempo depois, Daniel teve que fechar seu negócio. Ele entrou em dívida e perdeu tudo o que tinha trabalhado tão duro para

adquirir. Finalmente, ele declarou falência e teve que se mudar com sua mãe. “Eu basicamente recuou de vida”, ele me disse. “Eu era um zumbi, porque eu não conseguia pensar, eu não conseguia me concentrar, eu não podia fazer nada. Nada que eu tinha ajudado, e sempre que eu tenho em qualquer lugar perto o mundo real, eu tenho uma dor de cabeça muito forte.” Na verdade, Daniel me disse que se ele estava sempre perto de algo que emitia um sinal, suas dores de cabeça seria mil vezes worse- a tal ponto que ele iria quebrar emocionalmente. Daniel passou a maior parte de seu tempo enrolado em uma bola na cama, no seu quarto minúsculo na casa de sua mãe, chorando de dor. “Eu estava perdendo a minha vida”, disse ele, “observando todos os meus amigos se casar, ter filhos, ser promovido, comprar casas-tudo.” Quando ele começou a sentir suicida, seus amigos e familiares o empurrou para tentar encontrar algo que ajudaria.

Por causa da fadiga crônica, depressão e dor severa, Daniel tinha apenas cerca de meia hora de energia a cada dia, para que ele começou a usar esse tempo para encontrar algo que pode ajudar a sua condição. Três anos depois de seus sintomas começaram, ele leu meu livro *Você é o Placebo*.

“Algo clicado,” ele me disse quando eu o conheci em uma oficina que dei recentemente. “Eu sabia que essa era a solução.” Então ele começou a fazer as Crenças mudando e Percepções meditação falo nesse livro. Muito gradualmente, ao longo do tempo, Daniel sentiu um pouco menos dor, então ele continuou fazendo a meditação. Depois de um tempo, ele descobriu a minha Bênção da meditação Centros de Energia, e ele começou a fazer isso.

“A primeira vez que fiz isso,” Daniel me disse, “aconteceu uma coisa que eu não sei como explicar.” Quando chegou ao centro de energia a sexta, ele disse que era como um show de luzes estava acontecendo em sua cabeça. Viu diferentes áreas do seu cérebro que tinha sido desligado de repente começar a acender um cigarro e se comunicar uns com os outros. Em seguida, um enorme feixe de que ele descreveu como “a luz amorosa” tiro para fora do topo de sua cabeça. Sua experiência interior naquele momento era mais real do que a memória da experiência passada, que havia criado a dor em primeiro lugar.

Daquele ponto em diante, Daniel notou uma mudança significativa. Depois de meditar, ele teria dez minutos sem qualquer dor em tudo. Os períodos sem dor manteve ficando mais e mais até poucos meses depois, ele estava livre de dor. Em seguida, ele teve a idéia de que ele deve usar as meditações para mudar seu estado interno, enquanto ele estava exposta aos campos eletromagnéticos que vinha fazendo-o doente. Então ele começou a meditar na frente de seu telefone celular e laptop. Foi doloroso no início, mas como antes, ele teria, eventualmente, sintia-se livre de dor após

meditar, e, em seguida, esses períodos sem dor foi ficando mais como o tempo desgastou on.Finally, Daniel estava pronto para tomar um outro grande passo. Ele contratou uma mesa em um espaço de escritório compartilhado e decidiu apenas sentar lá e meditar, rodeado por Wi-Fi, computadores, microondas e todos os tipos de frequências eletromagnéticas. Embora as primeiras semanas foram difíceis, ele descobriu que ela se tornou mais fácil, pois o tempo passava. Depois de um tempo, ele estava meditando naquele ambiente sem dor durante cinco horas por dia. Eventualmente, suas dores de cabeça desapareceu e assim fez toda a sua dor crônica e fadiga.

Hoje, Daniel considera-se 100 por cento curado. Ele voltou a trabalhar e saiu da dívida. Aqui está o kicker: Daniel trabalha apenas cerca de uma hora a uma hora e meia por dia, e ele está fazendo muito mais dinheiro do que ele era quando ele estava estressado e tentar forçar a sua vida para trabalhar do jeito que ele queria. Ele também está realmente curtindo a vida.

Jennifer, na doença e na saúde

Cinco anos atrás, o médico de Jennifer diagnosticou com várias novas doenças, além de numerosos outros problemas de saúde que já sofriam de. No total, os diagnósticos incluídos alguns distúrbios auto-imunes (lúpus eritematoso e síndrome de Sjögren com complexo de sicca), alguns distúrbios gastrointestinais (doença celíaca, intolerância salicilato, e a intolerância à lactose), asma crônica, doença renal, artrite, e vertigem tão agudo, muitas vezes, resultou em vômitos.

Cada dia era uma luta. Mesmo apenas escovar os dentes foi difícil porque ela não tinha força suficiente para segurar o braço para cima por muito tempo. Seu parceiro, Jim, muitas vezes teve que escovar o cabelo para ela. Quando Jim estava viajando a negócios, o que era frequente, Jennifer teve que tirar uma soneca depois do trabalho para que ela pudesse ter força suficiente para cozinhar o jantar.

“A coisa mais difícil foi que eu me senti como uma mãe terrível porque eu não podia fazer nada com meus meninos, e isso quebrou meu coração”, ela me disse. “Eu teria que dormir a maior parte do fim de semana apenas para ser capaz de se levantar para ir ao trabalho na segunda-feira. Todas as imagens felizes que eu postei no Facebook durante o fim de semana foram capturados em cerca de uma hora “.

Por este ponto, Jennifer pesava apenas 108 libras e se esforçou para andar devido à artrite e grave inchaço em seus tornozelos e joelhos. Ela não podia mais usar a mão direita para abrir recipientes ou cortar legumes por causa da dor

e artrite. Às vezes ela se deitar na cama e bater os braços contra o mesa de cabeceira para parar a dor. Seu corpo estava em um estado constante de inflamação aguda, e até mesmo os especialistas que viu disseram que não podiam fazer mais nada por ela e que ela teve que aprender a viver com todas as suas condições da melhor maneira possível. Embora ela nunca admitiu a ninguém, ela temia que ela pode ter apenas alguns anos de vida. Ela pode ter sido pronto para desistir, mas Jim não era. Todas as noites Jim devorava livros à procura de soluções alternativas, repetidamente, incentivando Jennifer para continuar. Então Jim encontrado *Você é o Placebo* e ler sobre uma mulher com uma condição semelhante que foi capaz de curar-se. Jennifer e Jim concordou que ela tinha que ir a uma oficina. Dois meses depois, em junho de 2014, Jennifer participou de uma oficina de fim de semana em Sydney, Austrália. Ela começou a se sentir um pouco melhor e registrada para um workshop avançado no México. Infelizmente, na época em que ela estava programado para sair para o workshop, ela desenvolveu uma pedra nos rins 8,5 milímetros, e seu médico se recusou a deixá-la voar. Então ela perdeu, mas ela continuou fazendo suas meditações (levantar-se às 4:50 sou todos os dias), e quando eu segurava o próximo workshop avançado na Austrália no ano seguinte, ela e Jim participou.

“Lembro-me da primeira noite, eu mal podia fazê-lo subir as escadas para o nosso quarto, o que era normal para mim”, ela relatou. “Mas, no final do workshop, eu estava andando em volta como uma pessoa saudável e não tem que usar a minha medicação para a asma. O dia antes que à esquerda, Jim disse que eu estava olhando tão bem que eu deveria tentar alguma comida normal. Apreensivo, eu dei-lhe um ir-e sem efeitos adversos! Sem dor, sem asma, há cólicas, nenhuma dor de cabeça, nada! Eu acho que foi a melhor pizza que eu já tive.”

Quando ela fez suas meditações, Jennifer realmente deu-lhe tudo. Ela repetidamente em sintonia com o potencial de saúde e senti uma abundância de energia em todo seu corpo que poderia levá-la durante todo o dia. Na meditação, quando pediu aos alunos para viver a partir desse novo estado de ser, ela imaginou seus pés batendo no chão e ouviu a respiração enquanto alegremente correu. Até o final de sua meditação, ela estava chorando lágrimas de alegria. Eventualmente, Jennifer condicionado seu corpo para esquecer o que a doença parece, parece, parece, e tem gosto elevando sua energia, mudando sua frequência, recondicionamento de seu corpo para uma nova mente, e sinalização novos genes para reparar seu corpo.

“Agora eu comer comida normal”, ela relata, “e eu não usei a minha medicação para a asma desde junho de 2015. Eu posso andar até dez milhas por dia e elevador quarenta e cinco libras. Estou treinando, e meu objetivo é completar uma meia maratona, que

Em breve vou fazer.”

Felicia Supera eczema grave

Felicia tinha intermitentemente sofria de infecções do eczema e da pele desde que ela tinha três meses de idade. O alívio a curto prazo fornecido por uma dieta rigorosa e um regime de medicamentos (cremes, esteróides, anti-histamínicos, antifúngicos, antibióticos, e assim por diante) nunca pareceu manter a condição na baía por muito tempo. Em 2016, como um 34-year-old médico no Reino Unido, Felicia encontrou-se tornando cada vez mais frustrados pelas limitações da sua profissão. Após uma década de prática clínica onde ela tinha visto mais do que

70.000 pacientes, ela começou a reconhecer um sentido similar de frustração e desconectar emergindo de seus pacientes também. Enquanto procuram soluções baseadas na ciência mais satisfatórios, se deparou com o meu trabalho. Intrigado com possibilidade e com fome de idéias e soluções baseadas em evidências alternativas, Felicia se inscreveu para um workshop de fim de semana.

“O evento foi uma mudança de vida”, diz ela. “Ele me deu as ferramentas para reavaliar e atualizar minhas crenças limitadas anteriores sobre mim mesmo, bem como o que nossos corpos são realmente capazes de fazer.” A técnica de respiração foi particularmente intrigante para ela. “Devo confessar”, diz ela, “que eu permaneceu um pouco cético e retido, não permitindo-me a render-se verdadeiramente para o processo.” Durante os meses que se seguiram, Felicia continuou a meditar diariamente. Sua pele melhorou e ela se manifesta com sucesso um novo relacionamento em sua vida. Sentindo-se inspirado, ela procurou novas maneiras para girar dentro dela prática médica a adotar uma abordagem mais holística. Mas, para sua grande decepção, todo o Reino Unido médica

corpos de indenização recusou-se a segurar qualquer abordagens não convencionais. Felicia sentia preso, e em dezembro de 2016, seus infecções de eczema de pele e voltou.

Mesmo assim, ela continuou meditando e até se inscreveu para uma oficina avançada, criando sua mente filme em preparação (uma ferramenta poderosa para manifestar várias coisas que você quer, o que você vai ler sobre em um capítulo posterior). Ela tinha intenções muito claras para o seu futuro e imagens incluídas de pele saudável, bem como uma imagem de um microfone em um estúdio com a afirmação “Eu inspirar os outros, partilhando a verdade sem medo.”

No primeiro dia da oficina avançada, nós fizemos a técnica de respiração para ativar a glândula pineal, e desta vez, Felicia decidiu não prende para trás e se entregar completamente ao processo. “Eu observei minha respiração começar a

hasten “, lembra ela. “Uma energia esmagadora começou a construir na minha garganta. Este intensificou até minha garganta senti como se estivesse indo para fechar-se. Temeroso, eu puxei meu corpo fora desta posição e voltou para meu antigo estado de ser para o resto da meditação “.

No dia seguinte, pela última meditação, Felicia estava sendo equipado com o aparelho de mapeamento cerebral. Ela considerou que uma incrível oportunidade era para experimentar este novo nível de informação. Sentindo-se preso em uma profissão que prega limitação, ela teve o pensamento: *E se eu pudesse demonstrar ao cético, bem como para os crentes, como ilimitada todos nós somos realmente?* Com este pensamento, ela queria usar esta respiração para se conectar à unificada de campo com uma emoção elevado de pura liberdade e libertação, não importa o que aconteceu.

Quando a meditação começou, ela abriu a possibilidade e ao desconhecido. Ela rapidamente percebeu que sua respiração começou a mudar ea energia esmagadora começou a construir em sua garganta. Cada vez que as sensações se intensificou, em vez de permitir-lhes superar ela como ela tinha feito no dia anterior, ela ficou com o processo. Ela voltou seu corpo para o momento presente, ignorando a distração, e colocou toda a sua energia e consciência sobre a ligação para o campo, para a verdade e para o amor. Seu corpo foi persistentemente desafiante, mas depois de superar repetidamente suas lutas internas, seu corpo finalmente se rendeu.

“O que eu experimentei no outro lado foi uma explosão emocionante de energia no meu cérebro e uma conexão instantânea com uma consciência amorosa dentro e em volta de mim”, diz ela. “Foi um conhecimento absoluto, um reconhecimento do amor puro, e com ele veio a mais esmagadora emoção de alegria que eu já experimentei em toda a minha vida. Foi como voltar para casa. Eu só experimentou essa unidade profunda. Todo o tempo eu fiquei completamente ciente de todos os meus sentidos externos. Eu podia ouvir os cientistas atrás de mim dizendo 'ataque'.”Tivemos alguns novos membros da nossa equipe de neurocientistas, e eles nunca tinha visto esse tipo de energia no cérebro antes.

Como um médico, Felicia normalmente poderia ter se preocupado com essa afirmação um tanto alarmante, mas ela entendeu que naquele momento ela estava experimentando a verdade absoluta e liberdade pela primeira vez. Por algumas horas seguintes a sua meditação, ela sentiu um pouco tonto, mas fisicamente mais leve do que antes.

Se você rever os scans cerebrais em Gráficos 7A-7C, você pode ver Felicia de

cérebro mostrando as mudanças clássicos que testemunhamos quando há alta energia no cérebro. Ela começa em ondas normais beta do cérebro e, em seguida, faz a transição para as ondas cerebrais de alto beta antes que ela atinge um estado de gama de alta energia. A energia em ondas cerebrais gama é de 190 desvios padrão acima do normal. A área em torno da glândula pineal, bem como a parte do cérebro que processa forte emoção é altamente activada.

Durante os próximos dias, Felicia começou a experimentar uma sensação de destemor e diversão emergindo de dentro dela. Ela também experimentou uma série de sincronicidades-inclusive manifestando a cena de sua mente filme onde ela estava falando em um microfone no palco. Na verdade, sem saber que a cena tinha sido em sua mente filme, eu puxei-a no palco para partilhar a sua experiência. Foi só depois que ela voltou para casa que ela notou que seu eczema não estava incomodando.

“Eu olhei para a minha pele, e todas as erupções cutâneas que estavam lá apenas alguns dias antes tinha sido completamente resolvido”, ela relatou. (Veja gráfico 7D na inserção de cores. As primeiras fotos foram tiradas antes do evento. O segundo conjunto de fotos foi tirada no dia seguinte, após o evento. Seu eczema desapareceu.) Para este dia Felicia não realiza nenhuma medicação e ela pele é clara. A sua vida continua a se desdobrar em novas formas, emocionantes e surpreendentes. “Estou muito grato pela percepção de que somos todos ilimitada”, ela me disse. “Marque minhas palavras, se um médico uma vez cansado, intensamente analítica pode fazê-lo, absolutamente ninguém pode.”



Capítulo 7

INTELIGÊNCIA DO CORAÇÃO

Desde que os nossos ancestrais humanos começaram gravando suas histórias sobre paredes da caverna e tábuas de pedra, como um fio através da agulha de tempo, o coração tem aparecido como um símbolo para representar a saúde, sabedoria, intuição, orientação e maior inteligência. Os antigos egípcios, que se refere ao coração como *IEB*,

acreditavam que o coração, mais do que o cérebro, era o centro da vida ea fonte da sabedoria humana. Os mesopotâmios e os gregos, tanto de pensamento do coração como o centro da alma. Os gregos, no entanto, considerou uma fonte independente de calor dentro do corpo, enquanto os mesopotâmios acreditavam que era um fragmento do calor do sol. Eles ainda realizados sacrifícios humanos pelo qual eles extraíram um coração humano ainda batendo para oferecê-lo ao deus do sol. Os romanos compreendeu o coração para ser órgão vital que dá vida a maioria do corpo.

No século 17, durante os primeiros anos da revolução científica, filósofo francês René Descartes argumentou que mente e corpo foram duas substâncias radicalmente distintas. Através desta visão mecanicista do universo, as pessoas começaram a ver o coração como uma máquina extraordinária. O mecanismo do coração como uma bomba física começou a ofuscar a sua natureza como a conexão da humanidade a uma inteligência inata. Através de investigação científica, o coração lentamente deixou de ser reconhecida como a nossa ligação com sentimentos, emoções e nossos eus superiores. Foi somente através da nova ciência das últimas décadas que já começaram a conciliar, entender e reconhecer o verdadeiro significado do coração como uma fonte que gera campos eletromagnéticos

e como a nossa ligação com o campo unificado.

Sabemos que o coração, além do seu papel óbvio na manutenção da vida, não é simplesmente uma bomba muscular que move o sangue por todo o nosso corpo, mas um órgão capaz de influenciar sentimentos e emoções. O coração é um órgão sensorial que orienta a nossa capacidade de tomada de decisão, bem como a nossa compreensão de nós mesmos e de nosso lugar no mundo. É um símbolo que transcende o tempo, lugar e cultura. É uma premissa geralmente aceita que, quando estamos conectados com o conhecimento interior, podemos bater em sua sabedoria como uma fonte de amor e orientação superior coração.

Você pode muito bem estar se perguntando por que é que, de todos os órgãos do corpo (tais como o baço, fígado ou rins), o coração é o único a ter inteligência. Desde 2013, temos feito grandes esforços para medir e quantificar a coerência e transformação, que são centrais para a compreensão do papel da coração. Quase todo mundo reconhece que os sentimentos elevados de coração nos conectar com a consciência de amor, compaixão, gratidão, alegria, unidade, aceitação e desprendimento. Estes são sentimentos que nos enchem e nos fazem sentir toda e conectado, em vez dos sentimentos de estresse que dividem comunidades e drenam-nos da energia vital. O problema é que esses sentimentos elevados de coração muitas vezes ocorrem por meio cima de algo externo em nosso ambiente-e não como algo que podemos produzir por nós mesmos sobre a demanda dependente do acaso.

Sem dúvida, é um desafio para manter o nosso equilíbrio mental e emocional em ritmo acelerado, cheio de stress, com foco em produtividade, pressa- cultura up-and-finish de hoje, ea perda deste equilíbrio pode ter graves consequências para a nossa saúde. Por exemplo, na virada do século 20, quase ninguém morreu de doença cardíaca, enquanto hoje é a principal causa de morte para homens e mulheres. Cada ano nos Estados Unidos sozinho, doença cardíaca custa aproximadamente US \$ **207 bilhões em serviços de saúde, medicamentos e perda de produtividade.** ¹ O stress é um dos principais fatores que contribuem para doenças cardíacas, e está alcançando um nível epidemia. Felizmente, há um antídoto. O que descobrimos em pesquisar e estudar as muitas facetas de **coerência cardíaca** é que nós *posso* de fato **regulam nossos estados internos, independente das condições em nosso ambiente externo.** Assim como o desenvolvimento de qualquer habilidade, criando voluntariamente coerência cardíaca exige conhecimento, aplicação e prática.

Integral para a nossa compreensão do coração tem sido a nossa parceria com o pioneiro, inovador trabalho do Instituto HeartMath. HMI é uma

pesquisa sem fins lucrativos e organização de educação que trabalha para entender melhor a coerência coração-cérebro. Desde 1991, o HMI tem pesquisado e desenvolvido, ferramentas confiáveis com base científica para ajudar as pessoas a superar a conexão entre seus corações e mentes, bem como aprofundar a sua ligação com o coração dos outros. Sua missão é ajudar as pessoas a trazer os seus sistemas físicos, mentais e emocionais em alinhamento equilibrado através da orientação intuitiva do coração.

A fundação da nossa parceria é construída sobre a crença compartilhada de que, a fim de criar um novo futuro, uma pessoa precisa para se casar com uma clara intenção (cérebro coerente) com uma emoção elevada (coração coerente). A pesquisa do HMI provou que através da combinação de uma intenção ou pensamento (que, como você leu, atua como a carga elétrica) com um sentimento ou emoção (que você já entendeu age como uma carga magnética), podemos mudar a nossa biológica de energia e quando mudamos a nossa energia, podemos mudar nossas vidas. É a união destes dois elementos que produz efeitos mensuráveis sobre a matéria, movendo nossa biologia longe de viver no passado familiar a viver no novo futuro. Nas nossas oficinas em todo o mundo, nós ensinamos nossos alunos a manter e sustentar esses estados elevados de ser para que eles possam deixar viver como vítimas das circunstâncias, balançando de uma emoção para o outro, e começar a viver como os criadores de sua realidade. Este é o processo pelo qual criamos um novo estado de ser, ou uma nova personalidade, o que cria uma nova realidade pessoal. Nos últimos anos, um dos objetivos da nossa parceria com a HMI tem sido ensinar os nossos alunos para regular intencionalmente e sustentar algo chamado coerência coração. Como o batimento regular de um tambor, a coerência do coração refere-se à função fisiológica do coração que causa a bater na, de forma consistente rítmico, ordenada (o oposto, quando não está a funcionar de uma forma ordenada, é incoerência coração). Quando estamos em coerência coração, podemos acessar a “inteligência do coração”, que HMI define como: Este é o processo pelo qual criamos um novo estado de ser, ou uma nova personalidade, o que cria uma nova realidade pessoal. Nos últimos anos, um dos objetivos da nossa parceria com a HMI tem sido ensinar os nossos alunos para regular intencionalmente e sustentar algo chamado coerência coração. Como o batimento regular de um tambor, a coerência do coração refere-se à função fisiológica do coração que causa a bater na, de forma consistente rítmico, ordenada (o oposto, quando não está a funcionar de uma forma ordenada, é incoerência coração). Quando estamos em coerência coração, podemos acessar a “inteligência do coração”, que HMI define como: Este é o processo pelo qual criamos

O fluxo de consciência e percepção que experimentamos uma vez que a mente e as emoções são trazidos para o equilíbrio ea coerência através de um processo auto-iniciada. Esta forma de inteligência é experimentada como direta, intuitiva sabendo que se manifesta no pensamento e as emoções que são benéficas para nós e os outros. [2](#)

Como você vai descobrir neste capítulo, os benefícios da coerência cardíaca são numerosos, incluindo redução da pressão arterial, melhorar o sistema nervoso e equilíbrio hormonal, e melhorar a função cerebral. Quando você manter e sustentar estados emocionais elevadas, independentes das condições do seu

ambiente externo, você pode ter acesso ao tipo de intuição de alto nível que promove uma melhor compreensão de si mesmo e aos outros, ajuda a evitar padrões de estresse em sua vida, aumenta a clareza mental, e promove uma melhor tomada de decisão. ³ Além de resultados de pesquisa do HMI, nossos dados sugerem fortemente que sustentadas emoções centrados no coração promover saudável expressão do gene. ⁴

Coração coerência começa com a batida firme, coerente do coração através do cultivo, praticar e manter emoções elevadas; tais emoções incluem gratidão, apreço, gratidão, inspiração, liberdade, bondade, generosidade, compaixão, amor e alegria. Os benefícios do que batida coerente são sentidos ao longo de todos os sistemas do corpo. Consciente ou inconscientemente, muitos de nós praticar sentindo infeliz, irritado, ou com medo a cada dia. Então por que não praticar a criação e manutenção alegre, amoroso, estados altruístas em vez disso? Não que, eventualmente, criar uma nova ordem interna, resultando em saúde e felicidade?

A Ponte do coração

Como você leu no capítulo sobre abençoando os centros de energia, o coração, localizado atrás do esterno, é o centro de energia quarto do corpo. É a nossa ponte para maiores níveis de consciência e energia, bem como o centro onde nossa divindade começa. O coração é a intersecção dos nossos três centros de energia mais baixos (associada ao nosso corpo terreno) e os nossos centros de energia superior três (associado com nosso eu superior). Ele serve como nossa conexão com o campo unificado e representa a união da dualidade ou polaridade. É onde a separação, divisão e fusão de energia polarizada para se tornar um onde os opostos unificar como o yin eo yang, bom e mau, positivo e negativo, masculino e feminino, passado e futuro.

Quando o seu coração torna-se coerente, o sistema nervoso responde aumentando o cérebro da energia, criatividade e intuição, que tem um efeito positivo em praticamente todos os órgãos do corpo. Agora, o coração eo cérebro estão trabalhando juntos, fazendo com que você se sentir mais inteiro, conectado, e Content não só dentro do seu próprio corpo, mas também com tudo e todos. Quando você está em um estado centrado no coração, a totalidade você sente consome qualquer sentimento que você pode ter de carência e falta. A partir deste estado criativo de totalidade e unidade, a magia começa a acontecer na sua vida, porque você não está mais criando a partir de dualidade ou separação-você não está mais esperando

algo fora de você para fornecer alívio dos sentimentos internos de falta, o vazio, ou separação. Em vez disso, **você está se tornando mais familiarizados com o seu novo, eu ideal e criando novas experiências do você** mesmo. Se você continuar ativando o centro do coração vezes adequadamente o suficiente durante o processo criativo a cada dia, com o tempo você vai se sentir mais como o seu futuro já aconteceu. Como você pode sempre querer ou sentir falta se você sentir todo?

Se os três primeiros centros de refletir nossa natureza animal e se baseiam em polaridade, opostos, a concorrência, necessidade e falta, o quarto centro começa a nossa jornada para a nossa natureza divina. É dentro deste centro do coração que mudar nossa mente e energia de viver em estados egoístas a viver em estados altruístas, e, em seguida, nos sentimos menos afetada pela separação ou dualidade e são mais propensos a fazer escolhas para o bem maior de todos.

Todos nós sentimos a consciência do centro do coração em um momento ou outro em nossas vidas. Esta energia está relacionada a ser cumprida e em paz consigo mesmo e com o seu entorno. Quando abraçamos os sentimentos relacionados ao coração-sentimentos que nos levam a dar, nutrir, servir, cuidado, ajuda, perdoe, amor, confiança, e assim por diante-não podemos deixar de sentir cheio, todo, e completa. Eu acredito que isso seja a nossa natureza inata como seres humanos.

Homeostase, coerência e Resiliência

Como você já aprendeu, o sistema nervoso autônomo, a divisão involuntária do sistema nervoso, é dividido em dois subsistemas: o sistema nervoso simpático eo sistema nervoso parassimpático. Como você sabe, o sistema nervoso simpático quando ligado regula ações inconscientes do corpo e respostas, tais como aumento da respiração, ritmo cardíaco elevado, excesso de transpiração, dilatação das pupilas, e assim por diante. Sua função principal é estimular a resposta de luta ou fuga quando o perigo real ou percebida é iminente. Este sistema funciona para proteger-nos em nosso ambiente externo. O sistema nervoso parassimpático complementa o sistema nervoso simpático, na medida em que executa as funções oposto. Seu papel é o de conservar energia, relaxar o corpo e retardar as funções de alta energia do sistema simpático. O sistema parassimpático mantém a proteção do nosso ambiente interno. Se você acha das ANS como um automóvel, o sistema parassimpático seria o freio e do sistema simpático do acelerador. Ambos os ramos da ANS transmitir continuamente as comunicações entre o coração eo cérebro; na verdade, o coração e

o cérebro têm mais ligações nervosas entre si do que quaisquer outros sistemas no corpo. ⁵ Estes dois sistemas, o simpático e parassimpático, estão sempre a trabalhar para manter um estado de homeostase (equilíbrio relativo entre todos os sistemas) dentro do corpo.

Quando o corpo está em um estado de homeostase, que geralmente se sentir relaxado e seguro dentro de nosso ambiente atual. A partir deste estado de homeostase, onde todos os sistemas do corpo estão trabalhando em harmonia e quantidades mínimas de energia são desperdiçados, que podem afetar intencionalmente o sistema nervoso para criar coerência. A fim de sentir essas emoções de coerência, as conexões neurais entre o coração eo cérebro deve estar a funcionar optimamente de uma forma equilibrada e coordenada. Quando o coração está batendo em uma forma tão ordenada e coerente, que traz as ANS em coerência, que por sua vez melhora nossas funções cerebrais, fazendo com que nos sintamos mais criativo, focado, racional, consciente, e aberto à aprendizagem.

Como você sabe, o oposto de coerência é incoerência. Quando o coração está batendo de forma incoerente, nos sentimos fora de equilíbrio, no limite, ansioso, e sem foco. Porque o corpo está operando em sobrevivência, nós funcionamos mais de uma perspectiva animalesco, primitivo do que das emoções centrados no coração mais altas do nosso maior humanidade e divindade. Incoerência é causada por estresse, que é o corpo e a resposta da mente para interrupções e transtornos em nosso ambiente externo. Se as funções do sistema nervoso parassimpático melhor quando nos sentimos seguros, em seguida, o sistema nervoso simpático é ativado principalmente quando nos sentimos inseguros. O estresse que experimentamos quando nos sentimos inseguros não é necessariamente sobre o evento em si, mas o resultado de reações emocionais não gerenciados para o evento.

Em um estado de homeostase, você pode pensar no corpo como uma máquina sofisticada, afinado, mas quando emoções como o ressentimento, raiva, ciúme, impaciência e frustração persistir, o nosso equilíbrio interno é jogado fora de equilíbrio. Se você pensar em uma vez recentemente quando você sentiu stress, ele provavelmente sentiu um pouco como um ritmo fragmentado. (Como se vê, este é exatamente o que o coração está fazendo-batendo em um ritmo fragmentado.) Em um estado de estresse crônico, o corpo se esforça para manter a homeostase e podemos começar a sofrer de sintomas relacionados ao estresse inumeráveis. Esta constante estresse retira o campo de energia invisível em torno do nosso corpo e esgota nossa força vital, deixando pouco tempo ou energia para a reparação e restauração. Como resultado da dependência do corpo sobre os hormônios do estresse,

Os efeitos a longo prazo do estresse pode ser catastrófico. De acordo com um estudo da Clínica Mayo de pessoas com doenças cardíacas, estresse psicológico foi o mais forte preditor de eventos cardíacos futuros, incluindo a morte cardíaca, parada cardíaca e ataque cardíaco. ⁶ Muitas pessoas, porque vivem em estados de stress crónico, nem sequer percebem que estão vivendo sob tensão até que um evento como um ataque cardíaco ocorre. Faz sentido, então, que, se o coração está batendo incoerentemente por longos períodos de tempo, não trabalhando em equilíbrio e ordem, mais cedo ou mais tarde ele vai falhar.

Chave para a nossa capacidade de gerir o stress é o que é conhecido como resiliência, que HMI define como “a capacidade para se preparar para, recuperar, e adaptar-se em face de stress, angústia, trauma, ou desafio.” ⁷ Resiliência ea gestão das emoções são ambos parte integrante de muitos processos fisiológicos importantes envolvidos na regulação da energia, o quão rápido o corpo salta para trás após a resposta ao estresse, e nossa capacidade de manter a saúde e homeostase.

HRV: A comunicação entre o coração eo cérebro

Nós fomos levados a acreditar que o cérebro reina sobre nossa biologia. Enquanto isso é parcialmente verdade, o coração é um órgão autorhythmic, o que significa que o batimento cardíaco é auto-iniciada de dentro do coração, não do cérebro. Por exemplo, é um facto conhecido que em todos os tipos de espécies do coração pode ser removida do corpo e colocado numa solução de sal de chamada solução de Ringer, onde ele vai continuar a bater durante longos períodos de tempo-independente de qualquer ligação neurológico para o cérebro. Em um feto, o coração começa a bater antes que o cérebro é ainda formado (em cerca de três semanas), enquanto a atividade elétrica de seu cérebro nem sequer começar até por volta da quinta ou sexta semana. ⁸

Isso demonstra que o coração é capaz de iniciar a comunicação com o sistema nervoso central.

Outro fator que faz com que o coração original é que ele contém nervos de ambos os ramos das ANS, o que significa toda e qualquer mudança em ambos os sistemas nervoso simpático e parassimpático afeta a maneira como o coração trabalha em uma base batimento a batimento. Isto é importante porque se estamos conscientes disso ou não, cada emoção que experimentamos influencia o nosso ritmo cardíaco, o que é comunicado diretamente através do sistema nervoso central. Desta forma, o coração, o cérebro límbico, e as ANS têm uma relação muito íntima porque equilíbrio ou desequilíbrio em um afeta o outro.

(Como uma nota lado, o cérebro límbico-o assento do sistema nervoso autônomo

- também é chamado o cérebro emocional, então quando você mudar suas emoções, você afetar suas funções autônomas.) Hoje, com cerca de 75 por cento de precisão, a ciência pode prever o que alguém está sentindo só de olhar para a atividade batida beat-to-do coração usando a análise de variabilidade da frequência cardíaca. [9](#)

HRV (variabilidade da frequência cardíaca) é um fenômeno fisiológico que mede os desafios ambientais e psicológicos como refletido pela variação dos intervalos de batimento a batimento do coração (daí o termo *variabilidade*). Entre seus usos, HRV pode medir a flexibilidade do nosso coração e no sistema nervoso (que reflete a nossa saúde e fitness), bem como o quão bem estamos equilibrando nossas vidas mentais e emocionais. [10](#) Ao estudar os ritmos do coração, medida pela VFC, os cientistas podem detectar padrões que aprofundam nossa compreensão de como os seres humanos processar emoções e os efeitos dos sentimentos e emoções sobre nosso bem-estar. Desta forma, continuou a pesquisa HRV nos oferece uma janela única para a comunicação entre o coração, cérebro e emoções. [11](#)

Muitos estudos mostram que ter um nível moderado de variabilidade nos faz mais capaz de se adaptar aos desafios da vida. [12](#) Mas um baixo nível de variabilidade da frequência cardíaca é um preditor forte e independente de futuros problemas de saúde, incluindo todas as causas de mortalidade. [13](#) Low HRV também está associada a várias condições médicas. Quando somos jovens, temos uma maior variabilidade, mas à medida que envelhecemos, nossa variabilidade diminui. padrões da VFC são tão consistente que quando os cientistas olhar para uma leitura HRV, que geralmente podem estimar a idade do sujeito dentro de aproximadamente dois anos.

Por muitos anos, um ritmo cardíaco estável foi considerado um sinal de boa saúde, mas agora sabemos que o nosso ritmo cardíaco muda com cada batimento cardíaco, mesmo quando estamos dormindo. Ao longo dos anos, os pesquisadores HMI descobriram informação codificada dentro desses intervalos batimento a batimento, olhando para os espaços *entre* pulsações em leituras da VFC, em vez dos pontos relacionados com as próprias batidas. Isso é um pouco semelhante ao código Morse, onde entendemos comunicações por os intervalos entre as transmissões. [14](#) No caso do nosso coração, os intervalos entre as batidas são transmissões complexos usados para retransmitir as comunicações entre o cérebro eo corpo.

Durante a década de 1990, pesquisadores da HMI descobriu que quando as pessoas se concentrem em seus corações e evocou emoções elevadas tais como a apreciação, alegria, gratidão e compaixão, esses sentimentos podem ser observados como padrões coerentes em ritmos do coração. O oposto era verdade dos sentimentos estressantes,

o que causou os ritmos cardíacos para ser incoerente e para aparecer irregulares e irregular. Esta descoberta ligada estados emocionais aos padrões da VFC (ver [Figura](#)

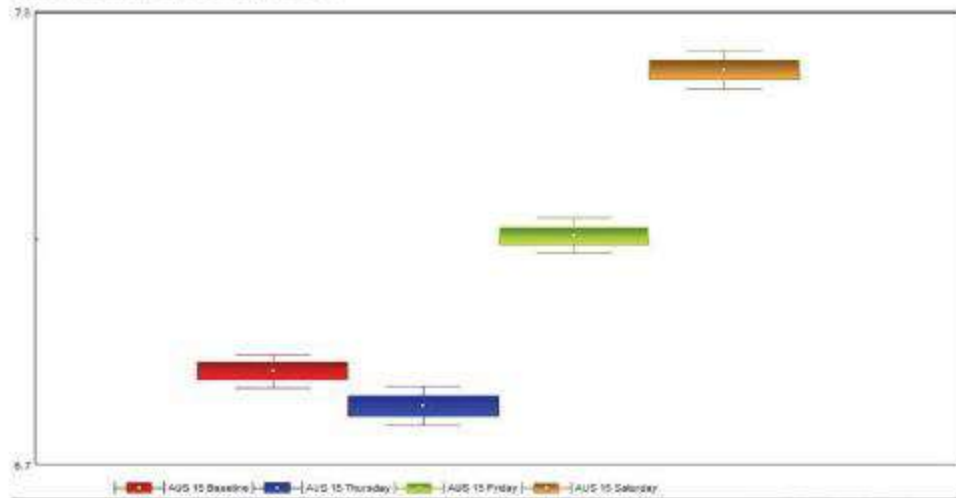
[7.1](#)). ¹⁵ Os pesquisadores também observaram que a frequência cardíaca (batimentos por minuto) e o ritmo cardíaco foram duas respostas biológicas distintas. Por exemplo, uma pessoa pode ter uma frequência cardíaca alta e ainda manter um estado de coerência; portanto, foi determinado que os ritmos do coração pode criar estados coerentes internos do corpo.

CHANGES IN ENERGY DURING AN ADVANCED WORKSHOP

GDV Scientific Laboratory

AUG 15 Baseline: Mean: 6.732, Std.error: 0.006, Confidence interval: 0.012
 AUG 15 Thursday: Mean: 6.793, Std.error: 0.007, Confidence interval: 0.014
 AUG 15 Friday: Mean: 6.829, Std.error: 0.006, Confidence interval: 0.012
 AUG 15 Saturday: Mean: 6.942, Std.error: 0.007, Confidence interval: 0.014

By ANOVA multi factor test samples are statistically dissimilar: $p = 0$



Graphic 1A

GDV Scientific Laboratory

Australia 2010 Baseline: Mean: 6.622, Std.error: 0.005, Confidence interval: 0.011
 Australia 2010 Thursday: Mean: 6.556, Std.error: 0.006, Confidence interval: 0.013
 Australia 2010 Friday: Mean: 6.748, Std.error: 0.006, Confidence interval: 0.012
 Australia 2010 Saturday: Mean: 6.828, Std.error: 0.006, Confidence interval: 0.013

By ANOVA multi factor test samples are statistically dissimilar: $p = 0$

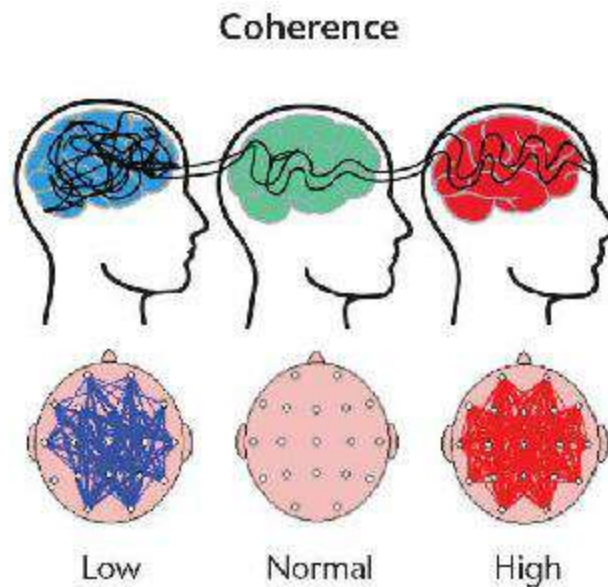
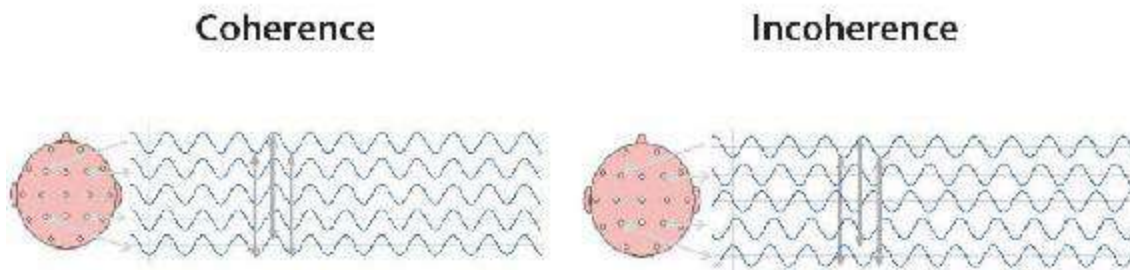


Graphic 1B

Em algumas das nossas oficinas avançadas, quando os estudantes romper os laços energéticos com todos e tudo em sua realidade passado-presente, que retiram o campo ambiente para construir o seu próprio campo eletromagnético individual. Quando isso ocorre, a energia do quarto pode cair. Ambos os números demonstram esse fenômeno durante duas oficinas avançadas em

Austrália em 2015 e 2016. A linha vermelha é a medição da linha de base na quarta-feira, um dia antes do início do evento, quando não há ninguém na sala. A linha azul é quinta-o primeiro dia inteiro. Você pode ver que a energia na sala diminuiu ligeiramente. A linha verde é sexta-feira o segundo dia. Você pode ver como a energia da sala continua a aumentar à medida que os alunos romper na sexta-feira. Neste ponto, em vez de tirar energia do campo, estão a contribuir energia para o campo.

COHERENCE VS. INCOHERENCE



Graphic 2

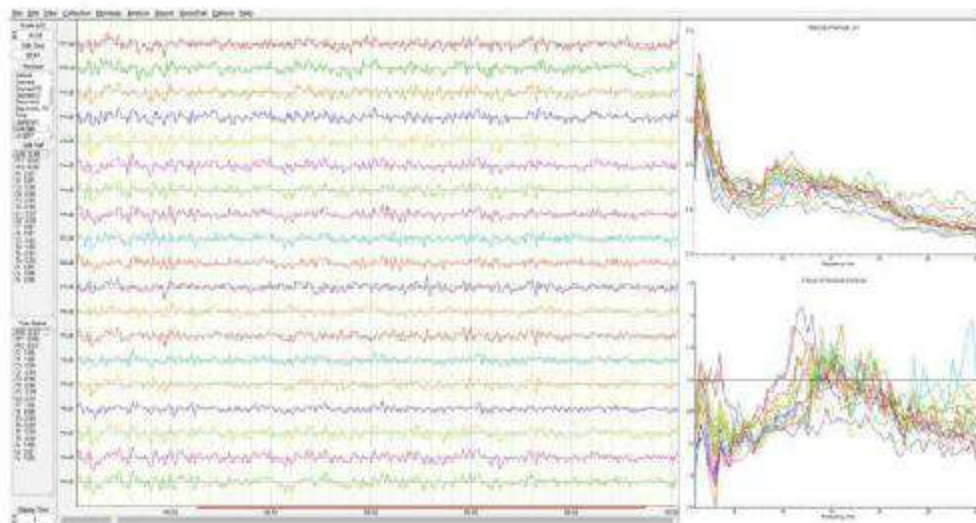
Na primeira imagem, ambos os círculos representam uma vista de cima de uma pessoa que usa um tampão cérebro EEG. A cabeça está virada para a frente, de modo que o nariz está apontando em direção ao topo da página e ouvidos estão em ambos os lados. Os pequenos círculos brancos representam diferentes compartimentos cerebrais, onde podemos medir as ondas cerebrais nessas áreas específicas. À esquerda, você pode ver como as setas estão todos alinhados em perfeita ordem, mostrando as ondas em fase. Isso é coerência. À direita, você pode ver que as ondas do cérebro não estão em fase e as setas não se alinham com o

Picos e vales. Isso é incoerência.

Desde que eu estarei mostrando diferentes imagens do cérebro nas páginas seguintes, quero que você se familiarize com a forma como medimos a coerência e incoerência. Olhe para o segundo conjunto de imagens. Se houver um monte de azul no cérebro, isso significa que há baixa coerência (hipo-coerência) e diferentes áreas do cérebro se comunicam menos uns com os outros. Se há uma grande quantidade de vermelho na

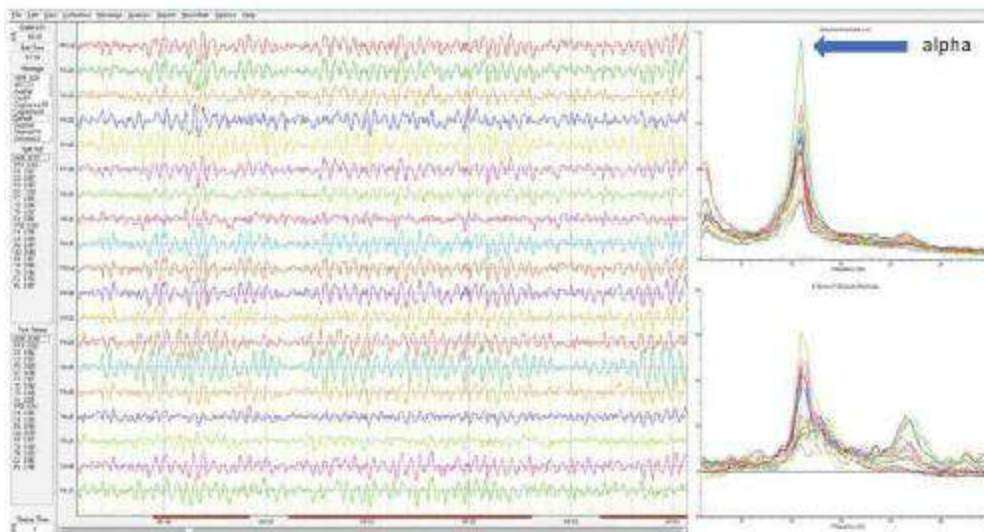
cérebro, isso significa que existe uma elevada coerência (hiper-coerência) e diferentes áreas mais comunicar uns com os outros. Se não houver azul e nenhum vermelho, isso significa normal ou
coerência média.

NORMAL BETA BRAIN WAVES



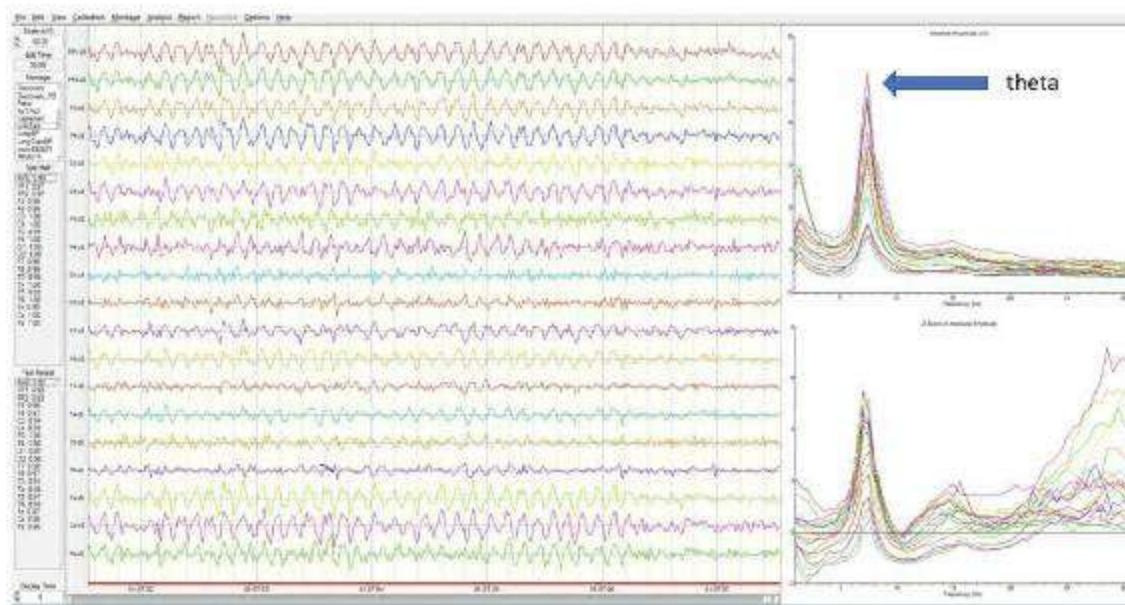
Graphic 3A

SYNCHRONIZED COHERENT ALPHA BRAIN WAVES



Graphic 3B

SYNCHRONIZED COHERENT THETA BRAIN WAVES



Graphic 3C

Olhar para cada uma das linhas azuis verticais finas nas cartas em tira [gráficos 3A](#) , [3B](#) e [3C](#)

e segui-os até o fundo. Você vai ver como eles representam intervalos de um segundo. Cada uma das linhas onduladas horizontais 19 está relacionada com diferentes compartimentos do cérebro a ser medido a-frente, de ambos os lados, a parte superior, e a parte de trás do cérebro. Se você contar o número

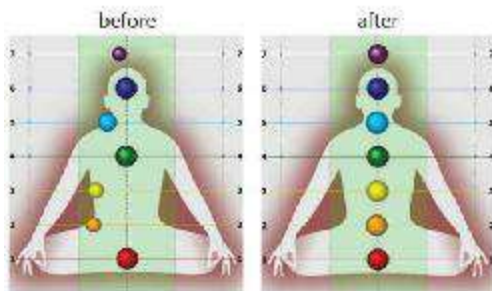
de ciclos (a partir do topo de uma onda para o início da próxima onda) entre as duas linhas verticais azuis, saberá as ondas cerebrais em cada zona individual do cérebro. É assim que determinar as ondas beta, alfa, teta, delta, ou cerebrais gama. Se você precisa rever

as diferentes frequências de ondas cerebrais, reveja [Figura 2.7](#) .

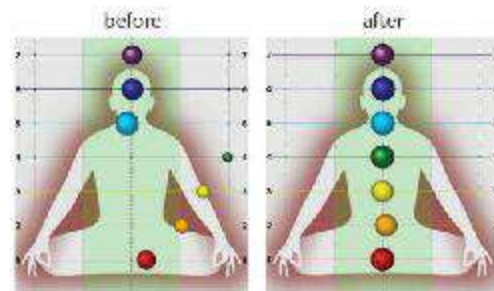
Quando você vai a partir de um foco estreito para um enfoque aberto e você toma sua atenção off matéria (algo) e coloque sua atenção em espaço ou energia (sem coisa), suas ondas cerebrais mudam de beta para alfa ou theta. [gráfico 3A](#) mostra um cérebro ocupado pensar normal nas ondas cerebrais beta. [gráfico 3B](#) mostra uma pessoa que está em ondas globais coerentes cerebrais alfa. Observe como muito bem sincronizado cada parte do cérebro é quando essa pessoa abre seu foco. A seta azul apontando para os picos mostra como o cérebro inteiro é coerente em 12- ondas cerebrais alfa ciclos por segundo. [gráfico 3C](#) demonstra uma pessoa em ondas teta cérebro coerentes. Mais uma vez, a seta azul que aponta para a parte superior dos picos demonstra que todo o cérebro é sincronizado em cerca de 7 ciclos por segundo, o que é a gama para teta

ondas cerebrais.

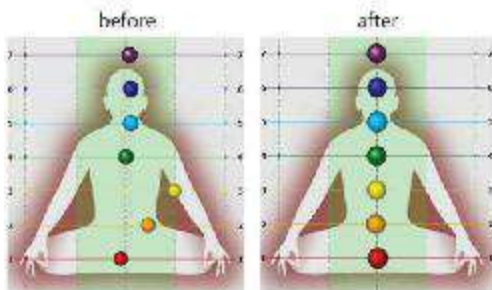
CHANGES IN ENERGY FROM THE BLESSING OF THE ENERGY CENTERS MEDITATION



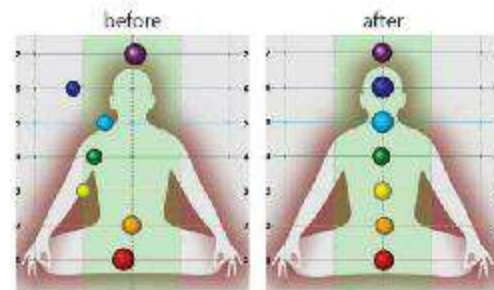
Graphic 4A



Graphic 4B



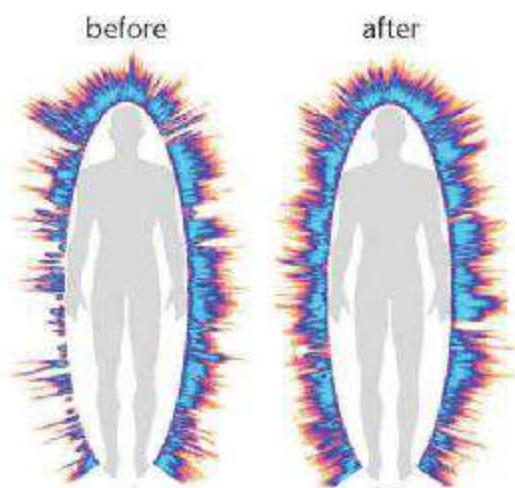
Graphic 4C



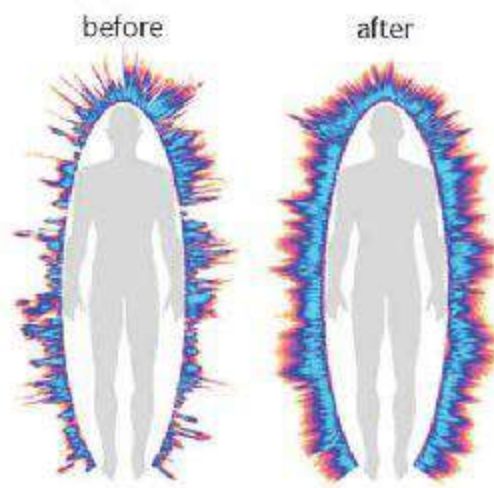
Graphic 4D

As imagens no show medidas GDV esquerda de centros de energia dos alunos antes de começarem um evento avançado. As imagens do lado direito mostram as alterações apenas alguns dias mais tarde, após a bênção da meditação Centros de Energia. Observe a diferença no tamanho e o alinhamento de cada centro.

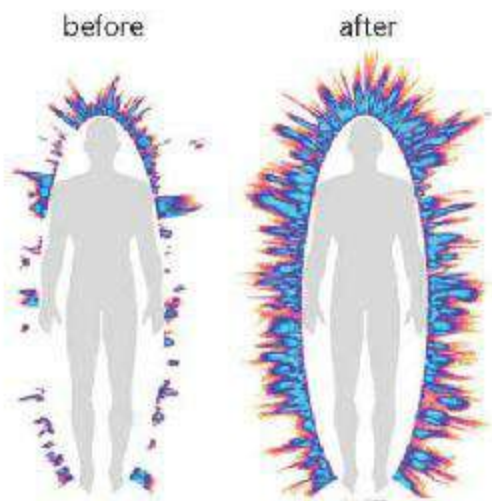
CHANGES IN OVERALL ENERGY BEFORE AND AFTER AN ADVANCED WORKSHOP



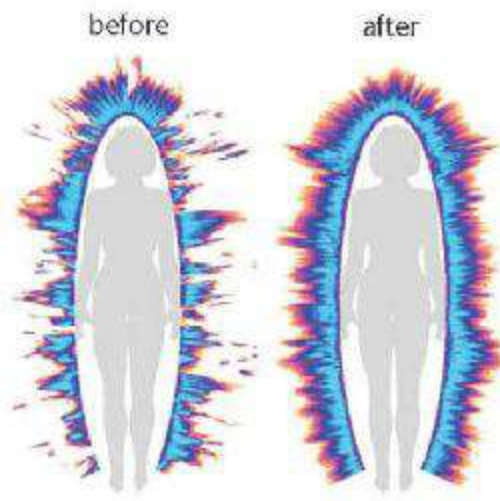
Graphic 5A



Graphic 5B



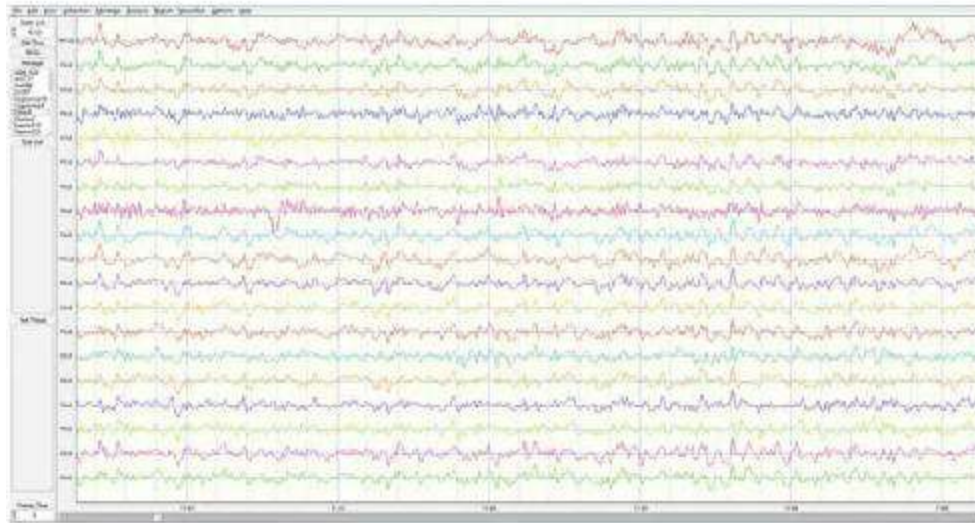
Graphic 5C



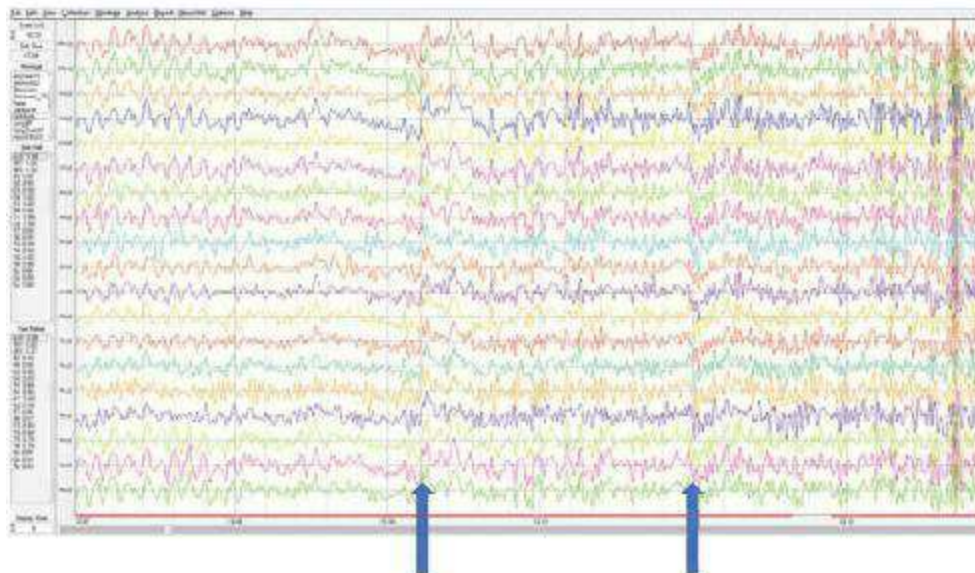
Graphic 5D

As imagens à esquerda demonstram algumas medidas GDV de energia dos sujeitos antes de começarem a uma oficina avançada. As imagens à direita mostram as mudanças em seu vital energia de alguns dias após o workshop.

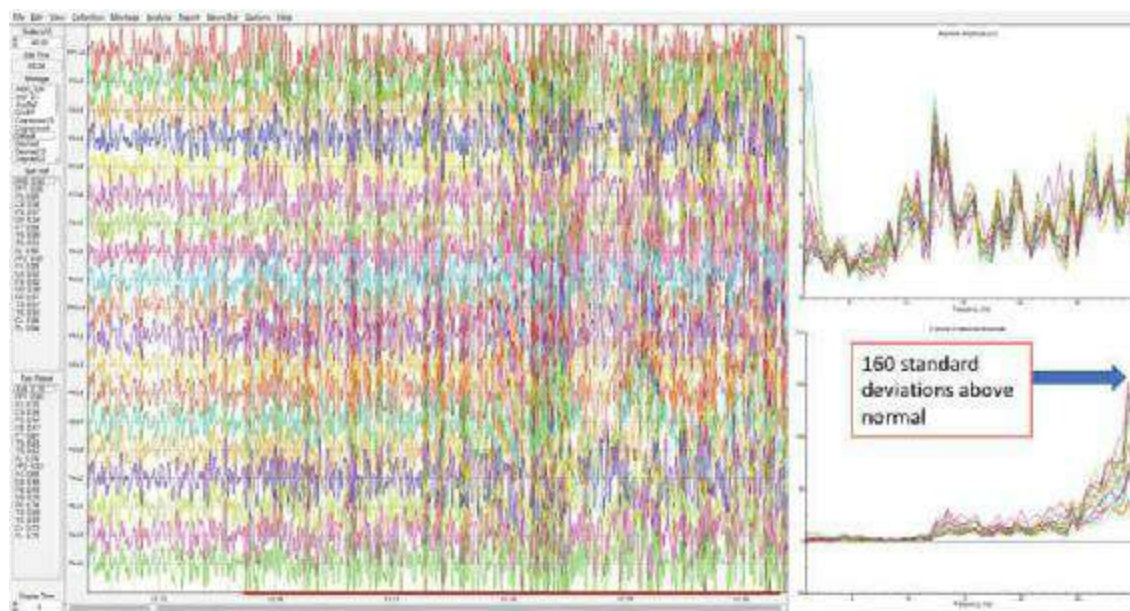
A STUDENT MOVING INTO GAMMA BRAIN WAVES FROM THE BREATH



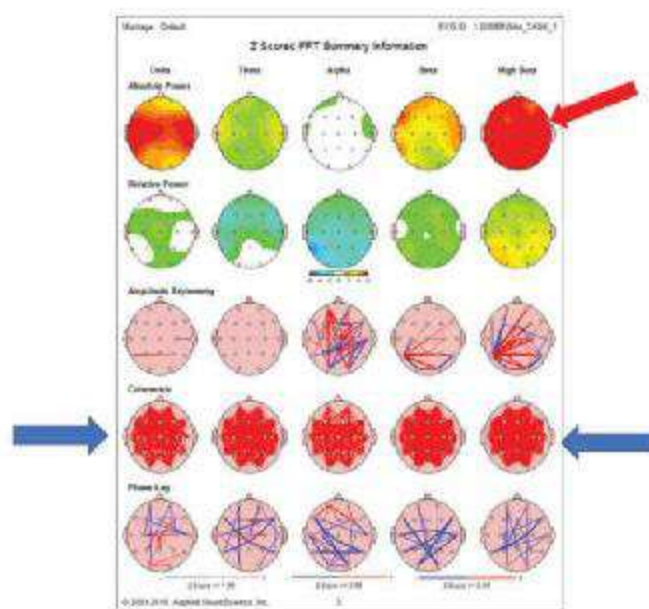
Graphic 6A(1)



Graphic 6A(2)



Graphic 6A(3)



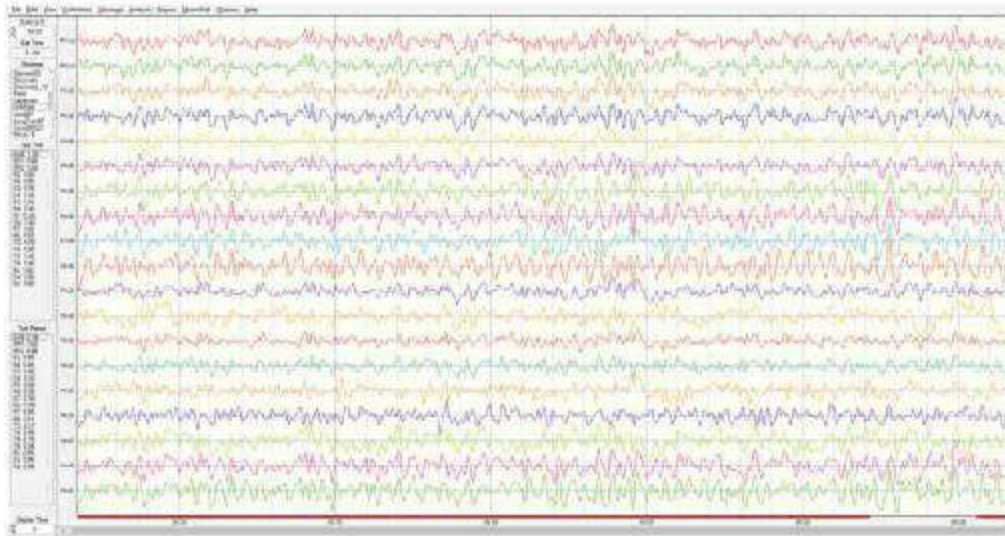
Graphic 6A(4)

Gráficos 6A (1) , 6A (2) e 6A (3) mostrar uma transição de estudante para ondas cerebrais gama como resultado da respiração enquanto ele passa por alta beta. Seu cérebro está muito excitada com a energia. Você pode ver uma alteração evidente da frequência no cérebro quando isso ocorre (indicado pelas setas azuis). A quantidade de energia em seu cérebro é de 160 desvios padrão fora normal. Agora olhe para 6A gráfico (4) . Quando há uma grande quantidade de vermelho no cérebro, isso significa que há uma grande quantidade de energia. Quando não é azul no cérebro, isso significa que existe muito pouca energia. Portanto, o

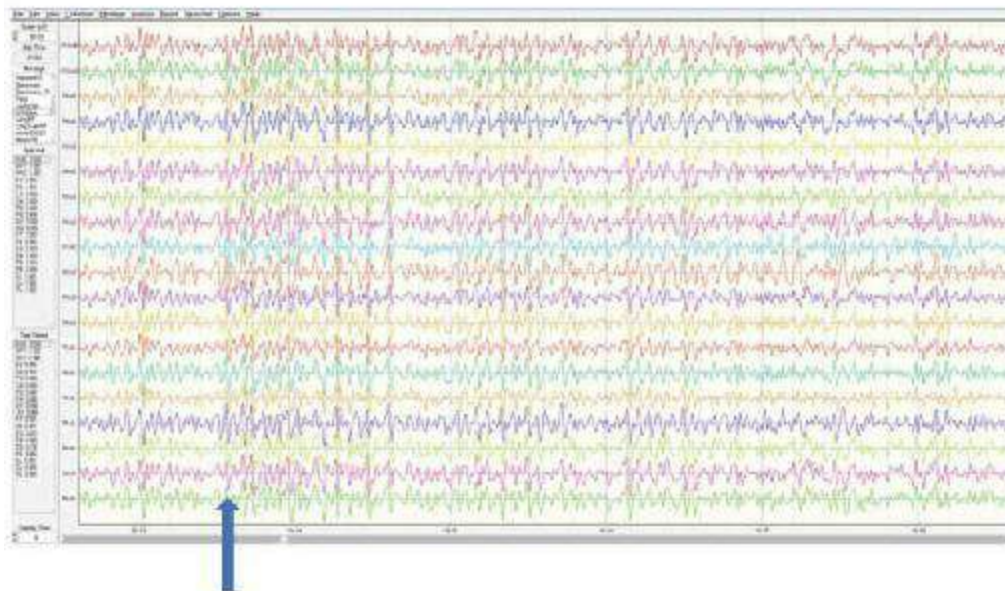
seta vermelha que aponta para o círculo totalmente vermelho significa que existe uma enorme quantidade de energia em estado cerebral beta elevado, uma vez que faz a transição para gama. O software utilizado aqui não registra as ondas cerebrais gama per se, mas de ver as outras medições nos gráficos acima, sabemos que a quantidade de energia no cérebro no círculo totalmente vermelho reflete gama, bem como alta beta. As setas azuis que apontam para a linha rotulada Coerência mostram que há

comunicação intensa, juntamente com alta energia em todas as frequências cerebrais medidos.

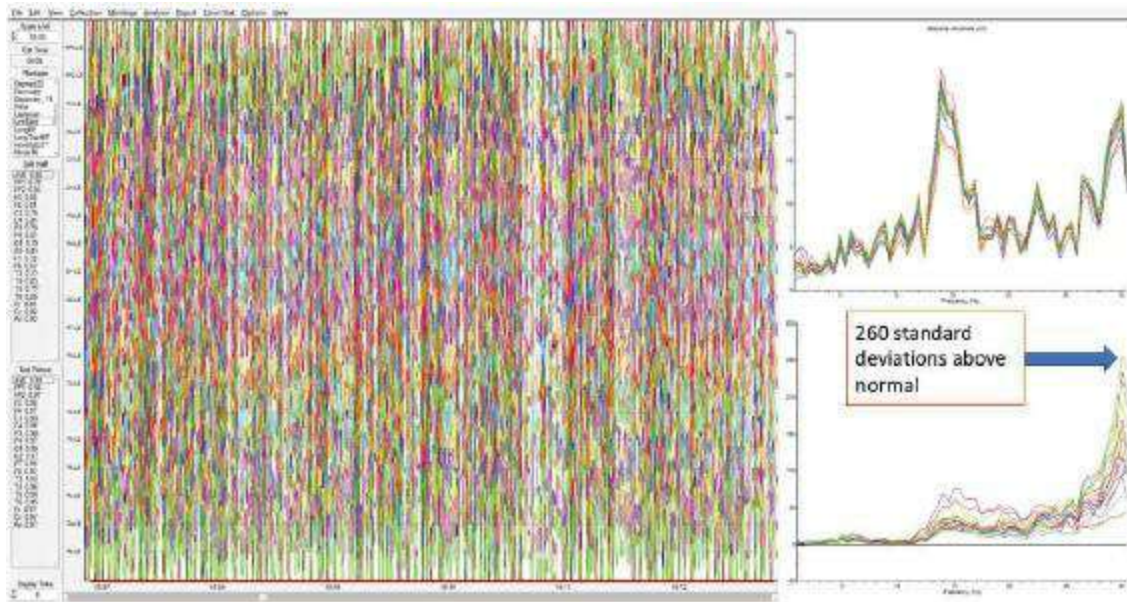
ANOTHER STUDENT MOVING INTO GAMMA BRAIN WAVES FROM THE BREATH



Graphic 6B(1)



Graphic 6B(2)

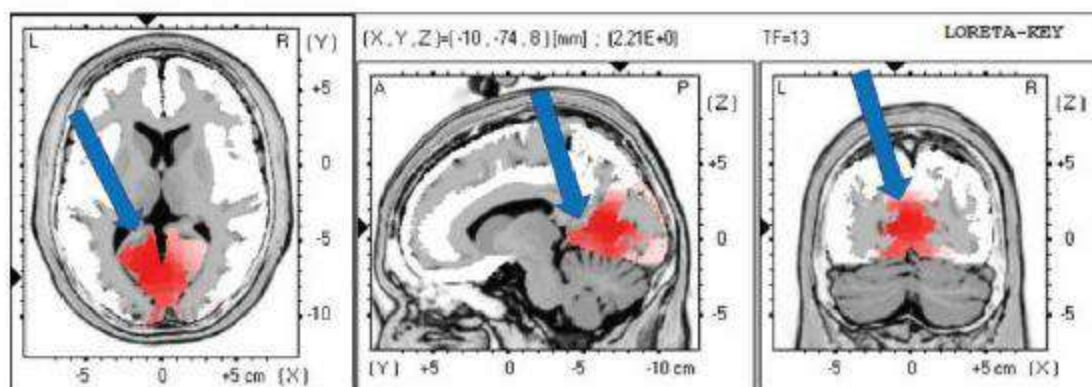


Graphic 6B(3)

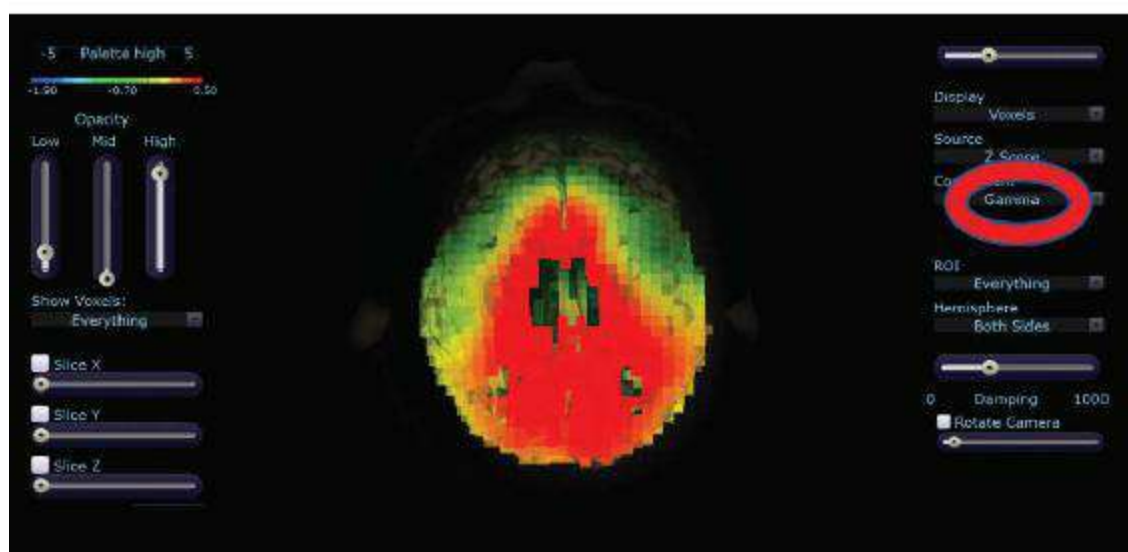
Você pode ver uma transição semelhante nestes gráficos. A seta azul na parte inferior do gráfico de tiras em [Gráfica 6B \(2\)](#) mostra o momento em que o cérebro está se movendo de alta gama para beta.

[Gráfica 6B \(3\)](#) mostra que a energia no cérebro é de 260 desvios padrão acima do normal. Para pôr isto em contexto, 99,7 por cento da população cai dentro de 3 desvios padrão acima ou abaixo do normal. Qualquer coisa fora de 3 desvios padrão é sobrenatural.

SCANS SHOWING THE AREA SURROUNDING THE PINEAL GLAND ACTIVATED



Graphic 6B(4)

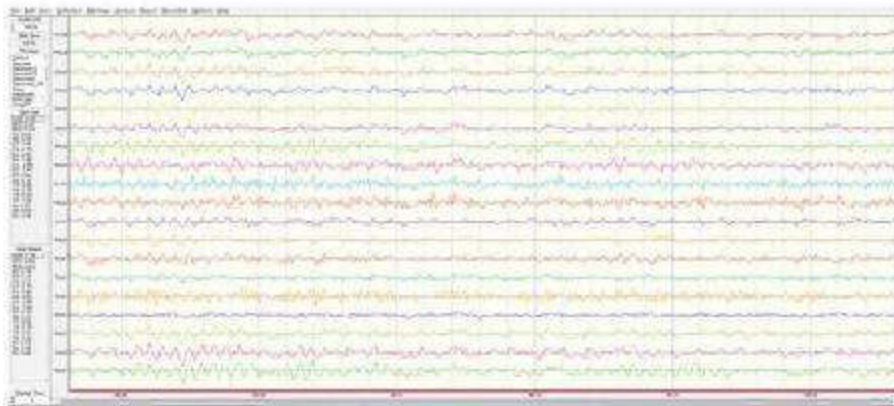


Graphic 6B(5)

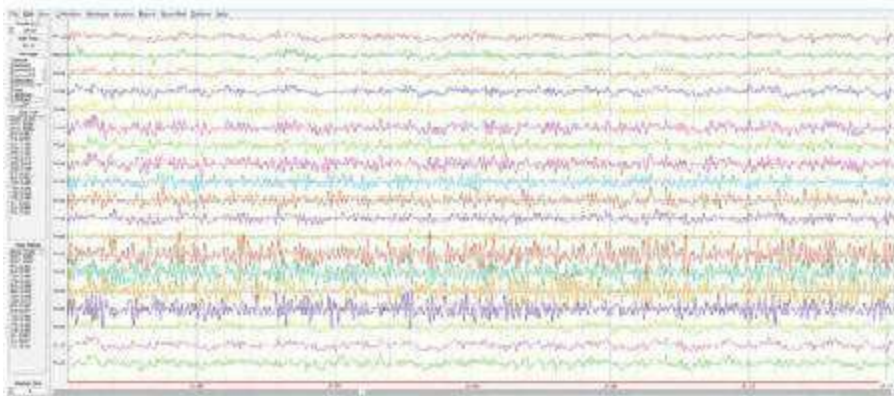
A área vermelha do cérebro onde as setas azuis estão a apontar na 6B (4) é a região que rodeia a glândula pineal, bem como uma região chamada área de Brodmann 30, que está associada a emoções fortes e a formação de novas memórias. Nossa equipe vê esse padrão nessas áreas do cérebro repetidamente quando os alunos produzem ondas cerebrais gama. Gráfica 6B (5) é uma imagem tridimensional do cérebro o mesmo do aluno a partir de baixo, mostrando uma

quantidade significativa de energia vindo de dentro do cérebro límbico.

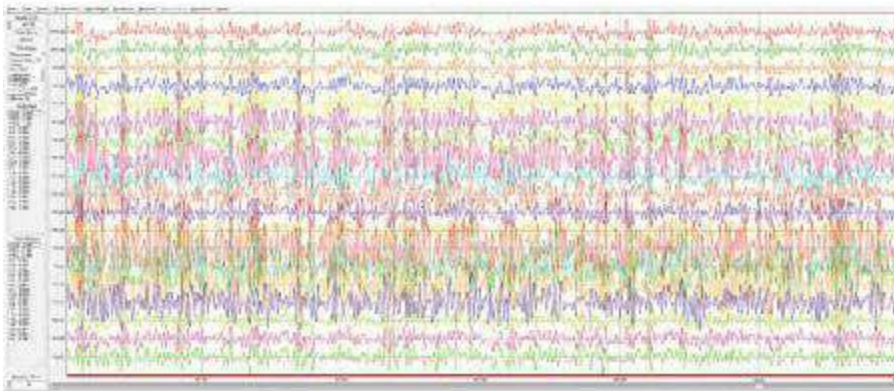
FELICIA'S BRAIN SCANS



Graphic 7A(1)

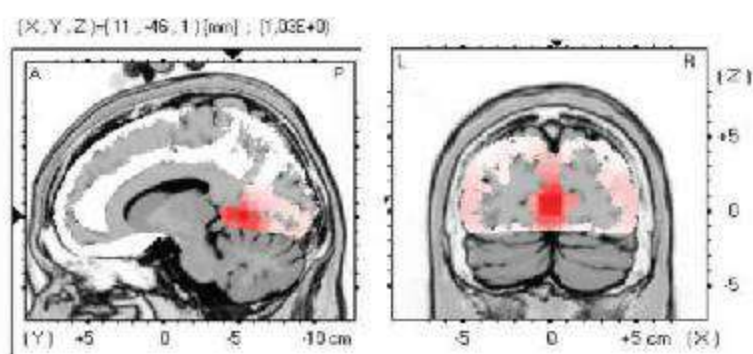
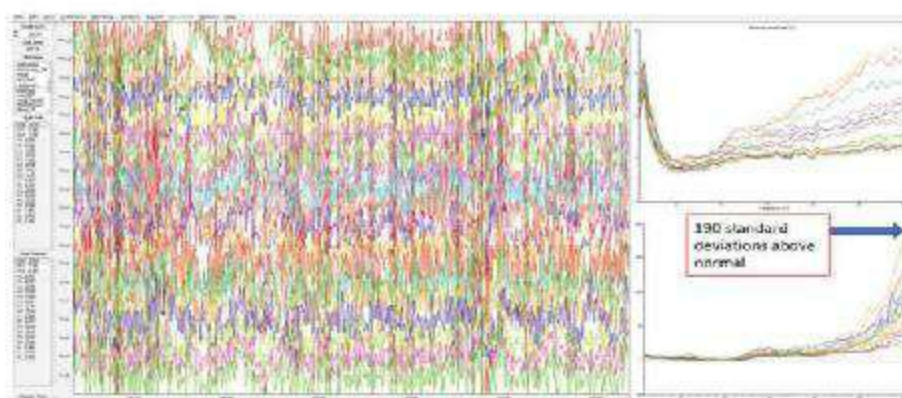
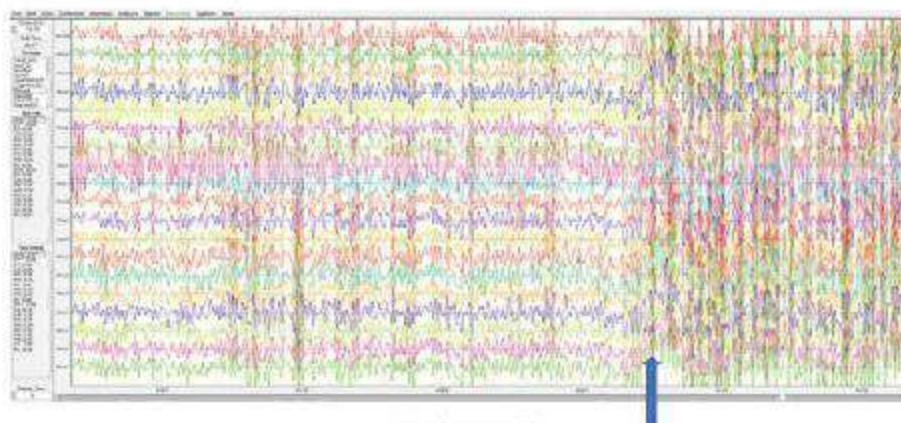


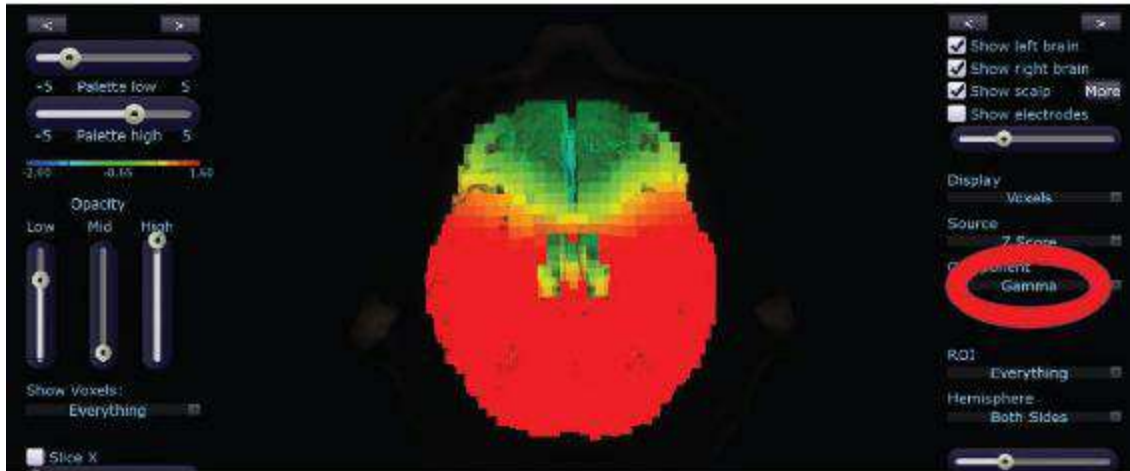
Graphic 7A(2)



Graphic 7A(3)

FELICIA'S BRAIN SCANS





Graphic 7C



Graphic 7D

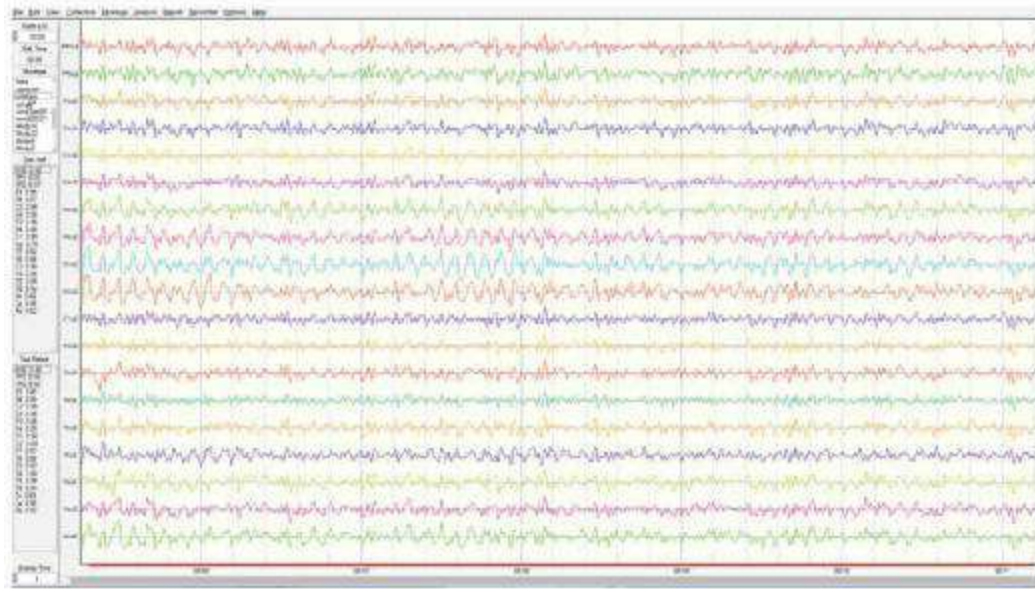
Gráficos 7A (1) através 7A (5) mostrar transição cérebro de Felicia de beta normal para alta

beta antes que ela se move em um estado de gama de alta energia. (A seta azul mostra a transição.) A energia na gama é de 190 desvios padrão acima do normal como ela se conecta

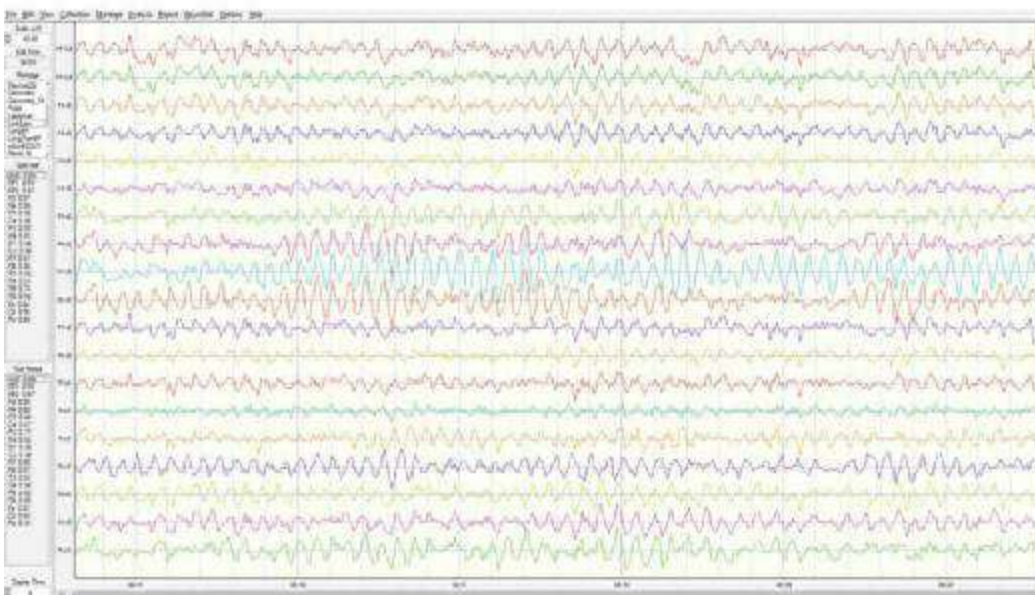
para o campo unificado. A área da glândula pineal, bem como a parte do cérebro que processa forte emoção é altamente activado, como pode ser visto em 7B . A imagem em 7C é o

inferior do cérebro. A região vermelha demonstra que a energia na gama está vindo de dentro do cérebro límbico. Dê uma olhada [7D gráfico](#) para ver as mudanças na condição da pele de Felicia no dia seguinte, depois que ela recebeu um upgrade biológica do campo unificado.

HEART COHERENCE AND BRAIN COHERENCE



Graphic 8A



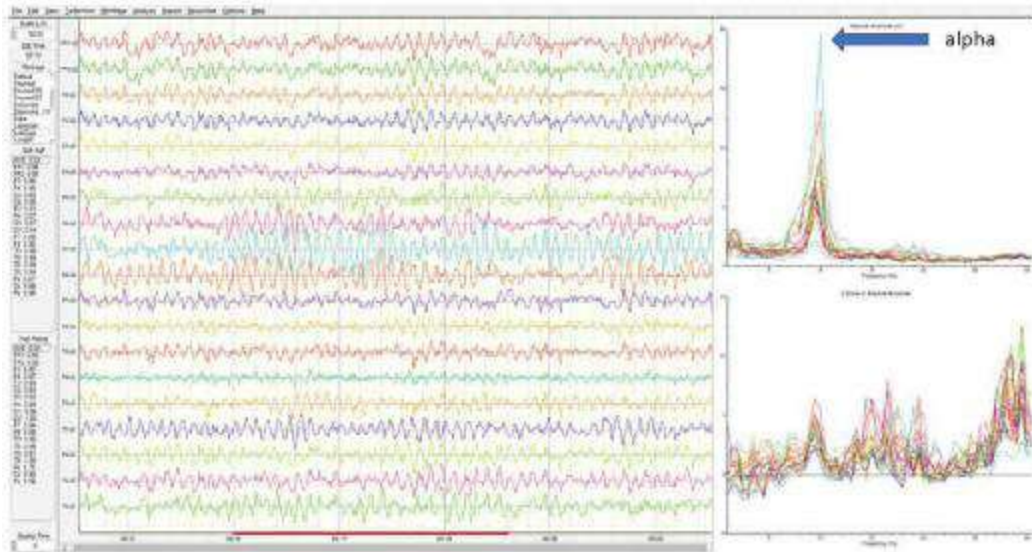
Graphic 8B

O primeiro exame representa a medida do cérebro de uma pessoa antes que ela ative seu coração

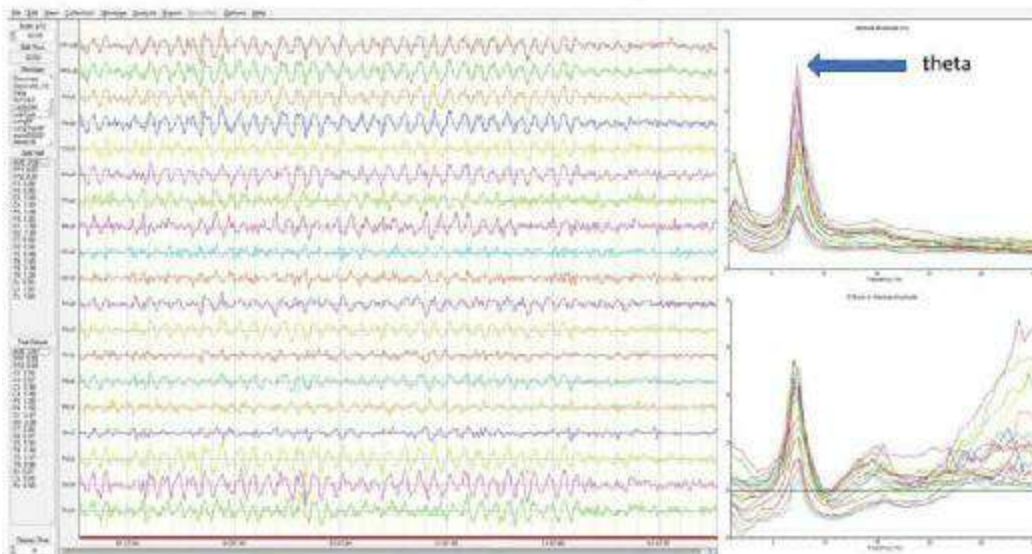
Centro. O cérebro é em uma frequência dominante das ondas cerebrais beta dessincronizadas, indicando um cérebro ocupado e distraídos. O segundo exame mede o mesmo cérebro cerca de 10 segundos mais tarde, como ela se muda para a coerência cardíaca. Todo o cérebro vai para uma alfa coerente

estado de ondas cerebrais.

COHERENT ALPHA AND THETA BRAIN WAVES FROM VIEWING THE KALEIDOSCOPE

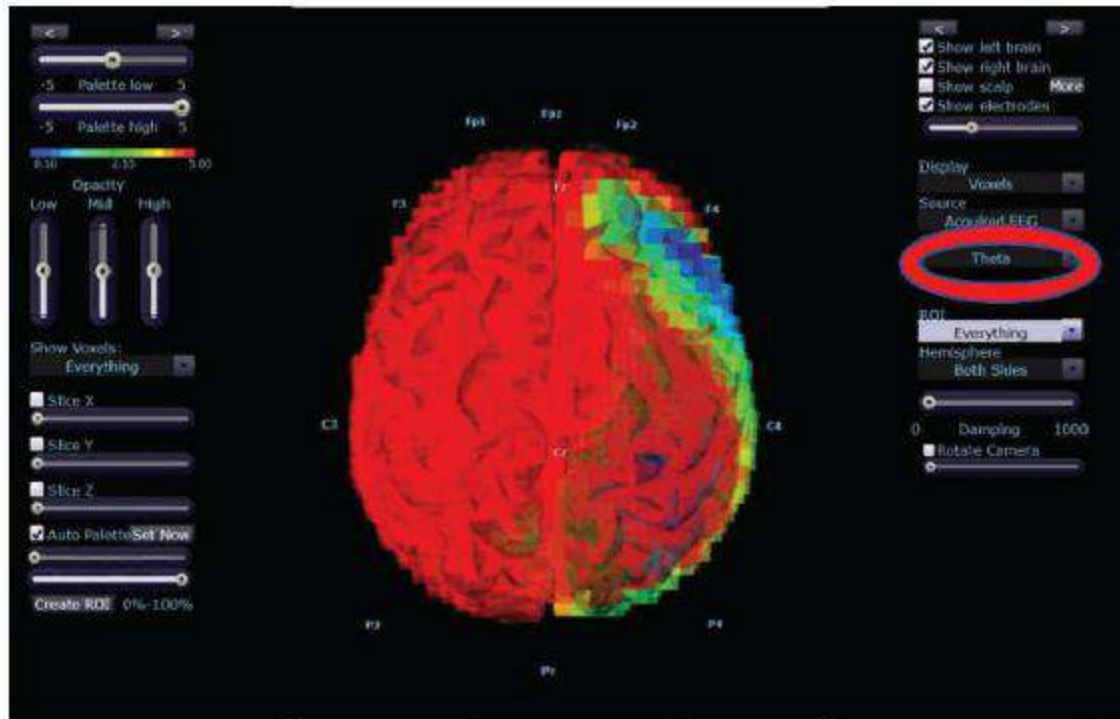


Graphic 9A(1)

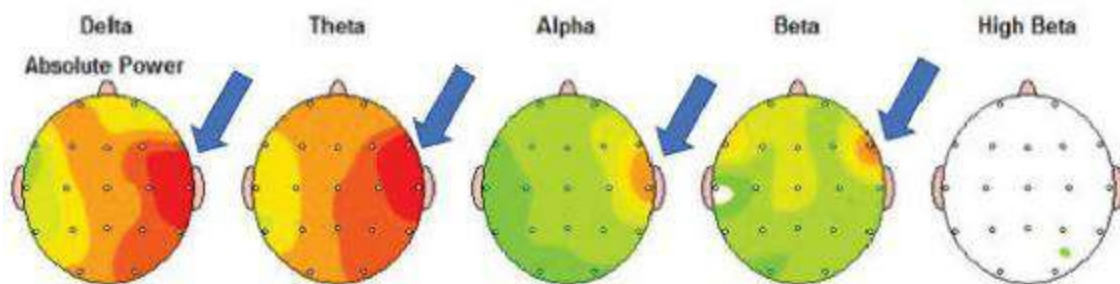


Graphic 9A(2)

CHANGES IN BRAIN ACTIVITY WHILE VIEWING THE KALEIDOSCOPE



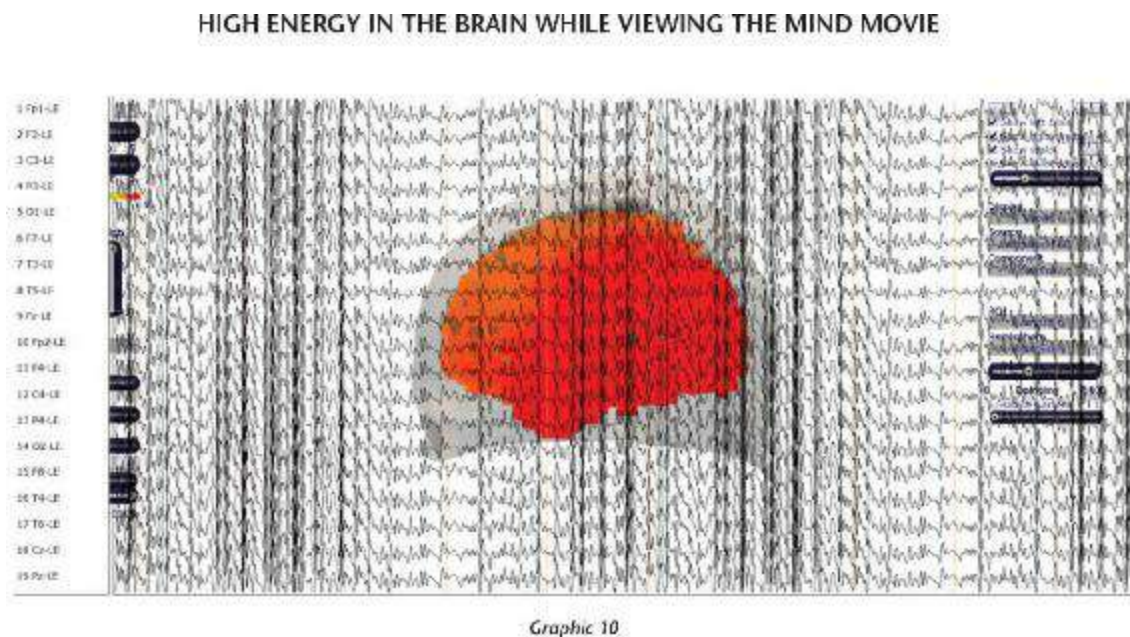
Graphic 9A(3)



Graphic 9A(4)

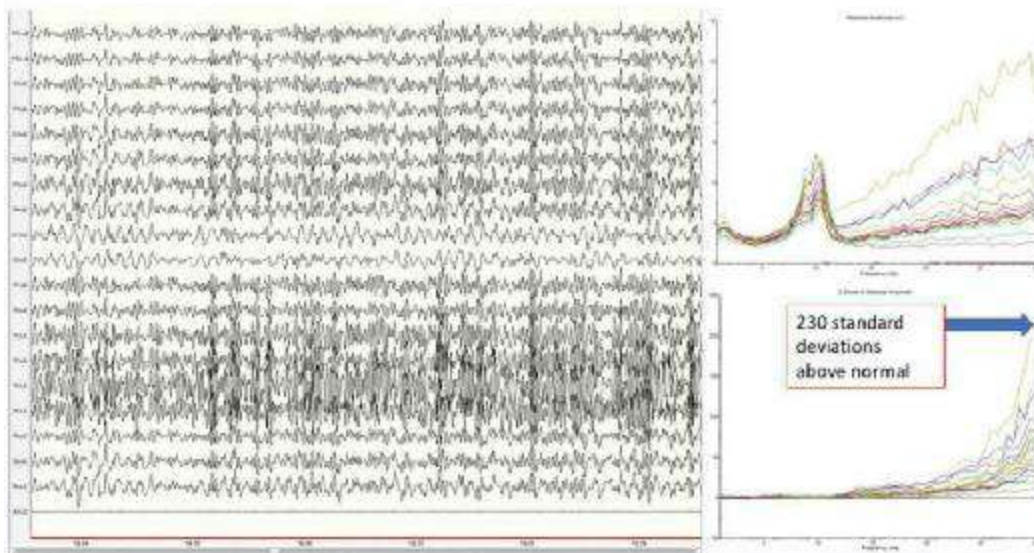
9A gráfico (1) mostra uma varredura do cérebro de um estudante que está em ondas cerebrais alfa coerentes, enquanto observa o caleidoscópio. 9A gráfico (2) ilustra uma pessoa em estados de ondas teta cérebro coerentes visualização do caleidoscópio em transe. 9A gráfico (3) mostra uma imagem tridimensional do cérebro (quase todos em vermelho) de outro aluno, indicando quase todo o cérebro em um

estado theta. A oval vermelho à direita mostra o cérebro está a ser medido em teta. 9A gráfico (4) mostra a varredura do cérebro de um estudante em diferentes frequências de ondas cerebrais observando o caleidoscópio. As áreas vermelhas e laranja marcadas com as setas azuis no lado direito de cada cérebro mostram uma forte quantidade de actividade em delta, teta, alfa, beta e ondas cerebrais.

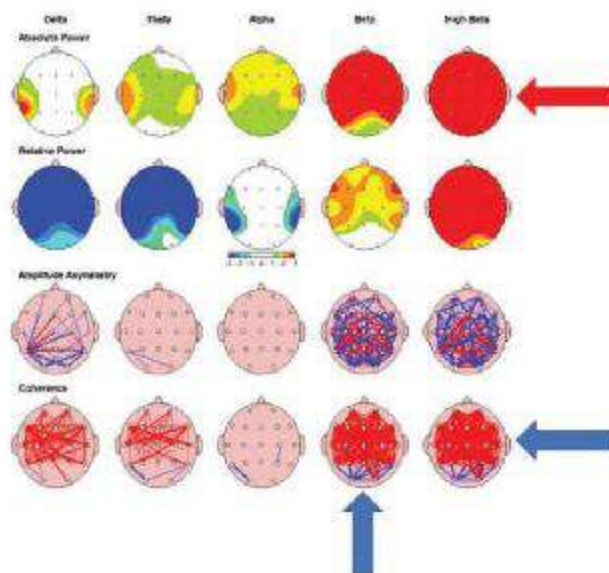


Este é um cérebro que está totalmente empenhado na experiência Mente Filme. Há uma significativa quantidade de alta beta e gama cerebrais ondas coerentes activação todo o cérebro.

BRAIN ACTIVITY WHILE DIMENSIONALIZING A SCENE IN THE MIND MOVIE



Graphic 11A

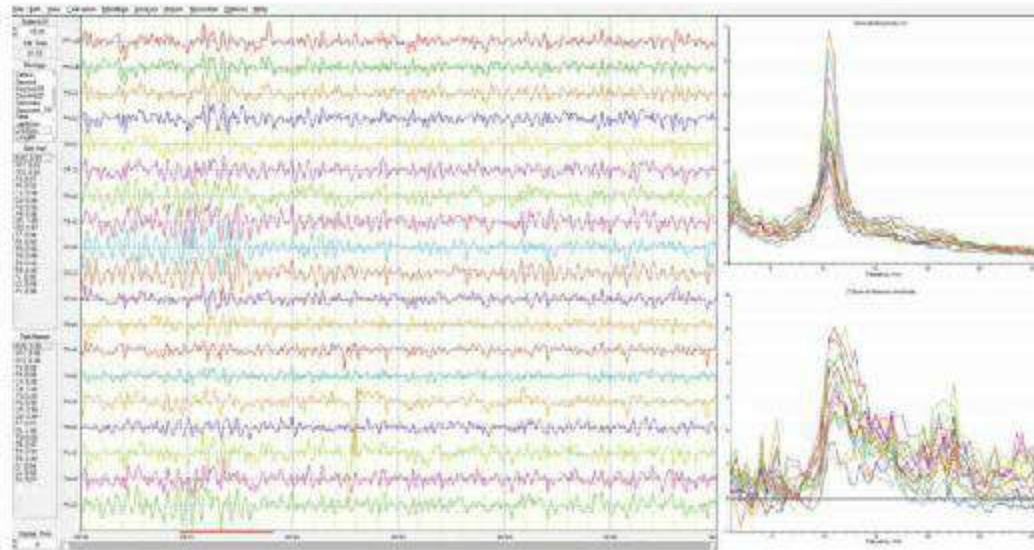


Graphic 11B

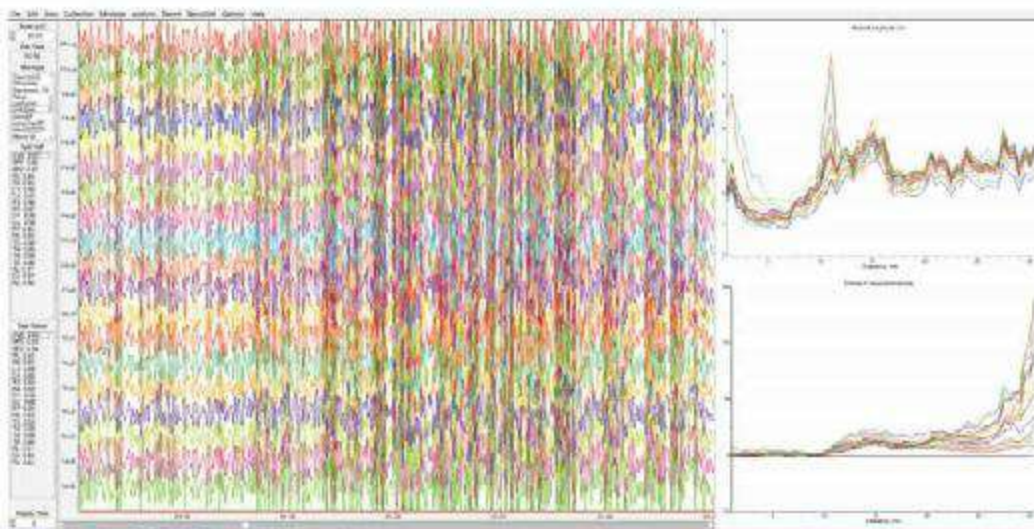
Quando essa pessoa dimensionalized uma cena em sua mente filme durante uma meditação, ela relatou que ela tinha uma experiência sensorial full-on, sem seus sentidos físicos. Em [gráfico 11A](#) você pode ver seu cérebro está em alta beta e gama coerente. A energia em seu cérebro é de cerca de 230 desvios padrão acima do normal. A seta vermelha [gráfico 11B](#) mostra que há

um pouco de energia em alta beta como ela se move em gama. As setas azuis indicam que há um monte de coerência no cérebro também. É importante notar que ela não pode fazer seu cérebro fazer isso. A experiência está acontecendo com ela.

BRAIN CHANGES BEFORE AND AFTER A WALKING MEDITATION



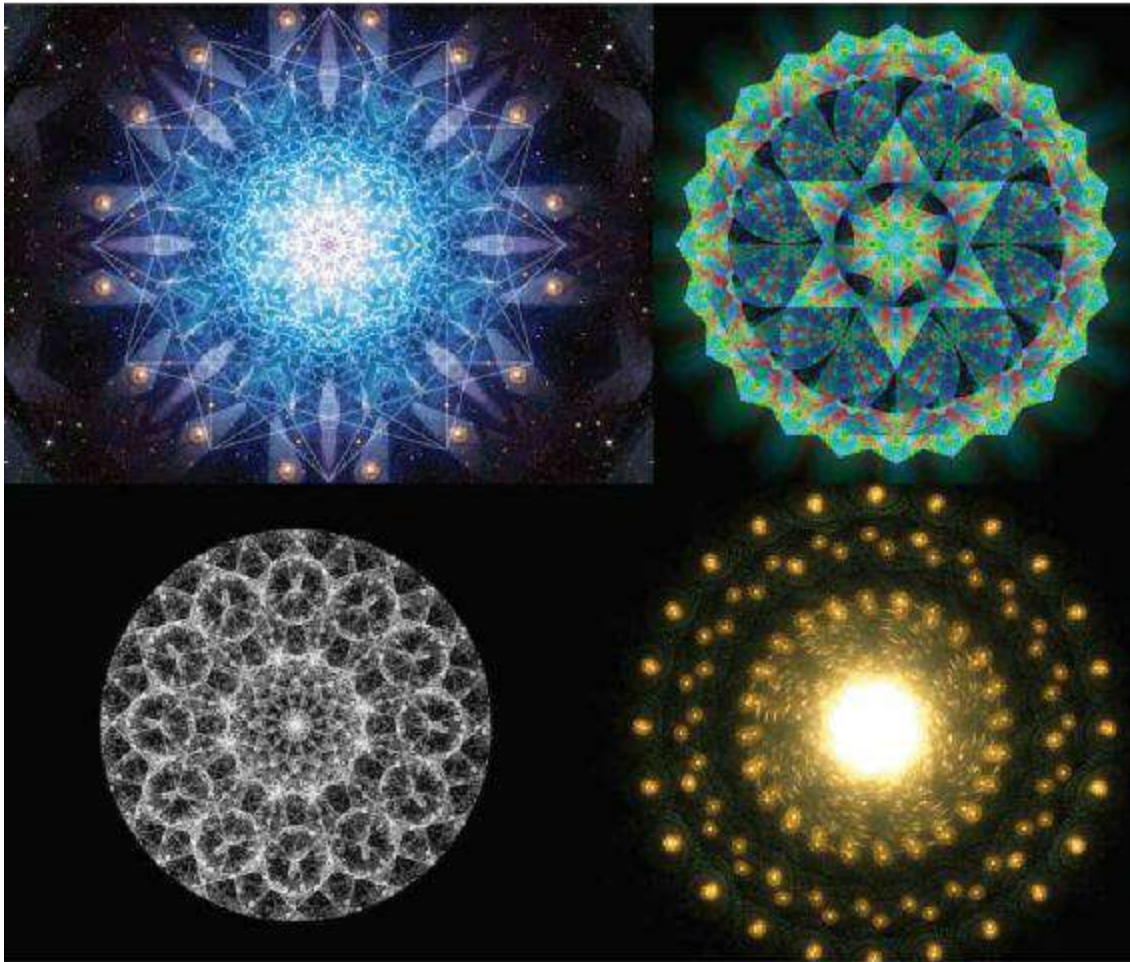
Graphic 12A



Graphic 12B

[gráfico 12A](#) mostra uma medição de linha de base de uma pessoa com beta e alfa cerebrais ondas normais antes da sua curta meditação. Se você rever a sua pós-digitalização em [gráfico 12B](#) , Uma hora e vinte minutos mais tarde, você vai ver que ele mudou seu cérebro a um estado de gama de alta energia.

STANDING WAVES OF INFORMATION

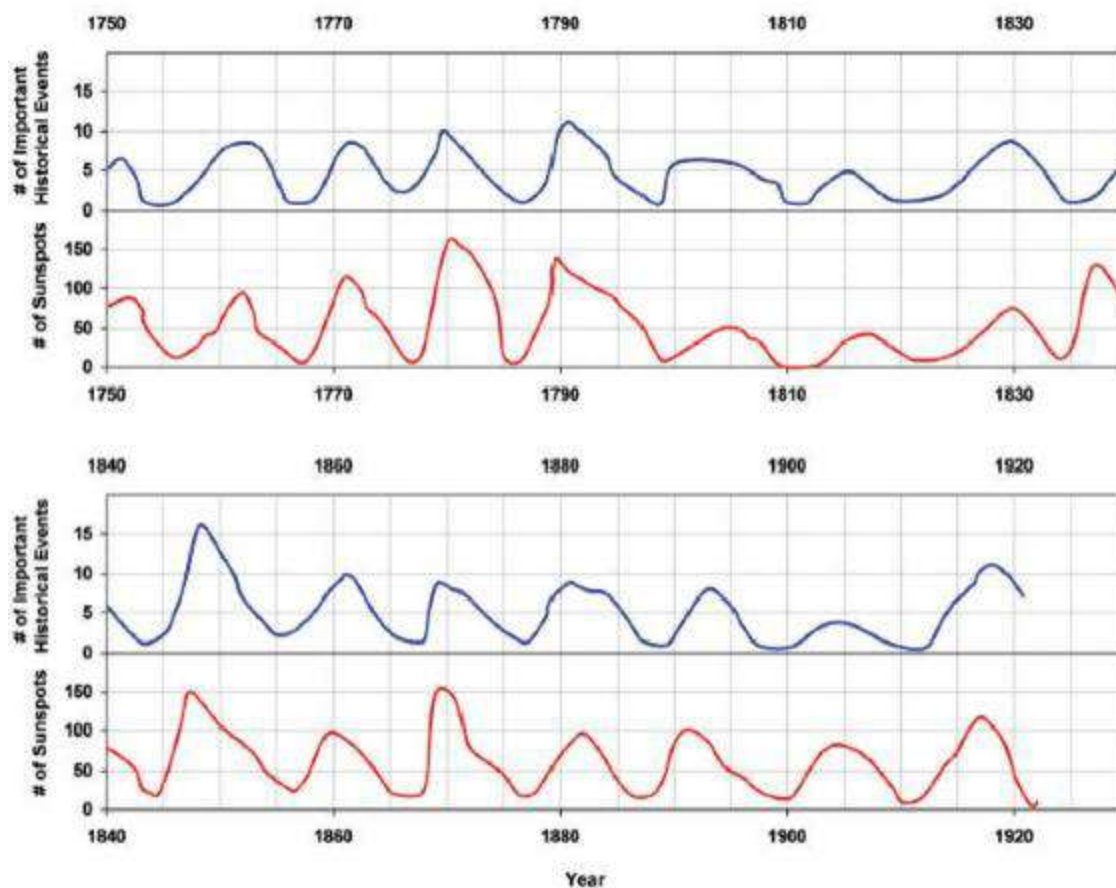


Graphic 13A

padrões fractais na forma de configurações geométricas complexas estão de pé ondas de frequência e informações que podem ser de-mexidos pelo cérebro em imagens muito poderoso. Embora essas imagens são bidimensionais, eles dão-lhe uma ideia de como o

padrões aparecem.

CORRELATION BETWEEN SOLAR ACTIVITY AND HUMAN EVENTS

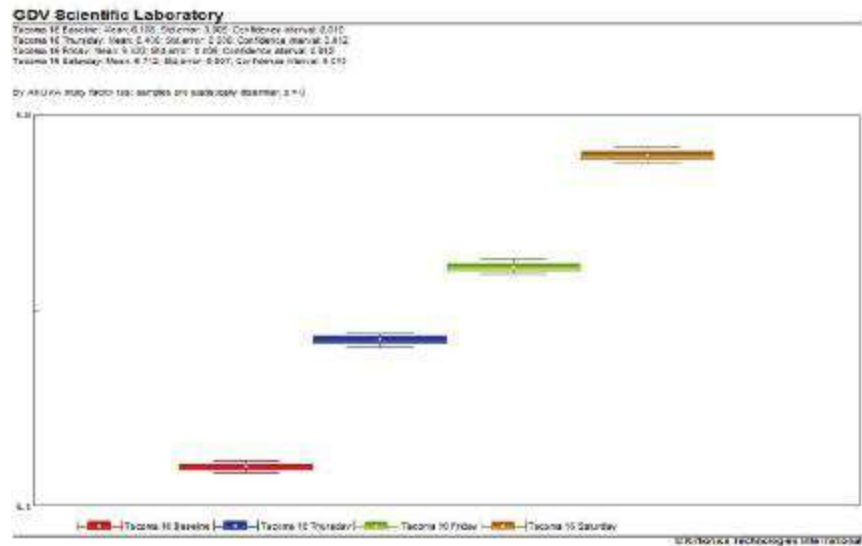


Graphic 14

Para os anos de 1749 a 1926, Alexander Chizhevsky comparou o número anual de eventos políticos e sociais importantes com o aumento da atividade solar. No gráfico, a linha azul ilustra alargamentos do sol e a linha vermelha refere-se a excitabilidade humano. Observe que cada vez que há alta atividade solar, há uma correlação com os eventos humanos aguçados.

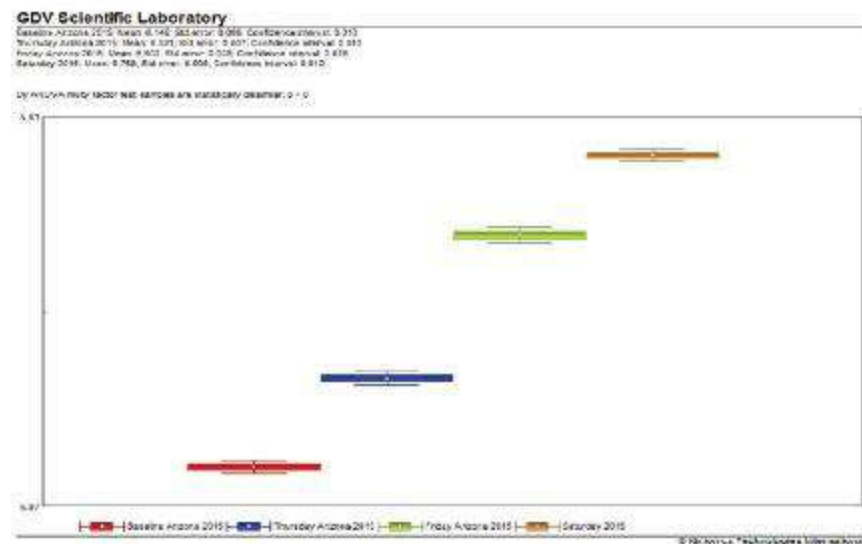
Criado a partir de dados fornecidos na tradução do artigo de Alexander Chizhevsky "Física fatores do processo histórico".

COMPARING THE ENERGY OF THE ENTIRE DAY WEDNESDAY, THURSDAY, FRIDAY, SATURDAY TACOMA, WASHINGTON, 2016



Graphic 15A

COMPARING THE ENERGY OF THE ENTIRE DAY WEDNESDAY, THURSDAY, FRIDAY, SATURDAY CAREFREE, ARIZONA, 2015

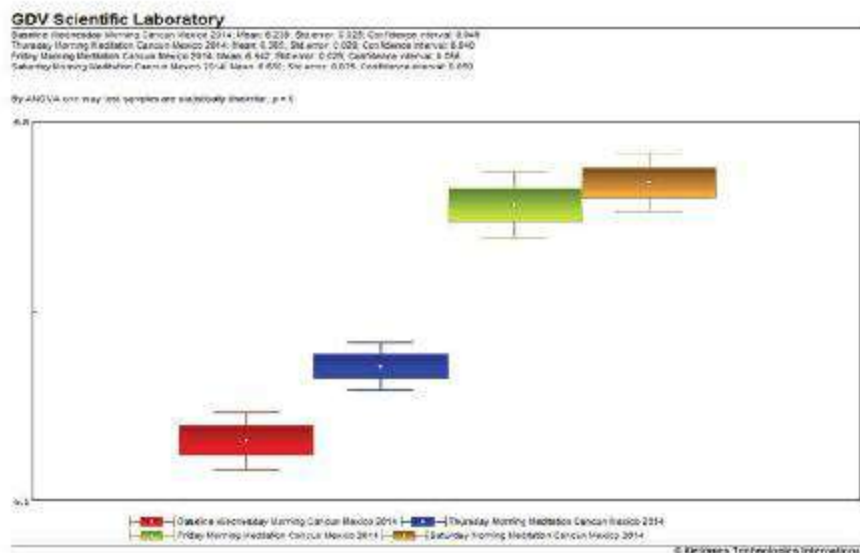


Graphic 15B

gráficos 15A e 15B demonstram um aumento na energia coletiva da sala durante 3 dias em nossas oficinas avançadas. A primeira linha, em vermelho, é a nossa medida de referência e mostra a energia do ambiente antes do início do evento na quarta-feira. Como você olhar para as linhas vermelhas, azuis, verdes e marrons (cada cor representa um dia diferente), você vai ver que

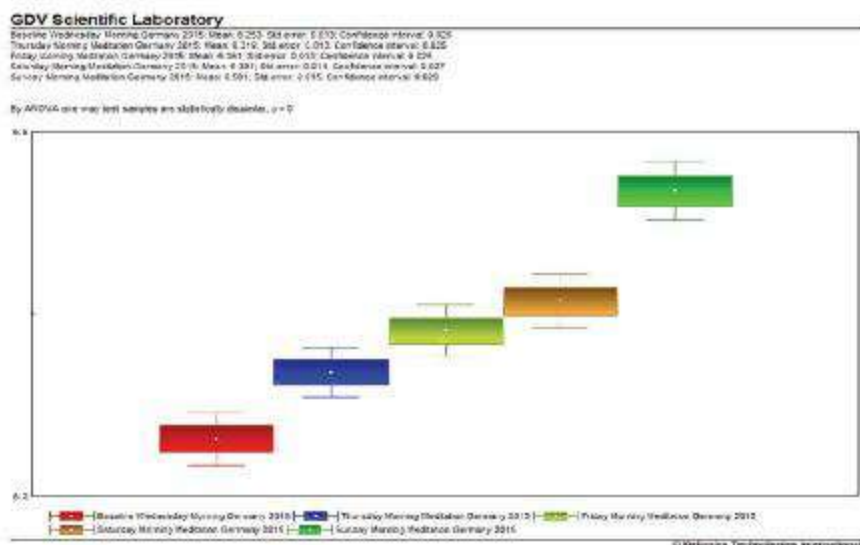
cada dia a energia aumenta de forma constante.

COMPARING THE ENERGY OF THE MORNING MEDITATIONS WEDNESDAY, THURSDAY, FRIDAY, SATURDAY CANCUN, MEXICO, 2014



Graphic 15C

COMPARING THE ENERGY OF EACH MORNING MEDITATION WEDNESDAY, THURSDAY, FRIDAY, SATURDAY, SUNDAY MUNICH, GERMANY, 2015



Graphic 15D

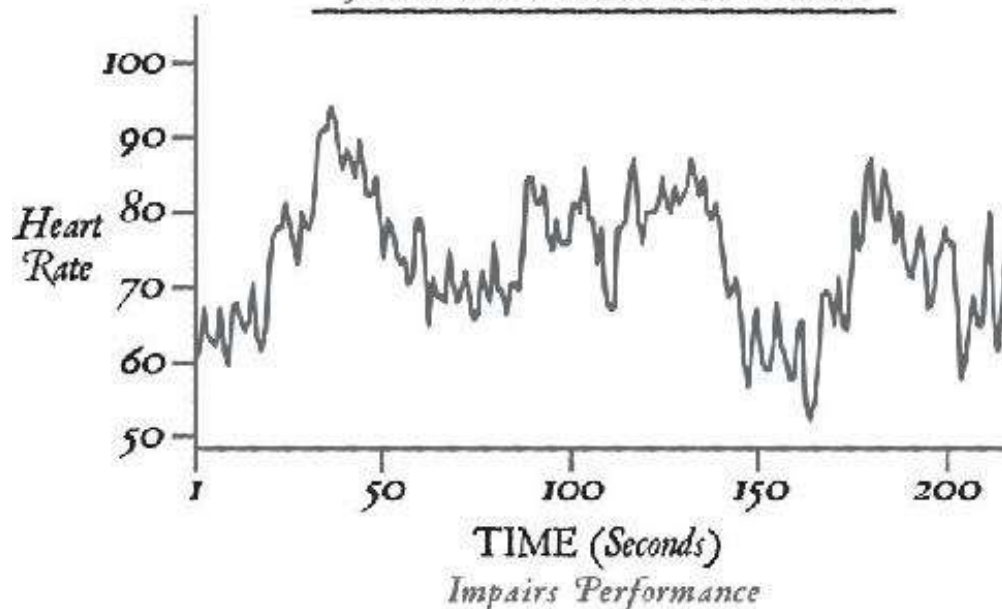
Em gráficos 15C e 15D , Da mesma escala de cores aplica; no entanto, estas medições

refletir intervalos de tempo específicos durante meditações manhã de cada dia. [gráfico 15D](#) tem uma linha verde extra porque nós medimos a energia da sala durante a pineal 04:00 meditação glândula. Como você pode ver, a energia era muito alta naquela manhã.

HEART-RHYTHM PATTERNS

HRV INCOHERENCE

frustration, anxiety, worry, irritation



HRV COHERENCE

positive emotions, appreciation, love, courage

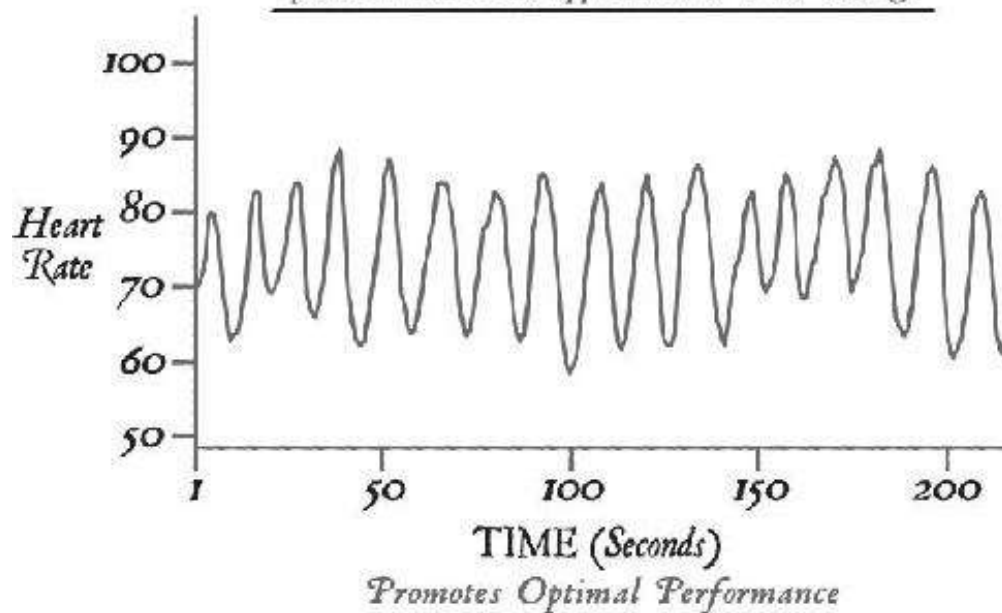


Figure 7.1

Elogios do Instituto HeartMath, o gráfico HRV superior representa ritmos cardíacos incoerentes, como resultado de sentir emoções como o ressentimento, impaciência e frustração. o

gráfico HRV inferior representa ritmos cardíacos coerentes, como resultado de sentir emoções como gratidão, apreciação, e bondade.

Quando o nosso HRV está em um padrão de coração coerente, reflete o aumento da sincronização e harmonia dentro dos dois ramos dos ANS, bem como na atividade ocorrendo em nossos centros cerebrais de alto nível. Muito do que nós aprendemos com a medicina ocidental causou-nos a acreditar que não podemos controlar sistema nervoso autônomo do nosso corpo (como frequência cardíaca e pressão arterial), porque essas funções são para além do domínio da mente consciente, para não mencionar a separação entre os sistemas nervosos voluntários e involuntários. Sabemos agora, no entanto, que você não tem que ser um yogi ou um místico para ser capaz de dominar essas habilidades. Você apenas tem que ser sobrenatural, que pode ser aprendido. Esta é uma razão pela qual HMI ensina a importância da coerência cardíaca não só aos indivíduos, mas também para os militares, policiais, escolas, atletas,

Os benefícios de coração Coerência

Quando optamos por cultivar e experimentar emoções elevadas e o sinal coerente destas emoções elevadas atinge o cérebro, se a amplitude do sinal é alta o suficiente, produtos químicos iguais a esses sentimentos e emoções são liberados no corpo. Chamamos isso de um sentimento, e sentimentos positivos como este nos fazem sentir mais leve e mais livre, em outras palavras, a energia de todo o seu estado de ser é elevado. Se você está sentindo um elevado sentido de bem-estar em um ambiente seguro, a energia desses sentimentos põe em movimento uma cascata de pelo menos 1.400 alterações bioquímicas no corpo que promovem o crescimento e reparação. ¹⁶ Em vez de desenhar a partir do campo invisível de energia em torno de seu corpo para transformar energia em química, agora você está adicionando ao e expandir esse campo, resultando em uma nova expressão da química reflexo da mudança na energia. Como? Se os três primeiros centros de energia do corpo são consumidores de energia quando estamos fora de equilíbrio, o coração é um expensor de energia, e quando você descansar sua atenção em seu coração para criar e manter emoções elevadas, que a energia coerente faz com que seu coração a bater como um tambor. É que coerente surra, rítmico que cria um campo magnético mensurável em torno de seu coração, e, assim, o seu corpo. Assim como a batida de um tambor focado

que produz uma onda sonora mensurável, mais forte o ritmo coerente do coração, mais expandiu seu campo se torna.

Quando você está sentindo dor, raiva, estresse, inveja, a raiva, a concorrência, ou frustração, por outro lado, o sinal do coração para o cérebro torna-se incoerente, e isso provoca a liberação de cerca de **1.200 substâncias químicas no corpo iguais aos sentimentos.** ¹⁷ Este despejo químico dura aproximadamente 90 segundos para dois minutos. No curto prazo, estes sentimentos estressantes não são prejudiciais; Na verdade, se eles estão resolvidos eles melhoram sua resiliência. No entanto, os efeitos a longo prazo de emoções sobrevivência não resolvidas colocar todo o corpo em um estado de incoerência, tornando-o vulnerável a problemas de saúde relacionados com o stress. Estas emoções sobrevivência desenhar a partir do campo em torno de seu corpo, causando-lhe a sentir-se separado e materialista, porque você está colocando a maior parte de seu foco e atenção sobre a matéria, o seu corpo, o meio ambiente, tempo, e, claro, a fonte de seus problemas. Entre as descobertas mais significativas da IHM é que o que sentimos em um minuto-a minuto, com base segunda-to-segunda influencia o coração, e que os nossos sentimentos e emoções são um aspecto chave do desbloqueio “inteligência do coração.” Porque sentimentos e emoções são energias que emitem poderosos campos magnéticos, o mais forte dos sentimentos elevados, mais forte será o campo magnético. Na verdade, o coração produz o campo magnético mais forte do corpo e cinco mil vezes maiores em força do que o campo produzido pelo cérebro. ¹⁸

Coloque o dedo em seu pulso e sentir seu pulso. Esse pulso é uma onda de energia chamada a onda de pressão sanguínea e viaja por todo o seu corpo, influenciando tudo, incluindo a função cerebral. Não só pulso magnético do coração reverberar através de cada célula do corpo, mas também produz um campo em torno de seu corpo que pode ser medido até 8 a 10 pés de distância **usando um detector sensível chamado um magnetômetro.** ¹⁹ Quando você ativar o coração chamando-se emoções elevadas, você não está apenas transmitindo essa energia para cada célula; você também estão irradiando esses sentimentos para o espaço. Este é onde o coração se move além da biologia e na física.

Usando electroencefalogramas, cientistas do laboratório HMI descoberto que, quando o coração está em coerência, as ondas cerebrais arrastar com o ritmo do coração a uma frequência de 0,10 Hz e também que a sincronização entre o coração e o cérebro é aumentada quando o sujeito está numa coração- estado coerente. A frequência coerente de 0,10 Hz tem sido mostrado para ser um estado de desempenho ótima associada com um maior acesso à nossa intuição mais profundo e de orientação interna. Uma vez que a mente analítica é fora do caminho,

o indivíduo pode mover-se para baixo a escada de consciência de alfa a teta para ondas cerebrais delta-o estado em que as funções de reparação no corpo ter lugar. Coincidentemente, muitas vezes vemos os nossos estudantes que relatam experiências profundas ou místicas em delta profunda em torno de 0,09-0,10 Hz (0,09 Hz é apenas um centésimo de um ciclo por segundo off relatou ideal coerência), enquanto seus corações estão em um estado muito coerente. No entanto, a amplitude da energia produzida pelo coração aumenta o nível de energia no cérebro, em alguns casos mais de 50 a 300 vezes o nível normal ou mais.

evidência de apoio de coerência coração-cérebro foi ainda demonstrada por uma série de experimentos realizados por Gary Schwartz, Ph.D., e seus colegas na Universidade de Arizona. Em seus experimentos, eles encontraram comunicações inexplicáveis entre o coração eo cérebro que não fazia sentido por meio das vias de comunicação estabelecidos neurológicos ou outros. Esta descoberta estabeleceu o fato de que as interações energéticas entre o coração eo cérebro existir **através de campos eletromagnéticos.** ²⁰ Ambos os exemplos apontam para o fato de que quando nos concentramos nossa atenção em nosso coração e emoções, batida do coração funciona como um amplificador. Isso aumenta a sincronização entre o nosso coração e cérebro e cria coerência não só nos órgãos físicos, mas também no campo eletromagnético em torno do nosso corpo. Também digno de nota é que logo atrás do esterno fica uma pequena glândula chamada timo, que tem uma ligação íntima com o centro do coração. Como um dos principais órgãos do sistema imune, o timo tem um papel vital na promoção de células T, que defendem o organismo a partir de agentes patogénicos, tais como bactérias e vírus. As funções da glândula timo otimamente até o início da puberdade, mas começa a encolher à medida que envelhecemos por causa de quedas naturais na produção de hormônio do crescimento humano.

Tal como acontece com muitos órgãos vitais, o timo também é propensa aos efeitos negativos do estresse de longo prazo. Quando estamos vivendo em modo de emergência por longos períodos de tempo e diminuir o nosso campo de energia vital, toda a nossa energia é dirigida para fora para nos proteger de ameaças externas, deixando pouca energia para nos proteger de ameaças internas. Eventualmente, isto conduz a uma disfunção do sistema imunológico. Faz sentido, então, que, como o centro do coração torna-se activado com energia, através da mobilização do sistema nervoso parassimpático para o crescimento e reparação, a glândula timo deve tornar-se mais ativo, bem como, porque agora estamos adicionando energia nessa glândula. Portanto, a glândula timo deve também beneficiar da prática de manter a coerência dentro do corpo, auxiliando no apoio da vitalidade geral do nosso sistema imunológico e longo

saúde prazo.

Você aprendeu anteriormente neste livro que em meus próprios estudos independentes, quando os nossos alunos foram capazes de sentir e sustentar gratidão e outras emoções elevadas para um total de 15 a 20 minutos por dia durante quatro dias, a energia das emoções sinalizou a célula imune genes para fazer uma proteína chamada imunoglobulina A. O aumento significativo na IgA é um exemplo perfeito de um dos muitos efeitos em cascata positivos de coerência cardíaca. O que tudo isto resume-se a que a qualidade do ritmo do nosso coração tem consequências para nossa saúde em geral. Se o coração bate em ritmos harmoniosos, sua eficiência reduz o stress em outros sistemas do corpo, maximiza a nossa energia, e cria estados em que nós prosperar mentalmente, emocionalmente e fisicamente. Se houver desarmonia nos nossos ritmos cardíacos, o oposto é verdadeiro. [21](#)

ataques cardíacos e doenças cardíacas, por exemplo, ocorrem quando o corpo está sob estresse por longos períodos de tempo. Quando escolhemos intencionalmente emoções elevadas, no entanto, concentrando-se menos na desarmonia e mais em gratidão, nosso corpo responde positivamente e nós apreciamos a melhoria da saúde. A próxima vez que você usar uma emoção elevada para entrar em sintonia com o seu futuro e abraçar esses sentimentos antes do evento desdobra-e sentir gratidão que o evento já ocorreu-só sei que a pior coisa que provavelmente pode acontecer a você é que você começa a curar.

Os efeitos do stress crónico

Quando vivemos em um estado constante de stress, o nosso centro de coração torna-se incoerente e isso sufoca a nossa capacidade de criar. Em resposta a ritmos cardíacos caóticos, o **cérebro torna-se muito *dis-integradas* e incoerente, e que incoerência reflecte-se nos dois ramos da ANS.** Se o sistema parassimpático é o freio eo sistema simpático é o acelerador, quando eles estão trabalhando em oposição, o seu corpo está a receber uma mensagem semelhante ao pisar no acelerador enquanto o pé está no freio. Ele não leva uma quantidade significativa de conhecimento automotivo para entender as ramificações dessas forças opostas-nos desgastam os freios e colocar pressão sobre o sistema de transmissão, enquanto a energia resíduos de resistência e reduz a eficiência do combustível. Eventualmente, esta habituação de estresse desgasta o corpo de modo

tanto que ele elimina a nossa capacidade de reparar e manter a saúde, esgotando a nossa vitalidade e resistência.

Se a resistência é baseada na gestão eficiente de energia, você pode sentir-se totalmente drenado, fora das sortes, e talvez doente enquanto sob a influência do estresse crônico. O mais viciados nos tornamos a estes estados de stress, a menos provável que estamos a abrir o coração, ir para dentro, e conscientemente criar coerência coração.

Uma experiência que tive na minha casa em uma área rural do estado de Washington serve como um bom exemplo. Uma noite de novembro cheguei em casa do trabalho, estacionei meu carro como eu sempre fiz, e começou a descer o caminho de 40 jardas para a minha casa. Era escuro como breu. Cerca de 30 quilômetros de minha porta da frente, à minha direita, ouvi um rosnado ameaçador vindo de trás algumas rochas muito grandes. Imediatamente, eu reduzi meu foco na matéria (algo) e encontrei-me pensar, *O que poderia ser à espreita na escuridão?* I começou a procurar em minha mente e depois o meu ambiente para knowns do meu banco de memória passado, a fim de prever o meu futuro. *Poderia ser um de meus cães?* Eu me perguntava. I começou a chamar seus nomes, mas não houve resposta. Como eu deu mais alguns passos, a rosnar tornou-se mais alto.

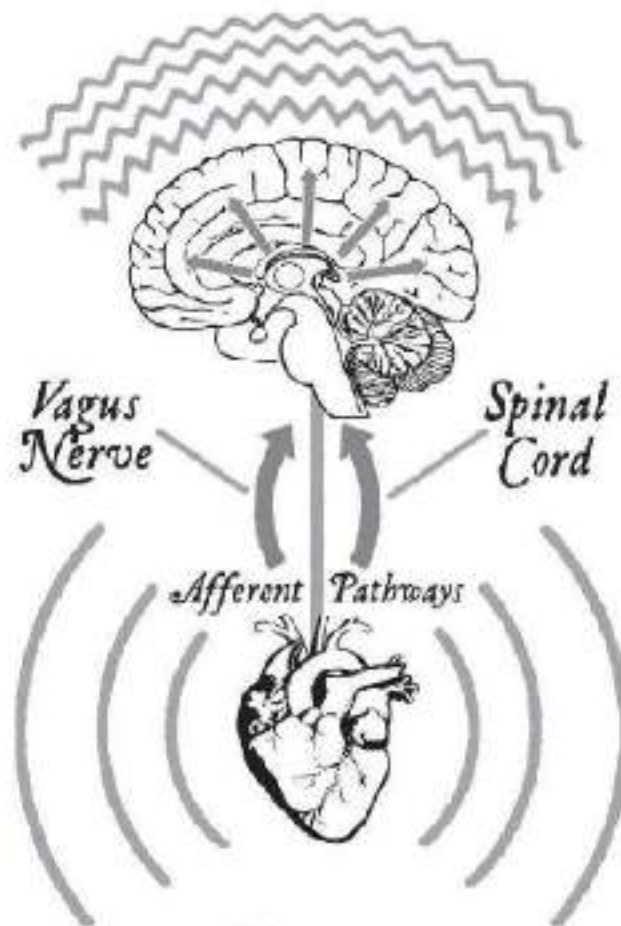
Sem eu ter que pensar sobre mobilizando a energia no meu corpo, o cabelo na parte de trás do meu pescoço se levantou, a minha frequência cardíaca e respiratória aumentou, e os meus sentidos tornou-se intensificado em preparação para a luta ou fuga. Peguei meu celular e ligou a lanterna para estreitar meu foco sobre a possível ameaça, mas eu ainda não podia ver o que estava fazendo o barulho. Da escuridão, a rosnar continuou. Eu lentamente backup e, finalmente, fugiu ao meu celeiro, onde meu rancho mãos estavam guardando os cavalos para a noite. Nós pegamos nossas armas e lanternas e voltou à cena apenas a tempo de ver um puma e seu filhote correndo afastado por entre os arbustos. Provavelmente, você pode reunir a partir desta história que uma situação altamente estressante como este não é o momento de abrir seu coração ou de confiança no desconhecido. Não é um tempo para tirar sua atenção fora das coisas em seu mundo material exterior para se concentrar em uma nova possibilidade em sua mente. É um tempo para executar, ocultar ou lutar. Mas se você está perpetuamente ligado para a luta ou fuga estado, mesmo se não houver puma nos arbustos-você vai ser menos propensos a querer fechar os olhos e ir para dentro, porque você tem que manter a sua atenção sobre a ameaça fora de você. Nenhuma nova informação pode entrar no seu sistema nervoso que não é igual ou relevantes para as emoções que você está enfrentando, então você não pode programar o seu corpo para um novo destino. Portanto, faz sentido que quanto mais você vive viciado Mas se você está perpetuamente ligado para a luta ou fuga estado, mesmo se não houver puma nos arbustos-você vai ser menos propensos a querer fechar os olhos e ir para dentro, porque você tem que manter a sua atenção sobre a ameaça fora de você. Nenhuma nova informação pode entrar no seu sistema nervoso que não é igual ou relevantes para as emoções que você está enfrentando, então você não pode programar o seu corpo para um novo destino. Portanto, faz sentido que quanto mais você vive viciado Mas se você está perpetuamente ligado para a luta

os hormônios do estresse em sua vida normal, a menos provável que você deseja criar, meditar, ou abrir o seu coração e ser vulnerável.

O “Coração-Cérebro”

Em 1991, o trabalho pioneiro de J. Andrew Armour, MD, Ph.D., mostrou que o coração literalmente tem uma mente própria. Com até 40.000 neurônios, o coração tem um sistema nervoso que funciona independentemente do cérebro. O termo técnico cunhado para este sistema é o sistema nervoso cardíaca intrínseca, mais comumente conhecido como o “coração-cérebro.” ²² Esta descoberta foi tão monumental que levou a um novo campo da ciência chamada *neurocardiologia*.

HEART COHERENCE AFFECTING BRAIN COHERENCE



Quando o coração se move para a coerência, ele age como um amplificador, o envio de informações coerentes através de suas vias nervosas aferentes direto para o tálamo, que sincroniza a neocortex e centros de sobrevivência do cérebro.

O coração e o cérebro estão ligados por eferente (descendente) e aferente (ascendentes) vias; no entanto, 90 por cento das fibras nervosas que ligam ascender do coração até ao cérebro. ²³ Armadura descoberto que estas, vias neurais aferentes diretos enviar continuamente sinais e informações que interage e modifica atividade em centros de maior cognitivas e emocionais do cérebro. ²⁴ Estes sinais do coração para o cérebro conectar através do nervo vago e continue em frente para o tálamo (que sincroniza a atividade cortical, como pensar, perceber e compreender a linguagem), em seguida, para os lobos frontais (responsáveis por funções motoras e resolução de problemas), e para o centro de sobrevivência do cérebro, a amígdala (que sinaliza memória emocional). As células do núcleo da amígdala até sincronizar a batida do coração. ²⁵ (Veja Figura 7.2 .) Isto significa que se o seu centro de coração é aberto, ele está mantendo centros de sobrevivência do seu cérebro em cheque. É possível, então, que o mais coração centrado você é, menos provável que você vai reagir a fatores de estresse em sua vida. O inverso também é verdadeiro: quanto menos energia que você tem no seu centro de coração, o mais provável você estará vivendo em modo de sobrevivência.

Isto diz-nos que os nossos sentimentos e ritmos cardíacos afetam o que as memórias emocionais e respostas transparecer em nós, para o stress ea ansiedade podem desencadear padrões de ondas cerebrais para combinar um hábito ansiedade do passado. Por outro lado, como um computador que corresponda padrões, emoções elevadas do coração pode produzir coerência em padrões de ondas cerebrais, por isso, se você está convocando os sentimentos de seu futuro através da criação de estados elevados, seu cérebro está começando a lançar as redes neurais para essas emoções futuras ou que novo destino. descoberta das vias neurais aferentes do coração para o cérebro da armadura prova que o coração processa independentemente emoções, responde diretamente para o meio ambiente, e regula seus ritmos-sem receber informações do cérebro. Isso porque o coração e os ANS sempre trabalhar em conjunto. ²⁶

Para colocá-lo simplesmente, emoções e sentimentos originários no coração desempenham um papel importante na forma como pensamos, informações do processo, sentir e compreender o mundo e nosso lugar nele. ²⁷ Uma vez que o centro do coração é ativado, ele age como um

amplificador para impulsionar o cérebro, melhorar a sua actividade, e criar equilíbrio, ordem e coerência em todo o corpo.

Coração vivendo Centrado

Como eu disse anteriormente, cada pensamento que você acha que produz química correspondente igual a esse pensamento, que por sua vez cria uma emoção. Portanto, você é sugestível apenas aos pensamentos igual ao seu estado emocional. Sabemos agora que quando os nossos alunos estão centrada no coração e se sentir mais integridade e unidade, eles são menos separado de seus sonhos. Quando sentem gratidão, abundância, liberdade, ou amor, todas essas emoções boas-vindas pensamentos correspondentes. Essas emoções centrados no coração abrir a porta para a mente subconsciente para que você possa programar o seu sistema nervoso autônomo igual aos pensamentos de seu novo futuro. Sabemos também que se vivem no sentimento de medo ou falta, mas tento pensar que eles são abundantes, eles não podem produzir um efeito mensurável, porque a mudança só pode acontecer quando os pensamentos estão em alinhamento com o estado emocional do corpo.

Assim, você poderá repetir a afirmação *Eu sou destemido* até que você esteja azul na cara, mas se é *medo* você está realmente sentindo, o pensamento *Eu sou destemido* nunca faz-lo após o tronco cerebral, o que significa que você não está sinalizando o corpo e ANS em um novo destino, específico. O sentimento é o que produz a carga emocional (energia) para estimular o seu ANS em um destino diferente. Sem o sentimento, uma desconexão permanece entre seu cérebro e corpo-entre o pensamento da saúde e do sentimento de saúde e você não pode incorporar esse novo estado de ser.

É só quando você mudar de energia que você pode produzir efeitos mais consistentes. Se você sustentar essas emoções elevado em uma base diária, eventualmente, o seu corpo, na sua inteligência inata, começa a fazer mudanças genéticas relativas na maneira que eu descrevi anteriormente. Isso porque o corpo acredita que a emoção que você está abraçando está vindo de uma experiência em seu ambiente. Então, quando você abrir o seu centro de coração, praticar sentindo uma emoção antes da experiência ocorre, e se casar com uma clara intenção, o corpo responde como se fosse na experiência futura. Que o coração-mente a coerência, em seguida, influencia o seu corpo química e energia em uma série de maneiras.

Se a coerência entre o coração eo cérebro podem se originar no coração, e os seus resultados de sincronização no desempenho e saúde ideal, então você deve tomar tempo todos os dias para se concentrar em ativar seu centro cardíaco. Ao escolher intencionalmente para sentir as emoções elevadas de coração ao invés de esperar por algo fora de si mesmo para provocar essas emoções, você se tornar quem você realmente pretende ser, um indivíduo com poderes de coração. Quando você está vivendo pelo coração, você, naturalmente, escolher o amor e innately demonstrá-lo através da compaixão e cuidado com o bem-estar de si mesmo, dos outros e do planeta Terra. Através da nossa parceria com a HMI, nossos alunos têm demonstrado que com a prática, podemos de fato produzir, regular e sustentar sentimentos elevados e emoções-independentes dos acontecimentos em nosso mundo externo.

Em nossas oficinas ao redor do mundo, através da prática de regular o ritmo cardíaco para sustentar emoções elevadas, ensinamos nossos alunos como gerar coração e coerência cérebro. Em seguida, medir suas habilidades usando monitores VFC. Durante meditações guiadas, pedimos aos nossos alunos a se render aos sentimentos de gratidão, alegria e amor, e nós encorajamos prática diária fora da nossa instrução formal, porque quando se escolhe para praticar sentado em um estado de coerência, torna-se um hábito. Espero que com bastante prática, os nossos alunos podem substituir roteiros mentais antigos de sentir-se indigno, com medo ou inseguro com estados mais elevados de ser e de cair profundamente no amor com suas vidas. Nós já vimos o suficiente deles demonstrar que é realmente possível produzir positivo, mensurável, efeitos tangíveis em suas vidas simplesmente por mudar o paradigma de seus pensamentos e sentimentos. Estes indivíduos dedicados voltar para suas casas, onde os efeitos positivos que produziram em suas próprias vidas ondulam para afetar positivamente suas famílias e comunidades, continuamente expandindo sua influência vibracional de harmonia e coerência em todo o mundo.

Ao praticar repetidamente a regulação dos estados emocionais intensificados, com o tempo a sensação constante de emoções elevadas cria uma nova linha de base emocional. Esta linha de base, em seguida, começa a influenciar continuamente um novo conjunto de pensamentos iguais aos sentimentos elevados. A soma desses novos pensamentos cria um novo nível de espírito, que, em seguida, produz mais emoções correspondentes iguais a esses pensamentos, sustentando, ainda, que da linha de base. Quando este ciclo de feedback entre o coração (corpo) e mente (cérebro) ocorre, você está em um estado inteiramente novo de ser-consciência da mente ilimitada ea energia de profundo amor e gratidão. a repetição

deste processo é o que significa para recondicionar o seu corpo, reprogramar seu cérebro, e reconfigurar a sua biologia igual ao seu novo estado de ser. Agora você é naturalmente,

automaticamente, e transmitindo regularmente um diferente assinatura eletromagnética de energia para o campo. Este é quem você é, ou que você se tornou.

livros de história inúmeras poderia ser escrito através da lente de emoções incoerentes. Se o resultado é uma tragédia de Shakespeare, genocídio, ou uma guerra mundial, as emoções de sobrevivência, tais como culpa, ódio, raiva, competição e retribuição resultaram em uma trilha sem fim, desnecessário de dor, o sofrimento, a opressão e morte. Os resultados fizeram com que os seres humanos a viver em oposição e conflito, em vez de em paz e harmonia. Este é um momento na história em que nós podemos quebrar esse ciclo. Este é um momento crucial na história da humanidade onde a antiga sabedoria e ciência moderna são interseção para nos fornecer a tecnologia e conhecimento científico para aprender não só a forma de gerir de forma mais eficiente e eficazmente nossas emoções, mas também o que isso significa para a nossa saúde, relacionamentos, os níveis de energia e evolução pessoal e coletiva. Ele não requer mover montanhas apenas mudando o nosso estado interno do ser. Isso nos permite alterar a nossa forma de agir um com o outro, substituindo situações estressantes com experiências positivas que nos dão energia, preencher o nosso espírito, e deixar-nos com uma sensação de plenitude, conexão, e unidade. O cérebro pode *pensar*, mas quando você transformar o seu coração em um instrumento de percepção, ele *sabe*.

Exemplos de nossas oficinas

Para ver um exemplo de como a coerência cardíaca cria coerência cérebro, dê uma olhada [gráficos 8A e 8B](#) na inserção de cor. A primeira imagem mostra padrões relativamente baixa normais de ondas cerebrais beta antes que a pessoa começa a criar coerência coração. A segunda imagem mostra uma mudança significativa, uma vez que a pessoa se move para a coerência cardíaca sustentada apenas alguns segundos mais tarde. Isso é porque o coração funciona como um amplificador de influenciar o cérebro para criar ondas sincronizadas muito coerentes cerebrais alfa. Em [As figuras 7.3A e 7.3B](#) você vai ver uma análise da VFC de um dos nossos alunos tiradas com uma oficina avançada. Ela está tendo um dia incrível. O primeiro gráfico, no [Figura 7.3A](#), Representa duas meditações, uma de manhã e uma à direita antes do almoço, e cada bloco representa cinco minutos de tempo decorrido. Onde você vê a primeira seta cinza no topo da varredura

apontando para baixo à direita é quando ela entrou em (e sustentada) coerência coração. Durante nosso 7^o sou meditação, ela manteve neste estado por mais de 50 minutos, até ver a segunda seta apontando para baixo à esquerda. Na parte inferior da digitalização, onde se vê a segunda seta apontando cinza para baixo à direita, é quando ela mais uma vez entrou em coerência cardíaca por 38 minutos, durante uma meditação pouco antes do almoço, terminando com a segunda seta cinza apontando para baixo à esquerda. Você pode ver que ela está desenvolvendo a habilidade.

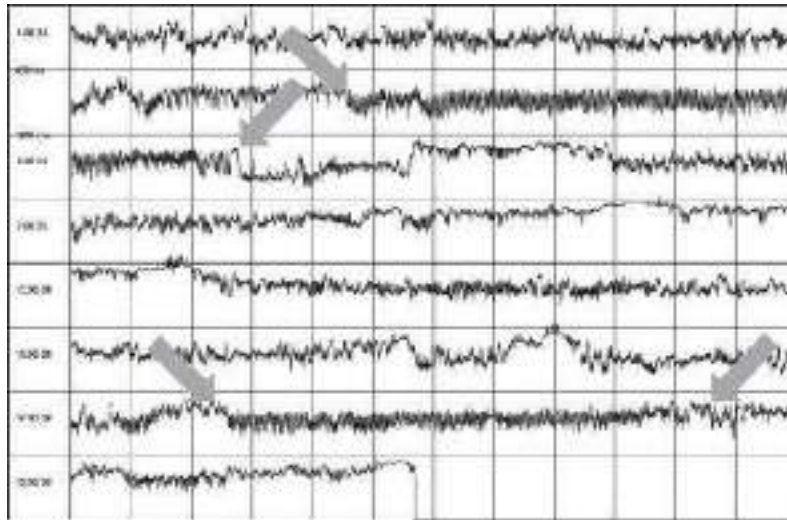


Figure 7.3A

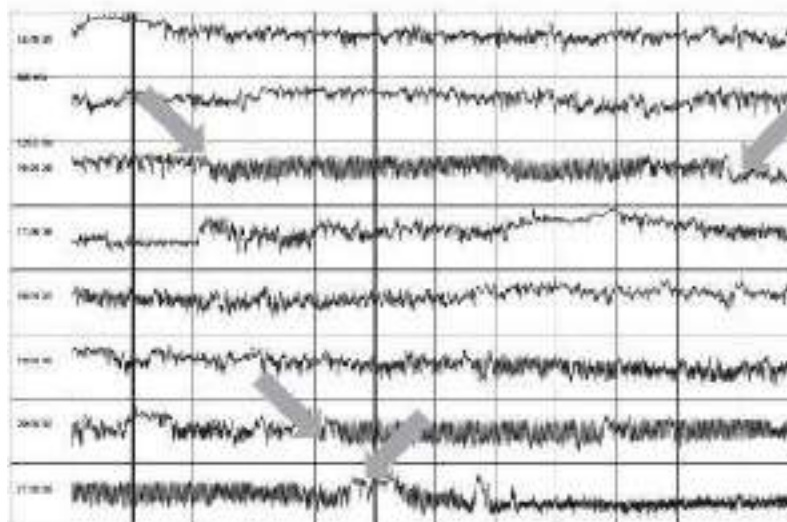


Figure 7.3B

Cada conjunto de setas cinzentas apontando para dentro em ambos os números representam um estudante entrar em coerência coração, sustentando um estado emocional elevado. Cada bloco quadrado representa um intervalo de tempo de cinco minutos. De ambos [As figuras 7.3A e 7.3B](#) , Você pode dizer que ela está desenvolvendo o

habilidade para regular seus estados internos.

Em [Figura 7.3B](#) , Na parte inferior, onde as duas setas estão apontando para dentro, o aluno vai espontaneamente em coerência cardíaca por mais de uma hora. Seu corpo é

sendo condicionados a uma nova mente.

Agora olhe para [Figura 7.3B](#) . Na próxima meditação no final da tarde, se você olhar entre as duas setas cinza na parte superior da figura, você pode ver que ela vai para a coerência coração novamente por quase 45 minutos. O que torna esta leitura tão fascinante, no entanto, é o que acontece mais tarde naquela noite cerca de 8 PM (ver o segundo conjunto de setas cinzentas que apontam para dentro). Como não havia meditação ocorrendo no momento, pedimos a ela depois que ela tinha experimentado. Seu coração entrou em “super coerência” por mais de hora, enquanto ela estava em seu nível normal de vigília.

Ela nos disse que ela tinha sido se preparando para dormir quando de repente ela sentiu um enorme sentimento de amor. Foi tão forte que ela teve que deitar-se e entregar a ele. Seu coração espontaneamente entrou em coerência coração, e durante uma hora e 10 minutos, enquanto ela estava deitada em sua cama, ela caiu profundamente no amor com sua vida. Ela sofreu uma mudança em sua ANS. Onde você vê a última flecha é onde ela disse que ela virou de lado e adormeceu. Não é um mau caminho para terminar um dia, você não concordaria?

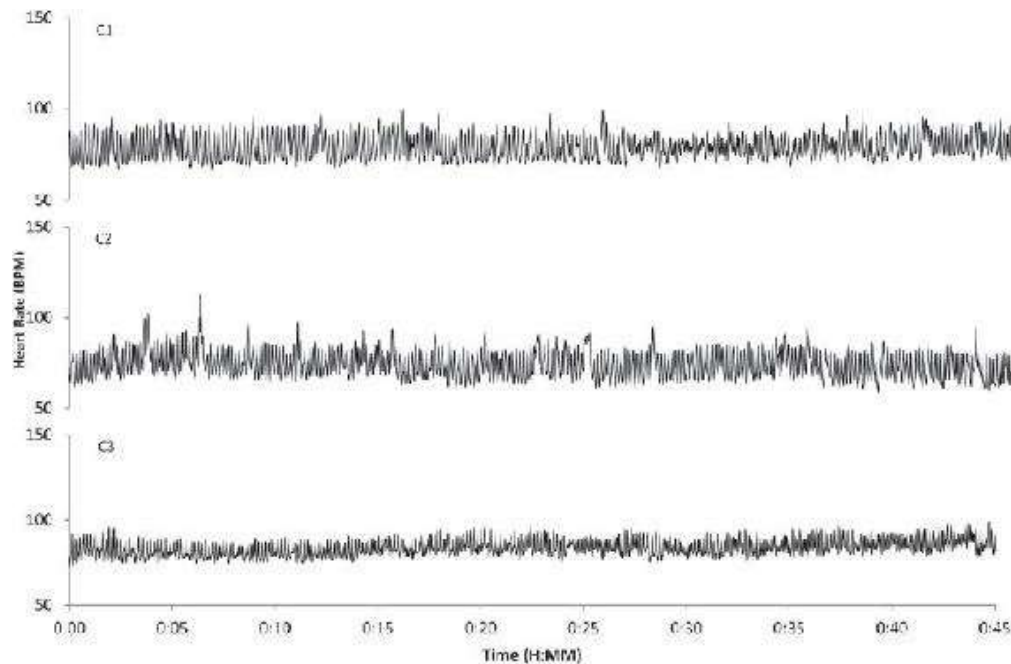


Figure 7.4

Um exemplo de três estudantes sustentam emoções centrados no coração por 45 minutos.

Então pense nisto: Você sabe como é fácil de pensar um pensamento medo ou ansiedade sobre um evento futuro que não aconteceu e em sua mente emocionalmente abraçar este resultado ficcional mais e mais? E você sabe como o mais energia você alimenta o pensamento, mais você ruminar sobre os outros resultados possíveis, e, eventualmente, esses pensamentos entregá-lo a um cenário de pior caso? É as emoções que estão impulsionando esses pensamentos. Você condicionado seu corpo para ser a mente de medo e ansiedade. Se isso continuar por um longo período de tempo, seu corpo pode ter um ataque de pânico, função corporal espontânea autônomo que sua mente consciente não pode controlar.

Mas o que se em vez de condicionar o corpo para a mente de medo e ansiedade, você experimentou sustentada emoções elevadas e condicionado o seu corpo para a mente de amor e coerência? Em vez de ter medo e temendo que um ataque de pânico vai acontecer novamente, você iria ficar animado e ansioso para a perspectiva de ter um autônomo *amo ataque*.

Figura 7.4 mostra mais três exemplos de estudantes que são capazes de sustentar

coerência cardíaca por longos períodos de tempo. Se você olhar de perto, você verá seus corações estão respondendo a um estado consistente de emoções elevadas por pelo menos 45 minutos, ou seja, seus corpos estão respondendo a uma nova mente. Eu diria que é muito sobrenatural.

As figuras 7.5A e 7.5B demonstram dois exemplos de pessoas com variabilidade do ritmo cardíaco muito pobre (observado com dois conjuntos de setas pretas) que apontam para cima no estado natural de vigília. Dê uma olhada nas mudanças na variabilidade da frequência cardíaca quando praticam coerência coração mostrado na área entre as setas cinzentas que apontam para dentro. Mesmo que seja apenas para 8 a 15 minutos, esses alunos estão mudando sua biologia.

Coração Meditação Coerência

Esta meditação é baseada na técnica Coração Lock-In desenvolvido pela HMI. Feche os olhos, permitir que seu corpo para relaxar, e chamar a atenção para o seu coração. Comece a respirar dentro e para fora do centro do coração, e continuar a fazer isso de forma mais lenta e profundamente. Quando sua mente divaga, continue a voltar sua atenção e consciência para o seu peito, seu coração e sua respiração. Em seguida, enquanto você descansa sua atenção em seu quarto centro, trazer algumas emoções elevadas, continuando a respirar dentro e fora de seu centro cardíaco. Quando você se sentir essas emoções sinceras em sua área do peito, enviar essa energia para fora além de seu corpo e se casar com sua intenção. Continuar a transmitir essa energia e intenção ao seu redor. Comece com 10 minutos e tentar estender o tempo que você praticar todos os dias.

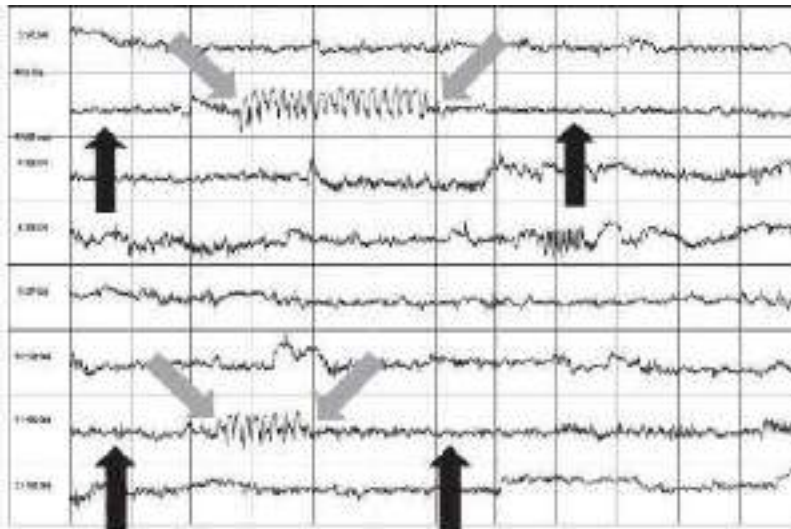


Figure 7.5A

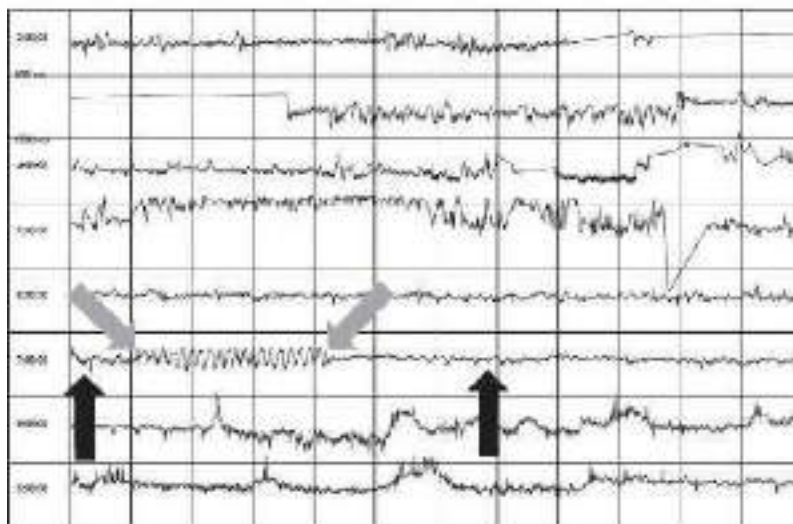


Figure 7.5B

Em ambas as figuras, você pode ver dois alunos diferentes que têm muito pouco variabilidade da frequência cardíaca (demonstrado pelas setas pretas apontando para cima). No entanto, quando chega a hora de abrir seus corações, se você olhar entre as duas setas cinzentas, você vai ver uma mudança significativa.

Mesmo que seja apenas por 8 a 15 minutos, eles estão mudando a sua fisiologia.

Eventualmente, quando você vir a saber o que se sente em seu corpo para experimentar essas emoções elevadas, você pode praticar durante todo o dia com os olhos abertos (você vai saber mais sobre como fazer isso em [Capítulo 9](#) ,

Meditação andando). Você pode até definir um lembrete no seu telefone para quatro vezes por dia, e quando ele sai, tomar um minuto ou dois para sentir essas emoções elevadas.



Capítulo 8

FILMES mente / KALEIDOSCOPE

Eu tinha acabado de terminar uma palestra keynote em uma noite de sábado em Orlando, Florida. Na manhã seguinte, enquanto arrumando minhas malas em preparação para o meu vôo da tarde para casa, liguei a televisão para acompanhar a situação política nos Estados Unidos. Foi no meio da eleição presidencial de 2016, e desde que eu tinha sido fora do país viajando e palestras ao longo dos últimos três semanas, eu estava curioso sobre o que havia acontecido durante o meu tempo de distância. Eu rapidamente surfou através dos canais para encontrar uma estação de notícias, ajustar o controle remoto para baixo, e enquanto metade prestando atenção à TV, continuou a embalagem. De repente, um comercial veio em que pegou toda a minha atenção, e num instante eu entendi por que nós chamamos de televisão

programação.

O comercial começou com um tiro exterior de noite da casa de um casal. À medida que a câmera se na casa, as palavras “Noite # 14 com telhas” aparecer na tela. Quando o tiro se move para o interior, concurso ainda toca música pressentimento enquanto um homem idoso geme de dor no pé da sua cama. Sua esposa preocupado entra no quarto e pergunta como ele está fazendo. “Dói”, ele responde. No canto inferior direito em uma pequena fonte quase a mesma cor que o fundo são as palavras “Representação Ator”.

A mulher caminha com um olhar de desespero e levanta lentamente a camisa de seu marido, revelando lesões enormes, vermelho-scabbed que cobrem mais de metade da sua parte inferior das costas. A imagem é chocante, grotesca e horrível, parecendo nada menos do que uma grande queimadura de terceiro grau. Em meus 31 anos de prática, eu já examinou

centenas de pessoas com telhas e nunca vi qualquer coisa que parecia tão grave como as lesões produzidas neste comercial. Eu soube imediatamente que ele foi projetado para evocar uma forte resposta emocional com a visualização público-porque certamente fez em mim.

Depois de ver a erupção nas costas do homem, o comercial atinge seu objetivo de comandar a sua atenção. Porque o retrato da erupção é tão prender, ela muda a maneira que você estava sentindo a partir de apenas alguns momentos antes de seu atual estado de assisti-lo. No momento em que o comercial altera significativamente o seu estado emocional interna, faz com que você colocar mais de sua atenção e consciência sobre a fonte da interrupção em seu ambiente externo. Quanto mais forte a emoção que provoca (estímulo), mais você se inclina e prestar atenção (resposta). Esta associação de estímulo e resposta, ou condicionamento, é como a longo prazo, ou associativa, memórias são criadas.

Este processo de condicionamento começa, emparelhando um símbolo ou uma imagem com uma mudança em um estado-a emocional combinação que abre a porta entre a mente consciente e subconsciente. No caso das telhas comercial, agora que eles capturaram toda a sua atenção (e começou o processo de programação), você não pode ajudar, mas, naturalmente, saber o que eles estão prestes a dizer em seguida. O comercial continua com um narrador masculino sombrio: “Se você já teve catapora, o vírus herpes já está dentro de você. Conforme você envelhece, seu sistema imunológico enfraquece e perde a sua capacidade de manter o vírus herpes zoster em cheque.”Ao usar a marca emocional, este é o primeiro caso em que o comercial levanta questões éticas, dizendo ao público que o sistema imunológico enfraquece com a idade . Em seguida, vemos o homem no banheiro olhando para si mesmo no espelho.

A cena muda para sua mulher falando ao telefone na cozinha. “Eu só não suporto vê-lo assim”, diz ela.

Em seguida, vemos o homem dobrou em sua cama, com a palma na testa, estremeando de dor. O narrador, em seguida, faz uma sugestão direta, reforçada pelas mesmas palavras que aparecem na tela: “1 em cada 3 pessoas vão ficar telhas em sua vida.” O narrador continua enquanto as mesmas palavras permanecem na tela. “As telhas erupção pode durar até 30 dias.”

A cena corta para sua esposa pleiteando diretamente para a câmera: “Eu só gostaria que houvesse algo que eu poderia fazer para ajudar.”

Mais uma vez, vemos o homem de dor, e na tela aparecem as palavras: “1 em cada 5

peessoas com telhas terá dor do nervo longo prazo.”Estas palavras permanecem na tela para a narração restante, que diz:“Algumas pessoas com telhas terá dor do nervo longo prazo, que pode durar de alguns meses a alguns anos. Não espere até alguém que você ama desenvolve telhas. Fale com o seu médico ou farmacêutico sobre o seu risco.”

Vamos dar uma olhada no que esse comercial está tentando fazer. Em primeiro lugar, ele coloca você em um estado emocional mudando a forma como você se sente. Uma vez que capta a sua atenção, você imediatamente se tornam mais abertos e sugestionáveis com a informação que se segue. Agora que você está mais propenso a aceitar, acreditar e se render a essas informações (sem analisá-lo), se você estiver sentindo medo, vitimado, vulnerável, preocupado, chocado, fraco, cansado ou com dor, você é mais suscetíveis à informação igual a essas emoções. Você pode começar a se perguntar se a doença poderia acontecer com você.

Em vários pontos durante os comerciais, certos “fatos” aparecer escrita na tela, permitindo que você ler junto. Isso serve para reforçar a programação. Além disso, enquanto o cérebro pensamento está focado em ler a cópia, o conteúdo da narração desliza por trás da mente consciente e na mente subconsciente. Como um gravador de áudio, grava todo o script e cria um programa interno.

Em seguida, através de uma sugestão direta, literal, o narrador tem incutido medo em você por pessoalmente sugerindo que você já tem o vírus herpes em seu corpo e que, devido ao processo natural de envelhecimento, seu sistema imunológico já não é forte o suficiente para cuidar de o vírus. Isso transforma em seu cérebro emocional (a sede do seu sistema nervoso autônomo), permitindo que ele se torne programada. Uma vez que as sugestões torná-lo para o seu sistema nervoso autônomo, que leva as ordens sem questionar e recebe alterações tomada químicos ocupados em seu corpo iguais às sugestões literais. Em outras palavras, o seu corpo vai subconscientemente e automaticamente ser programado para enfraquecer a sua função imunológica. Em conclusão, você está em risco e é melhor não esperar até que você contrai-la. O efeito do comercial vai ainda um pouco mais longe:

Se acontecer de você ser uma pessoa que tem telhas e você está assistindo a este comercial, quando você vê que a sua condição não é tão grave como telhas do ator, você pode encontrar-se pensar, *Eu deveria tomar a droga agora para que ele*

não ficar pior. Eu não quero acabar como ele. Se você não tem telhas, no final do comercial que você ainda pode ser deixado em silêncio perguntando, *Sou parte dos dois terços da população que é seguro? Ou estou eu no um terço da população que vai ter o vírus?* Se você acha, *Espero que eu não sou parte do um terço*, isso significa que você acredita que pode haver uma chance de que você está suscetível e vulnerável, deixando-o inconscientemente pensando que você já tem.

Você sabe o que eu achei mais absurda sobre esse comercial? Eles nunca sequer mencionam a droga, o que significa que eles não têm para revelar seus efeitos colaterais. Desde que o comercial tinha agora despertado minha curiosidade, eu parei de embalagem e olhou na Internet para outro comercial da mesma empresa farmacêutica. Eu queria saber o que droga que eles estavam sugerindo iria aliviar a gravidade das lesões exageradas, fabricados do ator. Depois de uma rápida pesquisa, descobri vários comerciais semelhantes com o mesmo tema e redação, mas com ligeiras variações. todos eles compartilharam uma coisa em comum, no entanto; todos eles foram projetados para captar a sua atenção.

No próximo comercial Eu assisti, uma mulher está usando óculos e nadar em uma piscina de raia. Tudo é preto e branco. Em uma torção no comercial anterior, o narrador (falando com sotaque britânico feminina de autoridade) **é o vírus herpes zoster ea narração é proveniente de dentro a cabeça da mulher:**

“Impressionante, Linda. Idade não é retardando para baixo, mas seu sistema imunológico enfraquece à medida que envelhecem, aumentando o risco para mim, o vírus herpes zoster. Eu tenho escondido dentro de você desde que você teve catapora. Eu poderia surgir a qualquer momento como uma erupção de bolhas dolorosas.” A cena corta então abruptamente de preto e branco para cores e um homem levanta sua camisa para revelar os piores telhas erupção que você já viu. Mais uma vez, a lesão grotesco, bolhas não pode deixar de atrair a sua atenção. Tão rapidamente como a cena se transforma em cor, ele retorna para o nadador em preto e branco.

O comercial continua de uma maneira semelhante e fórmula como a anterior: Primeiro faça uma declaração prender ou mostrar uma imagem chocante para alterar o estado emocional do espectador, em seguida, levá-los a ser mais sugestionáveis à informação através da mudança em seu estado emocional, e finalmente, usar auto-sugestão para fazê-los saber se eles já têm telhas. Este anúncio também infere que mesmo que você pode ser saudável, exercitar-se e cuidar de si mesmo, você ainda pode se tornar uma vítima do vírus, sugerindo ainda que ninguém está imune. Mais uma vez, as palavras na tela reforçar a mensagem: “1 em 3

Tal como aconteceu no passado, o seu corpo sai do seu estado de repouso, causando-lhe a sentir as mesmas emoções de seu passado e reproduzir um nível de espírito igual ao de memória passado. Para esse momento, todo o seu estado de ser está no passado. memórias de longo prazo são mais fortes quando a amplitude das emoções associadas com o evento é alta. Se a memória de longo prazo é positivo ou negativo, no entanto, não tem qualquer influência sobre a forma como nossa mente processa a memória. Por exemplo, memórias de traumas, traições e eventos chocantes carregam emoções igualmente poderosas, exceto que eles são negativos, em vez de alegre. Uma vez que se lembrar e reviver a dor, medo, raiva, tristeza e intensidade das emoções ligadas a essas memórias traumáticas, nossos internos muda de estado químico. Isso nos leva a prestar mais atenção a quem ou o que criou as emoções originais em nosso ambiente externo. Assim que se você poderia criar um filme de sua *futuro* e emparelhá-lo com uma música que motiva e inspira-o tanto que ele puxa-lo para fora do seu estado de repouso, muda o seu estado de ser, e liga-o à energia do seu

memórias futuras? Se a música é a trilha sonora da sua vida, em seguida, assim como certas músicas transportá-lo para o passado, você não poderia trazer o seu futuro para a vida da mesma maneira?

Este é onde a mente Filmes entrar. Por propositadamente emparelhamento muito poderoso e imagens de seu futuro em movimento, acrescentando palavras e frases para reforçar o conteúdo, e combiná-los com as emoções elevadas e música inspiradora, você cria memórias de longo prazo que se movem sua biologia fora do passado e para o futuro. Em outras palavras, as imagens provocam sentimentos que se correlacionam com as experiências que você quer ter em seu futuro. Isso pode incluir imagens de casas que deseja viver em, férias que pretende tomar, uma nova carreira, a liberdade de expressão, um relacionamento ou corpo curado, experiências interdimensionais, e assim por diante. Estas são apenas algumas das infinitas possibilidades que existem em sua linha do tempo futuro. Quando você assiste a sua Mente filme, como você se conectar com os sentimentos e emoções de seu futuro, maiores as emoções que você sente, quanto mais você prestar atenção às imagens que criaram essas emoções. Agora você está criando memórias de longo prazo de seu futuro-e você está trazendo o seu futuro para a vida. O componente mágico, interdimensional do futuro é a sua canção, porque é os sentimentos associados com sua música que mudam a sua energia igual a como você vai se sentir quando esse futuro se desenrola. É por isso que é melhor para escolher a música que é inspirador, ou aspiracional.

Em seguida, você adicionar palavras de afirmação ou saber ao filme da mente que

lembrá-lo de quem você é eo que você acredita sobre o seu futuro. Você pode até mesmo adicionar uma linha do tempo, se você quiser. Alguns exemplos podem incluir:

- As portas da dimensão aberta para mim para que eu possa experimentar a mística. Meu corpo está se
- curando todos os dias. Minhas palavras são lei.
-
- Sinto-me amava profundamente e diariamente. Riqueza flui
- para mim. Todas as minhas necessidades são sempre
- satisfeitas. Meu corpo se torna cada dia mais jovem. O
- divino aparece na minha vida todos os dias.
-
- Meu parceiro de vida é igual a mim e me ensina pelo exemplo. Sincronicidades
- acontecer comigo o tempo todo. Eu me sinto mais inteiro todos os dias.
-
- Meu sistema imunológico fica mais forte a cada dia. Eu levar
- com coragem na minha vida. Eu sou um gênio ilimitado.
-
- Estou sempre ciente do poder dentro de mim e ao meu redor. Eu acredito em mim. Eu
- abraço o desconhecido. Quando eu chamo no Espírito ele responde.
-
-

Se você pensar em seu vídeo de música favorito ou uma cena de seu musical favorito, é provável que você sabe todas as palavras da canção, bem como as imagens que correspondem a cada nota, ritmo, melodia e harmonia. Muito provavelmente, o poder dessa combinação evoca um tempo e um lugar em sua vida que era habitada por um determinado conjunto de pessoas, sentimentos, emoções, e

experiências. Este é exatamente o que você está fazendo com a sua mente. Filmes, exceto em vez de recordar o passado, você está criando memórias do futuro. Se você ouviu sua música bastante vezes enquanto observa as imagens de seu futuro, não é possível que quando você ouviu sua música sem ver sua Mente filme, você seria transportado automaticamente para as imagens de um novo futuro, assim como se você fosse transportado de volta para o seu passado? Com a prática, não só você está sentindo as emoções que o ligam às memórias de seu futuro, mas sua biologia é alinhada a esse futuro também. Você já sabe por que isso acontece: Se o seu corpo é a mente inconsciente, e ele não sabe a diferença entre a experiência que cria a emoção e a emoção de criar apenas pelo pensamento, no momento presente, seu corpo começa a acreditar que é viver nessa realidade futura. Como o ambiente sinaliza o gene, e as emoções são as consequências de experiências no ambiente, ao abraçar as emoções do evento antes da experiência real, você começa a mudar o seu corpo para ser biologicamente alinhado com o seu futuro no momento presente. Uma vez que todos os genes fazem proteínas e proteínas são responsáveis pela estrutura e função do seu corpo, seu corpo começa a mudar biologicamente para se parecer com o seu futuro já está acontecendo.

Juntando tudo

E se você convidou um grupo de pessoas se retirar de suas vidas por quatro ou cinco dias, e no processo de retirada do estímulo constante em seu ambiente externo que lhes fez lembrar de que eles pensavam que eram como uma personalidade? Se você separá-los por tempo suficiente com as pessoas que conhecem, os lugares que eles vão, e as coisas que eles fazem todos os dias exatamente ao mesmo tempo, eles seriam lembrados de que eles realmente são: seres humanos ilimitados. E se você passou o primeiro dia ou dois ensiná-los a criar mais coerência em seus corações e cérebros e eles repetidamente praticada cultivar esses estados todos os dias, faz sentido que, mais cedo ou mais tarde eles iriam ficar melhor para abrir seus corações e fazer a sua cérebros funcionam mais eficientemente. Na verdade, eles seria mais focada em uma visão de um futuro novo, sem se distrair, e, ao mesmo tempo, eles poderiam mais facilmente sentir as emoções de que o novo futuro. Como eles criaram mais coerência em seus cérebros e corações, eles iriam criar mais coerência em seus próprios campos de energia, e isso iria criar uma assinatura eletromagnética mais clara.

Enquanto trabalhavam continuamente em superar a si mesmos, seus corpos, seu ambiente, e time-abrandar e mudar suas ondas cerebrais, desdobrando-se em campo unificado, e transcendendo este tridimensional ambiente que se tornaria cada vez mais fácil e mais familiar para eles ativar seu centro cardíaco e criar. Depois de terem praticado ir além de seu corpo, emoções, hábitos, dor, doença, identidade, crenças limitadas, mente analítica, e inconscientes programas, no momento em que a prática da Mente Filmes foi introduzido, eles estariam prontos para absorver um maior grau de informação igual a quem eles estavam se tornando, o que aumentaria sua capacidade de se conectar com o seu futuro. Esta é a forma como usamos mente Filmes em nossas oficinas.

Você pode pensar de um filme da mente como uma versão do século 21 de uma placa de visão (a ferramenta utilizada para esclarecer, focar e manter objetivos de vida específicos), exceto que é dinâmica em vez de estática. Quando usado com o caleidoscópio, a tecnologia Mente filme é uma grande ferramenta para ajudá-lo a trazer o seu futuro para a vida, experimentando-o repetidamente. É também é uma ótima maneira de ganhar clareza sobre o que você quer se desdobrar em sua vida e lembrar-se diariamente o que o futuro reserva para você. Isso é chamado de intenção.

Porque a tecnologia Mente filme é tão versátil, pode ser usado em muitas aplicações e em uma variedade de configurações. Não só a tecnologia ser usada para criar relacionamentos, riqueza, saúde, carreiras, e outros itens de material, ele também está sendo usado com crianças e adolescentes para ajudá-los a criar uma visão de futuro para que eles sentem que têm algum controle sobre suas vidas. Assim, muitos jovens de hoje estão sobrecarregados por causa do ritmo frenético, pressão e exigências dos meios de comunicação social e da sociedade moderna. O suicídio é a principal causa de morte para adolescentes nos Estados Unidos, de modo que os fundadores da Mente filme estão usando a tecnologia nas escolas para ajudar os adolescentes a vislumbrar um futuro mais brilhante, mais específica para si.

Mente Filmes também são usados em ambientes corporativos para formação de equipes e de visão. Empresários usar o software para desenvolver negócios, criar declarações de missão, e criar estratégias e criar planos de negócios. Imagine uma equipe de pessoas motivadas não só de leitura e intelectualizar sua declaração de missão, mas também vendo-se desdobram em um formato de antes dinâmica, visual acontece.

cura Integrative é outra arena em que os praticantes usam esta tecnologia para ajudar os pacientes a vislumbrar a versão mais saudável de si mesmos, ajudá-los com seu processo de cura, e mantê-los na tarefa com um novo

estilo de vida que deve ser mantido diariamente. Isto inclui tratamento da dependência e instalações de recuperação de ajudar os pacientes a se tornar claro sobre o futuro que deseja criar na próxima fase de sua recuperação. Mente filmes também têm apoiado a generationally desempregados a encontrar novos empregos ou carreiras e viver mais orientadas para o futuro e produtivas vidas, não só para si, mas também para as suas famílias.

Como você pode ver, as aplicações para esta tecnologia são infinitas. Não importa como ele é aplicado, o poder da mente Filmes reside em permitir que as pessoas para construir uma nova realidade por si lembrando das escolhas diárias que eles devem fazer, os novos comportamentos devem demonstrar, e os sentimentos que querem viver. Uma vez que você programar esses sentimentos e comportamentos inconscientemente, você pode quebrar o seu vício aos velhos hábitos, estilos de vida familiar, e reações inconscientes. É inteiramente até você como criativo você deseja obter quando montando seu futuro.

Embora qualquer momento é um bom momento para assistir a sua Mente filme, sugiro vê-lo primeira coisa na parte da manhã e antes de dormir direito, porque este é quando você está mais sugestionável. Se você vê-lo assim que você acorda, você está começando o seu dia em uma nota positiva por estar atento e focado no que você deseja alcançar para o dia, bem como para o seu futuro. Quando você vê-lo à noite antes de ir para a cama, sua mente subconsciente pode contemplá-lo enquanto você dorme, alinhar seu corpo e mente para o seu futuro, e chegar a soluções que o seu sistema nervoso autônomo pode realizar enquanto você dorme. Basicamente, você pode usá-lo a qualquer momento você precisa de motivação ou para fazer uma escolha diferente. A chave é certificar-se de que você está completamente presente quando você vê-lo.

Desde a implementação da mente Filmes, eu vi nossos alunos manifestam novas casas e ouvimos histórias de casas de venda que tinham sido no mercado há anos. Eu vi férias aparecem espontaneamente e testemunhou novas relações se desenvolvem a partir do nada. Eu escutei inúmeros depoimentos de abundância, liberdade, novas carreiras, carros novos, curas de todos os tipos, o alívio de sofrimentos insuportáveis, e, claro, profundas experiências místicas que têm permanentemente alterados os destinatários. Mas não é magia ou feitiçaria. É simplesmente aprender a se tornar um criador-learning como alinhar ao seu próprio destino consciente.

Pense em sua mente filme como se você estiver ligando um dispositivo de radar para rastrear o seu futuro. Então, quando você visita repetidamente o futuro em seu coração e mente, todos os pensamentos, escolhas, ações, experiências e emoções que você experimenta

entre sua realidade atual e sua realidade futuro tornar-se correções de curso que oferecem-lo ao seu destino. Quanto mais você manter seu futuro vivo com a sua intenção, atenção, energia e amor, mais ele começa a se desdobrar como uma nova realidade, porque você está se lembrando seu futuro assim como você se lembra do seu passado. Seu trabalho, então, é a cair continuamente no amor com que a visão do futuro, manter sua energia para cima, e não deixar que as circunstâncias (meio ambiente), as atitudes com fio, sentimentos negativos familiares, ou hábitos inconscientes inviabilizar você de seus objetivos.

O que torna esta tecnologia tão profunda é que percebemos a realidade com base no padrão de reconhecimento de ligações entre as redes neurais em nossos cérebros e os objetos, pessoas e lugares em nosso ambiente externo. Por exemplo, quando você vê alguém que você reconhecer, as redes neurais em seu cérebro recordar instantaneamente memórias e experiências com essa pessoa. Por outro lado, se alguém não está ligado em seu cérebro, você provavelmente não vai reconhecê-los. Se seu cérebro não tem o hardware (familiaridade com as imagens, pensamentos e emoções do filme Mente) instaladas antes de seu futuro desdobra-se você não tem a arquitetura neural wired em seu cérebro-como você vai reconhecer o novo sócio, o seu novo trabalho, a sua nova casa, ou o seu novo corpo? (Pense nisso como este: Você não pode abrir um documento do Microsoft Word em um computador Mac, a menos que você já tenha o software Microsoft Word instalado.) Se você não pode sentir as emoções e criar a energia de sua realidade futura, você pode não reconhecer ou a confiança que o futuro desconhecido experimentar quando ele encontra você. Isso porque a sua energia e estado emocional não estão em alinhamento com essa experiência, por isso, em vez de sentir certeza ou um saber, você pode sentir medo ou incerteza.

Assim, muitos dos meus alunos avançados têm-me dito que eles estão em seu terceiro, quarto, quinto, mesmo Mente filme, porque tudo em suas anteriores tornou-se realidade. Fico sempre espantado e humilhou para ouvir as histórias de como as suas criações veio a ser. Não importa o quão variada suas manifestações são, todos eles compartilham uma coisa: Eles treinaram o corpo para seguir a mente em direção a um futuro intencional. Isso faz sentido porque se têm vindo a colocar no tempo para estudar, memorizar, e criar as conexões neurais de seu futuro, que é o lugar onde você foi colocando sua atenção. E como você já sabe, onde a atenção vai, a energia flui.

Dê uma olhada em Gráfico 10 na inserção de cor. Isso mostra um exemplo de atividade cerebral de um aluno enquanto ele está assistindo sua Mente Filme. Há uma enorme quantidade de energia em seu cérebro, porque ele está totalmente envolvido na

experiência.

Tomando um passo adiante: Getting Dimensional

Há uma maneira final que usamos a tecnologia de filme Mente no nosso trabalho. Uma vez que nossos alunos tenham neurologicamente mapeada toda a sua apresentação, peço-lhes para escolher uma cena do filme da mente e se desdobram em um espaço e tempo particular, experimentando aquela cena **tridimensional em sua mente durante a sua meditação. Se você notar, eu nunca uso a palavra *visualizar* em meus ensinamentos.** Visualization geralmente envolve apenas vendo algo no olho da mente, por isso aparece como uma imagem plana ou bidimensional. Por exemplo, se você visualizar uma imagem de um **carro, você vai criar um *cenário* de um carro.** Em vez disso, eu quero que você experimentar tudo na cena usando os cinco sentidos para que ela se sente como uma vida real, a experiência tridimensional.

Muitas pessoas que foram introduzidas para o meu trabalho já se perguntou por que eu gastar tanto tempo em se tornar ciente do “espaço” seu corpo ocupa no espaço, bem como a abertura de seu foco para o espaço em torno de seu corpo e o espaço que o quarto ocupa no espaço. Além do coerente muda minhas pistas produzir no cérebro, é todo o treinamento para essa atividade consciente de emparelhamento nossa Mente filme com o caleidoscópio durante a meditação.

Quando um aluno começa o processo dimensionalizing, antes de ver qualquer coisa em sua mente, eles são instruídos a se desdobrar como uma consciência para a cena. Quando eles começam, eu quero que o participante para se tornar ciente de que eles estão em sua cena apenas como uma consciência. Isso significa que eles não são o seu corpo e eles não têm os seus sentidos. Eles começam como uma consciência no vazio do espaço, como se eles são incapazes de ver, ouvir, sentir, saborear, cheirar ou nada.

Uma vez que eles se tornam conscientes de que são uma consciência, peço-lhes para escolher uma cena de sua Mente Filme. Isso faz com que seu cérebro para começar, naturalmente, adicionando a entrada sensorial, que começa a trazer dimensão para a cena em sua mente. Em seguida, eles são instruídos a começar a sentir o que está à sua direita, sua esquerda, acima deles, e abaixo deles. O acto de detecção preenche esta cena com estruturas tridimensionais, formas, e espaço. À medida que expandem a sua consciência o que mais está na cena, seus sentidos começar a recrutar outros sentidos, enchendo ainda mais na cena com mais formas, estruturas, curvas, texturas, aromas, imagens, sentimentos e espaço. Finalmente, quando a cena ganha vida em sua mente, no espaço futuro e momento da mesma cena, eles começam a habitar o seu

corpo e não o corpo que está sentado lá na meditação cadeira, mas o corpo físico de seu futuro. Eles são convidados a sentir seus braços, pernas, tronco, músculos, e assim por diante até que eles possam sentir seu corpo inteiro naquela cena. Em seguida, eles estão prontos para mover-se nessa cena e experimentar essa realidade. Minha teoria é que quando eles simultaneamente ativar o suficiente das redes neurais foi atribuído aos objetos, coisas e pessoas em um espaço e tempo específico,

sua possibilidade de ter um full-on, holográfico, IMAX tipo de experiência aumenta. Isto é porque como o aluno se torna presente e se desdobra em uma cena totalmente dimensional, a grande maioria do cérebro liga, incluindo a arquitetura neural que é atribuída tanto ao sensorial (sentimento) e do motor (em movimento) aspectos de seu corpo, como bem como a propriocepção (consciência da posição do corpo) de onde eles estão no espaço. A próxima coisa que eles sabem, eles estão tendo uma experiência sensorial da vida real de seu futuro com os olhos fechados, no momento presente.

Dê uma olhada em Gráfico 11 na inserção de cor. É a varredura do cérebro de um estudante que está passando por uma cena aparentemente verdadeiro filme da mente na meditação. Ela tem um pouco de energia em seu cérebro enquanto ela está dimensionalizing a cena. Ela descreveu este momento como uma experiência sensorial virtual full-on. Sua experiência subjetiva foi quantificada objetivamente neste digitalização.

Muitos dos nossos alunos relataram que as experiências em sua meditação eram mais reais do que qualquer experiência externa passado. Seus sentidos foram reforçadas sem estímulos externos para excitar os seus sentidos, mas todos eles estavam fazendo estava sentado em sua cadeira com os olhos fechados. Muitos relataram que em sua experiência lúcida, eles cheirava certas fragrâncias como perfumes, o aroma de flores específicas, como jasmim e gardênias, ou o cheiro familiar de couro em seu carro novo que eles estavam sentados. Os alunos Eu também ouvi relatar memórias específicas, como a barba em seu rosto não barbear, o vento soprando no seu cabelo, ou a sensação de que seu corpo estava cheio de uma energia poderosa. Os alunos também têm dado testemunho de sons específicos podiam ouvir claramente, tais como sinos de igreja distantes vindos de uma igreja Europeia perto de onde eles estavam de férias, ou a casca do seu cão quando eles estavam em sua nova casa. Vários estudantes também disseram que as cores que vi foram incrivelmente clara e vívida, ou eles experimentaram tem gosto de coco, chocolate, canela e amplificado. A combinação de todos os diferentes sentidos literalmente criou uma nova experiência para eles.

É nossos cinco sentidos que nos conectam a nossa realidade externa. Tipicamente, quando

temos uma nova experiência, tudo o que ver, ouvir, cheirar, saborear, e sentir é enviado para o cérebro através desses cinco vias sensoriais. Uma vez que toda a informação sensorial chega ao cérebro, conjuntos de neurônios começam a se organizar em redes. No momento em que a cadeia de neurônios no lugar, o cérebro límbico torna um produto químico chamado uma emoção. Porque a experiência enriquece o cérebro e cria uma emoção que sinaliza novos genes no corpo, no momento rico sensorial interna de um estudante experiência-sem nunca usar seus sentidos-eles externa mudando seu cérebro e corpo para se parecer com o seu futuro já tem aconteceu. Não é isso que a experiência faz? Gosto de ouvir uma pessoa que acaba de sair de uma dessas experiências me dizem: "Você não entende-eu estava lá! Eu sei que isso vai acontecer porque ele já tem e eu já experimentei! *tem* já aconteceu.

Quando experimentar uma realidade neste campo de consciência e energia sem um corpo, a energia da nova experiência serve como modelo para a realidade física. Quanto mais energia você investir no seu futuro, e quanto mais você continuar experimentando e emocionalmente abraçá-la antes que aconteça, quanto mais você deixar uma impressão energética nesse futuro realidade. E seu corpo deve seguir a sua mente para que o futuro desconhecido, porque é onde sua energia é. Como você continuar a colocar sua atenção e energia sobre ele, você cair mais profundamente no amor com ele, e por laços de amor todas as coisas, você é a ligação com o futuro e está sendo atraído por você.

Para mais informações sobre o filme da mente ou o caleidoscópio, visite [minha local na rede Internet drjoedispenza.com/mindmovies](http://drjoedispenza.com/mindmovies) ou drjoedispenza.com/kaleidoscope , respectivamente.

Caleidoscópio e Mente Meditação Filme

Em nossas oficinas avançadas, instruímos nossos alunos a criar um filme da mente antes de chegar ao nosso evento para que eles possam integrar sua mente Filmes com o vídeo caleidoscópio durante a meditação. Começamos por ficar centrada no coração, o que você aprendeu na [Capítulo 7](#) , Travando para essas emoções elevadas durante vários minutos e irradiando essa energia além de seus corpos no espaço. Então nós orientá-los na seguinte meditação. Desdobrar para o momento presente, e quando você atingir esse estado, abrir os olhos e olhar para o caleidoscópio. Uma vez em transe, mude para sua Mente Filme. Passe talvez oito minutos com o caleidoscópio, em seguida, oito minutos

observando sua Mente filme, e depois repetir o ciclo. Quando você assistiu seu o suficiente Filme mente que você pode prever a próxima cena, você mapeou-lo neurologicamente. Com o tempo, você vai associar diferentes partes da música que você escolheu com as diferentes imagens da sua mente Filme.

Finalmente, passar sete minutos observando o caleidoscópio, enquanto apenas ouvindo a música de sua mente Filme. Como você olhar para o caleidoscópio em transe e ouvir sua música, por associação seu cérebro lembra automaticamente as imagens diferentes de sua mente Filme. Isso faz com que você se lembre ainda mais o seu futuro biologicamente automaticamente e repetidamente disparar e fiação redes neurais. Agora, o seu cérebro está sendo programado para olhar como o novo futuro já aconteceu, quando as emoções estão sinalizando novos genes biologicamente para mudar o seu corpo em preparação para o seu novo futuro.

Assista ao caleidoscópio em conjunto com a sua mente filme todos os dias durante um mês, ou pelo menos tentar ver o seu Mente filme duas vezes ao dia- assim que você acorda e antes de ir dormir. Você pode até querer manter um diário para gravar todas as aventuras maravilhosamente inesperados e acontecimentos fortuitos que, como você olha para trás, você vai ver como pontos em um mapa que o levou a manifestar esse futuro. Considere a criação de vários Mente Filmes-One para a saúde e bem-estar, por exemplo, e outra para o romance, relacionamentos e riqueza.



Capítulo 9

meditação andando

A maioria das tradições espirituais abraçar quatro posturas de meditação, e às nossas oficinas avançadas praticamos cada um deles. Há sentado, o que espero que você está no processo de dominar; lá está de pé e caminhar, que são combinados nas meditações que você vai aprender neste capítulo; e então há deitado. Enquanto cada tipo de postura de meditação serve sua própria finalidade, lugar e tempo, cada um constrói em cima do outro para nos ajudar a manter e regular os nossos Estados-NO internos importa o que está acontecendo em nosso ambiente externo.

Mas o que poderia ser a relevância de colmatar a meditação sentada com o pé e meditação andando? Embora praticando sua meditação quando você acorda é uma maneira ideal para começar o seu dia, se você não pode manter essa energia e consciência durante todo o curso do seu dia, é provável que você cair de volta para os programas inconscientes que têm funcionado sua vida durante anos.

Por exemplo, digamos que você acabou de terminar sua meditação sessão. Quando você abrir os olhos, você provavelmente se sentir mais vivo, acordado, claro, com poderes, e pronto para começar o seu dia. Talvez o seu coração sente aberto, expandida, e conectado, ou talvez você só superou um aspecto de si mesmo, mudou a sua energia, e emocionalmente abraçou um novo futuro. Mas, mais frequentemente do que não, você pode cair de volta para seus programas inconscientes, e todo o trabalho que você fez para criar um estado interno elevado se dissolve em uma lista interminável de coisas a fazer: fazer almoços e enviar seus filhos para a escola, apressando-se para o trabalho, recebendo

irritado com a pessoa que você cortar na auto-estrada, o atendimento de chamadas e retornando e-mails, apressando para consultas, e assim por diante. Em outras palavras, você não está mais em um estado criativo é porque você só voltou para os programas habituais e emoções de sobrevivência de seu passado. Quando isso ocorre, você se desconectar da energia de seu futuro e essencialmente deixar a energia que você criou exatamente onde você estava sentado em sua meditação, ao invés de levá-lo com você durante todo o dia. Você energicamente retornou ao seu passado.

Desde que eu também tenho sido culpado por este, comecei a pensar sobre como nossos alunos poderiam levar essa energia com eles e incorporá-la durante o curso de seu dia. É por isso que eu criei uma meditação que inclui pé e andar-de modo que quando você se tornar adepto de elevar a sua energia ou a frequência e se casar com ela com uma visão clara, agora você tem uma prática que permite que você mantenha essa energia elevada durante todo o dia para que Com o tempo isso se torna o seu estado natural de ser. O objetivo deste capítulo é ajudá-lo a fazer exatamente isso.

Caminhando para o seu futuro

Você já aprendeu que durante a maior parte do seu dia você está se comportando de forma inconsciente, sem saber o que você está fazendo e por quê. Por exemplo, você pode não se lembrar dirigindo para o trabalho, porque você estava perdido em um argumento que você teve alguns dias antes, ou você pode ser focado em como você está indo para responder ao seu outro significativo de texto com raiva. Talvez você esteja rodando simultaneamente três programas ao mesmo tempo, mensagens de texto, conversar e verificar e-mails. Você pode não estar ciente de seus tiques nervosos ou suas causas, sua postura e como ele é percebido como tímido, ou como o seu discurso, expressões faciais, ea energia que você traz em uma sala de afectar os seus colegas de trabalho. Estes programas e comportamentos inconscientes ocorrer porque o corpo tornou-se a mente, e é a combinação desses programas inconscientes que compõem quem você é. Você já sabe que quando o corpo torna-se a mente,

Ao tomar consciência desses comportamentos e programas inconscientes, no entanto, você pode trabalhar para transmitir activamente uma nova assinatura eletromagnética que está em linha com o seu futuro e quanto mais você transmitir que

assinatura eletromagnética no campo, quanto mais cedo você vai se tornar ele, e ele vai se tornar você. Quando há uma correspondência vibracional entre a sua energia e que o futuro potencial que já existe no campo quântico, esse evento futuro vai encontrá-lo, ou melhor ainda, seu corpo vai ser atraído para uma nova realidade. Você vai se tornar um ímã para um novo destino, que irá se manifestar como uma nova experiência desconhecido,.

Por um momento, pensar em sua realidade futuro, como se ele já existe, vibrando energia como unmaterialized no campo quântico. Imagine o seu futuro como a vibração vindo de um diapasão que acaba de ser atingido. O som que ele emite é uma vibração viajando em uma determinada frequência. Se você também existir como um diapasão, como você mudar a sua energia a ressoar dentro do mesmo harmônica dessa possibilidade quântica do seu futuro, você se conectar com, e alinhar a, essa frequência. Quanto mais tempo você pode manter e ajustar a sua energia para que a frequência, mais você vibrar ao mesmo harmônica de energia. Agora você está conectado a esse futuro realidade, porque você está operando na mesma frequência ou vibração. As frequências mais próximas se reúnem no espaço e no tempo, mais eles influenciam uns aos outros até que eles arrastar para uma frequência. Esse é o momento em que o seu futuro encontra-lo. Isto é como você criar novas realidades.

É lógico, então, que o instantâneas suas mudanças de energia, porque você está se sentindo inferior, emoções sobrevivência, não há dissonância e incoerência entre você e sua realidade futura. Você já não está ressoando dentro da frequência dessa possibilidade, e isso faz com que você se tornar fora de sincronia com o futuro que você está tentando criar. Se você não pode dar-se essa reação porque o vício de que essas emoções tem um aperto em você, você só vai acabar criando mais da mesma realidade, porque sua energia está vibrando igual à realidade você está reagindo. Em [Capítulo 3](#), Você aprendeu que existem todas as possibilidades no eterno agora e que quando você começa além de sua identidade como um corpo ligado a pessoas, objetos, lugares e tempo, você se torna pura consciência. Você se torna nenhum corpo, ninguém, nenhuma coisa, nenhum onde, em nenhum momento. É nesse momento elegante que você transcender o reino material da matéria e entrar no campo quântico de informação e energia. Agora que você está além de suas associações a esta realidade física, você está criando a partir do campo unificado; assim, você está criando a partir de um nível de energia que é maior do que a matéria. Para a maior parte, os nossos alunos têm praticado esta sentado. O objetivo da meditação em pé e andar é para torná-lo mais consciente do momento presente,

ajudá-lo a manter e sustentar estados elevados durante todo o dia, para mantê-lo mais ligado ao que o futuro com os olhos abertos, e para ajudá-lo no literalmente pisar em seu novo futuro.

Quando você começar a praticar caminhadas meditações, é melhor para encontrar um lugar tranquilo na natureza para que você não está facilmente distraídos. Quanto menos pessoas e menos atividade em torno de você, o que é mais fácil manter o foco. Eventualmente, quando você ficar melhor para ele, você pode praticar isso em um shopping center, ao andar seu cão, ou em outro lugar em público.

De muitas maneiras, as pé e andar meditações são como os assentados. Você começa parado, fechando os olhos e descansando sua atenção em seu coração, ao mesmo tempo abrandar sua respiração e respirar dentro e fora deste centro. Quando você sentir o coração centrado, assim como você faz em suas meditações sentadas, você começar a cultivar emoções elevadas que ligam a seu futuro.

Uma vez que você se sentir totalmente ancorados nestas emoções elevadas, por alguns minutos, abrir o seu foco e irradiar essa energia além do seu corpo até sentir-lo dentro de você, assim como ao seu redor. Em seguida, deitou-se sobre a energia dessas emoções elevadas a intenção de que você quer para o seu dia ou o seu futuro, se é para irradiar uma sincronicidade, levar uma vida nobre, fazer a diferença no mundo, criar um novo emprego ou relacionamento, ou algo mais. Agora você está transmitindo uma nova assinatura eletromagnética para o campo. A única diferença é que em vez de ficar sentado com os olhos fechados e irradiando amorosos, emoções elevadas, você está de pé com os olhos fechados para que, quando você abrir os olhos e começar a caminhar, você vai ser capaz de encarnar essa energia elevada.

Como você continuar a ficar de pé, olhos fechados, com um enfoque aberto, você levar a sua atenção fora do mundo exterior, e suas ondas cerebrais abrandar a partir de beta para os estados alfa. Isso faz com que os pensamentos, análises e conversas dentro de sua cabeça a se acalmar, induzindo um estado de transe e tornando-o mais sugestível. Como você aprendeu no capítulo anterior, quanto mais tempo você pode permanecer neste estado de transe, a menos resistência que existe para novas informações entrando em sua mente subconsciente. Quando você está em um estado emocional elevado que alinha-lo com o seu futuro, você estará mais propenso a aceitar, acreditar e se render aos pensamentos intencionais iguais a essas emoções. Isto significa que os pensamentos, visões, imagens,

Desde que você tenha criado a energia do seu futuro novo em pé com os olhos fechados, agora é hora de abrir os olhos e começar a andar. Não olhe para ninguém, e não preste atenção a objetos ou coisas, ou qualquer outra coisa ao seu redor. Basta manter o foco aberto, transfix seu olhar no horizonte, e permanecer em transe. Quanto mais você está em transe, a menos provável que você vai ser a pensar em maneiras velhas e familiares. Enquanto isso, sua mente estará conexão com as imagens de seu novo futuro ao invés de reproduzir programas do passado. Agora você está pronto para entrar em seu futuro como outra pessoa.

Porque você está andando como o seu próprio futuro, agora você tem que tomar consciência da **forma como o seu auto atual tem sempre *inconscientemente* caminhou. É hora de alterar o seu passo,** seu ritmo, sua postura, sua respiração e seus movimentos. Você pode sorrir em vez de olhando fixamente. Você pode ter que imaginar o que caminhar como uma pessoa rica sente como modelando uma pessoa rica. Você pode adotar a postura de uma pessoa corajosa que você admira, caminhe dentro da energia elevada de seu corpo saudável futuro, ou caminhar como um de coração aberto,

amorosa, aceitando pessoa. Basicamente, você está conscientemente incorporando a pessoa que você sempre sonhou que poderia ser, mas andando como se o seu próprio futuro é imperativo. Por exemplo, você pode imaginar que é um ou dois anos mais tarde e você já tem todas as coisas que você quer. O ingrediente mais importante é para você encarnar essa pessoa **futuro *agora*. Se você já é que a identidade, você não precisa mais para desejar você vai se tornar essa** pessoa, porque já aconteceu-você já incorporam as qualidades de seu futuro. Você está simplesmente pensar, agir e sentir o seu próprio futuro. Como você começar a praticar caminhar de forma diferente, e continuar a praticar dia após dia, você está indo para obter o hábito de andar como uma pessoa rica, pensando como uma pessoa saudável, de pé como uma pessoa confiante, e me sentindo como um gratuito e ilimitado, pessoa grata (gratidão significa que já aconteceu), em vez de talvez um beat-up, usado para baixo, estressado pessoa. Quanto mais você praticar, mais esta nova maneira de ser se torne um novo hábito, e esses hábitos se tornarão seus novos padrões automáticos de pensamento, comportamentos e emoções. Uma vez que você começar, naturalmente, sentir e incorporando essas emoções elevadas, eles vão habitar você, e você vai realmente se tornar a pessoa que você quer ser. Gráfico 12 na inserção da cor mostra um estudante que muda seu cérebro em cerca de uma hora depois de fazer uma meditação andando.

Priming o cérebro por memórias futuras

A meditação de passeio também é sobre a criação de memórias de coisas que ainda não aconteceram no tempo linear-in efeito, lembrando o seu futuro. Quando você produz sentimentos elevados com os olhos fechados, irradiar essa energia para além do campo de seu corpo, e, em seguida, abrir os olhos e começar a andar e levando com seu coração (sentindo as emoções elevados com os olhos abertos), mais você sentir que a emoção , mais você vai pagar a atenção para as imagens, imagens e pensamentos que estão criando seus sentimentos. Este processo naturalmente atualiza o seu circuito neural através da criação de uma nova experiência para dentro. Experiência enriquece o cérebro e cria memórias. Agora, o seu cérebro não está mais vivendo no passado; ele está vivendo no futuro. Quanto mais você incorporar suas emoções elevadas corretamente, mais o seu cérebro e corpo será parecido com a experiência futuro já aconteceu. Isso significa que você está se lembrando tecnicamente o seu futuro.

Permanecer em transe é importante porque, como você alinhar seu corpo com o seu futuro e mudar o seu mundo interior, você está criando memórias de longo prazo. Desde onde você coloca sua atenção é onde você coloca a sua energia, você pode até querer piscar cenas de sua mente filme em sua cabeça enquanto você está imaginando, incorporando, e sentir o seu futuro. Como você faz isso, essas cenas Mente filme vai se tornar os mapas energéticos e biológicos para o seu futuro. O ato de sentir as emoções de seu futuro (no momento presente) e combinando essas emoções com a sua intenção faz duas coisas: Ele instala novos circuitos para fazer o seu cérebro um mapa intencional para o futuro e que também produz os produtos químicos emocionais para esse futuro evento, que sinaliza novos genes de novas maneiras, assim condicionado o seu corpo para prepará-lo para um novo destino.

Lembre-se que esta meditação não é sobre o que você tem na vida; é sobre quem você se tornar, ou que você está no processo de se tornar. Se você está tentando “pegar” riqueza, sucesso, saúde, ou um novo relacionamento, você ainda está condicionada a pensar que você está separado de alguma coisa e você tem que ir

pegue isto. Mas a verdade é que quanto mais você se tornar essa pessoa, mais a realidade vai moldar e mofo igual ao seu novo estado de ser. É esse processo de conscientemente se tornar que o ajuda a manter o alinhamento para um destino diferente. Quanto mais você praticar a meditação andando e andar como o seu próprio futuro, mais você deve ser capaz de mudar o seu estado de ser com os olhos abertos, assim como você fez com os olhos fechados. Quando você pratica isso bastante vezes, você não só vai levar essa energia com você durante todo o dia, mas você vai incorporá-la. Este tipo de repetição fará você se sentir mais consciente

em suas horas de vigília, e antes que você perceba você vai começar automaticamente comportando, pensando, e sentindo-se de forma diferente. Esta é a programação de uma nova personalidade a uma nova realidade pessoal.

Com o tempo, quem sabe? Você pode encontrar-se naturalmente andando como uma pessoa feliz; comportando-se como um líder corajoso e compassivo; pensar como um gênio nobre, com poderes; sentindo-se como um digno, empresário abundante. No meio do seu dia você pode se tornar ciente do fato de que a dor em seu corpo se foi, porque você está se sentindo assim todo, ilimitada, e no amor com a vida. O que você fez fez um hábito de ser a pessoa que você quer ser. Isso ocorre porque você instalou o circuito e sinalizou o gene latente para pensar, agir e sentir de uma maneira nova. Biologicamente, você se tornou essa pessoa.

Tornar-se consciente e incorporando o seu próprio futuro pode ocorrer muitas vezes durante todo o dia. Imagine que você está esperando por um amigo que está atrasado, e em vez de se sentir frustrado e incomodado, você está gerando a energia de seu futuro. Quando você está sentado no trânsito, em vez de ficar impaciente e irritado, a prática sintonizar-se com a energia de seu futuro com os olhos abertos. Imagine que quando você está na fila do supermercado e julgar uma pessoa por aquilo que está comprando, você redirecionar seus pensamentos para sentir incrivelmente grato por sua nova vida, caminhando como o seu próprio futuro. Imagine que quando você caminhar para o seu carro no estacionamento ou para a sua caixa de correio, você está naturalmente capacitado pelo pensamento de sua nova vida. Você vai então começar a aceitar, acreditar e se render aos pensamentos iguais a esse estado emocional, e como você se render a esses pensamentos, seu corpo vai fazer a química igual ao estado emocional. Isto é como você começar a programar o seu sistema nervoso autônomo em um destino diferente, e quanto mais você praticá-lo, a menos provável que você está a voltar para o piloto automático e perder o momento presente.

A meditação de passeio

Comece por encontrar um espaço tranquilo na natureza. Desconectar do seu ambiente externo e ancorar-se no momento presente, fechando os olhos. Reconheça seu centro cardíaco, onde a alma eo coração se cruzam com o campo unificado, e trazer emoções elevadas, como gratidão, alegria, inspiração, compaixão, amor, e assim por diante a este centro. Se você estiver indo para acreditar em seu novo futuro com todo o seu coração, é melhor que seja aberta e ativada. Descanse sua atenção no coração, permitindo que a respiração flua dentro e fora do

este centro-se cada vez mais devagar, mais profundamente, e mais relaxado, por cerca de dois minutos. Voltar para a criação de emoções elevadas dentro do seu coração por dois a três minutos. Irradiar essa energia para o espaço em torno de seu corpo no espaço e ficar presente com essa energia. Sintonize-se com a energia do seu futuro. Depois de alguns minutos, mantenha uma clara intenção no olho da sua mente. Você pode escolher um símbolo representativo, que conecta você com a energia de seu futuro, a maneira que você aprendeu em [Capítulo 3](#) . Mude o seu estado de ser com os sentimentos de essas emoções elevadas, e concentrar-se sobre a radiodifusão que nova assinatura eletromagnética para o campo. Permanecer nesse estado por dois a três minutos.

Em seguida, abra os olhos e, sem olhar para nada nem ninguém, abra seu foco e manter a sua consciência sobre o espaço em torno de seu corpo no espaço, mantendo um estado de transe. Comece a caminhar com os olhos abertos, enquanto você ficar em transe. Com cada passo que você dá, encarnam essa nova energia que a nova frequência de tudo o que você está criando em seu futuro. Como você levar esta energia com você durante a sua vigília, a vida diária, caminhando como seu novo eu, você está ativando as mesmas redes neurológicas e produzir o mesmo nível de espírito como quando você meditar com os olhos fechados.

Em seguida lembrar do seu futuro. Deixe as imagens vêm, sentindo-os e incorporando-os. Possuí-los. Torne-se-lhes. Continue a caminhar por cerca de dez minutos, e depois parar para recalibrar. Mais uma vez, feche os olhos e aumentar a sua energia. Estar presente com esta energia por cerca de cinco a dez minutos. Para os próximos dez minutos, com os olhos abertos em transe, andar de novo com intenção e propósito como o seu próprio futuro. Com cada passo que você dá, incorporando esta nova energia, você se aproxima de seu destino e ele se move mais perto de você. Fazer este ciclo duas vezes. Quando terminar a segunda rodada, parar e ficar ainda uma última vez, realmente se concentrar em como você se sente com o seu centro quarta energia aberto. Você pode usar esta oportunidade para afirmar que você está baseada em como você se sente. Por exemplo, se você está se sentindo ilimitada, você pode literalmente reconhecer: “Eu sou ilimitado.” Em seguida, coloque a mão sobre o coração bonito, e estar disposto a se sentir valioso e digno o suficiente para receber o que você criou. Elevar a sua energia para o seu zénite e sentir gratidão, apreço e gratidão.

Agora reconhecer o divino dentro de você, a energia que alimenta você e dá origem a toda a vida. Dê graças a uma nova vida antes de ser manifestada. Reconhecendo o poder dentro de você, peça que a sua vida seja repleta de inesperados maravilha, sincronicidades e coincidências que criam uma alegria para

existência. Irradiar seu amor enquanto amar sua nova vida à existência.



Capítulo 10

ESTUDOS DE CASO: FAZENDO REAL

Nos estudos de caso que se seguem, você será introduzido para pessoas como você que tomaram o tempo fora de suas vidas ocupadas para criar um novo futuro. Todos os dias eles definiram-se por uma visão deste futuro, em vez de pelas memórias de seu passado. Você poderia dizer que eles estavam mais no amor com o seu futuro do que eram com o seu passado. O ato de fazer o trabalho diário e transformando as práticas nos últimos três capítulos em uma habilidade levou-os a se tornar mais sobrenatural. Preste atenção em como simples eles fizeram isso.

Tim Obtém a chave para o seu futuro

Em um workshop avançado em Seattle, que normalmente coincide com o Dia das Bruxas, pedimos aos nossos alunos a vestir-se como seus eus futuros na primeira noite. Tim vestido como um swami sobrenatural. Ele sempre quis ser um swami, subscreveu o estilo de vida, e em uma idade jovem havia deixado sua cidade natal, em Connecticut para estudar em um ashram. No início do evento, os participantes também receberam um presente da nossa empresa-a chave para simbolizar a libertação do potencial da futura auto de cada participante.

Tim tinha frequentado vários seminários de nível avançado no passado. A primeira vez que ele fez uma Mente filme, ele inseriu uma imagem de moedas de ouro e prata em uma de suas cenas. Durante anos, ele estava tentando entregar a emoção de

medo, mas em um certo ponto ele percebeu que por trás do medo era indignidade; assim para Tim, as moedas eram um símbolo de dignidade.

“Todo mundo quer riqueza”, ele me disse. “Mas porque eu estava no caminho espiritual, em yoga e tudo o mais que vai com ele, eu tinha a mentalidade que eu tinha que ser pobre e abraçar a pobreza de caminhar verdadeiramente a conversa. Assim em vez das moedas de ouro e prata meramente representando riqueza, eles representavam sendo digno de receber “.

Para Seattle Mente filme de Tim, ele acrescentou mais imagens para evoluir sua visão. Como outro símbolo para merecimento, Tim usou um caractere chinês que significa “riqueza”, mas porque ele **nunca desejou dinheiro, abaixo do símbolo colocou a palavra *fluência*. Ele preferiu fluência porque** quando ele olhou para a definição da palavra, ele descobriu que a sua raiz latina significa “fluir na direção.”

Não seria ótimo, ele pensou, Se tudo que eu queria fluiu para mim?

Embora Tim é muito analítico, depois de assistir continuamente sua Mente filme em conjunto com o caleidoscópio, ele descobriu que poderia rapidamente ultrapassar a mente analítica e entrar na mente subconsciente, o sistema operacional, para programar o seu futuro.

Durante o workshop, quando chegou a hora de dimensionar uma cena em sua mente filme, ele teve uma experiência profunda. Ele começou a sentir alegria e um amor loucamente entusiasmado pela vida, quase como uma sensação de queimação no seu coração. Ele disse que se sentia como se poderia definir o mundo em chamas. Então, durante a meditação, eu disse aos estudantes que era hora de abrir e receber, e é aí que Tim diz energia começou a entrar em seu corpo.

“Eu não sei de onde veio”, ele me disse. “Mas era como se alguém tivesse ligado uma torneira. Eu atirei para cima. A energia entrou por cima da minha cabeça e, em seguida, mudou-se para fora através de minhas mãos. Minhas mãos estavam viradas para baixo, mas sem controle consciente, a energia causada os para levantar e virar. Perdi a noção do tempo e do espaço e não tinha idéia de onde eu estava, mas para o resto da meditação eu estava em um estado de êxtase, exaltado. Eu sabia de alguma forma que tudo ia ser diferente e que eu já não era a mesma pessoa “.

Quando a energia baixado em Tim, ele acreditava-se portador de uma mensagem de dignidade, porque ele nunca foi o mesmo depois. “Estou convencido de que a nova informação que veio em meu corpo reescreveu o meu DNA, apagando o antigo eu, porque essa parte da minha personalidade é ido agora”, diz ele. Quando Tim chegou em casa para Phoenix, onde ele pertence e é operado uma loja de futon, ele retornou ao business as usual na segunda-feira de manhã.

Na quinta-feira, uma mulher que tinha comprado um futon com ele há vários anos entrou em sua loja. Desde o dia em que comprou o futon, tinham formado uma amizade e cada poucas semanas ela iria parar para conversar. Ela foi agora aposentada e entrou na loja para contar Tim ela tinha acabado de fazer a sua vontade. Ela queria que Tim para ser seu executor. Tim sentiu honrado, e ele agradeceu.

“Aqui está”, disse ela, colocando-o sobre o balcão, juntamente com uma chave. “Lê-lo.” Tim começou a digitalizar o documento para descobrir que não só ele foi o executor, mas ela também estava legando-lhe US \$ 110.000 pena de moedas de ouro e prata. A chave que ela colocou sobre o balcão foi a chave para sua caixa de depósito safe, onde ela guardava as moedas (que, é claro, combinando a imagem na mente filme de Tim). Em um instante, Tim lembrou-se da “chave para o seu futuro” similar que tinha recebido no workshop avançado em Seattle. Agora que está sendo vale a pena!

Sarah não pode tocar o chão

No Dia do Trabalho de 2016, Sarah gravemente ferido suas costas tentando impedir um barco de cinco toneladas de colidir com uma doca. Durante sete semanas, ela estava em agonia enquanto ela suportou fisioterapia, tomou um coquetel de medicamentos, e fez inúmeras visitas ao quiroprático. Depois de mais nada ajudou, os médicos agendada Sarah para a cirurgia. Mas primeiro, ela decidiu participar de um seminário avançado em Cancun.

Por causa de quanta dor Sarah estava, seu filho sugeriu que ela trazer uma cadeira de rodas. Ela decidiu não, e quando ela chegou no hotel que ela caiu no chão com dor. Mais tarde, quando ela entrou na piscina em um flutuador, ela tinha espasmos graves quando ela tentou sair.

Sarah não era nova para o meu trabalho, então ela veio a Cancun com a sua almofada de meditação e sua mente Filme. Em sua mente filme, ela era saudável, forte e capaz de executar novamente. Ela poderia jogar basquete com seu filho e lacrosse com sua filha. Toda vez que Sarah se viu na cena realizando yoga aéreo, ela abraçou a alegria ela sabia que se sentiria se ela podia realmente fazê-lo, e quando ela ouviu a música de sua mente filme, sua energia aumentou.

Durante os primeiros dias, quando ela estava apertando os músculos do núcleo e desenho de energia em sua espinha com a técnica de respiração, ela sentiu o pulsar do nervo ciático. Era como se uma corrente elétrica quente estava viajando a

nervo. Ao mesmo tempo, ela teve a intenção de que a energia era uma luz de cura ascendente sua coluna vertebral.

No terceiro dia, ela começou sua manhã, pesquisando na Internet até que encontrou uma imagem de uma mulher fazendo yoga aérea. Ela carregava essa imagem em sua mente durante todo o dia. Naquela tarde, nossos alunos estavam trabalhando com o caleidoscópio e sua mente Filmes. Depois que eles se desenrolou no campo quântico, Eu, então, pediu-lhes para dimensionar uma cena de sua Mente Filme. Quando a meditação terminou, eu instruí-los a deitar-se no chão

- mas como Sarah me disse mais tarde, ela não conseguia encontrar o chão. Ela continuou chegando mais e mais, procurando por ele, mas ele não estava mais lá. A próxima coisa que ela sabia, ela estava em outra dimensão ter um full-on sensorial IMAX-como experiência, mas sem seus sentidos. Ela estava vivendo uma cena futuro da sua mente Filme. circuitos suficientes em seu cérebro tinha ligado para fazer sua experiência interna tão real quanto qualquer experiência externa que ela jamais tivera. Ela não estava visualizando esta cena, ela era *em* -la, *vivê-la*.

“Eu percebi que estava em uma outra realidade, um tempo diferente e espaço-eu estava no meu futuro”, explicou ela. “E eu estava realmente realizando yoga aérea. Eu estava pendurado de cabeça para baixo e o piso não estava lá. Eu mantive chegar para ele, mas eu estava apenas balançando de cabeça para baixo a partir deste lenço vermelho bela seda. Eu senti a liberdade da minha dor. Eu estava balançando livremente no espaço.”Eventualmente, ela se deitou, com lágrimas de alegria que fluiu por suas bochechas. Quando ela saiu do que a meditação, toda a sua dor foi embora.

“Eu sabia que estava curado”, disse ela. “Eu estava no temor do poder da minha mente e eu senti uma enorme gratidão. Eu continuo a manifestar as coisas da minha mente Filme-na verdade, minha mente filme não pode sequer manter-se com a minha vida “.

Terry caminha para um Novo Futuro

Em setembro de 2016, ao praticar sua meditação caminhada ao longo bela Sunshine Coast da Austrália, Terry teve uma experiência profunda. Para o fim de sua meditação, quando ela parou para a parte final, ela estava se sentindo ligado, elevado, e expansivo. Como ela seguiu minhas instruções, ela abriu-se até ao campo com a intenção de ser digno de sua vida futura. Sem nenhum aviso, ela sentiu uma carga elétrica entrar em seu corpo através da coroa da cabeça, onde ele continuou a fluir para baixo em seu coração. Como a energia percorria o resto de seu corpo, surgindo através de suas coxas e abaixo em seus pés, suas pernas começaram a tremer incontrolavelmente.

“A única maneira que posso descrevê-lo é que houve uma intensa agitação de dentro”, ela me disse, “mas foi uma tensão de energia que meu corpo nunca tinha experimentado. Eu pensei que eu ia cair. Foi nesse ponto que eu perdi todo o controle consciente sobre a minha parte inferior do corpo.” Ela explodiu em lágrimas incontáveis, e com esse lançamento, sua mente e seu corpo também começou a deixar ir. Tempo parecia ter parado. Terry entendeu que o corpo dela estava entregando uma vida de passadas as emoções não resolvidas. À medida que a onda de eletricidade continuou a mover-se através dela, ela sentiu enormes quantidades de matéria densa, escura caindo fora de seu corpo.

“Eu acredito que este assunto foi trauma, não só da minha vida, mas também passado vidas”, ela lembrou. “Ele incluiu o trauma do meu pai quase morrendo de uma tentativa de suicídio quando tinha oito anos, que lançou uma sombra sobre a minha vida, impedindo-me de me permitindo receber amor incondicional.” Ela sentiu todas as suas crenças muitas limitantes dos quais ela tinha adquirido através de condicionamento emocional profunda e as crenças inconscientes de outros- simplesmente se dissolver.

“Tudo o que não estava em alinhamento com quem eu realmente sou apenas caiu”, disse Terry. “Eu experimentei a verdadeira libertação, algo que minha alma foi ansiando por um tempo muito longo. Eu soube naquele momento que a minha alma tivesse me guiado para que uma praia, naquele momento, com todas essas pessoas, para fazer este importante trabalho.”

Ela caiu de joelhos, uma enorme quantidade de amor que fluiu através dela. Ajoelhado na areia, humilhado por este poder, ela viu que cada escolha que tinha feito até aquele ponto era necessário para ela chegar a esse momento triste. Naquele instante, ela observou que ela tinha sido para o ano passado, de forma consistente escolhendo fazer as meditações todos os dias, durante todo o tempo se apaixonando por ela mesma. Ela sabia que seu próprio futuro naquele momento estava chamando seu próprio passado para ter esta experiência de amor profundo.

Quando Terry voltou à realidade tridimensional de seus sentidos, sentiu uma enorme sensação de paz e unidade com tudo ao seu redor. Ela relatou uma profunda reconexão com seu ser físico, mental, emocional e espiritual, e disse que se sentia mais como “a si mesma”, em seguida, ela tinha em um tempo muito longo.

“Esta experiência me fez lembrar que eu sou, como todos nós, um aspecto da energia divina”, disse ela, “e que eu *sou* digno de recebê-la “.



Capítulo 11

Espaço-tempo e espaço-tempo

Vivemos em um universo tridimensional (*uni-* que significa “um”), onde tudo o que existe é composto de pessoas, objetos, lugares e tempo. Para a maior parte, é uma dimensão de partículas e matéria. Através dos nossos sentidos nós experimentamos estas coisas como forma, estrutura, massa e densidade. Se eu colocar um cubo de gelo, seu telefone celular, ou uma torta de maçã na frente de você, por exemplo, você não poderia sentir algum destes objetos sem os seus sentidos; é os seus sentidos que dão origem à sua *experiência* da realidade física.

Enquanto o cubo de gelo, telefone celular, e torta de maçã todos têm altura, largura e profundidade, eles só existem para você, porque você pode ver, ouvir, provar, cheirar e sentir. Se você perdeu seus cinco sentidos ou eles foram simultaneamente eliminado, você seria incapaz de **experimentar estes objetos físicos, porque você não teria *consciência* deles; eles literalmente não existiria para você, porque nesta realidade tridimensional você não pode experimentá-los sem os seus sentidos, ou pode?**

De acordo com a astrofísica, neste reino de três dimensões-universo conhecido (vamos chamá-lo realidade espaço-tempo) -há uma quantidade infinita de espaço. Tome um momento para refletir sobre esse conceito. A partir do pequeno poleiro onde se sentar olhando para o universo quando olhamos para o céu à noite, vemos apenas uma pequena parte do universo. Parece-nos como infinito, e ainda infinito é ainda maior do que isso. Em outras palavras, no reino do espaço-tempo, *espaço é eterno*

- não tem fim e vai para sempre. Mas o que sobre o tempo?

A maneira como você e eu normalmente experimentar o tempo é movendo nossos corpos

através do espaço. Por exemplo, isso pode levar cinco minutos para definir este livro, caminhar até a cozinha, despeje um copo de água, e retornar. Isto ocorre porque um pensamento que se originou em sua mente criou uma visão do que você estava indo fazer na cozinha, você agiu por esse pensamento, e, conseqüentemente, você experimentou tempo, movendo-se de um ponto a outro através do espaço. Antes de caminhar até a cozinha e como você estava sentado em sua cadeira, quando você se tornou consciente da cozinha em relação a onde você estava sentado, você experimentou uma separação de dois pontos de consciência: onde você se sentou e cozinha. Para fechar a lacuna entre esses dois pontos de consciência, você moveu seu corpo através de *espaço*, e que levou *Tempo*. Faz sentido, então, que quanto maior o espaço ou distância entre dois pontos, maior o tempo que leva para ir de um ponto a outro. Por outro lado, quanto mais rápido a velocidade em que você viajar entre estes dois pontos, menor a quantidade de tempo que leva.

Esta medida do tempo que leva um objecto para mover através do espaço é a base para a física newtoniana (ou mecânica clássica). No mundo newtoniana, se sabemos certas propriedades sobre um objeto, como sua força, aceleração, direção, velocidade e a distância que vai viajar, podemos fazer previsões com base no tempo; portanto, física newtoniana é baseado em fatos conhecidos e resultados previsíveis. Podemos dizer, então, que quando há uma separação entre dois pontos de consciência, como você se move de um ponto de consciência para outro ponto de consciência, você está *colapso espaço*.

Como resultado do colapso do espaço, *você experimenta tempo*. Dê uma olhada [Figura 11.1](#) para entender melhor a relação entre espaço e tempo em nosso mundo tridimensional.

Aqui está outro exemplo: Se eu estou escrevendo este livro e quero terminar este capítulo, que vai levar tempo. Eu não pode ter que mover meu corpo muito através do espaço, mas eu ainda tiver tempo. Por quê? Porque onde eu atualmente estou no processo de escrever este capítulo representa um ponto na consciência, e terminar o capítulo representa outro. A conclusão deste capítulo representa um instante futuro em separado a partir do momento actual. O espaço entre-o fechamento do gap entre estes dois pontos na consciência-se a experiência do tempo. Se você olhar para [Figura 11.1](#) novamente, ele irá ajudá-lo a obter uma melhor compreensão sobre o tempo.

Para alcançar meu objetivo desejado de chegar ao final do capítulo, eu repetidamente tem que fazer “alguma coisa”. Isso exige que eu use meus sentidos para interagir com e mover-se através do meu ambiente com um conjunto coordenado de

comportamentos e novamente, isso leva tempo. Se eu deixar de escrever e fazer outra coisa, como assistir a um filme, que vai levar mais tempo para mim para alcançar o meu resultado pretendido; portanto, para alcançar meu objetivo de concluir este capítulo I deve alinhar de forma consistente minhas ações para combinar minhas intenções.

THE RELATIONSHIP BETWEEN SPACE & TIME IN THE 3-D WORLD

In this realm space is eternal



*As We Move Through Space,
We Experience Time*

Figure 11.1

À medida que avançamos no espaço de um ponto de consciência para outro ponto de consciência, experimentamos tempo. Quando entrar em colapso espaço em nosso mundo 3-D, o tempo é criado.

Neste mundo material em três dimensões, porque nós usamos nossos sentidos para navegar no espaço, colocamos mais de nossa atenção em coisas físicas, como as pessoas, objetos e lugares. Todos eles são feitos de matéria e eles estão localizados (ou seja, eles ocupam uma posição no espaço e no tempo). Todos estes representam pontos de consciência a partir do qual nós experimentamos a separação. Por exemplo, quando você observar o seu melhor amigo sentado à mesa com você ou olhar para o seu carro estacionado na garagem, você percebe o espaço entre você e seu amigo ou o carro. Como resultado, você se sente separado delas. Você está aqui e seu amigo ou o carro está lá. Além disso, se você tem sonhos e objetivos, então onde você está no momento presente e onde existem seus sonhos como uma realidade no seu futuro também cria a experiência de separação. É seguro dizer, então, que:

1. A fim para nós para navegar esta realidade tridimensional precisamos de nossos sentidos.
2. Quanto mais usamos nossos sentidos para definir a realidade, mais nós experimentar a separação.
3. Porque a maior parte desta realidade tridimensional é baseado sensorial, espaço e tempo criar a experiência de separação de cada um, cada coisa, cada lugar e cada corpo, em todos os tempos.
4. todas as coisas materiais ocupar uma posição no espaço e no tempo. Isso é chamado de localidade em física.

Neste capítulo, vamos explorar e contrastar dois modelos da realidade: espaço-tempo e do espaço-tempo. Espaço-tempo é o mundo newtoniano física baseado em knowns, resultados previsíveis, da matéria e do universo tridimensional em que vivemos (que é composta de infinito *espaço*). Tempo-espaço é o mundo-um quantum realidade inversa não física baseado em incógnitas, possibilidades infinitas, energia, e o multiverso multidimensional, onde também vivemos (que consiste em infinita *Tempo*).

Vou desafiar a sua compreensão e percepção da natureza da realidade, porque se você estiver indo para experimentar o mistério de si mesmo como um ser dimensional, você vai precisar de um mapa de estrada para chegar lá.

Stress e as consequências de viver em um estado perpétuo de Sobrevivência

Porque nós usamos nossos sentidos para observar e determinar a realidade física, que identificamos como um corpo vivo no espaço e no tempo, ainda separar tudo em nosso ambiente. Com o tempo, essa interação cria a experiência da nossa identidade. Ao longo de nossas vidas, através das diferentes interações que temos em determinados momentos e lugares com pessoas, coisas e objetos, a nossa identidade evolui para uma personalidade. A qualidade destas interações com o nosso ambiente externo cria memórias duradouras e essas memórias forma que nos tornamos. Chamamos este processo *experiência*, e é experiências da vida que moldam quem somos. E como você sabe, a maioria da personalidade das pessoas é baseada em experiências passadas. Como você aprendeu no [Capítulo 8](#) , Aos nossos cérebros, os objetos materiais, as coisas,

pessoas e lugares que percebemos diária ocorrer a nós como padrões, e o reconhecimento desses padrões é chamado de memória. Se o auto é criado a partir de memórias de experiências passadas, então memórias são baseadas em fatos conhecidos; Portanto, a maioria do nosso mundo tridimensional é baseado em fatos conhecidos. Este é onde a maioria de nós concentra a nossa atenção. Quando você alinha material de tudo em seu mundo externo com as memórias de suas experiências passadas, você reconhecê-los como familiar. Você está combinando uma realidade física com um conjunto de redes neurológicas em seu cérebro. Isso é chamado de reconhecimento de padrões e é o processo pelo qual a maioria das pessoas percebe a realidade através de uma lente do passado.

Poderíamos dizer, então, que nós somos materialistas não só vivem nesta dimensão, mas também escravizados e limitada por ela, porque nós definimos a nós mesmos como um corpo, vivendo em um ambiente, em determinados momentos, e nossa *foco* é mais sobre a matéria e menos energia. A partir de uma perspectiva quântica, estamos mantendo a nossa atenção sobre a partícula física (matéria) em vez da onda imaterial de possibilidades (energia). É assim que se tornar imerso nesta realidade tridimensional.

Quando o estresse é jogada na equação, nosso corpo começa a desenhar a partir do campo eletromagnético invisível de energia em torno de nós para produzir química. Quanto maior a frequência, intensidade e duração do stress, mais energia o nosso corpo consome. A própria natureza destes produtos químicos apoia nossos sentidos, fazendo-nos prestar atenção à matéria e knowns. Como neste campo vital de energia em torno de nosso corpo encolhe, nós *sentir* mais como matéria e menos como energia. Na verdade, quando a nossa frequência diminui, nossos corpos tornam-se mais densa como nós ficar sem energia.

Como já discutimos, isso é bom para o curto prazo quando o perigo, crise, ou um predador está à espreita ao virar da esquina-de fato, a resposta de luta ou fuga tem sido a pedra angular da nossa evolução. Neste estado, produtos químicos de estresse aumentam os nossos sentidos, estreitando o nosso foco para o que importa no nosso ambiente representa perigo potencial. Quando isso acontece, o nosso neocórtex, a parte do nosso cérebro envolvidas na percepção sensorial, comandos motores, raciocínio espacial, e de idioma-fogo e torna-se excitado. Para fins de sobrevivência, este restringe o nosso foco em nosso corpo e a ameaça externa, levando-nos a tornar-se preocupado pelo tempo entre o momento da ameaça e do momento em que alcançar a segurança, tanto física dos quais são pontos de consciência. Quanto mais nós experimentamos o stress, mais sentimos separação. Enquanto você lê em [Capítulo 2](#) , O efeito a longo prazo de viver em modo de sobrevivência é

que começamos a prosperar e se tornar viciado em-destes produtos químicos de estresse. O mais viciado estamos a eles, quanto mais nós acreditamos que somos os nossos corpos que são locais, ou seja, que estão vivendo em um determinado lugar no espaço e ocupando uma posição particular no tempo linear. O resultado é um estado maníaco, frenético, onde estamos continuamente mudar a nossa atenção de uma pessoa, a um problema, a uma coisa, a um lugar em nosso ambiente. A característica evolutiva que uma vez protegeu-nos agora trabalha contra nós, e nós vivemos em estado de alerta elevado constante, obcecada com o tempo. Porque vemos o nosso ambiente externo como inseguro, toda a nossa atenção é sobre o nosso ambiente.

Como o nosso mundo exterior agora parece mais real do que o nosso mundo interior, que é viciado em alguém ou algo em nosso ambiente externo, e quanto mais vivemos neste estado, mais o nosso cérebro se move em ondas cerebrais high-beta. E como você já sabe, ondas de alta beta do cérebro prolongados nos fazem sentir dor, ansiedade, preocupação, medo, raiva, frustração, julgamento, impaciência, agressão e competição. Como resultado, nossas ondas cerebrais tornam-se incoerente

- e nós também.

Quando as emoções de sobrevivência tem um poder sobre nós, precisamos das condições em nosso mundo externo (nossos problemas com pessoas diferentes, dificuldades financeiras, o medo do terrorismo, desdém para o nosso trabalho) para reafirmar nossa dependência a essas emoções. Esses vícios emocionais nos fazem ficar preocupado por tudo o que acha que pode estar causando a virada em nossa ambiente- seja “alguém” ou “alguma coisa” -e como resultado o gene sobrevivência liga. Agora estamos vivendo em uma profecia auto-realizável.

Se você entender que onde você coloca sua atenção é onde você coloca a sua energia, você sabe que quanto mais forte a reação emocional associada com a causa, mais você vai sempre colocar toda sua atenção em uma pessoa, coisa ou problema em seu mundo externo . Quando você fizer isso, você está dando um pouco de seu poder a alguém ou alguma coisa. Agora toda a sua atenção e energia está ancorado neste reino tridimensional do material e seu estado emocional está causando a reafirmar continuamente sua realidade atual. Você pode se tornar emocionalmente ligado à realidade você realmente deseja alterar. Esta má gestão da sua energia mantém escravizado ao mundo dos knowns, tentando prever o futuro com base no passado; o que é mais, quando você está no estado de sobrevivência, o desconhecido ou o imprevisível é um lugar assustador.

O newtoniana 3-D Espaço-Tempo Realidade: Viver como Some Body com alguma coisa, Alguns Onde, em algum tempo

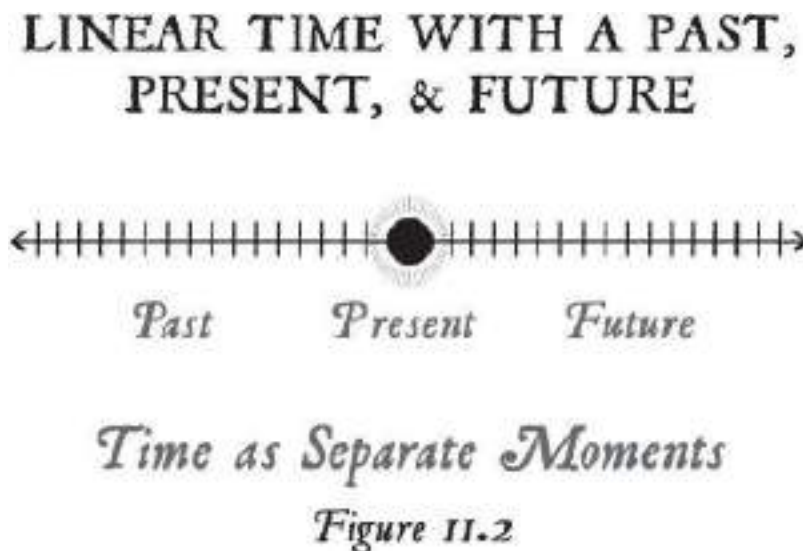
Se sentimentos e emoções são um registro do passado, e esses sentimentos estão dirigindo seus pensamentos e comportamentos com fio, você vai continuar a repetir o seu passado e, portanto, tornar-se previsível. Agora você está firmemente arraigados no mundo newtoniana, porque a física newtoniana é baseado em resultados previsíveis. Quanto mais você vive em stress, mais você é simplesmente uma questão tentando afetar a matéria-matéria tentando lutar, força, manipular, prever, controlar e competir por resultados. Como resultado, tudo o que você deseja alterar, manifesta ou influência vai levar muito tempo, porque neste espaço-tempo realidade você tem que mover o seu corpo físico através do espaço para criar os resultados que você deseja.

Quanto mais você está vivendo em sobrevivência e usando os seus sentidos para definir a realidade, quanto mais você experimentar a separação de um novo futuro. Entre onde você está atualmente, como um ponto de consciência, e onde você quer estar, como outro ponto de consciência, encontra-se uma distância muito longa, para não mencionar que sua obsessão constante sobre como isso vai acontecer é baseada em como você

pensar e prever isso deve acontecer. Mas se você está prevendo, seu pensamento é baseado em fatos conhecidos, por isso não há espaço para uma possibilidade desconhecida ou nova em sua vida.

Se você está tentando comprar uma casa, por exemplo, você precisa de poupar para um pré-pagamento, procure uma casa, obter um empréstimo, passar pelo processo de candidatura, bateu para fora outros compradores, e depois passar 30 anos arrastando o corpo de volta e para trás para o trabalho (através do espaço) tentando pagá-lo fora. Estes dois pontos em consciência, tendo a idéia de comprar a casa e ter a casa com a hipoteca paga off-vão ter tempo para se cruzam. De forma semelhante, se você quiser um novo relacionamento, você pode ir online, criar um perfil, vá através de inúmeros outros perfis, faça uma lista de pessoas para alcançar, entre em contato com cada um, e, eventualmente, ir em muitas datas na esperança de encontrar alguém intrigante. Se você quer um novo emprego, você pode ter o tempo para criar um currículo, procurar posições abertas, e ir em entrevistas. O que estes processos têm em comum é que eles exigem ***Tempo***, que você experimenta como linear. Você pode obter o que deseja, mas quanto mais você vive na sobrevivência, mais tempo vai demorar, ***porque você está importam*** tentando influenciar ***importam***, e há uma separação distinta no espaço e no tempo entre onde você está e onde você quer estar.

Podemos concordar, então, que nesta realidade tridimensional, dentro de sua experiência do tempo, há um definitivo passado, presente e futuro. Desde que você viver em tempo linear, você também experimentar uma separação de tempo, porque o passado, presente e futuro aparecem como momentos **separados no tempo**; tu es *Aqui* e seu futuro é *lá*. [Figura 11.2](#) representa graficamente como o passado, presente e futuro existem como distintas, momentos descontínuos.



Na nossa realidade 3-D, o passado, presente e futuro existir como linear, distintas, separadas em momentos

Tempo.

Como eu disse anteriormente, graças a física newtoniana nós desvendados as leis naturais de força, aceleração, e importa, o que nos permite prever resultados. Se nós sabemos a direção, velocidade e rotação geral de um objeto que viaja através do espaço, em sua maior parte, podemos prever onde isso vai acabar e quanto tempo vai demorar. É por isso que nós podemos viajar de Nova York para Los Angeles de avião, prever quanto tempo vai demorar para chegar lá, e saber onde o avião vai pousar.

Dentro da compreensão da física newtoniana e este mundo tridimensional em que vivemos, muitos de nós passam a maior parte de nossas vidas focando nossa atenção para fora na tentativa de tornar-se um alguém, ter algum corpo, possuir algumas coisas, ir em algum lugar, ea experiência alguma coisa em algum tempo. Quando não temos as coisas que queremos, nós experimentamos falta, e falta e **separação causa-nos a viver em um estado de *dualidade e polaridade***. É natural para nós queremos o que não tem; na verdade, é assim que criar coisas. Quando experimentamos

separação de nossos futuros desejos, pensar e sonhar do que queremos e, em seguida, definir sobre a realização de uma série de ações em tempo linear para obtê-los. Se estamos sempre sob estresse financeiro, por exemplo, queremos dinheiro; se temos uma doença, queremos saúde; Se nos sentimos sós, queremos um relacionamento ou companheirismo. Devido a esta experiência de dualidade e separação, somos levados a criar, e é assim que nós naturalmente evoluir e crescer em direção aos nossos sonhos. Mas **se formos *importam* focado em *importam* tentando influenciar *importam*, para conseguir dinheiro, saúde, amor,** e assim por diante, como já estabelecido, que vai levar um pouco de tempo e energia.

Quando finalmente atingir o que estávamos procurando, a *emoção* nós sentimos da fruição da nossa criação (ou a reunião desses dois pontos de consciência) sacia o sentimento de falta que anteriormente experimentado. Quando o novo trabalho vem, nos sentimos seguros; quando o novo relacionamento manifesta, sentimos amor e alegria; como se curar, nos sentimos mais todo. Se estamos a viver neste estado, estamos à espera de “alguma coisa” ou “alguém” fora de nós para mudar o que sentimos internamente. Uma vez que sentir alívio com a experiência de falta, porque estamos abraçando a emoção relacionada com a manifestação do evento externo, que prestar muita atenção a quem ou o que causou o alívio. Esta causa e efeito forma uma nova memória, e até certo ponto, evoluímos. Quando algo no nosso mundo não acontecer, ou parece estar levando muito tempo para acontecer, nós experimentamos *mais falta* porque nos sentimos ainda *mais separado*

do que estamos tentando criar. Agora o nosso próprio estado emocional da falta, frustração, impaciência, e separação é manter nossos sonhos à distância, aumentando ainda mais o tempo que levará para o nosso resultado desejado para ocorrer.

De Some Body para Nenhum corpo, de alguém para ninguém, de alguma coisa para nenhuma coisa, de algum Onde nenhum onde, a partir de algum tempo para No Time

Se as leis newtonianas são uma *para fora* expressão das leis materiais físicos do espaço-tempo-uma dimensão onde não há mais espaço do que tempo poderíamos dizer no sentido de que leis quânticas são o inverso. O quantum é um *interior* expressão das leis da natureza: um campo invisível de informação e energia que unifica material de tudo. Este campo imaterial organiza, se conecta, e governa *todos* as leis da natureza. É uma dimensão onde não há mais tempo do que o espaço; em outras palavras, é uma dimensão onde *o tempo é eterno*.

Como você aprendeu no [capítulos 2 e 3](#) , Quando tomamos a nossa atenção off pessoas e coisas em determinados lugares no nosso mundo externo, não colocar a nossa atenção sobre o nosso corpo e deixar de pensar sobre o tempo e horários-nos tornamos nenhum corpo, ninguém, nenhuma coisa, nem onde, e em nenhum momento. Fazemos isso através de um processo de desconexão do nosso corpo, a nossa identidade, o nosso sexo, nossa doença, o nosso nome, nossos problemas, nossas relações pessoais, a nossa dor, nosso passado, e assim por diante. Isso é o que significa ir além do self: para ir da consciência de algum corpo para nenhum corpo, da consciência de alguém para ninguém, da consciência de alguma coisa para qualquer coisa, desde a consciência de alguns onde nenhum onde, e da consciência de estar em algum tempo para estar em nenhum momento (ver [Figura 11.3](#)).

MOVING FROM THE WORLD OF THE SENSES TO WORLDS BEYOND THE SENSES

Stepping Into the Quantum

<i>Material 3-D Reality of Newtonian World</i>	<i>The Door to the Quantum as Pure Consciousness</i>
<i>Consciousness of:</i>	<i>Consciousness of:</i>
<i>Some Body</i>	<i>No Body</i>
<i>Some One</i>	<i>No One</i>
<i>Some Thing</i>	<i>No Thing</i>
<i>Some Where</i>	<i>No Where</i>
<i>Some Time</i>	<i>No Time</i>

Figure 11.3

Quando tomamos a nossa atenção fora de nosso corpo, nosso ambiente e tempo, ir além do “eu” - *vivendo como um corpo físico, sendo alguém como uma identidade, possuindo algumas coisas, vivendo em algum lugar, em algum momento* -e nos tornamos nenhum corpo, ninguém, nenhuma coisa, nem onde, e em nenhum momento. Agora estamos nos movendo a nossa consciência e percepção de distância do material de

mundo da física newtoniana e para o mundo imaterial do campo unificado.

E ter um olhar [Figura 11.4](#) .

GETTING BEYOND THE SELF

When we get beyond ourselves, we move from:

<i>A narrow focus</i>	to	<i>An open focus</i>
<i>Attention is on objects, things, people, & places (Particle)</i>	to	<i>Attention is on space, energy, frequency, & information (Wave)</i>
<i>Material (Matter)</i>	to	<i>Immaterial (Antimatter)</i>
<i>3-D Newtonian world</i>	to	<i>5-D Quantum world</i>
<i>Predictable</i>	to	<i>Unpredictable</i>
<i>Space-Time (a realm of eternal space)</i>	to	<i>Time-Space (a realm of eternal time)</i>
<i>State of separation, duality, polarity, & locality</i>	to	<i>State of unity, oneness, wholeness, & nonlocality</i>
<i>The known</i>	to	<i>The unknown</i>
<i>Limited Possibilities</i>	to	<i>Unlimited Possibilities</i>
<i>The universe</i>	to	<i>The multiverse</i>
<i>Domain of the senses</i>	to	<i>Domain beyond the senses</i>

Figure 11.4

A distinção entre os dois mundos da matéria e da energia.

À medida que avançamos a partir de um foco estreito para um enfoque aberto e começar a entregar todos os aspectos do self, que nos afastamos do mundo externo das pessoas, coisas, lugares, horários, listas de tarefas, e assim por diante e voltar nossa atenção para o mundo interno de energia, vibração, frequência e consciência. Nossa pesquisa mostra que quando tomamos a nossa atenção em objetos e matéria, e em vez disso abrir nosso foco para energia e informação, diferentes partes do cérebro trabalham juntos em harmonia. O resultado dessa unificação do cérebro é que nos sentimos mais inteiro.

Quando fazemos isso corretamente, nosso coração começa a abrir, bater mais ritmicamente, e assim tornar-se mais coerente. Como o coração se move para

coerência, o mesmo acontece com o nosso cérebro, e porque a nossa identidade está fora do significado caminho- chegamos fora do nosso corpo, um lugar especial no nosso ambiente conhecido, e time-o ato de eliminar essas coisas nos faz mover para alpha e teta padrões de ondas cerebrais e nos conectamos com o sistema nervoso autônomo. À medida que as ANS torna-se ativado, o seu trabalho é para restaurar a ordem e equilíbrio, fazendo com que a coerência e integridade em nosso coração, cérebro, corpo e campo de energia. Esta coerência é então refletida em todos os aspectos de nossa biologia. É neste estado onde começamos a conectar-se ao quantum (ou unificada) campo.

A partir da ilusão de separação para a Realidade da Unidade

Se a física newtoniana explica as leis físicas da natureza e do universo em escala-a força gravitacional grande do sol sobre planetas, a velocidade com que a maçã cai da árvore, e assim por diante-os negócios mundo quântico com a natureza fundamental da coisas ao seu menor escala, tais como partículas atômicas e subatômicas. leis newtonianas são constantes físicas da natureza, para que o mundo newtoniana é um mundo objetivo de mensurabilidade e resultados previsíveis.

leis quânticas, no entanto, lidar com o imprevisível e o invisível, o mundo da energia, ondas, frequência, informação, consciência e todos os espectros de luz. Regem este mundo é um-a constante único campo invisível de informações chamado de campo unificada. Podemos pensar no mundo newtoniana como lidar com a mente objectivo de onde e matéria são separados e do mundo quântico como lidar com a subjetiva, onde a mente ea matéria são unificados pela energia, ou melhor ainda, onde a mente ea matéria são tão conectado que é impossível separar os dois. No campo quântico ou unificada, não há separação entre dois pontos de consciência. É o domínio da unidade, ou consciência da unidade.

Considerando que, na nossa realidade tridimensional *espaço* é infinito, no mundo quântico *Tempo* é infinito. Se o tempo é infinito e eterno, ele não é mais linear- significando que não há separação entre passado ou futuro. Sem passado ou futuro, tudo está acontecendo para a direita *agora*, neste momento presente eterno. Porque

Tempo é infinito nesta realidade tempo-espaço, enquanto nos movemos através do tempo nós experimentamos espaço (ou espaços).

No mundo material das coisas, quando nos movemos através do espaço que experimentamos tempo ainda no mundo quântico imaterial da energia e

frequência, o oposto é verdadeiro:

- No mundo do espaço-tempo, à medida que aumentar ou diminuir o *Rapidez* com que ir do ponto A ao ponto B, o tempo que leva para chegar lá mudanças.
- No mundo do tempo-espaço, como nos tornamos conscientes de um aumento ou diminuição na velocidade do *frequência* ou *vibração* de energia, que pode ir de um espaço para outro espaço ou de uma dimensão a outra dimensão.

Quando entrar em colapso espaço, nós experimentamos tempo na realidade material. Quando entrar em colapso tempo, experimentamos espaços ou dimensões na realidade imaterial. Cada uma dessas frequências individuais está a levar a informação, ou um nível de consciência, que experimentamos como diferentes realidades, como nos tornamos conscientes delas. Em [Figura 11.5](#), Você pode ver que como você se move através do tempo você experimentar diferentes dimensões no momento presente eterno.

THE RELATIONSHIP BETWEEN TIME & SPACE IN THE 5D WORLD

In this realm time is eternal

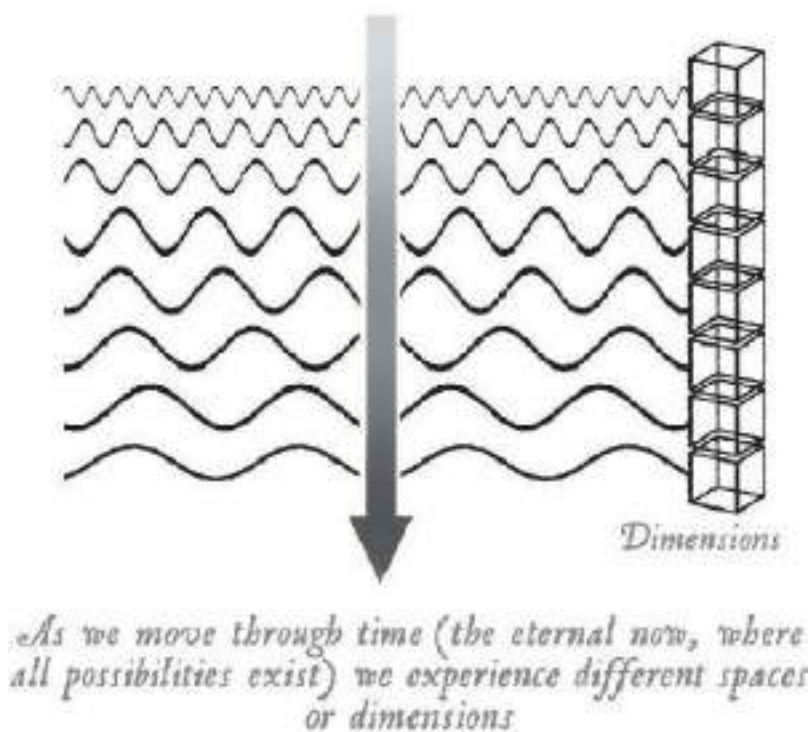


Figure 11.5

No mundo do quantum, onde o tempo é eterno, tudo está acontecendo no eterno

momento presente. Como você se move através do tempo, você experimentar outro espaço (s), outras dimensões, outros planos, outras realidades e possibilidades infinitas. Como estar entre dois espelhos e olhando para os dois lados de si mesmo em dimensões infinitas, as caixas representam

um número infinito de possíveis yous, todos os que vivem no momento presente.

No espaço-tempo, você experimentar o ambiente com seu corpo, seus sentidos, e no tempo. Tempo parece linear porque você está separado de objetos, coisas, pessoas e lugares-assim como o passado e o futuro. No tempo-espaço, no entanto, você enfrentar esse reino com sua consciência, como uma consciência, *não* como um corpo com sentidos. Este reino existe além de seus sentidos. Você acessa esse domínio quando você está totalmente no momento presente para que não haja passado ou futuro, apenas uma longa agora. Desde a sua consciência está além do reino da matéria, porque você tem tomado todas as suas atenções off

importa, você pode tornar-se consciente de diferentes frequências tudo que transportam informações, e essas frequências permitem que você tenha acesso a diferentes dimensões desconhecidas.

Então se você está em um reino acima dos sentidos e desenrola como consciência para a energia do campo unificado, você pode experimentar muitas realidades dimensionais possíveis. (Eu sei que esta é uma grande mordida de tomar todos de uma vez, assim que pendurar lá. Se você está confuso, isso significa que você está prestes a aprender algo novo.)

Quando eu digo que enquanto você se move através do tempo você tiver espaço ou espaços, quero dizer **tudo possível e dimensões possível/realidades**. Poderíamos dizer, então, que nesta realidade tempo-espaço, todos os espaços ou dimensões possíveis existem no tempo infinito. Este é o campo unificado: o reino da possibilidade, incógnitas e novas realidades potenciais, todos os quais existem no tempo que infinita é cada vez. Vamos pensar de outra forma. Todo mundo que conheço está sempre dizendo que eles querem ou precisam de mais tempo para conseguir mais coisas realizadas. Se você tivesse mais tempo, você pode criar mais experiências, fazer mais coisas e, portanto, fazer mais coisas. Isso significaria mais possibilidades poderia acontecer e você poderia viver mais da vida.

Então agora imaginar que havia uma quantidade infinita de tempo (porque o passado eo futuro não existem mais, assim que o tempo está parado) e você teve todo o tempo que for necessário. Você não concorda que você poderia ter experiências infinitas possíveis e, portanto, poderia viver muitas vidas? Poderíamos dizer, então, que um número infinito de experiências estaria disponível para você *igual* à sua imaginação. Para dizê-lo de outra forma:

- Se o tempo é eterno, então mais espaços podem existir nesse tempo infinito; Se continuarmos a
- alongar ou fazer mais tempo, faz sentido que podemos encaixar mais espaços no tempo;
- Se houver tempo infinito, então existem infinitas espaços que podem caber no tempo
 - que são infinitas possibilidades, potenciais realidades, dimensões e experiências.

No campo quântico, não há separação de passado ou futuro, porque tudo o que *é* existe no eterna agora, ou o momento presente eterno. Se tudo o que *é* existe unificado ou ligado no campo quântico, em seguida, suas infinitas frequências contêm informações sobre cada corpo, cada um, cada

coisa, em todo lugar, e cada vez. Como sua consciência começa a se fundir com a consciência e energia do campo unificado, você vai passar a partir da consciência de algum corpo para a consciência de nenhum corpo à consciência de cada organismo; da consciência de alguém para a consciência de ninguém para a consciência de cada um; da consciência de alguma coisa para a consciência de nenhuma coisa à consciência de cada coisa; da consciência de alguns onde a consciência de lugar nenhum, à consciência de todos os lugares; e da consciência de estar em algum tempo para a consciência de ser, em nenhum momento à consciência de estar em todas as vezes. (Dê uma olhada [Figura 11,6](#).)

11,6 .)

LOSING YOURSELF IN NOTHING TO BECOME EVERYTHING		
<i>Material 3-D Reality of Newtonian World</i>	<i>The Door to the Quantum as Pure Consciousness</i>	<i>Immaterial 5-D Reality of the Unified Field</i>
<i>Consciousness of:</i>	<i>Consciousness of:</i>	<i>Consciousness of:</i>
<i>Some Body</i>	<i>No Body</i>	<i>Every Body</i>
<i>Some One</i>	<i>No One</i>	<i>Every One</i>
<i>Some Thing</i>	<i>No Thing</i>	<i>Every Thing</i>
<i>Some Where</i>	<i>No Where</i>	<i>Every Where</i>
<i>Some Time</i>	<i>No Time</i>	<i>Every Time</i>

Figure 11.6

Como sua consciência se funde com a consciência do campo unificado, e você se desdobra mais fundo nele, você vai se tornar a consciência de cada corpo, cada um, cada coisa, cada qual, em todos os tempos. Neste reino, não há separação entre dois pontos de consciência, o que significa que existe apenas a Unidade.

O Atom: fato e ficção

Para ajudar a compreender como o campo quântico é construído, você primeiro precisa de rever as possibilidades que existem no átomo. Quando reduzimos a matéria à sua menor unidade de medida, temos o átomo, e do átomo vibra em

uma frequência muito alta. Se pudéssemos descascar o átomo como uma laranja, que encontraríamos um núcleo e partículas subatômicas como prótons, nêutrons e elétrons, mas na maior parte nós achar que é 99,999999999999 por cento de espaço vazio, ou energia, como você leia mais cedo. Dê uma olhada [Figura 11.7](#) . À esquerda, vemos o modelo clássico do átomo que nos foi ensinado na escola, mas este é de fato um modelo ultrapassado. Na realidade, os elétrons não se movem em rotações fixas em torno do núcleo como os planetas orbitam o sol. Em vez disso, como você vê no lado direito, o espaço em torno do núcleo é mais como um campo invisível, ou uma nuvem de informações, e como sabemos, toda a informação é feita de luz, frequência e energia. Para obter uma compreensão de quão pequena estas partículas subatômicas são, se o núcleo de um átomo foram aumentados para o tamanho de um Fusca, o tamanho do elétron seria igual ao tamanho de uma ervilha. Enquanto isso, o espaço onde o elétron poderia existir seria 85.000 milhas-quadradas de duas vezes o tamanho de Cuba. Isso é um monte de espaço vazio para o elétron de existir em.

THE CLASSICAL MODEL OF AN ATOM VS. THE QUANTUM MODEL OF AN ATOM

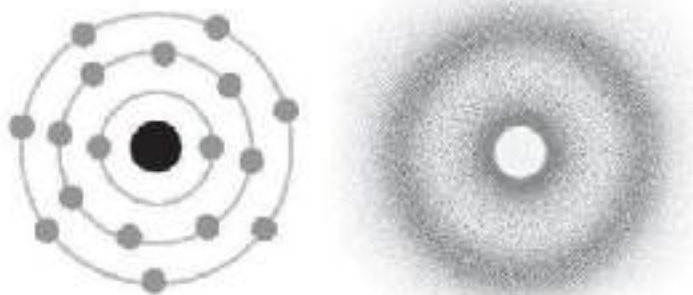


Figure 11.7

O modelo clássico do átomo, com electrões de rotação em torno do núcleo central numa órbita, é ultrapassada. Existem electrões como ondas de probabilidade numa nuvem invisível de energia em torno do núcleo. Portanto, o átomo é energia na maior parte imaterial e muito pouco

importam.

De acordo com o princípio da incerteza de Heisenberg, nunca sabemos onde o elétron vai aparecer na nuvem de elétrons, mas a partir de *nada* vem

alguma coisa. É por isso que a física quântica é tão excitante e imprevisível: O elétron não é sempre matéria física; em vez disso, existe como a energia ou como a probabilidade de uma onda. É somente através da *ato de observação* por um

observador que ele aparece. Uma vez que um observador (mente) vem e olha para ele, o ato de observação (energia dirigida) faz com que toda a energia potencial a entrar em colapso em um elétron (matéria); Assim, manifesta-se de um domínio de possibilidades infinitas (uma desconhecidos) para uma conhecida. Torna-se local em espaço e tempo. Quando o observador não é mais observá-lo, o elétron se transforma em possibilidade, essa é a função de onda. Em outras palavras, ele se transforma em energia, retornando para o desconhecido e para a sua própria agenda. Quando se vira para energia e possibilidade, torna-se não-local. No reino do quantum, a mente ea matéria são indivisíveis. Portanto, se a física newtoniana é o mundo do previsível, o quantum é o mundo do imprevisível. Quando fechamos os nossos olhos em meditação e abrir o nosso foco para o espaço infinito, é exatamente isso que estamos fazendo. Estamos colocando mais de nossa atenção em energia, espaço, informação e possibilidade em vez de sobre a matéria. Estamos nos tornando menos conscientes do reino material e mais consciente do reino imaterial. Estamos a investir nossa energia para o imprevisível e desconhecido e desinvestimento a nossa atenção e energia da previsível eo conhecido. Cada vez que fazemos isso, desenvolver uma compreensão mais profunda do que o campo unificado é.

Antes de irmos adiante, vamos rever brevemente o que acabamos de aprender. Tome um momento para rever [Figura 11.8](#) . O mundo newtoniano tridimensional é composta de objetos, pessoas, lugares, matéria, as partículas e tempo (basicamente a maioria dos substantivos ou tudo o que conhecemos em nosso mundo externo), e neste mundo há mais espaço do que o tempo. Como um corpo, usamos nossos sentidos para definir esse espaço infinito em que vivemos-um universo de forma, estrutura, dimensão e densidade. Este é o reino do conhecido e previsível.

SPACE-TIME THE REALM OF INFINITE SPACE NEWTONIAN WORLD	THE NEXUS OF THE QUANTUM THE BRIDGE
• <i>3 Dimensional Universe</i> •  <i>Height, width, depth</i> • <i>Density, form, structure</i> • <i>Matter, particles: bodies, people, things, places, time</i> • <i>Time is linear- past-present-future</i> • <i>Senses create separation, duality, polarity, locality</i> • <i>Locality-bodies, people, things occupying space & time</i> • <i>The known-predictable</i> • <i>The Consciousness of:</i> SOME BODY SOME ONE SOME THING SOME WHERE SOME TIME	<i>The Consciousness of:</i> NO BODY NO ONE NO THING NO WHERE NO TIME SPEED OF LIGHT 

Figure 11.8

Um resumo do espaço-tempo em nossos 3-D mundo newtoniana e a ponte que nos permite entra como consciência para o reino do tempo-espaço em nosso mundo quântico 5-D.

TIME-SPACE THE REALM OF ETERNAL TIME QUANTUM WORLD	INFINITE UNKNOWN POSSIBILITIES
• <i>5 Dimensional Multiverse</i> • <i>Nonlocality, formless, structureless</i> • <i>Antimatter, waves: energy & consciousness, frequency & information, vibration & thought</i> • <i>Time is infinite, eternal & nonlinear</i> • <i>Everything is happening in the eternal now</i> • <i>No senses create wholeness, oneness, unity, connectedness, possibilities</i> • <i>The unknown-unpredictable</i> • <i>The Consciousness of:</i> EVERY BODY EVERY ONE, EVERY THING EVERY WHERE EVERY TIME	<i>The Consciousness of:</i> ANY BODY ANY ONE ANY THING ANY WHERE ANY TIME

Figure 11.9

Um resumo do tempo-espaço 5-D realidade do mundo quântico.

Porque nós experimentar o universo material com nossos sentidos, nossos sentidos nos fornecer informações que ocorre como padrões em nosso cérebro, que reconhecemos como estruturas, e é através deste processo que as coisas em nossa

ambiente externo tornou knowns. É também através deste processo que se tornar um algum corpo, um pouco um, com algumas coisas, em algum lugar e em algum tempo. Finalmente, porque nós experimentamos o universo com nossos sentidos, experimentamos a separação; por conseguinte, este é um domínio da dualidade e polaridade. agora rever [Figura 11.9](#) . Se o mundo newtoniana é um mundo material definido pelos sentidos, no mundo quântico, o oposto é verdadeiro. Isto é um

imaterial mundo definido por *Absurdo*; em outras palavras, não há nada sensório-base aqui, e não há matéria. Considerando que o mundo newtoniana é baseado em knowns previsíveis, como a matéria, as partículas, pessoas, lugares, coisas, objetos e tempo, esta é uma dimensão imprevisível composta de luz, frequência, informações, vibração, energia e consciência. Se o nosso mundo tridimensional é uma dimensão da matéria onde há mais espaço do que o tempo, o mundo quântico é uma dimensão da *antimatéria* -Um lugar onde há mais tempo do que espaço. Porque não há mais tempo do que o espaço, existem todas as possibilidades no momento presente eterno. Considerando que o mundo tridimensional é o nosso universo, ou seja, uma única realidade, o mundo quântico é um multiverso, ou seja, muitas realidades. Se a realidade espaço-tempo é baseado na separação, então o mundo quântico imaterial, ou campo unificado, é baseado na unidade, conexão, integridade e unidade (não-localidade). Para podermos ir de nosso conhecido espaço-tempo (tridimensional) universo, um universo composto de matéria onde experimentamos a dualidade e polaridade, ao tempo-espaço desconhecido (cinco-dimensional) multiverso, um lugar onde há não importa, mas em vez de luz, informações, frequência, vibração, energia e consciência, temos que atravessar uma ponte. Essa ponte é a velocidade da luz.

Quando Einstein introduziu a equação $E = mc^2$ em sua teoria da relatividade especial, pela primeira vez na história da ciência, ele demonstrou a partir de um ponto de vista matemático que energia e matéria são relacionados. O que converte matéria em energia é a velocidade da luz, o que significa qualquer coisa material de viajar mais rápido que a velocidade da luz sai da nossa realidade tridimensional e se transforma em energia imaterial. Em outras palavras, no mundo tridimensional a velocidade da luz é o limite para a matéria-ou algo físico para manter a sua forma. No “coisa” pode viajar mais rápido que a velocidade da luz, não informação mesmo. Qualquer coisa viajar de um ponto a outro que está viajando mais lento do que a velocidade da luz vai levar tempo. Por conseguinte, o quarto

dimensão é o tempo. O tempo é o nexo que liga o mundo tridimensional para a quinta-dimensional mundo e além. Uma vez que algo está viajando mais rápido que a velocidade da luz, não há tempo ou nenhuma separação entre dois pontos de consciência, porque cada “coisa” material torna-se energia. Isto é como você ir de três dimensões para cinco dimensões, a partir de um universo para o multiverso, a partir desta dimensão a todas as dimensões. Deixe-me dar um exemplo para ajudar a simplificar essa idéia complexa. físico francês Alain Aspect realizou um famoso experimento de física quântica no início de 1980 chamou os experimentos de teste de Bell. ¹ No estudo, os cientistas enredada dois fótons, levando-os a unir em conjunto. Eles, então, atirou os dois fótons em direções opostas, criando distância e espaço entre eles. Quando eles influenciaram um fóton a desaparecer, o outro fóton desapareceu exatamente ao mesmo tempo. Este experimento foi um estudo fundamental no avanço da física quântica porque ele provou que a teoria da relatividade de Einstein não estava completamente correta.

O que ele mostrou foi que há um campo de unificação das informações existentes além do espaço tridimensional e tempo que conecta toda a matéria. Se as duas partículas de luz não estavam ligados por algum campo invisível de energia, teria tido tempo para obter informações para viajar de um ponto turístico local no espaço para outro ponto turístico local no espaço. De acordo com a teoria de Einstein, se uma partícula desapareceu, a outra partícula deve desaparecer um momento mais tarde- a menos que eles estavam ocupando o mesmo espaço ao mesmo tempo. Mesmo se o segundo fóton foi afectado um milésimo de segundo mais tarde, porque eles foram separados por espaço, tempo teria jogado um fator na transmissão da informação. Isso teria reafirmou que o teto desta realidade física é a velocidade da luz e material de tudo o que existe aqui é separado.

Porque as duas partículas desapareceu exatamente ao mesmo tempo, revelou-se que toda a matéria-corpos, pessoas, coisas, objetos, lugares-e até mesmo tempo são conectados por frequência e informações em um reino além da realidade e do tempo tridimensional. Cada “coisa” além do material é unificado em um estado de unidade. A informação foi transmitida entre esses dois fótons não-localmente. Uma vez que não há separação entre dois pontos de consciência na realidade cinco dimensões, não há tempo linear. Há apenas todos os tempos (s).

Místico quantum físico David Bohm chamou o reino do quantum a ordem implicada, onde tudo está conectado. Ele chamou a ordem explícita do reino material de separação. ² Se você olhar para [As Figuras 11,8 e 11,9](#)

novamente, ele irá ajudá-lo a obter a sua mente em torno de ambos os mundos.

Quando você toma a sua atenção fora de ser um corpo, alguém, alguma coisa, em algum lugar, em algum tempo, e você se torna nenhum corpo, ninguém, nenhuma coisa, nenhum onde em nenhum momento, você está se tornando pura consciência. Sua consciência se funde com o campo-que unificada é feita apenas de consciência e você se conectar com a consciência de auto-organização de cada corpo onde a energia, cada um, cada coisa, cada qual em todos os tempos. Assim, como você se render como uma consciência (sem os seus sentidos) para este campo de unidade onde não há separação, e você continua indo mais fundo no vazio ou escuridão, porque nada físico existe lá, você como uma consciência tornam-se menos separado do consciência do campo unificado. Se você pode manter cada vez mais consciente e ciente disso e continuar a pagar a atenção a ela, você está investindo sua energia nele e sua atenção diretamente para ele. Assim, como você continuar se movendo em direção a ela, você vai se sentir menos separação e mais plenitude.

Finalmente, uma vez que existe apenas o momento presente eterno no campo unificado, porque não há tempo linear (somente todos os tempos), a consciência e energia do campo unificado que está observando toda a matéria em forma é sempre no presente momento eterno. Portanto, a fim de lhe ligar e unificar com ele, você vai ter que ser completamente no momento presente também. Se **você analisar [Figura 11.10](#)** , Ele mostra como você pode recolher a sua própria separação e consciência individual para experimentar a unidade e integridade do campo unificado.

Um último ponto sobre a velocidade da luz. Neste domínio do mundo material, a luz visível é uma frequência baseado em polaridade (electrões, positrões, fótons, e assim por diante). Se você **olhar para a frente um pouco no [Figura 11.11](#)** , De acordo com a escala, aproximadamente um terço do caminho para cima a partir da frequência mais lento é, onde a divisão da luz tem lugar. Acima desta onda ou freqüência é onde a matéria vai de forma à energia e singularidade, e abaixo desta freqüência são divisão e polaridade. Quando a divisão da luz ocorre, fótons, elétrons e pósitrons vir a ser porque o campo luz visível mantém o modelo de informação da matéria como frequência organizados em padrões de luz. Esta divisão de luz é onde o Big Bang ocorreu-onde singularidade tornou-se dualidade e polaridade, e onde o universo finalmente apareceu informações como organizado e matéria. É por isso que este vazio é escuridão eterna: Não há luz visível. **3**

THE JOURNEY TO ONENESS

As we collapse 2 points of consciousness, we experience less separation & more oneness & wholeness. When our consciousness merges with the consciousness of the unified field (as we move closer to it), we experience no time & no space.

MATERIAL REALITY - *Attention Outward*



BECOMING CONSCIOUSNESS - *Attention in the Moment*



We Are Present With It

ONENESS CONSCIOUSNESS - *No Space & No Time
to All Space(s) & All Time(s)*



As we move closer to It, we become It!

Figure 11.10

Quanto mais vivemos com a nossa atenção sobre o mundo exterior, vivendo como um corpo, sendo alguém, possuir alguma coisa, vivendo em algum lugar, em algum tempo em nossa realidade 3-D, o mais experimentamos a separação e falta. À medida que avançamos nossa atenção para longe do mundo exterior e

para o mundo interior, para o momento presente, a nossa consciência se alinha com a sua consciência; agora estamos presentes com ele. À medida que entregar mais profundamente no campo unificado como uma consciência, experimentamos menos separação ou falta e mais unidade e integridade. Se não há separação entre dois pontos de consciência, então não há espaço e sem tempo, mas todos os tempos (s) e todo o espaço (s). Portanto, quanto mais toda sentimos e menos falta que sentimos, mais nos sentimos como nosso futuro já aconteceu. Agora nós não são

já a criação da dualidade mas da unidade.

Porque a matéria vibra em uma frequência tão lento, para entrar na dimensão espaço-tempo ou o campo unificado, você não pode entrar como um corpo ou matéria, para que você

deve se tornar nenhum corpo. Você não pode levar a sua identidade para que você vai ter para se tornar ninguém. Você não pode levar as coisas que você deve se tornar nenhuma coisa. Você não pode estar em algum lugar que você vai ter para chegar a lugar nenhum. Finalmente, se você está vivendo por um passado familiarizado ou no futuro previsível, onde o tempo parece linear, para chegar ao lugar do espaço-tempo que você vai ter que experimentar nenhum momento. Como você faz isso? Você continua colocando a sua atenção no campo unificado, e não com os seus sentidos, mas com sua consciência. Como você mudar a sua consciência, você aumentar a sua energia. Quanto mais você se tornar ciente deste campo invisível, mais você está se movendo mais longe da separação da matéria e mais perto da unidade.

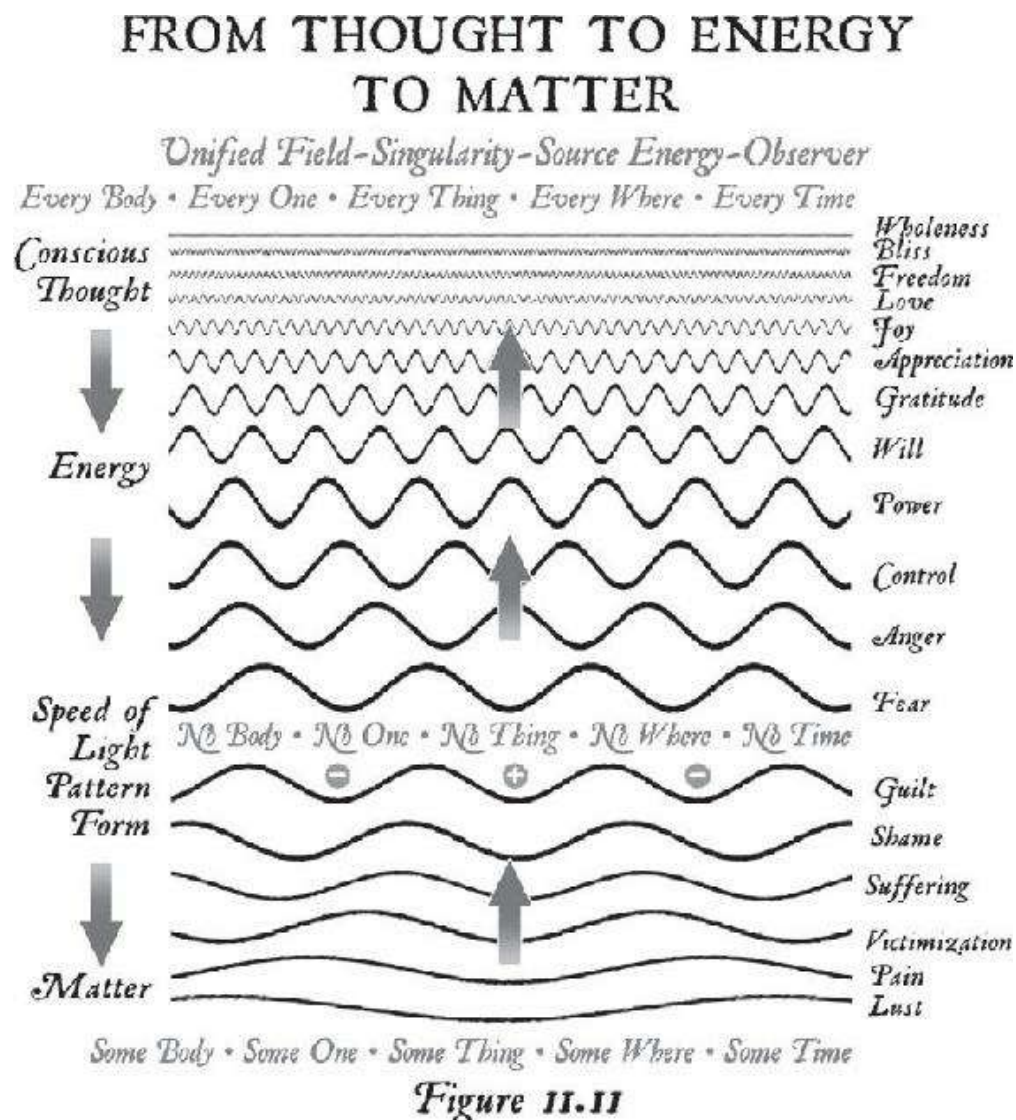
Agora você está no quantum, ou o campo unificado. Este é o reino de informação que conecta cada corpo, cada um, cada coisa, cada qual, e cada vez.

Campo Unificado: Tornando-se cada corpo, cada um, cada coisa, cada Sempre que, em todos os tempos

A matéria é muito denso, e devido à sua densidade que vibra à frequência mais lenta no universo. Em [Figura 11.11](#), Você vê que, como você aumentar a frequência da matéria, acelerando-o cada vez mais rápido, a matéria como a conhecemos desmaterializa em energia. Em algum ponto um pouco além da luz visível de espectro-acima do reino da dualidade e polaridade-qualquer informação sobre o assunto converte a energia de forma mais unificada. Como você pode ver, quanto maior a frequência, a mais ordenada e coerente que a energia se torna. Neste nível de frequência e energia, a dualidade e polaridade unificar a tornar-se um. Chamamos isso de amor, ou a totalidade, porque não há mais qualquer divisão ou separação. É onde positivo e negativo se juntar; onde macho e fêmea unir; onde o passado e futuro se fundem; onde o bem eo mal não existem mais; onde certo e errado não se aplicam; onde os opostos se tornar um.

Como você continuar até esta escala longe da matéria e separação, continuar a ter cada vez maiores graus de plenitude, ordem e amor. A ordem desta energia mais coerente é portador de informação e que a informação é mais e mais amor. Se você continuou acelerando importa-se ainda mais rápido, eventualmente, ele estaria vibrando tão rápido como uma frequência que existiria como uma linha reta. existem infinitas frequências em que a linha, o que significa que existem inúmeras possibilidades, bem. Este é o campo de ponto zero, ou

Do ponto de singularidade do quantum-um campo onipresente, onipresente de informação que existe como energia e frequência que está observando toda a realidade em forma de um único ponto. Poderíamos chamar isso a mente de Deus, consciência de unidade, fonte de energia, ou qualquer nomenclatura que deseja usar para definir o princípio de auto-organização do universo. Este é o lugar onde todos os potenciais ou possibilidade existe como um pensamento a fonte última de uma inteligência amorosa e um amor inteligente que está observando tudo isso realidade física em forma. Assim sendo:



Tudo começa a partir de um pensamento consciente. Como o pensamento consciente desacelera em frequência, ela diminui em energia até que em última análise, leva-se em forma e se torna matéria.

Na frequência da velocidade da luz, o padrão de toda a matéria é refletido como um modelo para se tornar a estrutura. Ele é à velocidade da luz que se divide em energia polaridade ou dualidade e electrões e positrões, etc, são criados.

Acima da velocidade da luz, há maiores graus

de ordem que são reflectidos como um maior grau de integridade. Enquanto caminhamos na consciência da matéria e ir além de nós mesmos, voltando nossa atenção para dentro em direção ao campo unificado, uma vez que cruzar o plano da luz visível, nos tornamos nenhum corpo, ninguém, nenhuma coisa, nenhum onde, em nenhum momento. É neste âmbito que nós experimentamos como uma consciência de outras dimensões, outras realidades, e outras possibilidades. Desde frequência carrega informações e existem infinitas frequências no quantum, nós

pode experimentar outros planos que existem lá.

Se você olhar para as setas que se deslocam de assunto para o campo-a linha reta superior unificada

- representando todas as possibilidades, você vai ver que você deve viajar através das frequências mais baixas entre matéria e luz, que são níveis diferentes de pensamentos e emoções. Olhe para os diferentes níveis de consciência que você tem que passar para chegar a unidade e você vai entender porque a maioria nunca fazer a viagem.

- Quanto maior a frequência experimentamos, maior a energia; Quanto maior a
- energia, maior a informação que temos acesso; Quanto maior a informação,
- maior a consciência; Quanto maior a consciência, maior a consciência; Quanto
- maior a consciência, maior é a mente;
-
- Quanto maior for a mente, a maior capacidade que temos de afetar a matéria. Na hierarquia das leis universais, newtoniana (ou clássicas) leis quantum leis Trump. É por isso que Einstein disse: "O campo é a única agência de governo da partícula", para o campo quântico governa, organiza e unifica todas as leis da natureza e está sempre dirigir a energia em ordem, padronização luz em forma. Em nosso próprio planeta, precisamos apenas olhar para a natureza para ver como sequência de Fibonacci, também conhecida como a proporção áurea (uma fórmula matemática recorrente encontrada em toda a natureza que traz ordem e coerência) traz ordem à matéria. É o campo do ponto zero feita de possibilidades ou pensamento (porque os pensamentos são possibilidades) que está a abrandar a sua frequência para baixo, criando ordem e forma.

O campo unificado é uma inteligência de auto-organização que está sempre observando o mundo material em ordem e forma. Quanto mais você pode entregar a ele,

aproximar-se dele, e tornar-se um com ele, a menos separação e falta de sentir e, portanto, mais plenitude e unidade que você experimenta. Quando você como uma consciência se desdobram para este reino infinito de possibilidades, você começa a se sentir conectado à consciência de cada um, cada corpo, em todos os lugares, todas as coisas, em todos os tempos, incluindo os seus sonhos futuros. Desde a consciência é consciência e consciência está prestando atenção, o primeiro passo para experimentar o campo unificado é tornar-se ciente disso, porque se você não está ciente disso, ele não existe. Assim, quanto mais você prestar atenção a este campo, mais você vai se tornar ciente disso.

Há uma ressalva, no entanto. Como vimos, a única maneira você pode entrar no reino da consciência pura é tornar-se consciência pura; em outras palavras, a única maneira de entrar neste **reino de pensamento é como um pensamento**. Isto significa que você tem que começar *além* seus sentidos, tendo a sua consciência fora matéria e partículas, e, em vez colocá-lo sobre a energia ou a onda. Se você pode se desdobrar como uma consciência a este invisível reino, imaterial da escuridão infinita e tornar-se consciente de que você é uma consciência na presença de uma maior consciência, sua consciência vai fundir-se com uma maior consciência. Se você pode fazer isso, se você pode sair do caminho e permanecer como uma consciência ou consciência neste campo, se você pode manter se render a esse amor, a mesma inteligência inata inteligente que está criando o universo e dando-lhe vida, ele vai para consumi-lo. Essa inteligência amorosa é ao mesmo tempo pessoal e universal, dentro de você e ao seu redor, e quando ele consome você está indo para criar e restaurar a ordem e equilíbrio em sua biologia, porque sua natureza é organizar questão de uma forma mais coerente. Agora você está se movendo através do olho da agulha, e do outro lado do olho, não há mais a separação dos dois pontos de consciência. Há uma consciência, ou unidade. Este é o lugar onde existem todas as possibilidades. Porque você está entrando no domínio da consciência,

pensamento,

informação, energia e frequência, a ponte que leva você a partir do espaço-tempo ao tempo-espaço é deixar de ser um corpo, alguém, alguma coisa, em algum lugar, em algum tempo, a ser nenhum corpo, ninguém, nenhuma coisa, nenhum onde, em nenhum momento. Este é o nexo-o limiar para o campo **unificado ou quantum (voltar e rever [As Figuras 11,8 e 11,9](#))**.

Neste reino de possibilidades desconhecidas infinitas, ilimitadas novos potenciais e experiências esperam por você, não os mesmos velhos familiares que você já experimentou uma e outra vez. Afinal, não é isso que o desconhecido é? Um desconhecido é apenas uma possibilidade que existe para você como um novo pensamento. Quando

você está neste reino do pensamento puro como um pensamento, a única coisa que limita você é a sua imaginação. Mas quando neste reino do pensamento, se você está pensando novamente sobre alguém, alguma coisa, algum corpo, alguns onde, em alguns

conhecido tempo, a sua consciência (e, portanto, sua energia) está de volta à realidade conhecida de espaço tridimensional e tempo de volta ao reino da separação. Uma vez que cada pensamento que você pensa tem uma frequência, no momento em que você começa a pensar sobre a dor em seu corpo, ou o avanço de sua doença, ou os problemas no trabalho, ou as questões que você tem com sua mãe, ou as coisas que você deve fazer dentro uma certa quantidade de tempo, você está de volta neste espaço e tempo. Sua consciência está de volta ao reino do mundo material, e seus pensamentos estão produzindo **a mesma frequência igual à matéria e partículas (revisão [Figura 11.10](#)). Sua energia está de volta ao vibrando no mesmo nível do mundo físico conhecido da realidade tridimensional, para que exercer menos de um efeito sobre a sua realidade pessoal. Você está de volta a vibrar como matéria, e nós sabemos como isso vai.**

Como sua frequência se move mais e mais em densidade, você está se movendo mais e mais longe do campo unificado; como resultado, você se sente separado dele. Neste cenário, se seus sonhos existem como pensamentos no campo unificado, que vai ter um monte de tempo para que seus sonhos se tornem realidade. Se você está pensando em algum corpo, alguém, alguma coisa, em algum lugar, em algum momento, você não está recebendo além de sua identidade, que tem sido moldada pela totalidade de suas experiências passadas. Você está literalmente ainda nas mesmas memórias, pensamentos habituais e emoções condicionado que você associados com todas as pessoas familiarizadas e coisas em determinados momentos e lugares em sua conhecido realidade, o que significa que sua atenção e energia são obrigados a seu passado-presente realidade pessoal. Você está pensando igual a sua identidade, assim que sua vida vai ficar na mesma. Você é a mesma personalidade tentando criar uma nova realidade pessoal.

Quando eu digo que você tem que ir além de si mesmo, que significa esquecer o seu **auto** -tomar sua atenção fora de sua personalidade e sua realidade passada pessoais. Faz sentido, então, que para curar seu corpo, você vai ter de ir além de seu corpo. Para criar algo novo em sua vida, você vai ter que esquecer o seu mesma antiga vida. Para alterar algum problema em seu ambiente externo, você vai ter de ir além a sua memória e as emoções correspondentes relacionados a esse problema. E se você quiser criar um novo, evento inesperado em sua linha do tempo futuro, você vai ter que parar inconscientemente antecipando o mesmo futuro previsível com base no seu familiar

memórias do passado. Você vai ter que se deslocar para um maior nível de consciência do que a consciência que o criou qualquer uma dessas realidades. No campo unificado não há para onde ir, porque você está em todos os lugares; não há coisa que você pode querer porque você está tão inteiro e completo que você sente que tem cada coisa; você não pode julgar qualquer um, porque você é cada um; e ele não é mais necessário para se tornar qualquer corpo porque você está cada corpo. E por que você estar preocupado que nunca há tempo suficiente se você existir em um domínio onde há um tempo infinito?

O mais inteiro você se sentir menos falta-lhe experiência, e, portanto, a menos que você quiser. Como você pode querer, ou viver em falta, quando você sente todo? Se há menos falta, há menos da necessidade de criar a partir de dualidade, de polaridade, e separação. Como você pode querer quando você está inteiro? Quando você cria a partir totalidade, você se sentir como você já tem. Não há mais querendo, tentando, desejando, forçando, prevendo, lutando, ou esperando que, afinal, a esperança é um mendigo. Quando você cria a partir de um estado de plenitude, não são apenas conhecer e observar. Esta é a chave para a realidade se manifesta: estar conectado, não separados.

Se o tempo em seu mundo tridimensional é criado pela ilusão de espaço entre dois objetos ou dois pontos de consciência, então quanto mais **1** você está com o campo unificado, a menor separação que existe entre você e tudo o material. Quando sua consciência se funde ou se torna mais ligado ao unificada campo para o reino da totalidade e unidade-não há mais separação entre dois pontos de consciência. Esta totalidade é então refletida em sua biologia, química, circuitos, hormônios, genes, coração e cérebro, restaurando assim o equilíbrio de todo o sistema. A maior frequência ou energia agora está se movendo através de seu autônomo sistema de um sistema nervoso que dá continuamente a vida e cuja agenda é criar equilíbrio e ordem. Esta energia é **portador de uma mensagem de totalidade, e como resultado, você se torna mais *piadosos*. Quanto maior a frequência que você experimentar, o curto período de tempo que leva para se desdobrar neste tridimensional realidade espaço-tempo. Como vimos anteriormente neste capítulo, quando você diminui o espaço entre dois pontos de consciência, você colapso tempo. Quando esta ilusão de separação não existir mais, você percebe menos espaço entre você (uma identidade, vivendo em um corpo, em um ambiente físico, em tempo linear) e as pessoas, objetos, coisas, lugares, assunto, e até mesmo seus sonhos. Portanto, quanto mais você se move para o campo unificado, o mais conectado você sente que está a cada um e cada coisa.**

Você como uma consciência estão no reino da unidade, e porque não há separação, o tempo é eterno. E lembre-se: Quando há tempo infinito, existem espaços infinitos, possíveis dimensões e realidades de ser experimentado. Onde quer que você “pensar” você é, ou quem quer que você “pensa” que você é, você é. Na verdade, não há nada para tentar criar porque já existe como um pensamento no reino de todos os pensamentos. Tudo que você tem a fazer é tornar-se ciente disso e observá-lo à existência por vivê-la.

BECOMING UNLIMITED POSSIBILITIES

<i>Material 3-D Reality of Newtonian World</i>	<i>The Door to the Quantum as Pure Consciousness</i>	<i>Immaterial 5-D Reality of the Unified Field</i>	<i>Realm of Unlimited Possibilities</i>
<i>Consciousness of:</i>	<i>Consciousness of:</i>	<i>Consciousness of:</i>	<i>Consciousness of:</i>
<i>Some Body</i> <i>Some One</i> <i>Some Thing</i> <i>Some Where</i> <i>Some Time</i>	➡	<i>No Body</i> <i>No One</i> <i>No Thing</i> <i>No Where</i> <i>No Time</i>	➡
	➡	<i>Every Body</i> <i>Every One</i> <i>Every Thing</i> <i>Every Where</i> <i>Every Time</i>	➡
			<i>Any Body</i> <i>Any One</i> <i>Any Thing</i> <i>Any Where</i> <i>Any Time</i>

Figure 11.12

Uma vez que se tornar a consciência de cada um, cada corpo, cada coisa, cada qual, em todos os tempos. . . do ponto de vista teórico, podemos criar qualquer *corpo*, se transformar em qualquer *1*,
tem algum *coisa*, viver qualquer *Onde*, e estar em qualquer *Tempo*.

Dê uma olhada [Figura 11.12](#) para seguir adiante. Como você faz isso e mover sua atenção de ser algum corpo, a ser nenhum corpo, para se tornar cada corpo, você pode criar qualquer corpo. Como você se move de viver como alguém, para se tornar ninguém, de ser cada um, você pode se tornar qualquer um. Como você pode tirar a sua atenção fora de alguma coisa, mover para o reino de nenhuma coisa, você se fundir com cada coisa, assim você pode ter qualquer coisa. Como você se move sua consciência de alguns onde, para lugar nenhum, você será em todos os lugares, e você pode viver em qualquer lugar. E, finalmente, quando você mudar sua consciência de algum tempo, pouco tempo, para se tornar cada vez, você pode estar em qualquer momento. Agora que está se tornando sobrenatural.

No trabalho que faço todo o mundo, tenho trabalhado por muitos anos ensinando

nossos alunos a ir além de si mesmos. Eu sei agora o primeiro passo neste processo é para eles a dominar seu corpo, ir além das condições em seu ambiente externo, e transcender o tempo. Quando conseguir isso, eles encontram-se à beira de experimentar o campo unificado. Uma vez que chegar a esse nexo, no entanto, eles devem ser ensinados que há ainda mais a experiência.

Se significa aprender fazendo novas conexões sinápticas, quanto mais você aprende sobre algo mais você pode apreciá-lo, tornam-se conscientes disso, e experimentá-lo, porque agora você pode se envolver com um novo conjunto de redes neurais. É no ato de aprender que você muda mais ou enriquecer a sua experiência, afinal de contas, se você não aprendeu nada de novo, a sua experiência irá provavelmente permanecer o mesmo desde que você está percebendo a realidade com o mesmo circuito neural como antes. O conhecimento é o prenúncio de que evolui a sua experiência.

Por exemplo, eu adoro vinho tinto e eu levar vários passeios de vinho por ano em diferentes partes do mundo. Muitas pessoas que vêm a estes eventos de uma semana inicialmente me dizer que eles “sabem” nada sobre o vinho. Como eu traduzir esta afirmação é que eles provavelmente nunca aprendeu nada sobre, ou tiveram exposição limitada a, a uva fermentado. A verdade da questão é que, porque eles têm limitado conhecimento e experiência de seu passado, eles têm muito limitado hardware neural instalado para perceber qualquer verdadeiro sabor ou nuance. Poderíamos dizer, então, que eles simplesmente não sabem o que procurar para realmente desfrutar da experiência.

Mas e se eles aprendem viticultores produzem vinho e entender sua história, o tipo de uvas que eles usam, e por que eles são usados? Em seguida, eles aprendem sobre como o vinho é armazenado em barris de carvalho, por quanto tempo, e por quê. Isso familiarizá-los com todo o processo e raciocínio, como o que faz com que um determinado vinho tão agradável.

Esse é o processo, mas agora pensar que grande vinho na garrafa. Se eles não estão cientes do sabor ameixa, as notas de cereja preta e groselhas, suas notas de baunilha e couro, o cheiro de seus perfumes florais, a sua percentagem de taninos, e se ele foi envelhecido em barris de carvalho ou tambores de aço inoxidável, e por quanto tempo, então eles não sabem o que procurar e eles não vão ser capazes de experimentar plenamente. Somente no momento em que eles sabem o que procurar eo que se tornar consciente de que ele existe. Poderíamos dizer, então, que a sua consciência muda sua experiência.

Eu sei que isso é verdade, porque em apenas uma semana essas mesmas pessoas que

inicialmente disse que não gostava de vinho tinto ou não sabia nada sobre ele a pé com uma experiência totalmente nova de interagir com ele. Depois de muitos dias completos de aprender e descobrir o que procurar-repetidamente ficar presente e focando toda sua consciência em sabores e aromas específicos, dia após dia, enfrentando todos os tipos de vinhos e decidir o que eles gostam e não gostam, continuamente prestando atenção e portanto, disparar, fiação e montagem de novas neurais conexões de essas pessoas ficam muito específico sobre o tipo de vinho que eles gostam. Em uma semana, eles ganham um novo nível de apreciação, consciência e compreensão. Novamente, a experiência mudou-los. O mesmo é verdadeiro quando se trata do campo unificado. Se você não está ciente disso, então não existe para você, mas quanto mais você sabe sobre isso e quanto mais consciente você é o que procurar, quanto mais você pode prestar atenção a ela com a sua consciência e experimentá-lo mais profundamente. E isso deve mudar. A partir de nascimento, você está treinado para manter a atenção do assunto e não sobre a energia. Você está condicionada a pensar que você precisa de seus sentidos para experimentar a realidade; em outras palavras, se você não ver, ouvir, sentir, cheirar, tocar ou provar algo, ela não existe. Devido a isso, a maioria das pessoas colocar a maior parte de sua atenção sobre a matéria, objetos e a partícula, tendo muito pouco tempo para colocar a sua atenção sobre energia, informação, ea onda. Por exemplo, você não está ciente de seu dedão do pé em seu pé esquerdo até colocar sua atenção sobre ele. Ela sempre existiu para você, mas você não estavam cientes disso. No momento em que você coloca o seu conhecimento sobre ele, no entanto, ele vem a ser. O mesmo é verdadeiro para o campo unificado. Quanto mais você se tornar ciente de que, mais ele vai existir em sua realidade. Ao focar exclusivamente na matéria, as pessoas excluem possibilidade de sua vida. Isso é o que a onda é-uma energia de possibilidade. Quanto mais você prestar atenção a ela, mais possibilidades deve aparecer em sua vida.

Porque onde quer que você coloque sua atenção é onde você coloca a sua energia, o momento em que você se tornar ciente do campo unificado, a sua atenção sobre ela faz com que ele se expanda. Por exemplo, quando você coloca sua atenção e consciência sobre a sua dor, ele se expande, porque você experimentar mais do mesmo. Se você continuar atendendo a sua dor e de experimentar mais e mais do mesmo, torna-se uma parte de sua vida. A mesma coisa também acontece com o campo unificado; quando você coloca sua atenção nele e se tornar mais ciente disso, ele se expande. E assim como eu disse sobre a dor, quando você experimenta mais do mesmo, ele existe como uma parte de sua vida.

Simplesmente colocando sua atenção no campo unificado, como você se tornar

ciente disso, observe-lo, experimentá-lo, senti-lo, interagir com ele, e estar presente com ele a cada momento, ele aparece e se desdobra em sua realidade em uma base diária. Como ele aparecer e se desenrolar? Como incógnitas: serendipities, sincronicidades, oportunidades, coincidências, sorte, estar no lugar certo no momento certo, e momentos cheios de temor.

Na minha melhor descrição da experiência, este campo unificado é uma divina, inteligência amorosa e um amor inteligente que está dentro e ao seu redor, de modo que cada vez que você concentrar sua atenção sobre ele, você está tomando consciência da presença do divino dentro e todos ao seu redor. Como você coloca sua atenção sobre ele, o divino deve aparecer mais em sua vida. Desde a consciência é consciência e consciência está prestando atenção, quando você está ciente disso e prestar atenção a ela, **você começa a fundir-se com ele. Sua experiência dele vai literalmente fazer com que você *tornar-se ele*, e como você se desdobrar mais e mais profundamente este campo unificado, há mais e mais para que você possa explorar e experimentar. Se você olhar para [Figura 11.11](#) mais uma vez, como você se move cada vez mais perto que a linha reta que representa a energia da Fonte ou unicidade, faz sentido que a única maneira que você pode se aproximar é, mantendo sua atenção nele e se tornando mais consciente disso. Se você fizer isso corretamente, como você viagem longe de dualidade ou separação e para a unidade e **unidade, uma vez que os sentimentos são o produto final da experiência, você deve *sentir* mais e mais níveis de amor, unidade e integridade. Uma vez que você sentir e experimentar mais deste amor inteligente, três coisas acontecem em sua vida.****

A primeira coisa que acontece é que, como você coloca sua atenção e consciência sobre o campo unificado, como você se move mais perto de Fonte e mais profundo, você experimentar mais do mesmo. Essa viagem esculpe um caminho neurológico do seu cérebro pensante direto para o seu sistema nervoso autônomo. Agora, cada vez que você se aventurar mais profundamente, como você diminuir suas ondas cerebrais para baixo, você está construindo uma estrada neurológica com mais faixas, e que neuro-caminho se torna mais espessa porque você está usando mais. Com o tempo, isso permite que você mesclar mais facilmente com o campo.

A segunda coisa que acontece é que porque a experiência enriquece o cérebro, cada vez que você interagir com esse campo unificado e experiênciá-lo, as alterações cerebrais. Isto é o que a experiência faz; que enriquece e aperfeiçoa circuitos do cérebro. Agora você está instalando o hardware em seu cérebro a ser mais conscientes deste campo na próxima vez que se fundem com ela. Da mesma forma, uma vez que a **experiência produz uma emoção, como você *sentir* o campo unificado de começar a incorporá-la; assim você incorporar mais do divino.**

De acordo com o modelo quântico da realidade, uma vez que toda doença é uma descida e incoerência de frequência, o momento em que o corpo experimenta esta nova frequência elevada coerente, a energia daquele evento levanta a vibração do corpo em coerência e ordem. Inúmeras vezes em nossas oficinas avançadas em todo o mundo, quando os corpos dos nossos alunos foram atualizados por uma nova frequência e novas informações, temos testemunhado mudanças instantâneas em sua saúde.

Desde a agenda do sistema nervoso autônomo é criar equilíbrio e saúde, no instante em que sair do seu caminho, parar de analisar, deixam pensar, e completamente render-se, este passos de inteligência em e cria ordem. Mas desta vez ele está carregando uma mensagem mais recente, auto-organização com maior frequência do campo unificado. Essa mesma energia coerente aumenta a frequência da matéria. É como alterar a frequência de uma estação de rádio cheio de estática para um que é portador de uma frequência clara e sinal. O corpo está a receber um sinal mais coerente.

Quando isso acontece, você sentirá o amor intenso, uma profunda alegria pela existência, um aumento da sensação de liberdade, felicidade indescritível, um temor pela vida, níveis elevados de gratidão e um sentido humilhado da verdadeira emancipação. Nesse momento, a energia do campo unificado-na forma de emoção-se recondicionar o seu corpo para uma nova consciência e uma nova mente. Num piscar de olhos, as emoções elevados sinalizar novos genes em novas formas, mudando o seu corpo e movê-lo para fora do seu passado biológico.

A terceira coisa que acontece quando você se aproxima em direção ao campo unificado é que você começa a ouvir ou conhecimento experiências e informações de forma diferente. Isso é porque você mudou circuitos do seu cérebro e já não são a mesma pessoa. Você vai conhecer a verdade em um nível totalmente novo, e as coisas que você pensou que sabia vai parecer um encontro novo. Sua experiência interior mudou sua percepção do que está acontecendo em seu mundo exterior. Em outras palavras, você despertou.

Depois de ter uma experiência, um sentimento ou uma melhor compreensão do campo unificado-uma vez que muda de seu cérebro circuito de ele permite que você experimentar e perceber a realidade de novas maneiras. Na verdade, você vai ver um espectro de vida que seu cérebro não tem o circuito de perceber antes. A próxima vez que seu cérebro dispara essas redes, você já tem o **hardware para experimentar ainda *Mais* da realidade. Você agora está percebendo mais de uma realidade que sempre existiu; você simplesmente não tinha os circuitos de percebê-lo previamente.**

Se em uma base consistente você pode fazer esta viagem toda a maneira de Fonte (ver [Figura 11.11](#) novamente) e se conectar com ele, o momento em que você realmente interagir com ele, você vai começar a se comportar mais como ele. Sua natureza se torna a sua natureza, e amor agora mais inteligente está sendo expresso através de você. Quais são as suas qualidades inatas? Você vai se tornar mais paciente, indulgente, presente, consciente, ciente, intencional, dando, altruísta, amorosa e consciente, para citar apenas alguns deles. Você percebe que o que você tem procurado está procurando-o. Você tornar-se ele, e torna-se você. A disciplina, então, é:

- Permita que a sua consciência se fundir com uma maior consciência; Renda-se mais
- profundamente no amor inteligente; Confiança no desconhecido;
-
- Continuamente render algum aspecto da auto limitada para se juntar a uma maior auto;
-
- Perca-se em nada para tornar-se tudo; Relaxe em um profundo
- mar infinito de energia coerente; Mantenha desdobramento cada
- vez mais na unidade; Continuamente deixar de controle;
-
- Sentir cada vez maiores graus de inteireza, e, finalmente; Como a consciência, momento a
- momento tornar-se consciente, prestar atenção, experiência, estar presente com, e sentir-se mais e mais deste campo unificado em torno de você, sem retornar a sua consciência de volta para três realidade dimensional.

Se você fizer isso corretamente, você não vai estar usando qualquer um dos seus sentidos, porque você está além de seus sentidos. Você vai ser simplesmente consciência.

Espaço-Tempo, Tempo-Espaço Meditação

Comece por descansando sua consciência em seu coração, e uma vez que você está trancado em

no espaço de seu coração ocupa no espaço, tornar-se consciente da sua respiração. Deixe-a fluir para dentro e fora de seu coração, ao mesmo tempo aprofundar e relaxar sua respiração. Mantendo a sua atenção em seu coração, chamar uma emoção elevada e sustentar esse sentimento por um período de tempo, enquanto prestando atenção à sua respiração. Irradiar essa energia além do seu corpo no espaço. Em seguida, **usando qualquer música que o inspira (como o que você usou para a meditação capítulo 5), Faça que a meditação para puxar a mente para fora do corpo.** Tome toda a energia armazenada em seu corpo como as emoções de sobrevivência e libertá-la em emoções elevadas, utilizando um nível de intensidade que é maior do que o corpo como a mente.

Para os próximos 10 a 15 minutos, ouvir uma ou duas músicas (sem letras) que induzem transe. Agora se tornou pura consciência, tornando-se que ninguém, nenhum corpo, nenhuma coisa, nenhum onde, em nenhum momento, desdobrando-se como uma consciência para o campo unificado.

Agora é hora de tornar-se ligado à consciência de cada um, cada corpo, cada coisa, cada qual, em todos os tempos, unificando com uma maior consciência no campo unificado. Tudo que você tem a fazer é tornar-se consciente deste campo, prestar atenção a ela, estar presente com ele, e senti-lo a cada momento. Você vai começar a sentir-se mais integridade e unidade, que será refletido em sua biologia, porque o seu corpo está experimentando energia mais coerente se movendo através dele e você está construindo o seu campo de energia. Manter este estado por cerca de 10 a 20 minutos, rendendo-se cada vez mais fundo nele. Quando estiver pronto, traga sua consciência de volta para um novo corpo, a um novo ambiente, e todo um tempo novo.



Capítulo 12

A glândula pineal

Como você já sabe, quando nós, como um movimento da consciência para além do mundo dos sentidos nesta realidade tridimensional, que pode tocar em frequências que carregam informações específicas para além da vibração da matéria e da velocidade da luz. Quando isso acontece, o cérebro processa extremamente elevadas amplitudes de energia. E outra vez, temos medido e observado este fenómeno em varreduras do cérebro dos nossos alunos avançados. Também aprendi que quando há um aumento na energia no cérebro, sempre haverá um aumento na consciência e versa sensibilização, e vice. Na verdade, é muito difícil determinar se é a energia ou o nível de consciência que faz com que estas medidas extremas. Mas eu não acho que podemos separar os dois, porque você não pode ter uma mudança na energia sem uma mudança na consciência, ou uma mudança de frequência sem uma mudança na informação. Como você se conectar a níveis mais profundos do campo unificado, o cérebro é ativado por uma energia maior que carrega informações específicas na forma de pensamentos e imagens. O cérebro então, literalmente rastreia e registra esse profundo acontecimento interior, e à pessoa que tem a experiência, o que está acontecendo em sua mente parece mais real do que qualquer evento externo passado. Naquele momento, o aumento da energia na forma de uma emoção profundamente poderosa captura toda a atenção da mente. Este é o instante em que o cérebro eo corpo receber um upgrade biológica. O cérebro então, literalmente rastreia e registra esse profundo acontecimento interior, e à pessoa que tem a experiência, o que está acontecendo em sua mente parece mais real do que qualquer evento externo passado. Naquele momento, o aumento da energia na forma de uma emoção profundamente poderosa captura toda a atenção da mente. Este é o instante em que o cérebro eo corpo receber um upgrade biológica. O cérebro então, literalmente rastreia e registra esse profundo acontecimento interior, e à pessoa que tem a experiência, o que está acontecendo em sua mente parece mais real do que qualquer evento externo passado. Naquele momento, o aumento da energia na forma de uma emoção profundamente poderosa captura toda a

Se alguém pode se sentar em uma cadeira com os olhos fechados durante a meditação e ter uma experiência sensorial significativamente aumentado sem os seus sentidos, ele

levanta a questão *O que está acontecendo no cérebro para explicar esse efeito sobrenatural?* Para a pessoa que tem a experiência, apesar do fato de que eles estão sentados ainda, parece mais real do que qualquer outra experiência (determinado por seus sentidos) que eu já tive. Isso levanta mais investigação: *Como podemos ter uma experiência sensorial totalmente amplificada sem nossos sentidos? Quais são as funções específicas do cérebro e do corpo que traduzem as interações com o campo quântico para experiências interiores profundas?*

Em outras palavras, se é que podemos interagir com um campo mais coerente de informações, que então cria tais estimulando eventos internos, deve haver um neurológica, químicas e explicação biológica para tais ocorrências sobrenaturais. Quais são os únicos sistemas, órgãos, glândulas, tecidos, produtos químicos, neurotransmissores e células envolvidas que poderiam dar origem a tais experiências intensamente profundas? Poderia haver componentes fisiológicos que são apenas sentado dormente, esperando para ser ativado?

Quatro estados de consciência ajudará a fornecer um quadro para a informação neste capítulo. A primeira é a vigília, que, naturalmente, é quando estamos cientes e conscientes. Em seguida é o sono, onde estamos inconsciente eo corpo está restaurando e reparando. Em seguida, vem o sonho, que é um estado alterado de consciência quando o corpo está catatônico, mas nossas mentes estão envolvidos na imagem visual interna e simbolismo. E, finalmente, há momentos transcendentais de consciência que estão além de nossa compreensão da realidade. Estes acontecimentos transcendentais parecem-nos ea forma como olhamos para o mundo mudar para sempre. Eu quero dar o meu melhor compreensão sobre a biologia, a química, e neurociência dessas experiências transcendentais. Vamos começar com a melatonina molécula, que é responsável por tudo isso.

Melatonina: The Dreaming neurotransmissor

Quando você acorda de manhã e voltar para o mundo dos sentidos, o momento em que seu olho percebe a luz através de sua íris, receptores no nervo óptico enviar um sinal para uma parte do cérebro chamada núcleo supraquiasmático. Em seguida, envia um sinal para a glândula pineal, que responde fazendo serotonina, o neurotransmissor dia.

Como se recorda, os neurotransmissores são mensageiros químicos que transmitem e comunicam informações entre as células nervosas. O neurotransmissor serotonina diz seu corpo é hora de acordar e começar o seu dia. Como você integrar informações entre todos os seus sentidos, a fim de criar significado

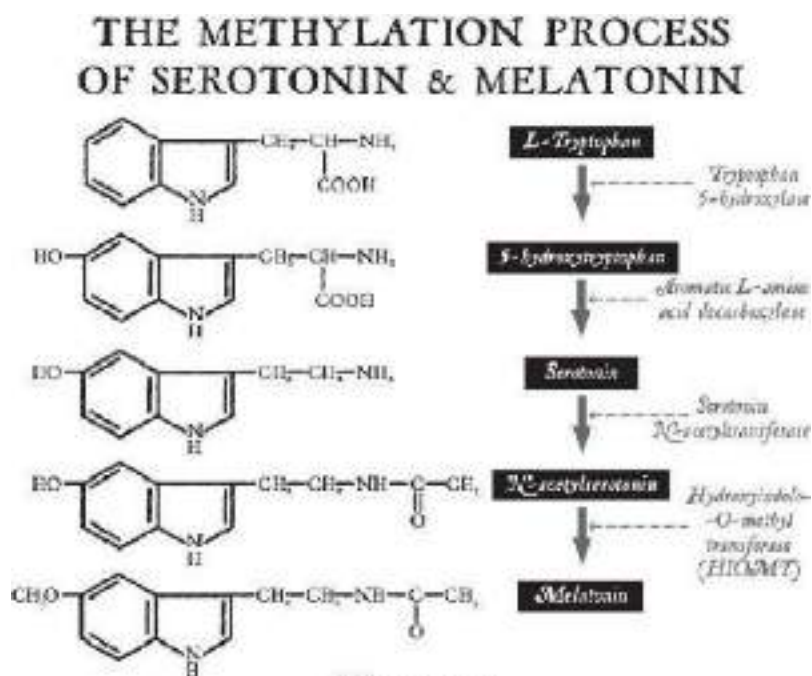
entre o seu mundo interior e exterior, a serotonina estimula as ondas cerebrais de delta a teta de alfa para beta, causando-lhe a perceber mais uma vez você está em um corpo físico no espaço e no tempo. Assim, quando seu cérebro está disparando em ondas cerebrais beta, você coloca muito de sua atenção em seu ambiente externo, o seu corpo, e tempo. Isso é normal.

Quando a noite cai e fica escuro, um processo semelhante, mas inverso ocorre. A inibição de luz envia um sinal ao longo do mesmo percurso de volta para a glândula pineal, mas agora a glândula pineal transforma serotonina em melatonina, o neurotransmissor noite. Esta produção e liberação de melatonina desacelera suas ondas cerebrais de beta para alfa, fazendo você sonolento, cansado, e menos propensos a querer pensar ou analisar. Como suas ondas cerebrais desacelerar para alfa, você se torna mais interessados em voltar a sua atenção para o seu mundo interior, em vez de seu mundo exterior. Eventualmente, como o seu corpo adormece e entra em um estado catatônico, suas ondas cerebrais mover de alfa a teta para delta, induzindo, assim, períodos de sonhar, bem como sono profundo e restaurador. Ao viver dentro do ritmo do nosso ambiente externo, dentro deste padrão diurno de vigília e sono (com base em onde nós vivemos no mundo), o nosso cérebro torna-se automaticamente arrastado para a produção diária destes produtos químicos, por vezes muito específicas na parte da manhã e à noite. Isso é chamado de ritmo circadiano. A maioria de nós sabemos que quando sair desse ritmo natural que ficar fora de tipos, tais como quando viajamos para outra parte do mundo onde o sol nasce e se põe várias horas à frente do nosso fuso horário normal. Este é o jet lag, e precisamos de algum tempo para recalibrar. Quando o corpo fica fora de seu ritmo circadiano natural, que normalmente vai demorar alguns dias para reajustar ao ritmo do nascer e do pôr do sol do novo ambiente. Esta é toda a química produzida a partir de nossa interação com a nossa três externo mundialmente a partir dimensional reação dos nossos olhos ao sol e à frequência da luz visível.

A melatonina induz movimentos oculares rápidos do sono (REM), uma fase do ritmo circadiano que faz com que o sonho. Como os pensamentos e conversas em nossa cabeça diminuem, dando lugar para dormir e, eventualmente, o estado de sonho, o cérebro começa a ver e perceber em imagens, símbolos e internamente. Mas antes de entrar porque a melatonina é tão importante, vamos dar uma olhada na estrutura molecular deste neurotransmissor sonhando. O processo de criação de melatonina começa com o L-triptofano de aminoácidos essenciais, a matéria-prima responsável por tornar serotonina e melatonina. Para ser convertido em melatonina, ele deve passar através de uma série de químicos

alterações conhecidas como metilação. A metilação é o processo de levar um único carbono e três hidrogénios (conhecido como um grupo metilo) e aplicando-a inúmeras funções críticas por todo o corpo, tais como o pensamento, a reparação de ADN, transformando genes e descer, combater as infecções, e assim por diante. Neste caso, é parte da produção de melatonina. Em [Figura 12.1](#), vemos metilação em ação. Uma vez que este grupo de metilo é composta de produtos químicos muito estáveis, a estrutura básica dos anéis lados de cinco e de seis permanecer a mesma durante esta série de reacções químicas. No entanto, como os diferentes grupos de moléculas de anexar a esses anéis, eles mudam as propriedades e características da molécula.

Começando com L-triptofano, a glândula pineal, transforma-o em 5- hidroxitriptofano (5-HTP), que em seguida se transforma serotonina. A serotonina é uma molécula mais estável do que 5-HTP, pode sustentar-se no cérebro, e tem uma função mais útil, como veremos em breve. Através de outra reacção química, a glândula pineal converte serotonina em N-acetylserotonin e, em seguida, uma reacção adicional transforma em melatonina. E tudo isso acontece na glândula pineal. Num ciclo de 24 horas, a produção de melatonina é mais elevado entre as horas de 1 sou e 4 sou Isso é importante para se lembrar.



O processo de metilação do aminoácido L-triptofano em serotonina e melatonina.

Nós sabemos agora que há uma relação inversa entre nossos hormônios adrenais e melatonina. Como os níveis de cortisol adrenal subir, os níveis de melatonina ir para baixo. Esta é a razão por que não podemos dormir quando estamos sob estresse. Na antiguidade, isso serviu como um mecanismo de segurança biológica. Por exemplo, se você fosse perseguido por um predador algumas vezes no caminho para a cisterna, e, em seguida, você viu mais animais grandes em seu território, o seu corpo, na sua inteligência inata, gostaria de impedi-lo de tornar-se presa a si mesmo. Nesses casos, o sono e recuperação tornam-se menos importante do que sobreviver. Mais apropriadamente colocá-permanecer vivo por permanecer acordado durante a noite é mais valioso do que dormir e arriscar morte.

Quando o corpo está tentando descansar neste estado vigilante, ele nunca fica o sono restaurador que precisa porque os produtos químicos de sobrevivência, como o cortisol, ter ligado os genes de sobrevivência. Se o estressor percebido não é um tigre de dentes de sabre, mas em vez disso a sua relação tensa com seu ex-cônjuge, a quem você deve interagir com diária, que o estresse crônico mantém o sistema sobrevivência ativado. Agora, esta válvula de segurança não é mais adaptável, mas maladaptive. Este tipo de stress crônico altera os níveis típicos de melatonina (e mesmo serotonina), batendo o corpo para fora da homeostase.

Mas se você baixar os níveis de cortisol, os níveis de melatonina irá aumentar. Em outras palavras, quando você quebra a resposta ao estresse, superando o vício emocional com os produtos químicos, o seu corpo pode voltar para projetos de construção de longo prazo, em vez de constantemente lidar com a emergência percebido. Dê uma olhada [Figura 12.2](#) para analisar a relação entre a melatonina e cortisol.

THE INVERSE RELATIONSHIP BETWEEN ADRENAL HORMONES & MELATONIN



Figure 12.2

Como os hormônios do estresse sobem, os níveis de melatonina ir para baixo. Como os hormônios do estresse ir para baixo, os níveis de melatonina sobem.

SCIENTIFIC FACTS ABOUT MELATONIN

- *Stops the excess secretion of cortisol in response to stress*
- *Improves carbohydrate metabolism*
- *Lowers triglyceride levels*
- *Inhibits atherosclerosis (hardening of the arteries)*
- *Heightens the immune response (cellular and metabolic)*
- *Decreases the development of certain tumors*
- *Increases life span in laboratory rats by 25 percent*
- *Activates a neuroprotective role in the brain*
- *Increases REM sleep (dream sleep)*
- *Stimulates free radical scavenging (anti-aging, antioxidant)*
- *Promotes DNA repair and replication*

Figure 12.3

Um gráfico que mostra alguns dos benefícios da melatonina.

A melatonina tem muitas outras aplicações interessantes. Por exemplo, tem sido comprovada para melhorar o metabolismo de carboidratos. Isto é importante porque quando certas pessoas reagem ao estresse, o organismo leva os hidratos de carbono e os armazena como gordura e gordura é nada mais do que a energia armazenada. Este é um resultado de genes primitivas de sinalização do corpo para armazenar energia no caso de haver uma fome. A melatonina também tem sido conhecido para ajudar com a depressão. É ainda sido comprovada para aumentar os níveis de DHEA, o hormônio anti-envelhecimento. Para mais fatos sobre a importância da melatonina, o neurotransmissor sonhando, consulte [Figura](#)

12,3 . 1

Agora vamos aprofundar seu conhecimento de todas as informações que você tem estudado neste livro até este ponto.

Ativando a Glândula Pineal

Durante anos, eu passei uma enorme quantidade de tempo estudando a glândula pineal e buscando pesquisadores que fizeram extensas medições dos seus metabolitos e

lenço de papel. Meu interesse era amarrar juntas minhas descobertas com alguns mistérios antigos. Um resumo em particular, despertou meu interesse:

A glândula pineal é um transdutor neuroendócrino secretando melatonina responsável pelo controle do ritmo circadiano fisiológico. Uma nova forma de bio-mineralização foi estudada na glândula pineal humana e consiste em pequenos cristais que são menos do que 20 microns de comprimento. Estes cristais são responsáveis por electromecânico mecanismo de transdução, biológica na glândula pineal, devido às propriedades de estrutura e piezoeléctricas. [2](#)

Isso é um monte de palavras para digerir, mas vamos dividi-la em dois pontos significativos. As palavras-chave (aqui na ordem inversa) sejam *propriedades piezoeléctricas e transdutor*.

O efeito piezoeléctrico ocorre quando você aplicar pressão a certos materiais e que o estresse mecânico é transformada em uma carga eléctrica. Para colocar em termos simples, a glândula pineal contém cristais de calcite feitas de cálcio, carbono, e oxigénio, e por causa da sua estrutura, eles expressam este efeito. Como uma antena, a glândula pineal tem a capacidade de se tornar ativada eletricamente e gerar campos eletromagnéticos que podem sintonizar a informação. Esse é o ponto número um. Além disso, da mesma maneira que uma antena pulsa um ritmo de frequência ou para coincidir com a frequência de um sinal de entrada, a glândula pineal recebe informações transportadas sobre os campos electromagnéticos invisíveis. Uma vez que todos frequência carrega a informação, uma vez que a antena se conecta ao sinal exata do campo eletromagnético, deve haver uma maneira de converter e decodificar o sinal em uma mensagem significativa. Isso é exatamente o que um transdutor faz-e esse é o segundo ponto. Um transdutor é qualquer coisa que recebe um sinal na forma de um tipo de energia e converte-lo em um sinal de outra forma. Tome um momento para olhar ao seu redor. O espaço que você está sentado em é preenchido com TV, rádio e ondas de Wi-Fi que são todos diferentes intervalos de energia eletromagnética invisível frequência. (Você não pode ver qualquer um deles com os seus olhos, mas eles ainda estão lá.) Por exemplo, a antena que capta uma gama de frequências que transportam um sinal para sua TV é transduzida em uma imagem na tela da TV. Quando sintonizar uma estação FM, você está ajustando sua antena para uma frequência electromagnética específica.

O estudo citei diz a glândula pineal é um transdutor neuroendócrino,

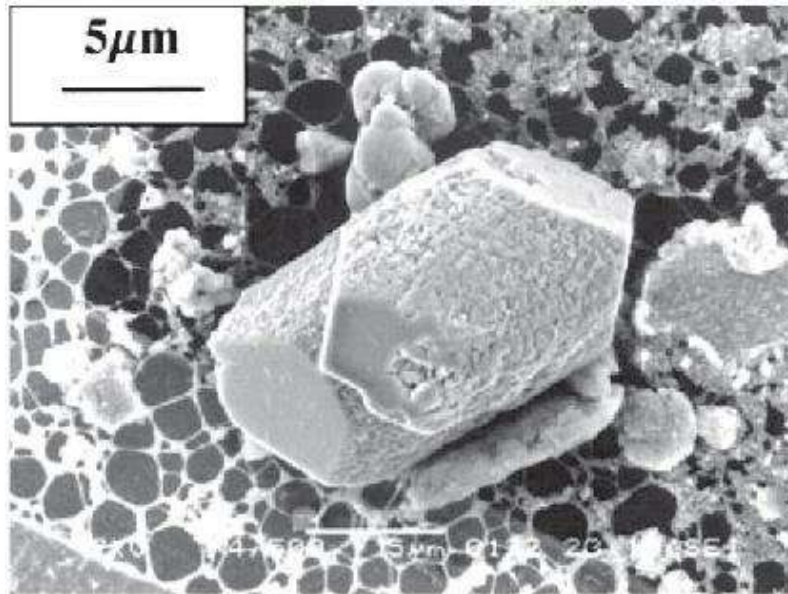
capaz de receber e converter sinais dentro do cérebro. Sempre que os actos da glândula pineal como um transdutor, ele pode pegar frequências acima de nossa tridimensional do espaço-tempo, a realidade sensorial baseada. Uma vez que a glândula pineal é ativado, ele pode sintonizar a dimensões mais elevadas deste espaço e tempo que aprendemos no capítulo anterior é o reino do tempo-espaço. E como uma TV, então ele pode transformar a informação transportada nessas frequências em imagens vívidas e surreais, lúcidos, experiências transcendentais em nossa mente, incluindo visões multissensoriais profundamente intensificadas fora do nosso vocabulário. Isto é um pouco como experimentar um filme IMAX multidimensional. Neste ponto, você pode estar se perguntando, *Desde existe esta pequena glândula dentro do meu crânio, como vou exercer estresse mecânico sobre os cristais na mesma, criar um efeito piezoelétrico, e ativar a glândula pineal para que se torne como uma antena? E como será que antena pegar frequências e informações além da matéria e luz para que ele possa transdução essas assinaturas eletromagnéticas em imagens significativas, como uma experiência transcendental para além desta realidade tridimensional?*

Para a glândula pineal para tornar-se activado, quatro coisas importantes devem acontecer. Vou abordar três deles agora, e então eu vou dar-lhe a quarta etapa, quando é hora de aprender a meditação.

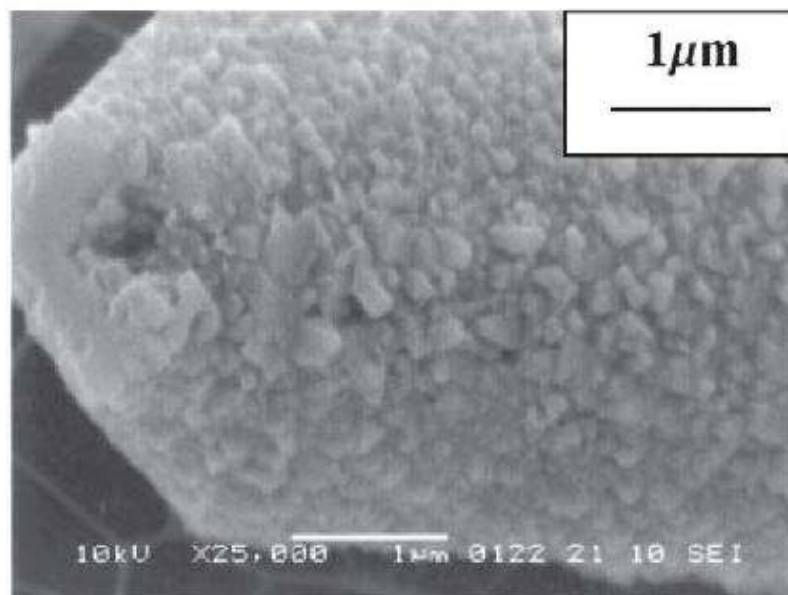
1. O efeito piezoelétrico

Crítico para criar o efeito piezoelétrico na glândula pineal são os cristais de calcite mencionado acima e mostrado na [Figura 12.4](#) . Recordar, estes são muito pequenos cristais, cerca de 1 a 20 microns de comprimento. Para colocar isso em contexto, seu tamanho pode variar de um centésimo de um quarto da largura de um cabelo humano. Para a maior parte são octaedro, Hexaedro e rhombohedron em forma. Como já aprendeu na [capítulo 5](#) , O objetivo da técnica de respiração que fazemos diante de muitas meditações é puxar a mente para fora do corpo, libertando energia potencial (armazenado como emoções) nos três centros de energia mais baixos. À medida que inspira e contrair os músculos intrínsecos, siga a respiração do períneo todo o caminho até a nossa coluna vertebral para o topo da nossa cabeça, e então prender a respiração e apertar os músculos mais, estamos aumentando a pressão intratecal. Como mencionei no início do livro, esta é a pressão interna criada quando você empurra-se contra o seu interior, por exemplo, quando você prende a respiração e levantar algo pesado.

A palavra *piezoelétrico* é derivado das palavras gregas *piezein*, que significa “para espremer ou pressionar”, e *piezo*, que significa “empurrar”. Assim não é nenhuma coincidência que eu pedir para você prender a respiração e apertar os músculos intrínsecos. Quando você fizer isso, você está empurrando fluido cerebrospinal-se contra a glândula pineal, exercendo estresse mecânico sobre ele. Esta tensão mecânica se traduz em uma carga elétrica, e é esta ação exata que comprime os cristais empilhados na glândula pineal e cria um efeito piezoelétrico: Os cristais da glândula pineal gerar uma carga elétrica em resposta ao estresse que você está aplicando.



A



B

Figure 12.4

Uma imagem de um cristal de calcita encontrado na glândula pineal.

Uma das características únicas do efeito piezoelétrico é que ele é reversível, o que significa que os materiais que exibem o efeito piezoelétrico directa (os cristais) também exibem um efeito piezoelétrico inverso. Uma vez que os cristais em

glândula são comprimidos e estão criando uma carga eléctrica, o campo electromagnético que é emanada a partir de glândula pineal faz com que os cristais na mesma para esticar como o campo aumenta. Quando os cristais de gerar o campo electromagnético atingem o seu limite e pode esticar sem mais, se contraem e o campo electromagnético inverte o sentido e move-se para dentro na direcção da glândula pineal. Quando o campo electromagnético atinge os cristais da glândula pineal,

comprime-os novamente, produzindo ainda outra campo eletromagnetico. Este ciclo de expansão e a inversão do campo perpetua um campo electromagnético pulsante.

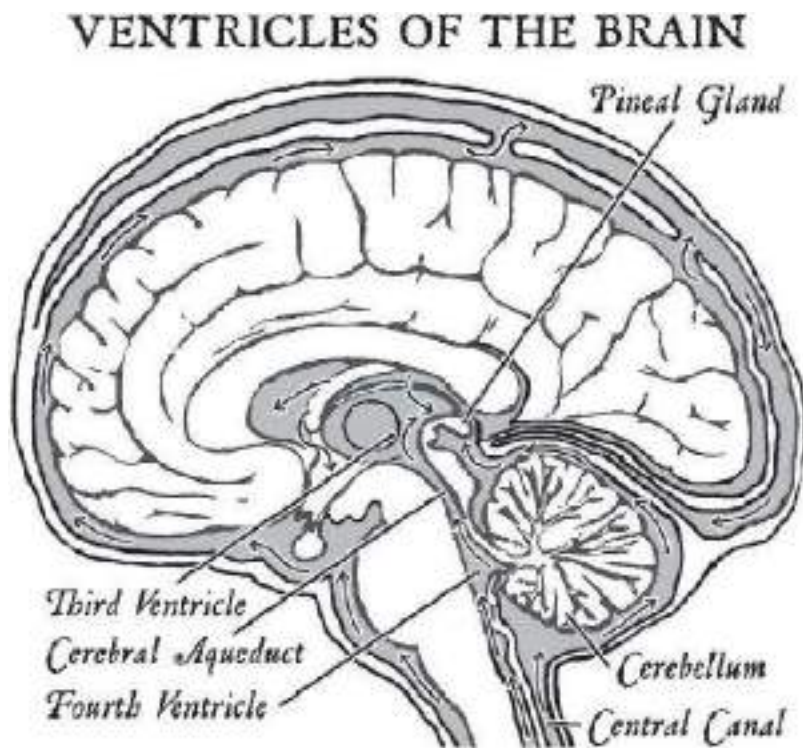


Figure 12.5

Quando inalamos através do nosso nariz, e ao mesmo tempo apertar nossos músculos intrínsecos, nós acelerar o líquido cefalorraquidiano no cérebro. À medida que seguimos o movimento da energia para

no topo da nossa cabeça, em seguida, prender a respiração e aperto, estamos aumentando a pressão intratecal. O aumento da pressão movimenta o fluido cefalorraquidiano do quarto ventrículo através de um pequeno canal para o terceiro ventrículo (setas). Ao mesmo tempo, viajar fluido

em todo o cerebelo (setas) comprime os cristais da glândula pineal. A tensão mecânica que é aplicada produz uma carga eléctrica na glândula pineal, criando

um efeito piezoeléctrico.

Não é de admirar, então, que eu pedir para você prender a respiração, aperto, e contrair os músculos e não é nenhuma surpresa que eu insisto que você repetir esse processo mais e mais. Como você continuar fazendo a respiração e segurando e apertando novamente e mais uma vez, com cada ciclo de respiração você está ativando as propriedades piezoelétricas da glândula pineal. Quanto mais você fizer isso, quanto mais você acelerar os ciclos por segundo da expansão e contração deste campo eletromagnético, fazendo os pulsos de chegar mais rápido e mais rápido. Agora, a glândula pineal se torna uma antena pulsante, capaz de captar frequências mais sutis e mais sutis, mais rápido eletromagnéticas. Dê uma olhada de perto [Figura 12.5](#) . Nós falamos sobre o movimento do líquido cefalorraquidiano durante a respiração [capítulo 5](#) , Mas vamos construir sobre o ensino. À medida que o fluido entra no cérebro, que se move para cima através do canal central, através do espaço entre a coluna vertebral e da medula espinhal. A partir deste momento, ele flui em duas direções. Em primeiro lugar, o fluido move-se para o quarto ventrículo, seguido pelo terceiro ventrículo. Como as viagens de fluido a partir do quarto para o terceiro ventrículo, ele passa por um caminho estreito ou canal, e à direita Situado na parte de trás do terceiro ventrículo repousa o que parece ser uma pequena pinha (que é o que *pineal* significa). Esta é a glândula pineal, e é sobre o tamanho de um grande grão de arroz. Em segundo lugar, o fluido cerebrospinal também flui em torno da parte de trás do cerebelo para o outro lado da glândula que rodeia a toda a glândula pineal com fluido pressurizado.

Ao aumentar a pressão intratecal, você canalizar um maior volume de fluido na câmara do terceiro ventrículo, bem como do espaço em torno do cerebelo. Então, quando você prende a respiração e aperto, este volume extra de líquido exerce pressão de ambas as direções para cima contra os cristais, levando-os para comprimir e criar o efeito piezoelétrico. Este é o primeiro evento que deve ocorrer para ativar a glândula pineal.

2. A Glândula Pineal Lançamentos seus metabólitos

movimentos de líquido cefalorraquidiano através de um sistema fechado chamado o sistema ventricular (revisão [Figura 12.5](#)). O sistema ventricular facilita a circulação deste fluido a partir da base da coluna, através da coluna vertebral, através das quatro secções do cérebro (chamados aquedutos ou ventrículos), e de volta para baixo ao sacro (a base da coluna). Quando você inala e siga sua respiração para o topo da sua cabeça e, em seguida, prenda a respiração e apertar-se e, você está acelerando o líquido cefalorraquidiano.

Na superfície da glândula pineal são minúsculos pêlos chamados *cílios*, Latim para “cílios” (veja [Figura 12.6](#)). A ação do fluido acelerado se movendo mais rápido do que o normal através das câmaras do sistema ventricular agrada os minúsculos pêlos, que overstimulates a glândula pineal. Uma vez que a glândula pineal tem a forma de um falo, a estimulação produzida pela aceleração do movimento de fluido passado, combinada com a activação eléctrica criada por um aumento na pressão intratecal num sistema fechado, faz com que a glândula para ejacular alguns, metabolitos melhoradas muito profundas de melatonina no cérebro. Você é agora um passo mais perto de ativar a glândula pineal e ter uma experiência transcendental.

CILIA AT THE END OF THE PINEAL GLAND

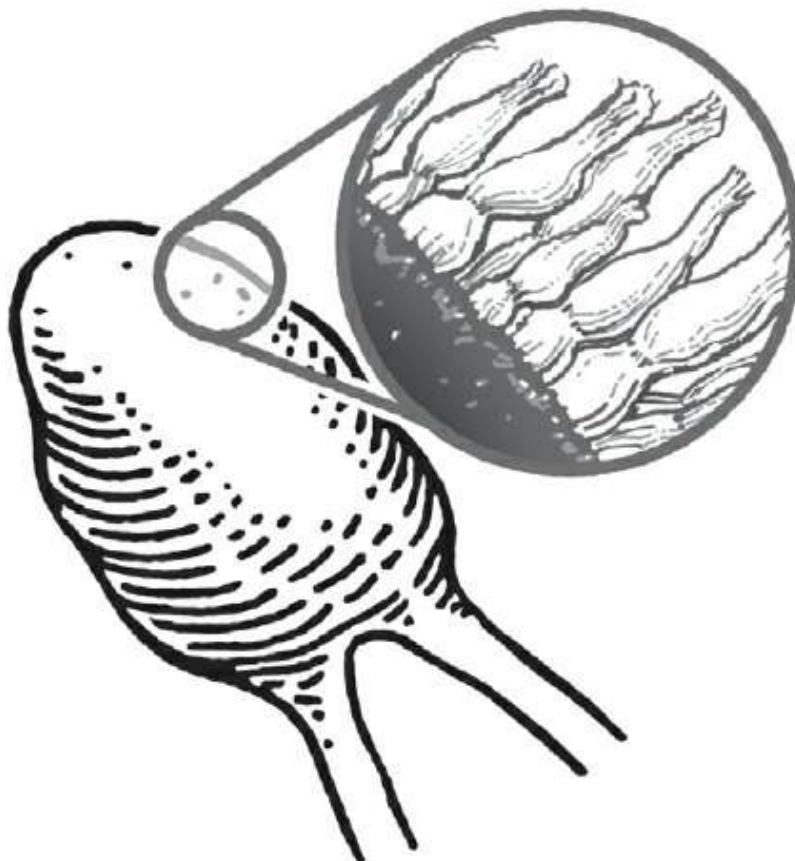


Figure 12.6

A pequena cílios da glândula pineal tornar-se estimulado como os acelera líquido cefalorraquidiano

através do sistema ventricular.

3. Energia é entregue diretamente para o cérebro

Muito parecido com o envio de um foguete para o espaço, superando a gravidade para obtê-lo fora da terra é a parte que requer mais energia, por isso, para mover a energia dos nossos centros inferiores exige uma grande dose de intensidade e esforço. A respiração torna-se a nossa intenção apaixonado para nos libertarmos da autolimitada emoções do nosso passado. A coluna vertebral torna-se o mecanismo de entrega para esta energia, e a parte superior da cabeça se torna o alvo. Como você já sabe, cada vez que você executar a respiração, você envia partículas carregadas até a coluna vertebral. Como essas partículas aumentam em velocidade e aceleração, eles criam o que é conhecido como um campo de indutância (ver [Figura](#)

[12,7](#)). Este campo indutância inverte o fluxo de informações de duas vias que normalmente facilita a comunicação a partir do cérebro para o corpo e o corpo para o cérebro. Muito parecido com um vácuo, o campo indutância chama a energia daqueles menor centros de energia envolvida com o orgasmo, consumo, digestão, lutar ou fugir do estresse e controle e entrega-lo diretamente para o tronco cerebral num movimento em espiral. Como a energia desloca-se através de cada vértebra, ela passa os nervos que partem da medula espinal para diferentes partes do corpo, e alguns de que a energia é então transferida através dos nervos periféricos que afectam os tecidos e órgãos do corpo. A corrente que corre ao longo destes canais nervosas ativa o sistema de meridianos do corpo, resultando em todos os outros sistemas do corpo ficando mais energia. [3](#)

THE ACTIVATION OF THE PERIPHERAL NERVOUS SYSTEM AS ENERGY MOVES UP THE SPINE



Figure 12.7

Como a energia é libertada a partir do corpo para o cérebro, que passa por cada nervo espinhal que sai entre cada vértebra. A excitação deste sistema mais interruptores sobre os nervos periféricos, que, em seguida, transferir mais energia para diferentes tecidos e órgãos no corpo. Como um resultado, mais energia é entregue em todo o corpo.

Uma vez que a energia atinge o tronco cerebral, ele deve passar através da formação reticular. É o trabalho da formação reticular para editar constantemente informações que vão do cérebro para o corpo, bem como do corpo para o cérebro. Esta formação é parte de um sistema chamado o sistema de ativação de reticular (RAS), que é responsável por níveis de vigília. Por exemplo, quando você acorda de um sono profundo, porque você ouvir um som em sua casa, é o RAS que o alerta e desperta-lo. Essa é a sua função rudimentar. No entanto, como o sistema nervoso simpático é ativado e se funde com o sistema nervoso parassimpático, em vez de esgotar o corpo de armazenado

energia, libera essa energia de volta para o cérebro. Uma vez que essa energia atinge o tronco cerebral, o portão do tálamo se abre como uma porta e energia se move através da formação reticular para o tálamo, onde ele transmite informações para o neocórtex. Agora, a formação reticular é aberto e você experimentar maiores níveis de consciência. Em certo sentido, você se torna mais consciente e desperto. (Pense no tálamo como uma grande estação de trem com trilhas que levam aos centros superiores do cérebro.) Isso é como o cérebro entra em gama padrões de ondas cerebrais.

THE TWO THALAMI IN THE MIDBRAIN & THE PINEAL GLAND SITTING IN THE MIDDLE FACING THE BACK OF THE BRAIN

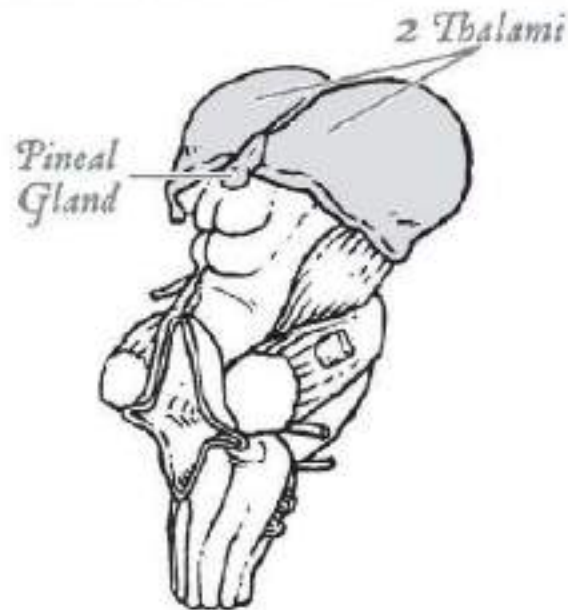


Figure 12.8

Direito entre cada tálamo localizado no mesencéfalo fica a pequena pineal em forma de pinha

Gland, de frente para a parte de trás do cérebro.

Como uma nota lado, existem dois tálamo indivíduo no mesencéfalo (um em cada lado), que alimentam cada hemisfério no neocórtex. A glândula pineal fica bem entre eles de frente para a parte de trás do cérebro (ver [Figura 12.8](#)). Quando a energia chega a cada junção do tálamo (lembre-se o tálamo é como uma estação de retransmissão para todas as outras partes do cérebro), estes tálamos enviar uma mensagem

directamente para a glândula pineal para segregar os seus metabolitos no cérebro. O efeito é que o neocórtex pensamento fica excitado e entra em padrões de ondas de cérebros maiores, como gamma. A natureza de tais derivados químicos da melatonina relaxa o corpo e, ao mesmo tempo desperta a mente. Se você se lembrar, quando você está em ondas cerebrais beta, o sistema nervoso simpático é despertada para uma emergência em seu mundo exterior e utiliza energia para sobreviver. A diferença com as ondas cerebrais gama é que em vez de perder a energia vital, você está liberando e criar mais energia em seu corpo. Você não está em qualquer estado de emergência ou de sobrevivência quando isso ocorre; você está em êxtase, e seu sistema nervoso simpático é ligar para despertar-lo a prestar **mais atenção ao que está acontecendo dentro de sua mente.** Em [capítulo 5](#) Eu disse que quando a energia se move do corpo para o cérebro, um campo toro é criado em torno do corpo. Como você executa uma corrente de até sua coluna vertebral, acelerando o movimento do líquido cefalorraquidiano, o seu corpo torna-se como um ímã e você cria um campo eletromagnético em torno dele. Um campo toro representa um fluxo dinâmico de energia. Ao mesmo tempo, o campo toro está se movendo para cima, para fora, e em torno de seu corpo, quando a glândula pineal é ativado, um campo toro inversa de energia eletromagnética é desenho energia *para dentro* seu corpo através do topo de sua cabeça. Uma vez que todos frequência carrega a informação, agora sua glândula pineal está recebendo informações de fora do campo de luz visível e de além os seus sentidos (ver [Figura 12.9](#)). Quando estes três acontecimentos ocorrem em conjunto, ele vai sentir como se estivesse tendo um orgasmo em sua cabeça. Você criou uma antena em seu cérebro, e esta antena está pegando informações de reinos além da matéria e além do espaço e do tempo. Informação já não é proveniente de seus sentidos ou a interação de seus olhos com seu ambiente. Em vez disso, você está recebendo informações do campo quântico de se mudar para outro olho-o seu terceiro olho-da glândula pineal na parte de trás do seu cérebro.

THE REVERSE TORUS



*Energy moves from the unified field
into the body*

Figure 12.9

Como a energia dos três centros inferiores é ativado durante a respiração e se move para cima da coluna até o cérebro, um campo de toro de energia eletromagnética é criado em torno do corpo. Quando a glândula pineal, torna-se activada, um campo de toro inversa de energia electromagnética em movimento no sentido oposto retira energia através da parte superior da cabeça para dentro do corpo do campo unificado. Como a energia é a frequência e frequência carrega a informação, a glândula pineal

transduz essa informação em imagens vívidas.

Quando melatonina Obtém uma atualização, a mágica acontece

Quando a glândula pineal (ou terceiro olho) é despertada, porque ele está pegando frequências mais altas, estas energias mais elevadas alterar a química da melatonina; quanto maior a frequência, maior será a alteração. É isso

tradução de informação em química que prepara você para as transcendentais, momentos místicos. Agora você está abrindo a porta para dimensões superiores do espaço e do tempo. É por isso que eu gosto de chamar a glândula pineal um *alquimista* -Porque ele transmuta melatonina em algumas muito profundas neurotransmissores, radicais.



Confira os diferentes metabólitos da melatonina que são criados quando a glândula pineal se conecta a frequências mais rápido do que a luz visível normal e a molécula mística recebe um atualização biológica.

Dê uma olhada [Figura 12.10](#) . Como frequências mais altas e estados mais elevados de consciência interagir com a glândula pineal, uma das primeiras coisas a acontecer é que essas frequências transmutar melatonina em substâncias químicas chamadas benzodiazepinas. As benzodiazepinas são uma classe de drogas, a partir do qual Valium é criado, que anestesia a mente analítica, então, de repente, o cérebro pensante relaxa e deixa de analisar. De acordo com exames cerebrais funcionais, benzodiazepínicos suprimir a atividade neural na amígdala, centro de sobrevivência do cérebro. Isso limita produtos químicos que fazem você sentir medo, raiva, agitação, agressividade, tristeza ou dor. ⁴ Agora, o seu corpo se sente calmo e relaxado, mas

sua mente é despertada.

Outra química criada a partir de melatonina produz uma classe de antioxidantes muito poderosos chamados pinolines (ver [Figura 12.10](#)). Pinolines são importantes porque eles atacam os radicais livres, que prejudicam as células e causam o envelhecimento. Esses antioxidantes são anti-câncer, anti-envelhecimento, anti-doença cardíaca, acidente vascular cerebral anti, anti-neurodegenerativa, anti-inflamatórios, e anti-microbiana. Essa é uma fórmula perfeita para atualizar papel normais de melatonina como um antioxidante para o papel de um antioxidante supercharged que novas restaurações e cura o corpo em um grau maior do que a molécula melatonina normalmente faz. (Ver os antioxidantes poderosos listados em [Figura 12.10](#) que são todos produzidos a partir de metabolitos de melatonina).

Se você tomar essa molécula e ajustá-lo novamente para um primo de melatonina, você encontrar o mesmo produto químico que faz com que animais hibernam. Quando melatonina (que nos faz sonolento e sonhador) altera apenas ligeiramente para esta molécula mais potente, ele carrega uma mensagem para estender descanso e reparar ainda mais. Esta mensagem também faz com que o metabolismo do corpo para retardar, em alguns casos por meses. Faz sentido, então, que quando os mamíferos hibernam, eles quebram os hábitos típicos de seu habitat; por exemplo, eles perdem o seu desejo sexual, seu apetite, o seu interesse em ou necessidade de mover-se em seu ambiente, e sua conexão com as redes sociais. Eles se escondem para se proteger e se sentir seguro, e durante este tempo de ir para dentro, seu corpo entra em estase. O mesmo pode ser verdade para nós como estes valores elevar. Porque o corpo não é mais a mente, perdemos temporariamente o nosso interesse no mundo exterior; e porque não temos impulsos biológicos e não se distraiam com as necessidades corporais, somos capazes de mover-se mais plenamente no momento presente e ir profundamente dentro. Se você estiver indo para sonhar o sonho do futuro, não seria uma boa idéia para obter o seu corpo para fora do caminho?

Se você tomar essa molécula e avançá-lo mais uma vez, você produz a mesma substância química encontrada em elétrica enguias-a fosforescente, química bioluminescente que amplifica a energia no sistema nervoso. Você pode se referir a [Figura 12.10](#) novamente. Este produto químico pode ser poderoso o suficiente para causar um choque significativo. Eu tenho um palpite forte este é o produto químico raro que influencia o cérebro para processar tal aumento de amplitudes de energia que temos medido repetidamente em nossos alunos. Basta imaginar uma enguia elétrica que, literalmente, acende-se com a energia quando fica estimulado. Isso é o que acontece no cérebro quando ele é ativado. Mas a energia e informações que são criados não vêm de uma experiência em nosso ambiente que nós percebemos através de nossos sentidos, mas

em vez de *dentro* o cérebro, causado por um upgrade na frequência. Quando vemos esses níveis de alta energia no cérebro, sabemos que a pessoa está a ter uma profunda experiência, subjetivo que pode ser medido objetivamente. Pense nisso por um momento. Via entrada sensorial do nosso meio ambiente através de nossos olhos, a glândula pineal faz serotonina e melatonina. Esta luz visível proveniente do sol nos leva a mover-se em harmonia com o meio ambiente, o que chamamos de ritmo circadiano. Como resultado deste processo, serotonina e melatonina transportar informações igual à frequência proveniente do mundo físico. Porque percebemos luz visível através de nossos sentidos, essas moléculas são inerentes aos seres humanos; assim, eles são equivalentes ao reino da nossa realidade tridimensional.

Lembre-se, como Einstein disse, que o tecto deste mundo material é a velocidade da luz. Mas o que acontece quando o cérebro processa um aumento na frequência e informações de um reino *além* os sentidos e além da velocidade da luz? É possível que a informação ea energia que vem do campo unificado alterar a química da melatonina para se tornar um outro homólogo químico no cérebro? E poderia nosso cérebro traduzir essas frequências em uma mensagem? Se a energia é o epifenômeno da matéria, faz sentido que a informação proveniente de uma frequência *Mais rápido* do que a luz visível seria capaz de alterar a estrutura molecular de melatonina em elixires profundas dentro do nosso cérebro. A glândula pineal é responsável por traduzir essa informação em uma variação química da melatonina; portanto, que a molécula carrega uma mensagem diferente igual a essa frequência. Essa nova frequência está agora influenciar um superquímica reforçada. Isso não é mais natural que é sobrenatural. Melatonina recebe um upgrade.

Não só este fosforescente, química bioluminescente aumentar a energia no cérebro, mas melhora a imagem da mente percebe internamente para que tudo parece que ele é feito de surreal luz luminescente vívida,,. Como resultado, as pessoas têm relatado cores que nunca tinha visto antes, porque eles existem fora sua experiência conhecida do espectro de luz visível. Essas cores aparecem como profundas, luzes brilhantes de outro mundo em um mundo Technicolor, lícido, opalescente de beleza suspenso. Tudo parece como se está emitindo luz bonita feita de vívida energia, radiante que você pode sentir. Este mundo de ouro, cintilante, halos brilhantes dentro e ao redor tudo parece mais iluminado do que sua realidade sensorial baseada. E, claro, será difícil tomar a sua atenção fora toda a sua beleza.

estão realmente lá, totalmente presente, nesse outro mundo ou dimensão. Dê uma olhada [Figura 12.10](#) novamente. Alter melatonina mais uma vez e você produz o dimetiltryptamina química (DMT), uma das mais poderosas substâncias alucinógenas conhecidas pelo homem. Esta é a mesma substância química encontrada na ayahuasca, uma planta medicina espiritual tradicional usado em cerimônias pelos povos indígenas da Amazônia. principal ingrediente ativo do DMT é dito para criar visões espirituais e profundos insights sobre o mistério do self. Quando ayahuasca ou outros produtos químicos de plantas que contêm esta molécula são ingeridos, o corpo recebe apenas DMT, mas quando a glândula pineal é activado, ele recebe toda a mistura de produtos químicos acima mencionados, e isto faz com que alguns muito profundas experiências internas. Algumas destas experiências têm sido relatados para criar dilatação do tempo profundo (o tempo parece infinito), o tempo de viagem, viagens a reinos paranormais, visões de padrões geométricos complexos, encontros com seres espirituais, e outras realidades interdimensionais místicas. Muitos dos nossos alunos durante os pineal relatório meditação glândula encontros surpreendentes além de seu mundo físico conhecido.

Quando estes produtos químicos são liberados no cérebro, a mente tem experiências que aparecem mais real do que qualquer coisa que a pessoa já encontrou em sua realidade sensorial baseada. Esta nova dimensão é difícil articular com a linguagem. O romance experiência que os resultados irão ocorrer como um completo desconhecido, e se você entregar a ele, é sempre vale a pena.

Sintonizar para dimensões maiores: A Glândula Pineal como um transdutor

Dependendo da tradução que você está usando, em Mateus 6:22 Jesus disse: “Se teus olhos forem bons, todo o teu corpo será cheio de luz.” Acredito que ele estava falando sobre como ativar a glândula pineal, porque isso nos permite experimentar um espectro mais amplo da realidade. Muitos dos nossos alunos podem atestar o fato de que, quando sua glândula pineal é ativado, quando eles se conectam plenamente com o campo corpo-a todo unificado torna-se cheio de energia e luz. Começando a partir do campo cósmica, a energia proveniente além de seus sentidos entra pelo topo da sua cabeça e viaja para baixo ao longo de todo o seu corpo. Quando isso ocorre, eles experimentam informações para download além de sua base de memória ou os knowns previsíveis de suas diárias vidas, e tudo começa com a alteração química de melatonina na glândula pineal.

Em toda a minha pesquisa sobre a glândula pineal, tenho evoluído meu próprio entendimento do que na seguinte definição: *A glândula pineal é um supercondutor cristalina que envia, assim como recebe, informação através da transdução de sinais vibracionais energéticos (frequência além dos sentidos, também conhecido como o campo quântico) e converte-o em tecido biológico (o cérebro ea mente) em a forma de imagens significativo, da mesma forma que uma antena traduz diferentes canais em uma tela de TV.*

Quando a glândula pineal é ativada, porque agora você tem esta pequena antena no seu cérebro, quanto maior a frequência ele pega, mais energia ele exerce em direção alterando e transmutando a química da melatonina. Como resultado dessa mudança na química, você está indo para obter uma experiência muito diferente do que a melatonina produz normalmente. Talvez a melhor maneira de dizer isso é que você está indo para obter uma imagem mais clara. Pense nisso desta maneira: Quanto maior a frequência, maior a sua experiência vai se sentir como se você tivesse ido a partir da imagem de uma tela de 1960 televisão a um IMAX experiência 3-D de 360 graus, completo com som surround. Melatonina, o neurotransmissor sonhando, evolui para um neurotransmissor mais fortemente lúcida para tornar os nossos sonhos mais real.

Durante todo este processo, a glândula pineal tem um co-conspirador chamada hipófise. A glândula pituitária parece uma pedra e senta-se atrás da ponte do nariz superior, bem no meio do cérebro. A parte da frente (anterior) de que é responsável por fazer a maior parte dos produtos químicos que influenciam as glândulas e hormônios associados com cada um dos nossos centros de energia. Uma vez que a glândula pineal é ativada e ele libera certos metabólitos atualizados [5](#) a parte traseira (posterior) da glândula pituitária desperta, fazendo-a produzir dois produtos químicos importante-oxitocina e vasopressina. [6](#)

O primeiro produto químico, a oxitocina, é conhecido por produzir emoções elevadas que causam seu coração inchar com amor e alegria (que tem sido referida como a química da ligação emocional ou o hormônio de ligação). Quando os níveis de oxitocina são elevados acima do normal, a maioria das pessoas experimentam sentimentos intensos de amor, perdão, compaixão, alegria, integridade e empatia, e não um estado interior que você provavelmente estaria disposto a trocar por algo fora de você. (Esses estados são, afinal, o princípio do amor incondicional.)

Quando os níveis de oxitocina sobem além de um certo nível, a pesquisa mostra que é difícil de guardar rancor. Em um estudo realizado por cientistas da Universidade de Zurique, 49 participantes jogou uma variação do que é conhecido como a confiança Jogo 12 vezes consecutivas. Neste jogo, um investidor com uma certa quantidade

de dinheiro deve decidir quer mantê-lo ou para compartilhar algumas delas com outro jogador chamado de trustee. Seja qual for a soma das ações dos investidores com o administrador é automaticamente triplicou. O administrador é então confrontado com uma decisão: manter todo o dinheiro, deixando o investidor com nada, ou compartilhar a soma triplicou com o investidor, que é, obviamente, com a esperança de fazer um lucro.

Basicamente, o *ou*

decisão se resume a traição. Enquanto um ato egoísta é uma vitória para o administrador, ele deixa o investidor em uma perda.

Mas e se a oxitocina é introduzida na equação? No estudo, os pesquisadores deram alguns jogadores um esguicho de oxitocina em seu nariz antes do jogo, dando aos outros um esguicho de placebo. Os pesquisadores, então, tomou fMRI (ressonância magnética funcional) scans de cérebros dos investidores como eles fizeram as suas decisões sobre o montante a investir e se deve ou não confiar.

Após os primeiros seis rodadas, os investidores receberam feedback sobre seus investimentos e foram notificados de que sua confiança foi traída cerca de metade do tempo. Os participantes que receberam o placebo antes de jogar o jogo senti raiva e traído, para que eles investiram muito menos nas seis rodadas finais. Os participantes que receberam uma injeção de oxitocina, no entanto, investiu o mesmo montante que eles tinham nas primeiras rodadas, apesar de ter sido traído. Os exames de ressonância magnética mostraram as principais áreas do cérebro afetadas foram a amígdala (associada ao medo, ansiedade, estresse e agressividade) eo striatum dorsal (que orienta comportamentos futuros com base no feedback positivo). Os participantes que receberam a oxitocina tiveram atividade muito menor na amígdala, o que equivale a menos raiva e medo de ser traído novamente, assim como menos medo da perda financeira. [7](#)

Como este estudo demonstra, o momento em que a hipófise posterior libera seus produtos químicos e os níveis de oxitocina sobem, este desliga-se os centros de sobrevivência em amígdala do cérebro, o que significa que esfria os circuitos de medo, tristeza, dor, ansiedade, agressividade e raiva. Então a única coisa que sentimos é um amor para a vida. Nós já mediram os níveis de oxitocina em nossos alunos antes e após a workshops. Na conclusão do evento, alguns deles havia elevado seus níveis significativamente. Quando entrevistamos os alunos, muitos deles não parava de dizer: “Eu estou tão apaixonado por minha vida e todos nele. Eu nunca quero que este sentimento ir embora. Eu quero lembrar esse sentimento para sempre. Esta é quem eu realmente sou.”

O outro produto químico da glândula pituitária como faz a glândula pineal está activada é chamada vasopressina, ou hormona antidiurética. Como os níveis de vasopressina ir para cima, o corpo naturalmente retém fluidos, fazendo com que o organismo a tornar-se mais à base de água. Isto é importante porque se você estiver indo para processar uma maior frequência, você precisa de água para atuar como um canal para melhor lidar com a maior frequência no corpo, e então traduzir essa frequência em suas células. A vasopressina momento sobe, cria-se um gland- tiróide mais estável que afecta o timo e o coração, o que afecta as glândulas supra-renais, o que afecta o pâncreas, o que produz uma cadeia cascata de efeitos positivos para baixo todo o caminho para os órgãos sexuais. [8](#)

Quando entrar em sintonia com essas frequências mais altas, temos acesso a um tipo diferente de luz numa frequência mais rápido do que a luz visível e, de repente, estamos ativando uma maior inteligência dentro de nós. Agora, porque a glândula pineal é ativada, podemos pegar frequências mais altas, que por sua vez produz uma mudança na química. Quanto maior a frequência que pegar, quanto mais ele altera nossa química, o que significa as experiências de energia mais visuais, alucinógenos, e superior que nós temos. Os cristais em nossa glândula pineal, agindo como uma antena cósmica, são a porta de entrada para estes reinos vibracionais superiores de luz e informação. Isto é como nós temos experiências internas que são mais reais do que os nossos entes externos.

Estes pineal produtos químicos metabólitos seu corpo produz encaixam os mesmos receptores como a serotonina e melatonina, mas eles carregam uma mensagem química muito diferente de um reino *além* realidade material sensorio-base. Como resultado, o cérebro está agora preparado para uma experiência mística, abrindo as portas para outras dimensões e em movimento do indivíduo a partir de uma realidade espaço-tempo a uma realidade tempo-espaço. Uma vez que todos frequência carrega uma mensagem e essa mensagem é uma mudança na química, uma vez que a glândula pineal é ativada e você começar a experimentar e processar estas frequências mais elevadas, energias, e níveis elevados de consciência, que muitas vezes apresentam-se tão complexo, mudando padrões geométricos normalmente percebida no olho da mente. Este é boa esta é a informação.

Quando você tem essas experiências místicas, pois seu sistema nervoso é tão coerente, é capaz de entrar em sintonia com essas mensagens de super coerentes. Na escuridão do vazio, a glândula pineal se torna o vórtice para esses padrões muito organizado e pacotes de informação, e como você colocar sua atenção sobre eles, assim como um caleidoscópio que estão constantemente a mudar e evoluir. Da mesma forma que uma TV capta as frequências e os transforma em imagens no

tela, a glândula pineal quimicamente transduz frequências mais altas em imagens vívidas, surreal.

No Gráfico 13 na inserção de cor, você pode ver alguns desses padrões geométricos, que são chamados de geometria divina (ou sagrado). Tais padrões foram em torno de milhares de anos. **Em Capítulo 8**, Mencionei que esses padrões parecem olhar como mandalas antigas. Eles são energia e informação na forma de frequência, e se você pode se render a eles, seu cérebro (através da glândula pineal) vai transdução dessas formas, mensagens e informações em fotos muito vivas, imagens ou experiências lúcidas. A melhor coisa a fazer quando você ver ou experimentar esses padrões é render-se a eles e não tentar fazer qualquer coisa acontecer.

Esses padrões e formas normalmente não aparecem como bidimensional ou estático; em vez disso, eles estão vivos, têm profundidade, e compreendem padrões matemáticos e muito coerentes **fractais, interminável e infinitamente complexa**. Outra maneira de ver isso é através do conceito de *cymatics*. Derivado da palavra grega para “onda”, cymatics são um fenômeno baseado em vibração ou frequência. Aqui está uma maneira de imaginá-los: Imagine se você tomou a tampa de uma caixa de som velho e pô-la plana. Se você preencheu esse alto-falante com fluido, brilhou uma luz sobre ele, e começou a tocar música clássica se através dele, a frequência e vibração da música acabaria por criar ondas estacionárias coerentes. Estas ondas iria interferir uns com os outros e, eventualmente, criar padrões geométricos dentro dos padrões dentro dos padrões. Tal como acontece com um caleidoscópio, você veria esses arranjos geométricos evoluindo cada vez mais altamente organizada. A diferença entre as imagens do caleidoscópio e cymatics é que as imagens no caleidoscópio aparecem bidimensional. Os padrões geométricos tais como cymatics, no entanto, parecem estar vivo e são tridimensionais ou mesmo multidimensional. Em adição à água, os efeitos de vibração de cymatics são traduzível a areia e ar; em outras palavras, estes três meios pegar vibração e frequência e transformá-los em padrões geométricos coerentes. (Se você procurar, você pode encontrar vários vídeos mostrando isso no YouTube.)

Quando a glândula pineal pega informações, ele está pegando esses mesmos tipos de ondas no ambiente ao seu redor. Estes, ondas estacionárias altamente organizadas coerentes que existem além do espectro de luz visível estão constantemente a ser consolidados em pacotes de informação e traduzidas em imagens por sua glândula pineal. Eles são apenas padrões de informação que estão se cruzam de uma forma muito coerente, e quando você colocar sua consciência na

-los, eles mudam e evoluem para se tornar cada vez mais fractal, intrincado, bonito, e divina. É toda a informação, e apenas como um transdutor, a sua glândula pineal tem essa informação e descrambles-lo em imagens. Esta é uma das razões pelas quais eu decidi usar o caleidoscópio como uma ferramenta em nossos eventos avançados, para treinar o cérebro dos alunos para ser desarmado quando experimentam este modo de imagens complexas, bem como reconhecer e mais facilmente abrir to-receber este tipo de informação. Além disso, como o caleidoscópio faz com que o cérebro para mover-se em alfa ou teta ondas cerebrais e você se torna mais sugestionáveis, você pode ver como fitando-o em um estado de transe prepara sua mente subconsciente para uma experiência mística.

Uma vez que sua glândula pineal pega a imagem, aperte o cinto de segurança porque as coisas vão ficar emocionante. Você pode sair do seu corpo e viajar por um túnel de luz, ou todo o seu corpo pode tornar-se cheia de luz. Você pode até se sentir como você se tornou o universo inteiro, e quando se olha para baixo em seu corpo, mesmo encontrar-se perguntando como você vai voltar para ele.

Quando você começar a ter esses muito profundas, experiências desconhecidas, você tem uma de duas opções: Você pode contrair com medo porque é o desconhecido, ou você pode se render e **Trust- Porque é o desconhecido. Quanto mais você se entrega e confiança, as mais profundas e mais** profundas suas experiências tornam-se, e porque a experiência é tão profunda, você não vai querer despertar-se de volta à vigília, mudando assim suas ondas cerebrais de volta para beta. Em vez disso, este é o momento para se render, relaxar e ir ainda mais fundo nesse estado transcendental de consciência. Neste momento, você não está dormindo, você não está acordado, você não está sonhando, você é transcendente desta realidade. Se a química do cérebro é direita, seu corpo vai ser sedado total e completamente. Isto é o que estamos treinando para: a experimentar maiores níveis de integridade, unidade, amor e consciência superior. Mas há mais. . .

Alteração em Química Cria uma Nova Realidade

Imagine se neste momento em todos os seus sentidos foram aumentados em 25 por cento. Se fosse esse o caso, tudo o que estavam vendo, audição, paladar, olfato e sentimento faria com que você se tornar mais consciente de tudo ao seu redor. Se percepção e consciência são os mesmos, então, como sua consciência é elevada, a energia que seu cérebro está recebendo também seria aumentada

(Porque você não pode ter uma mudança de consciência sem uma mudança na energia, ou vice-versa). Como seu cérebro se conecta a uma frequência diferente que está processando um novo fluxo de consciência, é, literalmente, ligar, e porque os seus sentidos sentir amplificado, você produziu um elevado nível de consciência. Quanto maior a energia ou a frequência, maior a alteração na sua química, e quanto maior a alteração na sua química, o mais lúcida sua experiência será. Então quando você estiver neste estado transcendental, você se sentirá mais desperto e mais consciente do que você está na sua realidade do dia-a-dia. Como sua consciência amplifica, você se sentiria como se estivesse realmente em que a realidade transcendental.

Se você está pegando informações de além de seus sentidos, informação que não é proveniente de luz visível ou o sol, então faz sentido que ele é chamado o “terceiro olho.” Porque você teve uma profunda experiência interna, e desde novas experiências montar novas redes neurais, que a experiência enriquece o circuito em seu cérebro. Como seu corpo processa estas energias mais elevadas, que a energia altera sua química, e se o resultado final de uma experiência é uma emoção, então esta experiência cria sentimentos elevados e emoções. Quando ele é ativado, você está vendo com um olhar diferente, com visão interior.

Se o acúmulo de sentimentos é igual a uma emoção, e emoção é energia, então nós sabemos que quando você experimenta emoções de sobrevivência, porque eles são uma diminuição da frequência, você se sente mais como a densidade da matéria e da química. Mas, como você experimentar esses estados mais elevados de consciência, porque eles vibram em uma frequência mais elevada, você começará a se sentir menos como matéria ou química e mais como energia. É por isso que eu chamo essa energia na forma de sentimentos emoções elevadas.

Se o ambiente sinaliza os genes em uma célula, e as experiências do ambiente criar **emotions- e as emoções são o feedback química a partir da experiência no ambiente** -então se nada muda no ambiente externo, nada muda no ambiente interno do corpo (que continua a ser o ambiente exterior da célula). Por exemplo, quando você vive pelas mesmas emoções auto-limitação por anos, seu corpo nunca mudanças biologicamente porque ele não sabe a diferença entre a emoção que vem do ambiente externo ea emoção que vem de seu ambiente interno. Em vez disso, o corpo acredita que está vivendo nas mesmas condições ambientais, pois as mesmas emoções estão produzindo os mesmos sinais químicos. Assim como o corpo vive em um ambiente externo em que

nada está mudando, a célula também vive em um ambiente químico no qual nada está mudando.

Mas quando você começa a ter essas experiências internas de conscientização e consciência, experiências expandidas que são mais reais e sensorial do que qualquer no passado, no momento em que sentir que nova emoção elevado ou energia em êxtase, você alterou o seu estado interno, e como um resultado que vai prestar mais atenção às imagens da realidade criada dentro de você. E se você tem uma nova experiência que é tão real que captura toda a atenção do cérebro, que nova experiência (ou despertar) Grava o evento neurologicamente em seu cérebro. Essa nova emoção agora cria uma memória de longo prazo e essas novas emoções sinalizar novos genes, mas desta vez a experiência que está criando a memória de longo prazo não está vindo de seu ambiente exterior; que está vindo de seu ambiente de que interno ainda é o ambiente externo da célula.

Como o evento é tão poderoso que você não pode *não* estar ciente, portanto: Quanto maior a energia, maior a consciência; Quanto maior a consciência, maior a consciência; Quanto maior a consciência, a experiência mais ampla da realidade que você tem. Como sabemos, toda percepção é baseada em como o cérebro está ligado a partir de nossas experiências no passado. Nós não perceber as coisas em nossa realidade a forma como eles são; percebemos a realidade da maneira *nós* está. Se você só tinha uma experiência interna em que você viu profundas seres místicos; testemunhou um brilho, um halo, ou a luz em torno de tudo; sentiu a integridade, unidade e interligação de tudo e de todos; ou experimentou um tempo e espaço completamente diferente, quando você abrir os olhos após a experiência, o seu espectro de realidade em seu estado de vigília será ampliado. Isso porque a experiência interior mudou seu cérebro e agora você está neurologicamente com fio de perceber uma maior expressão da realidade. Isto é como você começa a mudar quem você é de dentro para fora. Isto é como você alterar a sua experiência do mundo tridimensional da matéria.

Evolução, em ambos um nível espécies e, é um processo lento. Você tem experiências, você se machucar, você aprende sua lição, você crescer um pouco. Então você tem um pouco mais de dor, você começa a próxima lição, você passar para o próximo desafio, a ter sucesso e atingir metas, você definir mais objetivos, você crescer

outra vez, e o ciclo continua. É um processo lento, porque você não está recebendo muita informação nova a partir de seu ambiente externo. Mas uma vez que você tem essas experiências internas desconhecidas que são mais real do que qualquer coisa em seu mundo externo, você pode nunca mais ver a realidade da mesma maneira porque a experiência muda você tão profundamente. Outra maneira de dizer isso é que você recebe um upgrade ou uma atualização de software. Se toda a realidade que você percebe é baseado em suas experiências, e você teve apenas uma experiência interdimensional, seu cérebro vai agora ser capaz de perceber o que sempre existiu, mas você nunca antes tinha os circuitos cerebrais de perceber.

Se você tem continuamente essas experiências expansiva, você vai experimentar continuamente um espectro mais amplo e mais ampla da realidade. Isto levanta o véu da ilusão, e quando esse véu é levantado você pode ver a realidade como ela vibração realmente é-, brilhando, conectado, e cintilante em luminescente de luz e energia está dirigindo todo o processo. Você está agora em sintonia com um maior espectro de informações que, de repente, tudo parece e se sente diferente do que quando você viu isso simplesmente como mudanças importa-e seu relacionamento. Isto é como os místicos e mestres fizeram o seu caminho: por em sintonia com seu mundo interior e, assim, ampliando sua percepção da natureza da realidade em seu mundo exterior. Imagine o que você poderia se tornar se você parou de viver pelas marcas dos três centros de energia mais baixos, incluindo a sobrevivência, medo, dor, separação, raiva,

Por ter experiências interdimensionais suficiente de informações para além dos sentidos, os místicos e mestres já não via igual aos genes que eles nasceram com. Eles já não processados coisas a forma como o cérebro que tinha sido dado no nascimento tinha sido com fio da maneira como o cérebro humano foi impresso por milhares de anos. Em vez disso, por causa de sua interação com o campo, eles criaram a consciência, o circuito, e a mente para perceber uma realidade diferente e um que sempre esteve lá.

Estas propriedades míticas e mágicas da glândula pineal, alquimista do cérebro, não são certamente novas informações, embora pareça ciência moderna só agora está a aproximar-se ao que as civilizações antigas sempre souberam.

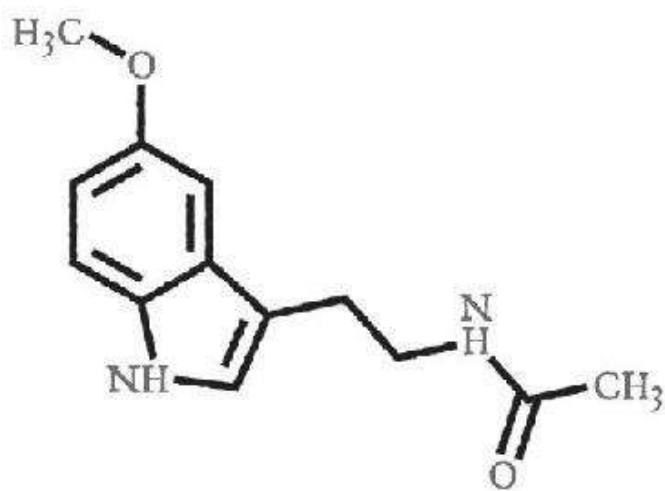
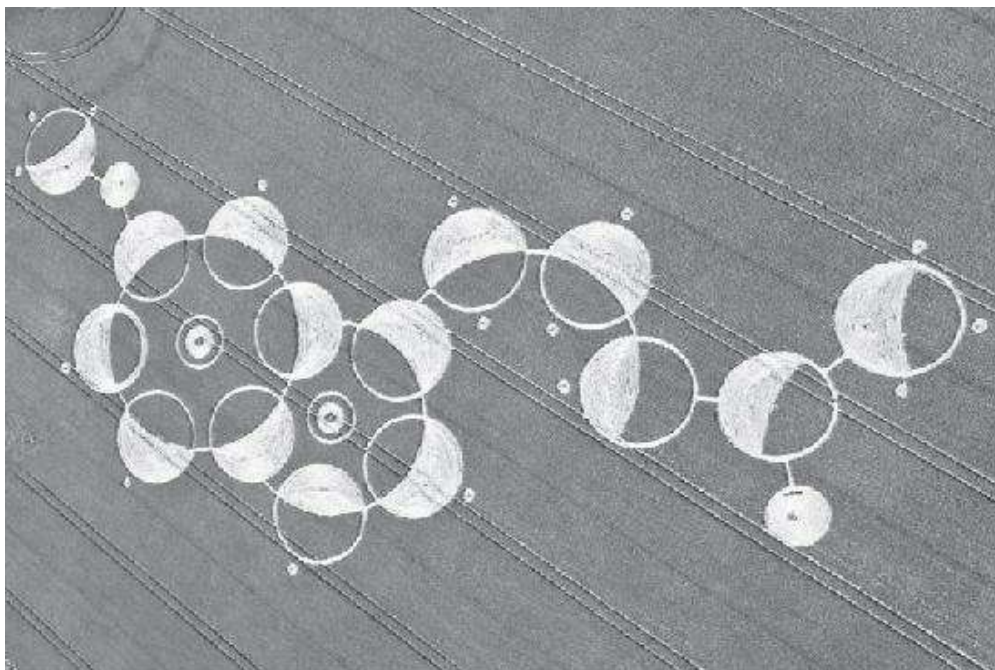


Figure 12.11

Este círculo da colheita encontrado em Roundway, Reino Unido, em 23 de Julho de 2011, mostra a estrutura química de melatonina. . . talvez alguém está tentando nos dizer algo.

Melatonina, Matemática, símbolos antigos, ea Glândula Pineal

Em 23 de julho de 2011, um círculo de cultura que se parece muito com a estrutura química da melatonina apareceu no campo de Inglês em Roundway perto de Devizes, Wiltshire. (Veja [Figura 12.11](#) .) É o círculo da colheita uma fraude elaborada? Ou é alguém em algum lugar em outra dimensão tentando nos dizer alguma coisa? Enquanto você lê esta seção, você pode decidir por si mesmo se essas coisas acontecem por coincidência ou o design inteligente.

O cérebro tem dois hemisférios, e se você dividiu-os em metade por corte do cérebro no meio, você iria realizar o que é conhecido como um corte sagital. Ao olhar para o corte sagital em [Figura 12.12](#) , Prestar especial atenção à localização e formação coletiva da glândula pineal, tálamo, hipotálamo, hipófise, e corpo caloso. Será que a formação de lembrá-lo de alguma coisa? Significava para significar proteção, poder, e de boa saúde, é o símbolo egípcio antigo chamado o Olho de Horus. É possível que havia um antigo ensinamento sobre o sistema nervoso autônomo, o sistema de ativação reticular, o portão do tálamo, e a glândula pineal? Os egípcios deve ter conhecido o significado do sistema nervoso autónomo e perceberam que a activação da glândula pineal significava que podiam entrar no mundo alternativo, ou de outras dimensões. [9](#)

THE EYE OF HORUS, THE LIMBIC BRAIN & THE PINEAL GLAND

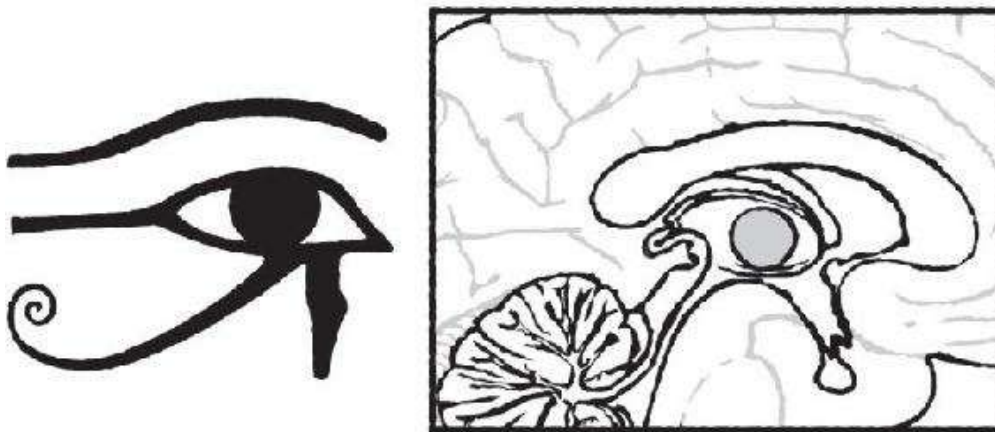
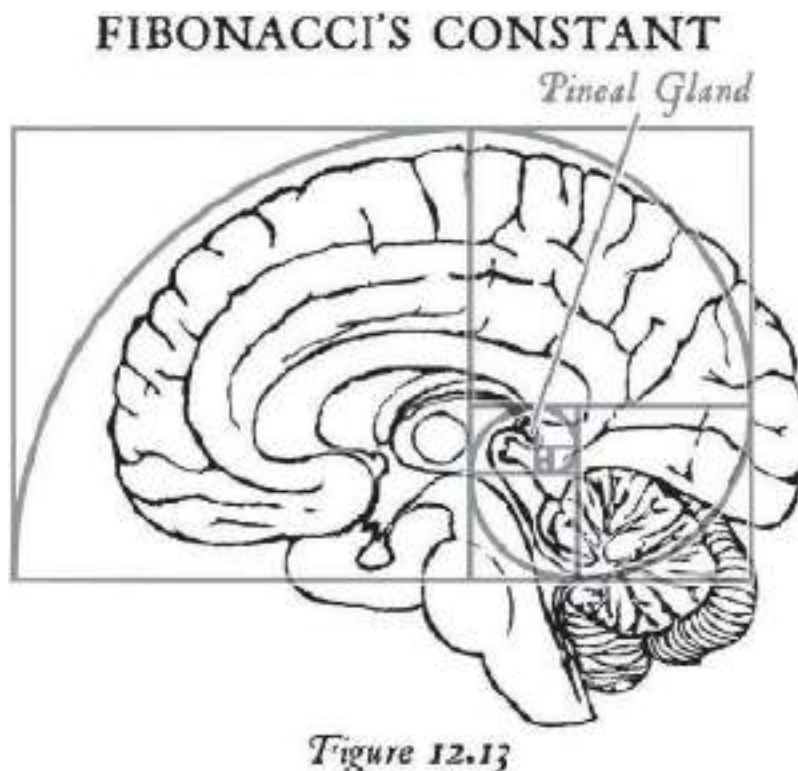


Figure 12.12

Se você cortar o cérebro pelo meio, é possível visualizar o cérebro límbico. Dê uma olhada e você verá uma notável semelhança com o Olho de Hórus.

No sistema egípcio de medição, o olho de Horus também representado um sistema de quantificação fraccionada para medir partes do conjunto. Na matemática moderna, nós chamamos isso a constante Fibonacci, ou seqüência de Fibonacci. Como mencionei no início do livro, esta é uma fórmula matemática que mostra-se em toda a natureza, exibida em padrões que você pode ver nos girassóis, conchas, abacaxi, pinhas, ovos, e até mesmo a estrutura da nossa galáxia Via Láctea. Também conhecida como a espiral de ouro, a média de ouro, ou a proporção de ouro, a constante de Fibonacci é caracterizada pelo facto de que cada número após os dois primeiros é a soma das duas anteriores.

Se você sobreposta esta fórmula sobre o cérebro e começou dividindo quadrados ao adicionar outro quadrado e outro quadrado, você terá um padrão fractal, um padrão interminável que se repete em todas as escalas. Começando na glândula pineal, esta fórmula descreve a estrutura exata do cérebro (ver [Figura 12.13](#)). Você está começando a pensar que pode ser algo de especial acontecendo com a glândula pineal?



Se você seguir a proporção áurea, de Fibonacci constante, ao longo da circunferência do cérebro, a espiral vai acabar no ponto exato da glândula pineal.

Na mitologia grega, Hermes era um mensageiro dos deuses que podiam se mover dentro e fora do terreno e reinos divinos. Ele era considerado um deus das transições e dimensões, bem como um guia para a vida após a morte. Seu símbolo principal era o caduceu, que consiste de duas cobras enroladas em torno de uma vara, o topo do qual se desdobra em asas ou aves. (Veja [Figura 12.14](#) .)

O caduceu, que Hermes usava como uma equipe, é muitas vezes considerado um símbolo da saúde. Você acha que essas cobras se movendo para cima os funcionários representam o movimento da energia até a coluna vertebral do corpo para o cérebro, e as asas a liberação do auto quando a energia chega a glândula pineal para significar a iluminação? A coroa representa o nosso potencial mais elevado e nossa maior expressão do divino quando ativamos nossa glândula pineal (representado pelo pinha). O coroamento do Self é a conquista do self. É por isso que eu escolhi esta imagem para a capa deste livro.

THE CADUCEUS: THE ALCHEMY OF THE SELF



Figure 12.14

Sintonizar para dimensões maiores de tempo e espaço

Meditação

Desde os níveis de melatonina são em sua altura entre 1 sou e 4 sou, esse é o melhor momento para fazer esta meditação. Comece ativando o centro do coração para uma canção. Então abençoe seus centros de energia, começando com o menor um, como você aprendeu na Bênção da meditação centros de energia em [Capítulo 4](#) . Abençoe este centro de energia por descansando sua atenção em primeiro lugar no espaço desse centro de energia, e, em seguida, no espaço em torno dele. Faça isso para o primeiro e, em seguida, para o segundo centro de energia, e depois concentrar sua atenção no primeiro e segundo centro, ao mesmo tempo. Continue esse processo com cada centro de energia, criando um campo maior, ligando cada novo centro de energia para os centros anteriores. Eventualmente, você vai alinhar todos os oito centros ea energia ao redor todo o seu corpo simultaneamente. Isso deve levar cerca de 45 minutos. Em seguida, deitar por 20 minutos e deixe o seu sistema nervoso autônomo tomar as ordens para equilibrar o corpo.

Agora sente-se e fazer a respiração, trazendo essa energia por todo o caminho até o topo de sua cabeça. Segurar e apertar, comprimindo os cristais da glândula pineal, activando-o, assim, e criando um campo electromagnético. Que o campo vai se estendem até onde ele pode ir e, em seguida, ele vai para reverter e comprimir esses cristais. À medida que aumenta a frequência, você vai pegar reinos vibracionais cada vez mais elevados, em seguida, seu cérebro vai levar essa informação e transformá-lo em imagens. Um último ponto sobre esta respiração: eu quero enfatizar que não é necessário tomar uma respiração rápida, profunda e, em seguida, apertar os músculos intrínsecos e, em seguida, prenda a respiração até o ponto que você ficar roxo. Em vez disso, eu quero que você tome um, longo, respiração constante muito lento,

Esta é a quarta forma, você pode ativar a glândula pineal. Quando você é feito com a respiração, descansar sua atenção entre a parte traseira de sua garganta e parte traseira de sua cabeça no espaço-você está localizando essa glândula, e colocando sua atenção lá, você está colocando sua energia lá. Mantenha sua atenção lá por cerca de 5 a 10 minutos. Como um pensamento, uma consciência, e consciência, ficam realmente minúsculo e mover-se para a câmara da glândula pineal e sentir o espaço da sala, no centro deste órgão, no espaço. Linger lá por cerca de 5 a 10 minutos. Então sentir a frequência e espaço para além dos limites da glândula. Irradiar a energia além daquela sala para o espaço negro grande. direto

que a energia para realizar a intenção de que esta glândula libere seus metabólitos sagrados para a experiência mística. Transmitir essa informação para o espaço além de sua cabeça, no espaço.

Agora abra, em sintonia com a energia além de sua cabeça naquele vasto espaço, eterno preto, e apenas receber. Quanto mais tempo você está consciente desta energia, e quanto mais você pode receber essa frequência, mais você está alterando e melhorando melatonina para seus metabólitos radicais. Não espere nada acontecer, não tente antecipar- apenas continue a receber. Finalmente, deitar-se novamente, e deixar que o sistema nervoso autônomo assumir. Apreciar a paisagem!



Capítulo 13

PROJETO COERÊNCIA: fazer um mundo melhor

Estamos vivendo em uma época de extremos, e estes extremos são ambos um reflexo de uma velha consciência que já não podem sobreviver e uma consciência futuro em que o planeta Terra si mesma, e todos nós na Terra, estão transformando. Esta velha consciência é impulsionado por emoções de sobrevivência, como o ódio, a violência, o preconceito, a raiva, o medo, o sofrimento, a concorrência, e as emoções sem dor que servem para seduzir-nos a acreditar que estamos separados um do outro. A ilusão de impostos de separação e divide os indivíduos, comunidades, sociedades, países, e a própria Mãe Natureza. O mindlessness, descuido, a ganância, a vida e desrespeito da atividade humana está ameaçando tal como a conhecemos. Por pura lógica e razão, este tipo de consciência não pode sustentar-se por muito mais tempo.

Porque tudo está se movendo em direção polaridades extremas, inegavelmente muitos dos actuais sistemas-se política, econômica, religiosa, cultural, educacional, médico, ou ambiental, estão sendo separadas paradigmas como antiquadas colapso. Podemos ver isso com maior destaque no jornalismo, onde ninguém sabe mais em que acreditar. Algumas dessas mudanças refletem as escolhas das pessoas, enquanto outros refletem o aumento dos níveis de consciência pessoal. Uma coisa é evidente, no entanto; nesta era da informação, tudo o que não está em alinhamento com a evolução desta nova consciência está vindo à superfície.

Se você não está ciente de que há um aumento na frequência e energia que ocorre neste momento, um aumento de ansiedade, tensão, e paixão, então você pode não estar prestando atenção ao seu próprio estado de ser e interconexão da humanidade a esta energia. Além dos levantes em nossos ambientes políticos, sociais, econômicos e pessoais altamente carregadas, muitas pessoas também se sentem como se o tempo está se acelerando, ou que os acontecimentos mais momentosos estão ocorrendo em um curto período de tempo. Dependendo da sua perspectiva, este poderia ser um momento emocionante do despertar ou um momento de indução de ansiedade na história. Independentemente disso, o velho deve cair ou quebrar para que algo mais funcional pode surgir em seu lugar. Isto é como as pessoas, as espécies, a consciência, e até mesmo o próprio planeta evoluir.

Esta emoção em energia, tanto dentro de seres humanos e natureza implora várias perguntas: Poderia maiores influências estar em jogo que estão a afectar a correlação da humanidade de violência, a guerra, o crime eo terrorismo, e, inversamente, paz, unidade, coerência e amor? E há uma razão por que tudo isso está acontecendo neste momento em particular?

A história de paz de coleta de Projetos

Até à data, o poder de projetos de coleta de paz temporária tem sido exibido e completamente testada em campo em mais de 50 projectos de demonstração e 23 estudos científicos revisados por pares analisadas por estudiosos independentes ao redor do mundo. ¹ Os resultados demonstraram consistentemente um efeito positivo na redução imediata do crime, a guerra, e terrorismo por uma média de mais do que 70 por cento. ² Pense nisso por um momento. Quando um grupo de pessoas se reúnem com a intenção específica ou consciência coletiva para mudar alguma “coisa” ou para produzir um resultado, se criá-lo com a energia e as emoções de paz, unidade, ou unidade-sem fisicamente fazer qualquer coisa-que unificada comunidade pode produzir mudanças 70 por cento do tempo. Para quantificar os resultados destes estudos, os cientistas usam uma medida chamada análise de lead-lag.

O objetivo da análise lead-lag é descobrir correlações entre as pessoas e incidentes. Por exemplo, se você olhou para a análise lead-lag de um fumante Chain, ele iria mostrar que quanto mais uma pessoa fuma, maior a chance que eles terão de desenvolver câncer de pulmão. No que diz respeito aos projectos de recolha de paz, os estudos verificaram que quanto maior o número de meditators ou coletores paz (combinada com a quantidade de tempo que meditar), o

maior influência o encontro tem sobre a diminuição da incidência de criminalidade e violência na sociedade.

Um exemplo poderoso é o projecto de paz no Líbano, que reuniu um grupo de praticantes de meditação em Jerusalém em agosto e setembro de 1983 para demonstrar a “influência irradiando da paz.” Embora o número de praticantes de meditação oscilou ao longo do tempo, muitas vezes era grande o suficiente para alcançar a *efeito de super brilho* tanto para Israel e nas proximidades do Líbano. Este efeito acontece quando um grupo de meditadores treinados especialmente se reúnem ao mesmo tempo em uma base diária para criar e irradiar um efeito positivo na sociedade. Os resultados do estudo de dois meses mostrou que nos dias em que houve uma alta participação de praticantes de meditação, uma redução de 76 por cento das mortes de guerra ocorreu. Outros efeitos incluídos crime reduzida e incêndios, diminuição acidentes de trânsito, menos terrorismo, e aumentos no crescimento econômico. Os resultados foram então replicado em sete experimentos consecutivos ao longo de um período de dois anos durante o auge da guerra do Líbano. **3** Tudo isto foi conseguido simplesmente combinando intenção das pessoas para a paz e a coerência com as emoções elevados de amor e compaixão. Isto demonstra claramente que o mais unificada a consciência de um grupo de pessoas dentro de uma energia elevada específica é, mais ela pode mudar a consciência ea energia dos outros de uma forma não-local.

No que é considerado um dos três maiores estudos paz de coleta no hemisfério ocidental, a Rand Corporation think tank reuniu um grupo de quase 8.000 (e às vezes mais) meditadores treinados para se concentrar em paz e coerência mundo durante três períodos que variam de 8 a 11 dias cada, de 1983 a 1985. Os resultados mostraram que, durante este tempo, todo o mundo **terrorismo foi reduzida em 72 por cento.** **4** Você pode imaginar os resultados e efeitos positivos, bem como a velocidade com que eles iriam ocorrer, se este tipo de meditação e mindfulness era uma parte do currículo de educação? Em ainda outro estudo, desta vez na Índia, de 1987 a 1990, 7.000 pessoas se reuniram para se concentrar em paz mundial. Durante esse período de três anos, o mundo testemunhou as transformações notáveis para a paz mundial: A Guerra Fria acabou, o Muro de Berlim caiu, a guerra Irã-Iraque chegou ao fim, África do Sul começou a se mover em direção a abolição do apartheid, e ataques terroristas diminuiu . O que surpreendeu a todos foi a rapidez com que essas mudanças globais ocorreu, tudo em uma forma relativamente pacífica. **5**

Em 1993, a partir de 7 junho - 30 julho, aproximadamente 2.500 meditadores reuniram-se em Washington, DC, em um experimento altamente controlado para se concentrar em paz e

energética coerente. Nos primeiros cinco meses do ano, o crime violento tinha sido constantemente a aumentar, mas logo após o início do estudo, uma redução estatisticamente significativa na violência (medida pelo FBI Uniform Crime Reports), crime, e estresse em Washington, DC, começou a ocorrer. ⁶ Estes resultados apontam para o fato de que um grupo relativamente pequeno de pessoas unidas no amor e propósito pode ter um efeito estatisticamente significativo em uma população diversificada. Em 11 de setembro de 2001, devido ao imediatismo da mídia global, os seres humanos em todo o planeta sentiu horror, choque, medo, terror e dor como aviões colidiu de New York City World Trade Center, o Pentágono, em Washington, DC, e um campo perto de Shanksville, Pensilvânia. Em um instante, a consciência coletiva do mundo em sintonia com este evento. efusões emocionais poderosos em todo o mundo ocorreu quando as pessoas aduaneiros, comunidades formadas, e cuidou de um outro.

Durante o desenrolar dos acontecimentos em 9/11, os cientistas do Projeto Consciência Global da Universidade de Princeton foram a coleta de dados através da Internet a partir de mais de 40 dispositivos em todo o mundo. Como derramado dados em um servidor central em Princeton, New Jersey, os cientistas testemunhou mudanças dramáticas nos padrões em seu gerador de evento aleatório. (Pense em um gerador de evento aleatório como um sorteio computadorizado moeda. É medir cara ou coroa, ou uns e zeros, então de acordo com estatísticas deve produzir cerca de 50/50 resultados.) As dramáticas mudanças nos padrões logo após o evento fez com que os cientistas para determinar que a resposta emocional coletivo de manifestação do povo foi o suficiente para que ele poderia realmente ser medido no campo magnético da Terra. ⁷

O que todos esses estudos, em última análise apontam para é que não há evidência significativa de que grupos de meditação do tamanho certo com meditadores qualificados que mudam suas emoções e energia pode influenciar e criar efeitos não-locais, mensuráveis sobre a paz ea coerência global. Se esses projetos de coleta de paz são uma força para a coerência em toda a sociedade, que existem forças antitéticas que poderiam estar trabalhando contra os humanos para produzir incoerência?

Relacionamento da Terra para ciclos solares

Como a Terra gira diariamente em seu eixo, todas as manhãs o sol traz luz à escuridão, calor e conforto para o frio da noite, a fotossíntese das plantas, e segurança para os seres humanos. É por esta razão que, já em 14.000 BCE, adoração do sol foi esboçada em tábuas de pedra e paredes de cavernas. mitologias incontáveis (incluindo civilizações no Egito antigo e

Mesopotâmia, os maias e os astecas e os aborígenes australianos, para citar apenas alguns) têm enaltecido o sol como digno de culto, bem como uma fonte de iluminação, iluminação e sabedoria. Não importa o local, a maioria das culturas têm reconhecido o sol como o controlador principal de toda a vida na Terra, porque sem ele, a vida aqui não poderia existir.

Para a maioria dos seres humanos peças são seres eletromagnéticos (entidades que constantemente enviar e receber mensagens através de energias vibracionais), cujos corpos são feitos de luz gravitacionalmente organizada e informações. (Na verdade, tudo material neste mundo tridimensional é gravitacionalmente a luz organizada e informações.) Assim como somos seres eletromagnéticos individuais, que são apenas uma pequena elo na cadeia de um mundo eletromagnética, as partes individuais que não podem ser separados do todo. Em grande escala, é impossível negar a interconectividade entre a energia do sol, a energia da Terra, e a energia de todas as espécies vivas. Em um nível micro, tudo que você tem a fazer é olhar para o ciclo de vida de uma fruta ou vegetal para entender essa interdependência. A fruta ou vegetal começa como uma semente, e quando as condições ambientais, tais como água, temperatura, solos ricos em nutrientes, e fotossíntese conspiram, estas condições permitem que a semente germine. Eventualmente, a flor da semente torna-se uma parte integrante de um ecossistema, bem como uma fonte de alimento e alimento para várias formas de vida. Esta cadeia complexo e delicado equilíbrio de eventos todos começa com localização localização única da Terra no nosso sistema solar. Conhecida como a zona habitável, esta é uma gama de distância orbital em torno de uma estrela (o nosso Sol), em que um planeta pode suportar água líquida. Esta cadeia complexo e delicado equilíbrio de eventos todos começa com localização localização única da Terra no nosso sistema solar. Conhecida como a zona habitável, esta é uma gama de distância orbital em torno de uma estrela (o nosso Sol), em que um planeta pode suportar água líquida. Esta cadeia complexo e delicado equilíbrio de eventos todos começa com localização localização única da Terra no nosso sistema solar. Conhecida como a zona habitável, esta é uma gama de distância orbital em torno de uma estrela (o nosso Sol), em que um planeta pode suportar água líquida.

Enquanto o sol pode ser quase 93 milhões de milhas distante, quando ele se torna ativo tem consequências significativas para a vida na Terra porque a Terra eo Sol estão relacionados por campos eletromagnéticos. O objetivo do campo eletromagnético da Terra (ver [Figura 13.1](#)) É protegê-lo dos efeitos nocivos da radiação solar e manchas solares, raios cósmicos, e outras formas de clima espacial. Embora não seja totalmente compreendido, as manchas solares são relativamente escuras, áreas frias do sol causada por interações dentro de campo magnético do Sol; eles podem ser até 32.000 milhas de diâmetro. Você pode pensar de manchas solares como uma tampa de uma garrafa de água com gás; se você agitar o frasco e, em seguida, retire a tampa, que vai produzir uma grande liberação de fótons (luz) e outras formas de radiação de alta frequência. [8](#)

THE EARTH'S ELECTROMAGNETIC FIELD

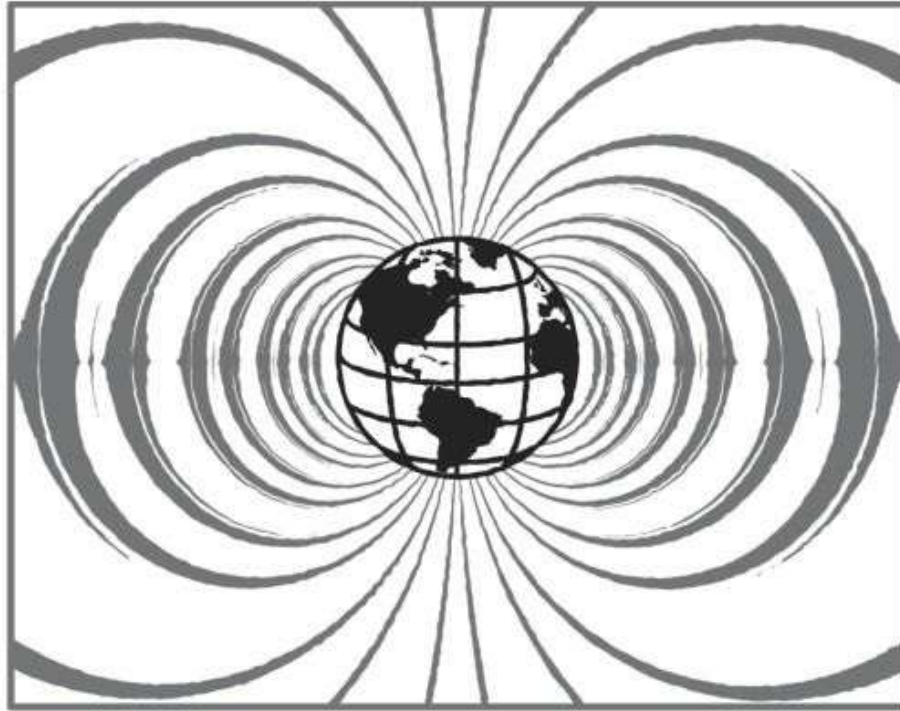


Figure 13.1

o campo eletromagnético da Terra.

Se não fosse para a proteção e isolamento de campos eletromagnéticos da Terra, a vida como a conhecemos não poderia existir, pois estaríamos constantemente bombardeados por um fluxo constante de partículas mortais. Por exemplo, quando há erupções solares, o campo eletromagnético da Terra protege o planeta, desviando trilhões de toneladas de emissões fotônicas chamadas ejeções coronais de massa. ejeções coronais de massa são enormes explosões de plasma e os campos magnéticos da corona do sol que pode se estender milhões de milhas no espaço. Os seus efeitos tendem a atingir a Terra uma média de 24 a 36 horas após o que elas ocorram.

Essas ejeções comprimir campo da Terra, aquecendo núcleo de ferro da Terra. Como este núcleo se altera, muda o campo eletromagnético do planeta. Estas expulsões fazem parte de ciclos solares que ocorrem aproximadamente a cada 11

anos e eles têm o potencial para perturbar todos os organismos vivos na Terra.

A gravação de ciclos solares começou em 1755, mas em 1915 um menino russo de 18 anos chamado Alexander Chizhevsky tomou a compreensão da humanidade do sol e sua relação com a Terra para o próximo nível, quando ele passou seu verão observando o nosso sol. Durante o verão, ele começou levantando a hipótese de que os períodos de atividade solar pode ter efeitos no mundo orgânico. Um ano mais tarde ele entrou I Guerra Mundial, e quando não lutar para a Rússia, novamente ele lançou suas observações para o sol. Ele notou em particular, que as batalhas tendem a **cera ou declínio, dependendo da força das chamas solares (ver gráfico 14 na inserção de cor).** ⁹ Chizhevsky mais tarde compilou as histórias de 72 países 1749-1926, comparando o número anual de eventos políticos e sociais importantes (como o início de guerras, revoluções, surtos de doenças e violência), com o aumento da atividade solar, demonstrando uma correlação entre a o sol de atividade e excitabilidade humana. Igualmente interessante actividade, solar também tem sido associada com grande florescimento humano, incluindo inovações em arquitetura, ciência, das artes e da mudança social. ¹⁰

Todo lugar onde você vê a linha spiking vermelha no gráfico representa uma labareda solar ativa ou manchas solares, que ocorreu entre os anos de 1750 e 1922. As linhas azuis representam acontecimentos historicamente importantes que tiveram lugar dentro do mesmo período. Chizhevsky finalmente determinou que 80 por cento dos eventos mais significativos desses países ocorreu **durante eventos solares e atividade geomagnética.** ¹¹ O **lançamento solares de energia que está** sempre carregando informação parece ser a coerência em quase perfeita com as atividades, a energia e a consciência de nosso planeta. Acontece que, no momento da redação deste artigo, em 2017, estamos no meio de um ciclo solar muito ativa.

Na última década, muito foi dito sobre como esta energia solar está afetando o planeta e toda a vida que nele habita. Em 2012, doomsayers pensou que o fim do calendário maia, que se correlaciona com o solstício de dezembro, significou o fim do mundo estava próximo. Hoje astrólogos falar sobre a Era de Aquário (uma era astrológica é um período composta por cerca de 2.150 anos, que corresponde ao tempo médio que leva para o equinócio vernal para passar de uma constelação do zodíaco para o próximo) e como ele vai inaugurar uma nova consciência para a humanidade. Astrônomos e cosmólogos falar sobre o alinhamento galáctico, um evento astronômico raro que ocorre a cada 12.960 anos que traz o sol em alinhamento com a

centro da Via Láctea.

Independentemente do que você acredita, todas estas ocorrências apontam para ciclos solares que aumentam a energia vindo em direção a Terra do sol. Uma vez que somos seres eletromagnéticos, conectados à terra através de campos eletromagnéticos e protegido do sol por campos eletromagnéticos, este aumento na energia do sol vai mudar tanto a energia da Terra e nossa energia pessoal. Isto significa que esta nova energia tem o potencial de influenciar os seres humanos tanto em maneiras positivas ou negativas, dependendo da nossa energia individual. Por exemplo, se você está se sentindo separação, vida por emoções sobrevivência e escravizados aos hormônios e substâncias químicas de stress, o seu cérebro e coração vai disparar de forma incoerente. Isso fará com que sua energia e consciência para tornar-se dividida e fora de equilíbrio, e o aumento da energia do sol vai melhorar esse estado de ser. Portanto, se você está vivendo em incoerência, que incoerência vai tornar-se ampliado.

Pelos mesmos meios, se você está vivendo no alinhamento coerente de cabeça e coração, trabalhando diariamente em suas meditações para se conectar ao campo unificado e superar suas crenças e atitudes limitadas, você vai ser impulsionado ainda mais para a verdade e compreensão de quem você é e qual o seu propósito.

A linha inferior é que estamos no meio de uma iniciação, e isso vai levar uma quantidade enorme de vontade, consciência e consciência de manter o foco para não sucumbir a essas energias excitáveis. Se conseguirmos manter nosso foco, em seguida, em vez de ser vítimas da incerteza, podemos transmutar essa energia em maiores graus de ordem, coerência, e até mesmo a paz, tanto pessoal como a nível mundial. Em termos mais simples, essa energia vai endossar que você está sendo, ou seja, como você está pensando e sentindo.

A Ressonância Schumann

Em 1952, físico e professor alemão WO Schumann hipótese havia ondas electromagnéticas mensuráveis na atmosfera no interior da cavidade (ou espaço) entre a superfície da Terra e a ionosfera. De acordo com a NASA, a ionosfera é uma camada abundante de electrões, átomos ionizados, e as moléculas que se estende a partir de cerca de 30 milhas acima da superfície da terra para a borda do espaço, até cerca de 600 milhas. Esta região dinâmica aumenta e diminui (e ainda se divide em sub-regiões) com base na energia solar

condições, e é um elo crítico na cadeia de interações Sol-Terra. ¹² É esta “estação de energia celestial” que torna as comunicações de rádio possível. Em 1954, Schumann e HL König confirmou a hipótese de Schumann, detectando ressonâncias a uma frequência principal de 7,83 Hz; assim a “Ressonância Schumann” foi estabelecida medindo ressonâncias eletromagnéticas globais gerados e excitados por descargas de raios na ionosfera. Você pode pensar desta frequência como um diapasão para a vida. Em outras palavras, ele age como uma frequência fundo influenciar o circuito biológico do cérebro de mamíferos (o cérebro subconsciente abaixo do neocórtex, que também é a casa do sistema nervoso autônomo). A frequência de Schumann afeta o equilíbrio, a saúde ea própria natureza dos nossos corpos como mamíferos. De fato, a ausência da ressonância Schumann pode causar sérios problemas de saúde mental e física no corpo humano.

Isso foi demonstrado através da investigação pelo cientista alemão Rutger Wever do Instituto Max Planck de Fisiologia Comportamental em Erling- Andechs, Alemanha. No estudo, ele tomou jovens, estudantes voluntários saudáveis durante quatro semanas de cada vez e colocou-as em bunkers subterrâneos hermeticamente fechados que exibido fora da frequência de Schumann. Ao longo das quatro semanas, os ritmos circadianos dos alunos mudou, levando-os a sofrer emocionais de socorro e enxaqueca. Quando Wever introduziu a frequência de Schumann volta para os bunkers, depois de apenas uma breve exposição a

7,83 Hz, a saúde dos voluntários voltou ao normal. ¹³

Já como sabemos, o campo eletromagnético da Terra tem sido proteger e apoiar todos os seres vivos com essa pulsação frequência natural de 7,83 Hz. Você pode pensar da ressonância Schumann como batimento cardíaco da Terra. Os antigos rishis indianos referiu a isso como OM, ou a encarnação de um som puro. Se por coincidência ou não, 7,83 Hz, também passa a ser uma frequência muito potente usada com arrastamento das ondas cerebrais, uma vez que está associado com baixos níveis de alfa e a gama superior de teta estados de ondas de cérebros. É esta gama de ondas cerebrais que nos permite ir além da mente analítica e no subconsciente. Assim, esta frequência também tem sido associada com altos níveis de suggestibility, meditação, aumento dos níveis de hormona de crescimento humano, e o aumento dos níveis de fluxo de sangue cerebral. ¹⁴ Parece, então, que a frequência da Terra e frequência do cérebro tem ressonâncias muito semelhantes e que o nosso sistema nervoso pode ser influenciada pelo campo eletromagnético da Terra. Talvez seja por isso sair da cidade e para a natureza muitas vezes proporciona um efeito tão calmante.

O conceito de emergência

Em 1996, os pesquisadores do Instituto HeartMath descobriu que quando o coração de uma pessoa está em um estado de coerência ou ritmo harmonioso, que irradia um sinal eletromagnético mais coerente para o meio ambiente e que este sinal pode ser detectado pelos sistemas nervosos de outras pessoas, bem como animais. Na verdade, como você já sabe, o coração gera o campo **magnético mais forte do corpo e pode ser medido vários pés de distância.** ¹⁵ Isso fornece uma explicação credível para o fato de que, quando alguém entra em uma sala, você pode sentir ou perceber que o indivíduo humor ou estado emocional, independente de sua linguagem corporal. ¹⁶ Do ponto de vista puramente científico, podemos perguntar, se este fenômeno funciona em um nível individual, ele pode trabalhar em um nível global?

Em 2008, mais de uma década depois, o Instituto HeartMath lançou a Iniciativa Global de Coerência (GCI), um esforço internacional com base científica que visa ajudar a ativar o coração da humanidade para promover a paz, harmonia e uma mudança na consciência global. GCI é baseado nas crenças que:

1. Humanos saúde, pensamentos, comportamentos e emoções são influenciadas por geomagnética solar (o campo magnético da Terra) atividade;
2. O campo magnético da Terra é um portador de informação biologicamente relevante que liga todos os sistemas vivos;
3. Todos os seres humanos influenciam o campo eletromagnético da Terra de informações vitais;
4. consciência humana coletiva, onde um grande número de pessoas estão intencionalmente focada em estados centrados no coração cria ou afeta o campo de informação global. Portanto, as emoções elevados de cuidado, amor e paz pode gerar um ambiente de campo mais coerente que possa beneficiar os outros e ajudar a compensar a discórdia planetária atual e incoerência. ¹⁷

Por causa do ritmo cardíaco humano e frequências cerebrais (bem como os sistemas cardiovascular e nervoso autônomo) sobreposição com campo de ressonância da Terra, os cientistas GCI sugerem que somos parte de um ciclo de feedback biológico em que nós não apenas receber informação biológica relevante do campo, mas nós também se alimentam de informação neste campo. ¹⁸ Em outras palavras, humana

pensamentos (consciência) e emoções (energia) interagir e codificar esta informação no campo magnético da Terra, e esta informação é então distribuído em ondas portadoras (o sinal em que a informação está impressionado ou transportado) ao redor do globo.

Para continuar a sua pesquisa e testar esta hipótese, usando sensores de state-of-the-art localizados em vários locais ao redor do globo, o Instituto HeartMath criou o Sistema de Monitoramento Global de Coerência (GCMS) para observar mudanças no campo magnético da Terra. Projetado para medir a coerência global, o GCMS usa um sistema de magnetômetros altamente sensíveis para medir continuamente sinais magnéticos que ocorrem no mesmo intervalo de frequências fisiológicas humanas, incluindo o nosso cérebro e sistema cardiovascular. Eles também monitoram continuamente a atividade causada por tempestades solares, explosões e atividade de velocidade solar vento resultantes de tempestades solares, interrupções das ressonâncias Schumann e, potencialmente, as assinaturas de grandes eventos globais que têm um forte componente emocional. [19](#)

Por que eles estão fazendo isso eo que ele aponta para? Se você pode intencionalmente criar um campo eletromagnético coerente em torno de seu corpo, e você está relacionado ou ligado a alguém em sua vida que está também a criar intencionalmente um campo eletromagnético em torno de seu corpo, as ondas deste campo compartilhado iria começar a sincronizar de forma não-local . Como as ondas de ambos os indivíduos sincronizar, geram ondas maiores e mais fortes campos magnéticos em torno de você, ligando-o para o campo eletromagnético da Terra com um aumento da área de influência.

Se pudéssemos criar uma comunidade de pessoas espalhadas por todo o mundo, com cada indivíduo levantando intencionalmente a energia de seu próprio campo pessoal para uma maior paz, não é possível que esta comunidade poderia começar a produzir um efeito global dentro de campo eletromagnético da Terra ? Esta comunidade intencional poderia, então, criar coerência onde há incoerência, e ordem onde houve desordem.

A evidência de estudos de paz de coleta sugere que nossos pensamentos e sentimentos de fato têm um efeito mensurável em todos os sistemas vivos. Você pode ter ouvido isso como o conceito de emergência-enVision a sincronicidade de um cardume de peixes ou um rebanho dos pássaros que voam em uníssono, onde todas as criaturas parecem estar operando a partir de uma mente, ligado por um campo invisível de energia em um não-local caminho. O que é único sobre este fenômeno é que ele não é um fenômeno de cima para baixo, ou seja, não há um líder. Em vez disso, é um fenômeno de baixo para cima, ou seja, todo mundo está levando, porque eles estão agindo

como uma só mente. Quando uma comunidade global vem juntos em nome da paz, amor e coerência, de acordo com a emergência que deve ser capaz de produzir um efeito no campo eletromagnético da Terra, bem como em campos uns dos outros. Imaginem, então, o que seria como se fôssemos todos comportar, vivendo, próspera, e operar como um. Se entendemos que estávamos de uma mente e um organismo ligado e unido através da consciência-gostaríamos de entender que para ferir outro, ou afetar outro de qualquer maneira, é fazer o mesmo para nós mesmos. Este novo paradigma no pensamento seria o maior evolutiva saltar nossa espécie já fez, fazendo com que a necessidade de guerra, lutando, competindo, temendo, e sofrendo para se tornar um conceito antiquado. Mas como poderia esta possibilidade se tornar uma realidade?

Coerência contra Incoerência

Para que nós para criar algum tipo de efeito no campo da Terra (que por sua vez pode influenciar campo de outra pessoa), como você pode imaginar, temos que ativar dois centros significativas no corpo-a humana coração e do cérebro. Como aprendemos na [Capítulo 4](#) , Enquanto o cérebro é naturalmente o centro de consciência e percepção, o coração, o centro de unidade, integridade, e nossa conexão com o campo unificado-tem seu próprio cérebro. Quando as pessoas podem regular seus estados internos de atendimento, bondade, paz, amor, gratidão, gratidão e apreço, como seus corações tornam-se mais coerente e equilibrada, eles enviam um sinal muito forte para o cérebro, fazendo com que o cérebro para tornar-se mais coerente e equilibrado. Isso ocorre porque o coração eo cérebro estão em comunicação permanente com o outro.

Pelos mesmos meios, uma vez que alguém se move para além da associação de seu corpo, o seu ambiente, e tempo e leva a sua atenção off matéria e objetos, eles se tornam nenhum corpo, ninguém, nenhuma coisa, nenhum onde, em nenhum momento. Como você bem entender até agora, quando eles se além de si mesmos e colocar a sua consciência sobre o mundo imaterial de energia, eles se conectam ao campo unificado, o lugar onde não há mais separação entre qualquer órgão, qualquer um, qualquer coisa, e em qualquer lugar , a qualquer hora. Isso faz com que eles se unificar com a consciência de cada corpo, cada um, cada coisa, e em todos os lugares em todos os tempos. Como consciência, eles têm agora entrou no campo do quantum de energia e informação, o lugar onde a consciência e energia pode influenciar o mundo material em formas não-locais.

O efeito secundário deste processo é que ele cria uma maior coerência no cérebro

e em nossa energia para nossa biologia torna-se mais inteiro. Em nossa pesquisa, descobrimos que quando o cérebro torna-se mais coerente, que afeta o sistema nervoso autônomo e do coração. O coração, a nossa conexão com o campo unificado, em seguida, age como um catalisador para amplificar o processo de coerência de volta para o cérebro. Porque o coração envia mais informações para o cérebro do que o cérebro envia para o coração, mais coerência você pode conseguir através das emoções elevadas do coração, mais o cérebro eo sincronizar coração. Essa sincronização produz efeitos mensuráveis não só dentro do corpo, mas também dentro do campo eletromagnético em torno do corpo, e quanto maior o campo que produzem em torno de nosso corpo, mais podemos afetar os outros de uma forma não-local. Como nós sabemos disso? Porque nós vimos isso mais e mais em medidas de VFC de nossos alunos.

Evidências da influência do campo eletromagnético do coração sobre o campo do coração do outro também pode ser visto em um estudo HeartMath em que 40 participantes foram divididos em grupos de quatro a cerca de 10 mesas de jogo. Enquanto os ritmos cardíacos de todos os quatro participantes na mesa estavam a ser medido, apenas três pessoas foram treinadas para elevar suas emoções através de técnicas HeartMath. Quando os três participantes treinados levantou sua energia e enviou sentimentos positivos para o participante não treinado, essa pessoa também entrou em estados mais elevados de coerência. Os autores do estudo concluíram que “evidência de sincronização de coração para coração entre os indivíduos foi encontrado que dá credibilidade à possibilidade de biocommunications de coração para coração.” [20](#)

Chave para o processo de coerência está ficando além da mente analítica. (Sabemos disso porque temos medido bastante vezes nas imagens do cérebro de nossos alunos. A sua participação também demonstrou que com bastante prática, a coerência pode ser alcançado em um período relativamente curto de tempo.) Quando o cérebro pensante é acalmado, ele se move em alfa ou teta estados de ondas cerebrais, e isso abre a porta entre a mente consciente e subconsciente. O sistema nervoso autônomo, em seguida, torna-se mais receptivo à informação. Ao elevar a nossa energia através dos sentimentos de emoções elevadas, nos tornamos menos matéria e mais energia, menos partículas e mais ondas. Quanto maior o campo podemos criar com estas energias-como energia, consciência e consciousness- mais nós podemos influenciar os outros de uma forma não-local.

O maior energia que você pode criar através das emoções elevadas do coração, mais você vai se conectar com o campo unificado, o que significa que você vai experimentar mais totalidade, conexão, e unidade. Mas você não pode experimentar essa conexão quando você estiver incoerente, sensação

separado, ou que vivem pelas hormonas de stress. Quando as substâncias químicas liberadas durante o estresse despertar o cérebro, nos sentimos desconectados do campo unificado e que tendem a fazer escolhas menos evoluídos. Nós sabemos sem dúvida que as emoções da competição, medo, raiva, indignidade, culpa e vergonha nos manter separados um do outro, porque eles produzem frequências mais lentas e mais baixas do que as emoções elevadas, como o amor, a gratidão, cuidado e carinho, que produzem mais rápido e as frequências mais elevadas. Também sabemos que quanto mais rápido a frequência, mais energia está presente. Isso nos levou a fazer várias perguntas:

- E se a gente montou uma comunidade de várias centenas de pessoas em um quarto, tinha-lhes abrir os seus corações e gerar estados energéticos elevados e, em seguida, pediu para enviar a intenção para o bem maior de um seletivo grupo de pessoas se reuniram na mesma sala?
- O que aconteceria se o campo eletromagnético em torno do corpo de cada pessoa fundiu-se com o campo da pessoa sentada ao lado deles? Poderiam esses estados emocionais elevadas, em seguida,
- começar a produzir uma mudança de energia na sala?
- É possível que todos experimentar emoções elevadas e energia poderia começar a criar coerência dentro de uma comunidade?

Construir um coletivo Coherent campo

Desde o início de 2013, fizemos uma parceria com nossos amigos do Instituto HeartMath para promover nossa pesquisa. Desde que começou a medir estados fisiológicos dos nossos alunos, nós digitalizados milhares de cérebros e corações, resultando em uma quantidade significativa de informações. Temos sido esmagada e mistificado por alguns dos dados que nós coletadas quando as pessoas comuns começar a fazer o incomum.

Ao longo desta jornada, em colaboração com HeartMath, temos testemunhado medidas surpreendentes em nossos alunos. Nós tomamos medidas igualmente surpreendente da energia coletiva nos quartos onde nossos alunos que mostram, aumentos diários consistentes e de medições recolhidas

em um sofisticado sensor da Rússia consumidores de energia chamado Sputnik (mencionado brevemente em [Capítulo 2](#)).

Uma vez que as emoções elevadas, relacionadas com a actividade do sistema nervoso autonômico, produzem campos electromagnéticos, aumentando as emoções resulta em alterações na microcirculação sangue, transpiração, e outras funções do corpo. Porque Sputnik é tão sensível, pode quantificar flutuações ambientais, medindo mudanças barométricas, de humidade relativa, ar temperatura, campos electromagnéticos, e mais. [21](#)

Dê uma olhada em gráficos 15A e 15B na inserção de cor. Nessas medições de nossas oficinas, você pode ver uma tendência que demonstra um aumento na energia coletiva da sala. A primeira linha em vermelho é a nossa medida de referência e mostra a energia do quarto antes do início do evento. Como você olhar para os vermelhos, azuis, verdes, e, finalmente, as linhas marrons (cada cor representa um dia diferente), você pode ver que a cada dia a energia aumenta constantemente. Em Gráficos 15C e 15D, a mesma escala de cores aplica; no entanto, essas medidas refletem intervalos de tempo específicos durante meditações manhã de cada dia. Isso significa que nossos alunos estão ficando melhor a aumentar a energia da sala através da criação de coerência mais unificada.

As leituras Sputnik demonstrar que a energia coletiva criado por nossos alunos a partir do primeiro dia do workshop para o último dia consistentemente faz aumentos incrementais. Dentro dessa tendência, descobrimos que a maioria dos grupos são extremamente focado e a energia sobe a cada dia. Sobre um quarto do tempo, a energia permanece relativamente o mesmo para o primeiro dia ou dois, mas nos dias seguintes, a energia aumenta significativamente. Acreditamos que este é porque durante o primeiro dia ou dois, o grupo está trabalhando em superar-se por quebrar os laços emocionais energéticos que mantê-los ligados à sua realidade passado-presente. Assim, durante este tempo, eles são desenho do campo unificado para construir seus próprios campos eletromagnéticos pessoais. Esta exoneração do campo tende a fazer com que a energia coletiva na sala a cair.

[Figura 13.2](#) mostra que, quando duas ondas coerentes vêm juntos, eles criam uma onda maior. Isso é chamado de interferência construtiva. Quanto maior a onda, maior a amplitude de energia. Como resultado das ondas mais coerentes dos nossos alunos que se reúnem durante nossas oficinas, a energia do grupo aumenta de campo, e então não há mais energia para curar e para criar ou

acessar maiores níveis de mente, que por vezes pode levar a experiências místicas.

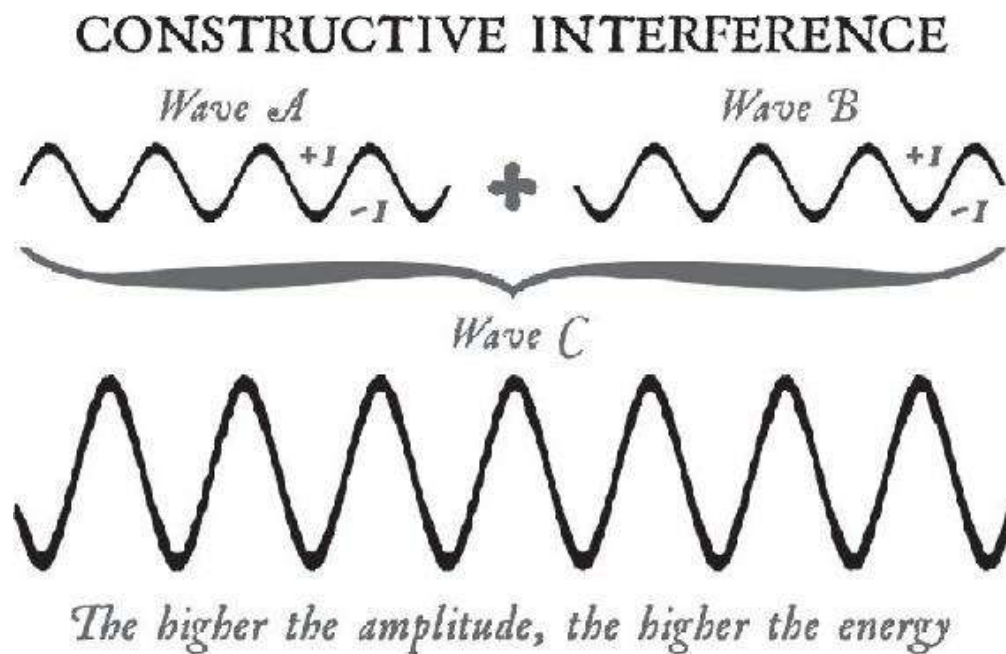


Figure 13.2

interferência construtiva é quando duas ondas coerentes se juntam para criar uma onda maior. A amplitude é a medição da altura de uma onda. Quanto maior for a amplitude, a

maior a energia. Se uma comunidade de pessoas estão todos reunidos e são criação de campos electromagnéticos coerentes, quando suas energias interferir, faz sentido que a energia do sala vai aumentar.

Minha equipe e eu tenho sido constantemente humilhado por curas profundas dos nossos alunos, sua capacidade de aumentar e regular estados elevados, e seus relatos de experiências místicas ou percepções agudas em suas vidas como resultado de aprender a regular suas ondas cerebrais, abra sua corações, e vai para a coerência. Algumas dessas ocorrências poderiam ser rotulados como milagres, mas acreditamos que é apenas uma parte do processo de se tornar sobrenatural. Isso nos levou a se perguntar se os nossos alunos podem afetar o sistema nervoso dos outros, e em caso afirmativo, quais são as implicações de que seria. Estas perguntas provocaria o nascimento do Projeto de Coerência.

projeto Coerência

Em colaboração com o Instituto HeartMath, realizamos inúmeras experiências em que tomamos uma pequena amostragem, aleatória de cerca de 50 a 75 pessoas em nossas oficinas avançadas, anexado HRV monitora para seus peitos, e colocou-os na primeira fila da sala por três meditações ao longo de 24 horas. Desde HRV não só fornece insights sobre a coerência do coração, mas também nos dá informações sobre o cérebro e as emoções, que queria medir HRV dos sujeitos para um total de 24 horas.

Para iniciar a meditação, todos na sala colocado sua atenção em seu centro de coração e começou a respirar através deste centro lenta e profundamente, como você aprendeu a fazer em [Capítulo 7](#) . Em seguida, eles cultivaram e sustentado uma emoção elevado de dois a três minutos, ampliando campos eletromagnéticos de seus corações e que se deslocam de um estado de egoísmo para um estado de desprendimento. Em seguida, tivemos o coletivo de 550 a 1.500 estudantes transmitir a energia de suas emoções elevadas para além do seu corpo para o espaço da sala inteira. Em seguida, tivemos-los colocar o pensamento intencional em que a frequência para o bem maior dos alunos sentados na frente da sala usando os VFC monitores de que suas vidas ser enriquecido, seus corpos ser curado, e experiências místicas encontrá-los.

Nosso objetivo era medir a energia coletiva no quarto e seu efeito não-local potencial sobre as pessoas que usam os monitores da VFC. Poderiam esses níveis elevados de energia e frequência na forma de amor, gratidão, integridade e alegria causar o coração de outra pessoa para entrar em coerência, mesmo se eles estavam do outro lado da sala? Nossos resultados confirmam a nossa hipótese. Não só a energia de transmissão produzir um efeito coerente sobre as pessoas que usam os monitores da VFC, mas cada um de seus corações entrou em coerência exatamente ao mesmo tempo, exatamente na mesma meditação, exatamente no mesmo dia, e isto não era um ocorrência -tempo. Nós repetidamente encontrados resultados consistentes em nossos eventos. O que isto significa?

Nossos dados suporta crença Iniciativa da HeartMath global Coerência de que existe um campo invisível sobre a qual a informação é comunicada. Este campo ligações e influências todos os sistemas vivos, assim como a nossa consciência coletiva humana. Devido a este campo, a informação é comunicada não-localmente entre as pessoas em um nível subconsciente através do sistema nervoso autônomo. [22](#) Em outras palavras, somos obrigados e ligados por um campo invisível de energia, e este campo de energia pode afetar os comportamentos de todos, estados emocionais e pensamentos conscientes e inconscientes.

Porque todos frequência carrega a informação, os campos magnéticos produzidos em

os corações do corpo do estudante agiu como ondas portadoras para estas informações. Se em nossas oficinas que podem produzir efeitos não-locais sobre os outros, não deve nossos elevados, emoções centrados no coração ser capaz de produzir efeitos não-locais em nossos filhos, parceiros, colegas de trabalho, ou qualquer um que tem um relacionamento ou compartilhar uma conexão com? Se você olhar para **Figura 13.3**, **Você nota 17 pessoas indo para a coerência cardíaca exatamente ao mesmo tempo**, exatamente no mesmo dia, durante exatamente a mesma meditação. Todos esses estudantes que entraram em coerência coração estavam sendo arrastadas pela energia dos outros. Os alunos enviam a energia abraçou a intenção para o bem maior dessas pessoas vestindo os monitores de frequência cardíaca. Os resultados mostram que, quando sair da nossa maneira, podemos nos tornar uma mente e não-localmente conectar um ao outro. Através dessa conexão, podemos influenciar o sistema nervoso autônomo de outros para que eles vão se sentir mais equilibrada, coerente, e inteiro. Imagine o que poderia acontecer se você tivesse milhares de pessoas todos os que fazem o mesmo para todo o mundo. Pouco depois destes acontecimentos meditação globais, nossos alunos começaram a enviar-nos e-mails pedindo que desde que nós mostramos que poderíamos de fato criar uma mudança mensurável na energia de uma sala onde 550 a 1.500 pessoas estavam reunidas, poderíamos então produzir o mesmo efeito em uma escala global? Por isso, foi nossos estudantes que solicitaram organizamos meditações globais, dando à luz Projeto de Coerência. Divulgamos o nosso primeiro projeto coerência ao longo do Facebook em novembro de 2015, com mais de 6.000 pessoas de todo o mundo se unindo on-line para criar coletivamente um mundo mais amoroso e pacífico. Em nossa segunda meditação, mais de 36.000 espectadores online participou, e na nossa terceira meditação global, mais de 43.000 uniram forças. É nossa intenção continuar a acolher estes eventos Projeto Coerência, cada vez criando uma influência irradiando mais forte de paz e amor sobre o planeta. Em tempo,

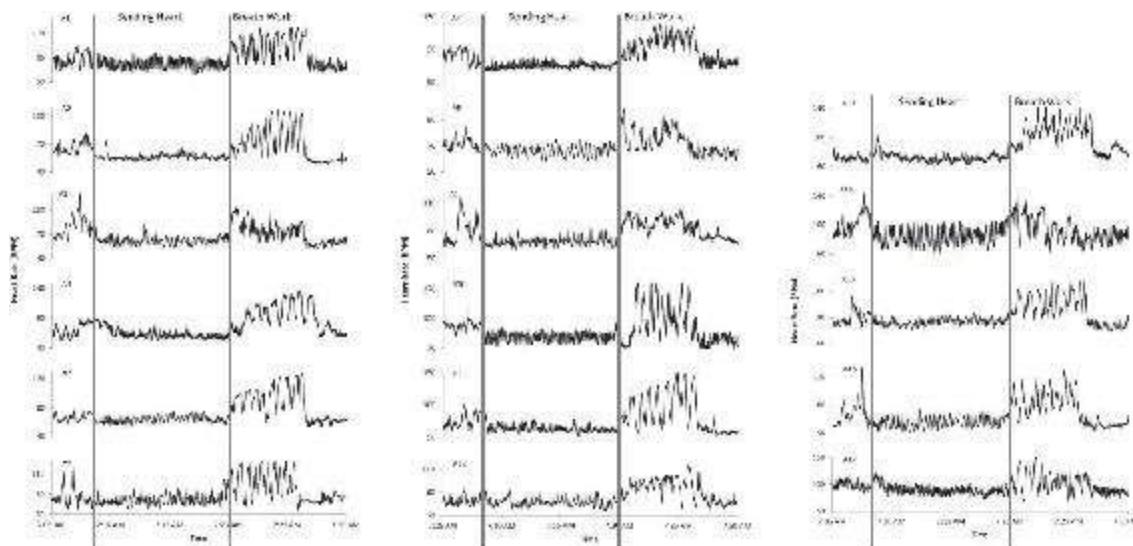


Figure 13.3

Figura 13.3 . Este é um gráfico que mostra 17 pessoas indo para a coerência cardíaca exatamente ao mesmo tempo, exatamente no mesmo dia, durante exatamente a mesma meditação. A área entre as linhas verticais mostra a todos indo para a coerência cardíaca.

Projeto Coerência Meditação

Comece por reconhecer seu centro cardíaco. Com foco e consciência, bloqueio em que o centro, abra seu foco e começar a tornar-se consciente do espaço que ocupa no espaço, bem como o espaço em torno do espaço seu coração ocupa no espaço.

Em seguida, passar como um pensamento e uma consciência para o centro da Terra e irradiar a sua luz para além da Terra no espaço. Tudo o que eu quero que você faça é aumentar a sua frequência e segurar essa emoção. Ainda como consciência e percepção, lentamente afastar-se da Terra, e em seguida, tomar a Terra como um pensamento e colocá-lo em seu coração. Como você segurar todo o planeta em seu coração, aumentar a frequência da Terra como um pensamento, e transmitir essa energia para além do seu corpo no espaço. Irradiar seu amor para a Terra.



Capítulo 14

ESTUDOS DE CASO: Poderia ACONTECEU COM VOCÊ

Neste último conjunto de estudos de casos sobrenaturais, por favor, note que nenhuma das pessoas que você vai ler sobre aqui tentou fazer qualquer coisa acontecer. Eles simplesmente tinham uma intenção e, ao mesmo tempo rendeu o resultado de algo maior. Quando atingem esse momento-se era uma cura ou uma mística experiência sua personalidade não estava criando a experiência. Algo maior veio através deles e fez isso por eles. Eles ligado ao campo unificado, e foi sua interação com essa inteligência que lhes mudou de alguma forma. Como você sabe até agora, depois de tudo o que você leu neste livro, que a inteligência também vive dentro *você*.

Divino, Can You Hear Me?

Em 2014, Stacy começou a sentir fortes dores de cabeça. Por 25 anos, ela tinha trabalhado na área da saúde, tanto como uma enfermeira e um acupunturista. Ela sempre manteve um estilo de vida saudável e raramente tomou medicamentos, de modo que o súbito aparecimento de dores de cabeça tão insuportável que quase a fez desmaiar era alarmante. Após um ano de explorar inúmeras terapias alternativas, ela finalmente foi a um médico que solicitou uma tomografia. O diagnóstico foi um meningioma, uma neoplasia benigna que envolve em torno de certos tecidos nervos dos nervos espinhais. Stacy do estava sentado em ou perto dela

oitavo nervo craniano, que começou obstruir seu nervo acústico e criando mudanças significativas em suas funções neurológicas. O nervo acústico tem dois ramos: uma para ouvir e outro para balanço portanto, além de dor implacável e perda de audição, ela foi tonturas e náuseas. Como a lesão cresceu, ele também começou a empurrar contra outro nervo craniano que corria ao longo de seu rosto e continuou a descer em seu ombro, resultando em um diagnóstico de ombro do arremessador. Logo, ela também experimentou dor nos olhos. De acordo com o médico, a única solução era uma craniotomia, que era basicamente constituído perfuração de um buraco grande na parte de trás de sua cabeça para remover o tumor. Stacy não queria prosseguir este caminho, então ela continuou a explorar outras modalidades de cura. No momento em que ela participou de seu primeiro workshop de fim de semana em Seattle em 2015, ela estimou que tinha perdido 70 por cento da sua audição no ouvido esquerdo. No outono de 2016, ela participou de seu primeiro seminário avançado em Cancun, onde ela sentiu-se render a um nível totalmente novo. Então, no inverno de 2017, ela participou de outra oficina avançada em Tampa.

Na quinta-feira, ela teve uma dor de ouvido muito intenso que se tornou muito pior no dia seguinte. Ela disse que a sensação que sentia era que seu ouvido estava fechando. Até o final do dia, após a bênção da meditação Centros de Energia, sua dor de ouvido curiosamente terminou. Em seguida, no domingo de manhã durante a meditação glândula pineal, Stacy perdeu a noção de tempo e espaço.

“Eu quase me senti como se estivesse indo a cair minha cadeira”, disse ela. “Naquele momento, esta incrível flash de luz consumido no lado esquerdo da minha cabeça. Imagine se você colocar mil diamantes juntos e brilhou uma luz sobre eles

- **que nem sequer começar a tocar essa luz. Então- *estrondo!***” Seu corpo baleado na vertical e uma luz branco-azulada, como nada que ela já tinha visto ou experimentado, entrou em seu ouvido.

“Foi o mais divino sentimento, amor que eu já tive”, ela relatou. “Eu senti como se a mão de Deus estava me acariciando com graça. Ele era tão poderoso e surpreendente que eu me esforço para colocá-lo em palavras, mas cada vez que penso nisso, eu ainda choro.”

Primeiro, seus seios desmarcada, todo o lado esquerdo de sua cabeça limpa, e depois seu ombro esquerdo relaxado e deixar ir. Finalmente, pela primeira vez em três anos, ela podia ouvir fora de sua orelha esquerda.

“Fiquei lá no temor, rindo e chorando como lágrimas escorriam pelo meu rosto”, disse ela. “A música estava tocando e eu podia ouvir bem claro. Era como se eu pudesse ouvir o som celestial de anjos cantando acima da canção. eu sabia

no que estava ouvindo estava além do alcance auditivo normal. A energia continuou a percorrer a parte de trás do lado esquerdo da minha cabeça, que por anos tinha sentido como cimento “.

Quando eu instruí todos a se deitar, relaxar e deixar que o sistema nervoso autônomo tomar as ordens, a energia continuou a mover-se através de todo o corpo de Stacy, para baixo os braços, e em suas mãos. Ela começou a tremer incontrolavelmente.

“Era como se eu pudesse sentir cada sinapse e músculo do meu corpo queima-nos meus pés, minhas pernas, minha cabeça e meu pescoço e peito. Meu centro de coração sentiu bem abertos. Eu só me lembro de pensar, *Seja o que for, eu estou tomando o passeio.*” Ela completamente rendido ao desconhecido e mais uma vez, ela perdeu a noção de tempo e espaço.

Quando essa parte da meditação terminou, ela encontrou-se sentado em sua cadeira, com a desaceleração energia e acalmando. Seu cérebro pensamento começou a chutar Mesmo que ela podia ouvir, ela começou a duvidar do que acabara de acontecer.; talvez seu ouvido não estava totalmente curada, talvez o tumor ainda estava presente, ou talvez ela não era sequer digno de cura. Mal ela tinha esse pensamento que a energia e luz apareceu na frente dela. Mas esta energia era diferente.

“Ele era vermelho como o coração e azul como a energia, e era tridimensional”, ela lembrou. “Era sobre dois pés na frente de mim e estava quase deslizando como uma cobra. Tudo isso estava acontecendo com os olhos fechados. Foi multidimensional, bonito, louco, lindo, fractal, e ele veio até meu rosto. Era quase como se essa energia queria dizer, 'Você tem dúvidas? Vamos mostrar *você!*'” Em seguida, ele atirou no meu coração, meu peito se abriu, eu me sentei na cadeira, e os meus braços caiu aberta. Eu sabia que era a energia de tudo, a energia chi, do Espírito, do divino, do universo. “A vida é diferente agora”, ela me disse. “Por um lado, minha audição está em cem por cento. Mas é mais do que isso. É difícil colocar em palavras, mas eu sei que não importa o quê, eu vou ficar bem. A vida nunca mais será a mesma, porque eu sei por baixo de tudo, é o Espírito que está olhando para ser ouvido e curado.”

Janet ouve “You Are Mine”

Enquanto Janet ocasionalmente meditado, ele nunca foi um regular hábito ainda uma tarde 25 anos atrás, durante uma meditação, ela teve o que ela chama de

experiência espontânea. Com os olhos fechados, ela de repente estava na presença de uma luz incrivelmente brilhante, mas a luz tinha uma suavidade que não ferir seus olhos. Ela descreveu-o como o mais puro amor intenso, perfeito que ela já tinha experimentado. Para os próximos 25 anos, ela rezou, meditou, e fez tudo o que podia para tentar recriar essa experiência transcendental. Na primavera de 2015, Janet participou de um seminário avançado em Carefree, Arizona. Ela estava em um estado de profunda depressão e exaustão, incapaz de ver todas as soluções para os problemas em sua vida, mas ela estava determinada a ter uma cura ou avanço. Acima de tudo, ela estava animado para estar com mais de 500 pessoas unidas na crença de que eles eram maiores que seus corpos físicos.

Para a duração do workshop, Janet foi atrás da mística com um nível de intensidade que era maior do que a sua depressão. Durante a meditação glândula pineal, ela estava sentada na posição de lótus e descansando a intenção amorosa no espaço de sua glândula pineal. De repente, a glândula ativada e uma luz branca brilhante vindo de dentro de sua cabeça iluminada sua glândula pineal. Era a mesma luz que ela tinha experimentado 25 anos antes. “A luz veio ao espaço da minha glândula pineal e iluminou todos os cristais na pequena caverna de que pequena glândula”, ela explicou mais tarde. “A luz continuou a iluminar todo o meu ser até o nível celular. Minha coluna, então se endireitou, minha cabeça foi para trás, e eu só abraçou-me apenas deixar tudo acontecer. Eu estava simultaneamente em êxtase, felicidade, gratidão e amor. ”Next um triângulo invertido de luz veio de cima dela, através do topo de sua cabeça. Ela sabia que esse triângulo foi a presença de uma inteligência amorosa. O vértice do triângulo invertido juntou-se o pico da sua glândula pineal, formando uma forma de duplo geométrico. A frequência intensa de luz coerente foi portador de uma mensagem para Janet. A luz ficava dizendo para Janet mais e mais, “Você é minha. Você é meu “, que ela levou para dizer, ‘Eu te amo mais do que qualquer outra coisa no mundo.’

“Por favor, entrar e tomar conta da minha vida”, Janet respondeu, e como ela entregou a ele, ela começou a experimentar um download de informações que chegam através do topo de sua cabeça na forma de luz brilhante. A luz foi passada com fios que pareciam pérolas azul-cobalto luminosos. A luz se movia lentamente e desceu por seu corpo inteiro. Esta energia foi o resultado de um campo de toro reverso (o campo que se move na direção oposta do campo para cima criado durante a respiração), e foi a energia do campo unificado-do outro lado do espectro de luz visível e além dos nossos sentidos.

A experiência interior era tão real que religado seu cérebro e enviado um novo sinal energético emocional para seu corpo, e em um instante seu passado foi lavada. O download da frequência de coerência e integridade deu seu corpo um upgrade biológica. Até o momento ela deixou a oficina, sua depressão e sua exaustão foram completamente desaparecido. “Esta experiência extática,” ela insistiu, “mudou minha vida para sempre.”

Conectado além do tempo e espaço por amor

Durante uma meditação transmissão Projeto Coerência do Lago de Garda, Itália, participantes de todo o mundo se juntou a nós na crença de que somos mais do que apenas a matéria, corpos e partículas e que as influências consciência importa e do mundo. Durante a meditação, Sasha estava em Nova Jersey visualização trazendo a Terra em seu coração.

“Quando fomos para o coração, senti todos esses brotos e folhas que crescem a partir de meu centro de coração e através do meu corpo”, ela me disse. “Havia ramos, folhas e flores que saem meus braços, dedos e orelhas, bem como flores brancas por todo o meu rosto. Eu tinha, literalmente, tornar-se a superfície do jardim da Terra “.

Assim que a meditação acabou, Sasha olhou para o telefone dela e viu que sua melhor amiga, Heather, tinha enviado a ela uma foto da Irlanda. Enquanto estava fazendo a meditação, Heather estava andando através de um jardim. Ela passou a olhar para baixo e viu musgo crescendo sobre uma rocha na forma de um coração. Heather tirou uma foto do musgo com seu telefone e enviou-o para Sasha com uma nota que dizia “, viu isso e tive a sensação esmagadora de sua presença. Vos amo.”

Donna ajuda Souls Cross Over

Quando Donna participou de seu primeiro workshop de fim de semana em 2014, em Long Beach, Califórnia, ela nunca teria chamado-se um praticante-ela única meditado um punhado de vezes antes. Um escritor técnico, ela tinha uma mente muito analítica. Mas essa é a beleza deste trabalho: Quando você não tem expectativas, você muitas vezes são mais abertos para onde quer que a experiência leva-o. Então, ela foi totalmente pego de surpresa quando, em algum momento durante uma de suas meditações que fim de semana, ela escorregou para fora de sua consciência cotidiana e

viu-se cercado por centenas de seres interdimensionais. “Eles não estavam com raiva ou malévola,” ela me disse, “mas era muito claro para mim que eles queriam algo de mim. Alguns deles eram bastante Young-como 12 ou 13. Eu soube imediatamente que eles eram as pessoas o meu noivo tinha matado “.

Donna estava noiva de um ex-United States Army Ranger, e durante seu serviço no Iraque, ele tinha sido um sniper. Quando Donna voltou para casa da oficina e disse seu noivo sobre a sua experiência, ele confirmou que algumas das pessoas que ele matou para proteger seus soldados eram muito jovens. Enquanto ela encontrou a conexão curioso e fascinante, ela não sabia o que fazer com a informação, mas não havia dúvida em sua mente que a experiência era real porque foi além de qualquer coisa que ela poderia simplesmente ter conjurado.

Dois anos mais tarde, Donna estava em uma oficina avançada em Carefree, Arizona. Depois de completar a primeira meditação, ela se virou para um amigo sentado ao lado dela e disse em transe, mesmo sem estar ciente de que ela estava dizendo, “Há seres nesta sala, e eles estão aqui para nos ajudar.” Early Sunday manhã, para a meditação glândula pineal, Donna foi programado para ter seu cérebro escaneado. Mais uma vez, em algum momento durante a meditação, Donna viu-se de repente na companhia dos mesmos seres interdimensionais que a cercavam durante sua primeira oficina de dois anos antes. Mas desta vez eles estavam de pé em uma linha off para a direita.

“Mais uma vez, eu senti como se eles queriam algo de mim, mas eu não sabia o que era”, disse ela. “Então, em minha mente, como se eu estivesse olhando através de um headset de realidade virtual, vi outra linha se formando em minha esquerda. Havia dois tipos de seres nesta linha. Um tipo parecia semelhante à humana, mas eles eram muito grandes e tinha um olhar dourado cintilante, eo outro tipo parecia ter uma tonalidade azul para eles.”

Ela innately sabia que se ela tomou as pessoas que foram mortas por seu noivo na guerra, que foram alinhados à direita, e os deu aos seres à esquerda, as pessoas na direita iria receber o que eles precisavam. Porque as pessoas que tinham sido mortos por franco-atiradores morreu tão de repente, sem qualquer aviso, alguns eram confusas sobre se eles estavam vivos ou mortos. Alguns não eram certeza para onde ir ou o que fazer, enquanto outros foram tentando ficar nesta dimensão, porque eles foram anexados aos seus entes queridos e não poderia seguir em frente. Eles foram presos em entre matéria e luz, mas de alguma forma eles reconheceram que Donna era a ponte, ou o facilitador, que poderia ajudá-los

atravesse. E tudo estava acontecendo em um muito real experiência, muito lúcido. “Dizer que os entregou aos outros seres não está certo”, explicou ela, “mas era algo como eu passá-los mais. É realmente além da linguagem, mas quando eles passaram para o outro lado, parecia que eles passaram por outros seres. E então eu podia vê-los correndo através de um campo de névoa vermelha na altura da cintura. Eu podia sentir toda a liberdade, alegria e felicidade que eles estavam experimentando enquanto corriam em toda esta área.”

Mais uma vez, como se estivesse olhando através de um headset de realidade virtual, Donna voltou-se para a direita no olho da sua mente e viu uma sinuosa estrada de terra cheia de pessoas estendendo-se a distância. Ela percebeu que eles eram da Bósnia e da Sérvia, que ela não conseguia fazer sentido.

“Foi quase como se a palavra saiu. Eu não tive a sensação de que eles não sabiam que eles estavam mortos. Foi mais como eles foram presos no limbo, eles não sabiam como chegar ao outro lado.” Esta foi a meditação mais longo do workshop, talvez duas ou três horas, mas para Donna, parecia que era dez minutos .

Donna participou de outra oficina avançada em Cancun, no outono de 2016. Desta vez, quando eu perguntei os alunos a entregar a sua consciência para se fundir com a consciência do campo unificado, Donna teve a experiência de se tornar o universo. Ela foi a partir da consciência de algum corpo, alguma coisa, alguém, em algum lugar, em algum tempo, com a consciência de nenhum corpo, nenhuma coisa, ninguém, em nenhum lugar, em nenhum momento, à consciência de cada corpo, cada coisa, cada um, em todos os lugares, em todos os tempos. No instante sua consciência ligada com o campo-campo unificado de informações que rege as leis e forças do universo, ela *passou a ser* o universo. Ela estava em êxtase.

“Desde que a experiência, a minha vida tornou-se mágico e eu estou experimentando uma nova energia e vitalidade, como nunca antes,” ela relatou mais tarde. “Eu continuo tendo uma experiência poderosa após o outro, e eu nunca pode voltar para a maneira como minha vida era antes de começar a praticar este trabalho.”

Jerry retorna da beira da morte

Em 14 de Agosto, 2015, Jerry estava colocando um projeto juntos em seu deck traseiro. Como ele estava lendo as direções, ele sentiu uma súbita dor aguda logo abaixo do esterno. Ele pensou que talvez fosse gás, então ele tomou alguns medicamentos, mas não desapareceu. Em vez disso, ele se deitou para descansar e ficou pior.

Até o momento ele tentou se levantar, ele começou a perder a sua capacidade de levantar e pensou que poderia desmaiar. Como a dor se tornou mais intensa e sua respiração ficou mais curta, ele chamou uma ambulância. Com toda a sua força, ele arrastou-se aproximadamente 15 pés fora para a entrada de automóveis para que os paramédicos não teria que chutar sua porta. Ajoelhado na calçada, ele desmaiou espera para os técnicos de emergência médica. Quando eles chegaram, eles assumiram que ele estava tendo um ataque cardíaco e imediatamente começou a seguir esse protocolo.

“Vocês não entendem. Eu estou tendo uma respiração tempo muito difícil “, disse-lhes. “Nós temos que ir para o hospital imediatamente.” Jerry sabia o que ele estava falando. Ele trabalhou por 34 anos como técnico médico na sala de emergência muito onde eles estavam prestes a levá-lo.

Jerry conhecia todo mundo na sala de emergência, e uma vez que ele chegou, médicos, enfermeiros, técnicos e especialistas começou freneticamente correndo trabalho de laboratório sobre ele. Quando um médico que também era amigo de Jerry disse Jerry que bandeiras vermelhas tinha vindo acima em cada teste administrado, Jerry sabia que as coisas não estavam olhando bom. Um ensaio em particular foi particularmente alarmante; os níveis de protease, amilase, e lipase (enzimas produzidas pelo pâncreas) eram de 4.000 a 5.000 unidades por litro, muito acima da norma de cerca de 100 a 200. Eles colocam Jerry na unidade de cuidados intensivos.

“A dor logo piorou, e nenhuma das drogas que estavam me dando certo”, disse Jerry. “Eles me disseram que uma conduta à minha vesícula biliar tinha sido bloqueado e foi causando problemas no meu pâncreas. Pior de tudo, o líquido começou a desenvolver em meus pulmões. Eu estava agora para baixo de 80 por cento a capacidade respiratória em ambos os pulmões. Foi quando os médicos me colocar em um ventilador, e eu sabia que as coisas estavam ruins.”O médico, então, pediu a sua equipe para ‘ligar a TV para Boston’, permitindo que o médico para ter uma teleconferência imediata com outros médicos em um hospital maior em a cidade grande mais próxima.

“Em todo o tempo que eu trabalhava no hospital, eu só tinha visto a TV para Boston vamos lá algumas vezes para o mais grave dos traumas ou para as pessoas que estavam morrendo”, disse Jerry. “Isso significa que eles não têm idéia do que está acontecendo. Quando um médico lhe ter confiado por anos diz-lhe que eles não sabem o que está acontecendo.

. . bem, isso é quando meus hormônios do estresse começou a chutar em alta velocidade.”Enquanto tudo isso estava acontecendo, a equipe médica disse a esposa de Jerry que se houvesse qualquer papelada de fim de vida que ela precisava para entrar em ordem, agora seria o hora de ir para casa e obtê-lo. Ela deixou soluçando.

Jerry logo percebeu que ele precisava para começar a cuidar de si mesmo. Ele sabia que

se ele permitiu que os hormônios do estresse para começar a tomar mais, ele não ia ganhar.

“Eu fui de ser um cara que não tinha estado doente nos últimos anos, que fizeram yoga o tempo todo e comeram bem, a todos um ser súbita na UTI. Eu ficava dizendo a mim mesmo, *Eu não posso ir por este caminho. Eu não posso dar ao medo -então eu não fiz.*” Desde que ele tinha lido recentemente o meu livro *Você é o Placebo*, ele começou a pensar, *Eu preciso mudar esses padrões de pensamento. Não posso permitir que estes pensamentos para fazer mais cortisol para entrar no corpo e começar a fazer mais danos para o que resta de mim.*

Os médicos acabaram por descobrir que Jerry tinha uma grande massa bloqueando um duto em seu pâncreas. A massa não estava deixando a fuga de muco, por isso tudo na glândula foi fazer backup e transbordando para sua corrente sanguínea. “Meus médicos ficou comigo por três dias seguidos”, diz ele. “Eles colocaram uma máscara de oxigênio em mim porque eu não conseguia respirar. Eu tive IVs em ambos os lados e, enquanto isso, eu ficava pensando, *Cuidado com seus pensamentos, relaxar, colocar algo no campo quântico que vai ajudá-lo e não prejudicá-lo, porque você já está batendo na porta. Eu vou ficar bem. Isto deve passar também. Eu vou ficar bem.*” Sempre que ele estava consciente, Jerry colocou sua energia em superar a si mesmo, mudando seu estado de ser, e criando um diferente resultado-constantemente em sintonia com um potencial diferente no campo unificado. Felizmente, ele teve um quarto privativo, dando-lhe muitas oportunidades para fazer suas meditações sempre que ele queria.

Jerry passou uma semana na UTI, e no final da época, quando ele se mudou para uma unidade de cuidados progressivos, a máscara de oxigênio tinha ido embora e Jerry estava andando por aí. Mesmo assim, ele não podia comer ou beber nada durante nove semanas. (Se ele comeu alguma coisa, ou mesmo tinha água, seu pâncreas iria liberar ácido em seu corpo, eventualmente, matando-o.) O único alimento que ele recebeu foi através de um

IV.

Quando Jerry foi admitido no hospital, ele pesava 145 libras. Quando ele recebeu alta, ele pesava 119. Quando ele finalmente foi para casa (ainda com um pólo IV), ele continuou a fazer o trabalho. Em outubro se aproximava, a massa ainda estava presente. Os médicos sugeriram que ele veja um especialista em Boston se submeter à cirurgia. Porque Jerry era um profissional médico, dois dias antes da cirurgia, ele sugeriu sua equipe médica tomar mais alguns testes e exames para que os médicos teriam as informações mais up-to-date.

“Eu sei que todos os técnicos de raio-x e ainda quando me disseram que eu não tinha uma massa, eu não acreditava neles. Chamei os radiologistas e os médicos.

Eles só ficava dizendo, 'Jerry, nós estamos olhando para o seu filme agora. Estamos dizendo a você, não há nada lá. Eu estou chamando os caras em Boston para dizer-lhes que não haverá cirurgia. '"

Jerry mais tarde percebeu que constantemente aumentando sua energia, se movendo para uma sensação de saúde, e mudar os pensamentos e crença de que ele estava doente aos pensamentos e crença de que ele ia ficar bem, a frequência mais alta fez com que ele se curar.

“Eu não ia me permitir pensar, *Ai de mim. Isso vai ser ruim.*

Eu continuei trabalhando nisso todos os dias, por tanto do dia quanto eu poderia. Eu coloquei a mensagem certa, intenção e energia para o campo quântico para me curar

- e, eventualmente, eu fiz.”

POSFÁCIO

ser Paz

O que eu espero que você tirar este livro é que ele não é suficiente para mudar o seu estado de ser somente quando você meditar. Não é suficiente apenas para pensar e sentir paz com os olhos fechados, e depois abri-los e continuar durante todo o dia no limitados estados, inconscientes da mente e do corpo. Em muitos dos projectos e estudos de coleta de paz mencionados no [Capítulo 13](#), Quando os experimentos concluiu, muitas vezes a violência reduzida e crime voltou a seus antigos níveis basais. Isso significa que nós realmente temos que demonstrar paz, que nos obriga a obter os nossos corpos envolvidos, e isso significa que temos de passar de pensar em fazer.

Cada vez que mudar o nosso estado de ser e começar nosso dia, abrindo nossos corações para os estados elevados que nos conectam a um amor para a vida, a alegria pela existência, a inspiração para estar vivo, um estado de gratidão que o nosso futuro já aconteceu e um nível de bondade para com os outros, temos de realizar, manter e demonstrar que a energia eo estado de ser ao longo do dia

- se estamos sentado, em pé, andando, ou deitado. Então, eventos quando perturbar ocorrer em nossa vida ou no mundo, se nós demonstramos a paz ao invés de inconscientemente agir, os chamados formas reacionárias naturais previsíveis (expressando raiva, frustração, violência, medo, sofrimento ou agressão), que não são mais contribuindo para a consciência antiga do mundo. Ao quebrar esse ciclo e demonstrando paz por exemplo, podemos dar aos outros permissão para fazer o mesmo. Porque o conhecimento é para a mente ea experiência é para o corpo, quando passamos do pensamento para fazer e experimentar as emoções correspondentes de paz e equilíbrio entre o interior momento em que começamos a encarnar a paz é quando realmente começar a mudar o programa. Moderando os comportamentos reativos, e assim já não criar as mesmas experiências redundantes e emoções,

mesmos circuitos no cérebro. Esta é a forma como deixamos condicionar o corpo para viver nas emoções auto-limitação da mente, e é assim que mudar a nós mesmos e nossa relação com o mundo que nos rodeia. Cada vez que fazemos isso, estamos literalmente ensinando o nosso corpo para entender quimicamente o que nossa mente tem intelectualmente compreendido. É assim que seleccionar e instruir **os genes latentes que nos levam a prosperar, não apenas sobreviver. Agora a paz é *dentro* nós e nós estamos batendo na porta genética biologicamente para *tornar-se* exatamente isso.** Não é isso que todo grande líder carismático, santo, místico e mestre ao longo da história tem continuamente pregou?

Claro, ele vai sentir antinatural no início de ir contra anos de condicionamento automático, hábitos inconscientes, reações emocionais reflexivas, as atitudes com fio, e gerações de programação genética, mas é exatamente assim que nos tornamos sobrenatural. Para fazer o que se sente meios não naturais que vão contra a forma como temos sido programado geneticamente ou socialmente condicionados a viver quando estamos ameaçados de alguma forma. Tenho certeza de que qualquer criatura que tem quebrado a partir da consciência da tribo, o pacote, a escola, ou o rebanho, a fim de se adaptar a um ambiente em mudança deve ter sentido o desconforto e incerteza do desconhecido. Mas não vamos esquecer que viver no desconhecido significa que estamos no reino da possibilidade.

O verdadeiro desafio não é para voltar ao nível de mediocridade que o prevalecente consciência social concorda em simplesmente porque não vemos ninguém fazendo o que estamos fazendo. A verdadeira liderança não necessita de confirmação de outros. Ela exige apenas uma visão clara e uma mudança no consumo de energia ou seja, um novo estado de ser, isto é sustentada por um período de tempo suficientemente longo e executado com um forte o suficiente vontade que faz com que os outros para aumentar a sua própria energia e tornar-se inspirado para fazer o mesmo. Uma vez que eles levantam-se do seu próprio estado limitado de ser para uma nova energia, eles vêem o mesmo futuro que seu líder vê. Há poder em números. Depois de todos os meus anos de ensinar as pessoas sobre a transformação pessoal, eu sei que ninguém muda até que eles mudem sua energia. Na verdade, quando alguém está verdadeiramente empenhado em mudança, eles são menos propensos a falar sobre isso e mais propenso a demonstrá-lo. Eles estão trabalhando em vivê-la. Isso requer consciência, intenção, permanecendo presente e constante atenção aos seus estados internos. Talvez o maior obstáculo não só está a ser desconfortável, mas também estar bem com ser desconfortável, porque o desconforto é o nosso desafio de crescer. Faz-nos sentir mais vivo.

Afinal, se o estresse ea resposta de sobrevivência são o resultado de não ser capaz

para prever o nosso futuro (pensar ou acreditar que não somos capazes de controlar um resultado ou que as coisas vão piorar), em seguida, abrir nossas mentes e corações a acreditar na possibilidade de requerir ir contra milhares de anos de traços de sobrevivência geneticamente hardwired. Devemos estabelecer a mesma coisa que nós sempre usamos para obter o que queremos para algo muito melhor para ocorrer. Para mim, essa é a verdadeira grandeza.

Se pudermos fazer isso uma vez, perturbar essas redes neurais equiparado com raiva, ressentimento e vingança e, em vez ativar as redes neurais relacionados com experiências de inquietação, doação, e carinho (e assim criar as emoções correspondentes), então devemos ser capazes de fazê-lo novamente, e a repetição destas escolhas neuroquimicamente condicionar a nossa mente e corpo para se tornar um. Quando o corpo sabe como fazer isso, assim como a mente, torna-se inato, familiar, fácil, e uma segunda natureza. Então, pensando e demonstrando paz, que antes exigia focada consciência, torna-se um programa subconsciente. Agora nós criamos um novo estado, automática pacífica de ser, e de novo, o que significa que agora é paz *dentro* nos.

É assim que memorizar uma nova ordem neuroquímica interna que é maior do que quaisquer condições em nosso ambiente externo. Agora nós não estamos apenas sendo paz, mas dominá-lo, bem como dominar a nós mesmos e nosso ambiente. Uma vez que o suficiente de nós pode alcançar este estado de ser-uma vez que todo mundo está bloqueado para a mesma energia, frequência e elevada consciência, assim como escolas de peixe ou bandos de aves em movimento como um em uma ordem unificada, vamos começar a agir como uma mente e emergir como uma nova espécie. Mas se continuarmos a agir como um organismo canceroso em guerra consigo mesmo, nossa espécie não sobreviverá, e evolução vai continuar a sua grande experiência. Tire um tempo fora de sua movimentada vida para investir em si mesmo, porque quando você faz, você está investindo em seu futuro. Se o seu ambiente familiar é controlar a forma como você pensa e sente, é hora de recuar de sua vida e ir para dentro para que você possa reverter o processo de ser uma vítima da vida e em vez disso se tornar um criador dele. Depois de ler este livro, agora você sabe que é possível mudar a si mesmo a partir de dentro e que, quando o fizer, ele será refletido em seu mundo exterior.

Este é um momento na história em que não é suficiente simplesmente *conhecer*; este é um tempo para *saber como*. De acordo com a compreensão filosófica e princípios científicos da física quântica, neurociência e epigenética, agora entendemos que a nossa mente subjetiva influencia o mundo objetivo. Porque a mente influencia importa, somos obrigados a estudar a natureza da

mente; nosso entendimento, em seguida, nos permite atribuir sentido ao que estamos fazendo. Se o conhecimento é o precursor de experimentar, então quanto mais conhecimento que temos sobre o quão poderoso nós somos, bem como compreender a ciência por trás como as coisas funcionam, quanto mais pudermos entender a falta de limites do nosso potencial, tanto como indivíduos e como um coletivo.

Porque estamos constantemente aprofundar e ampliar o conhecimento sobre a interligação de todos os sistemas vivos, e porque cada um de nós é um contribuinte para o campo da Terra, acredito que podemos coletivamente criar e guiar um futuro novo, pacífica e próspera neste planeta. Tudo começa por fazer um hábito de praticar líder com nossos corações, aumentando nossa energia, e sintonizar-se com maior informação e frequências de amor e plenitude. Com esforço e intenção, que deve começar a produzir uma assinatura eletromagnética coerente. Assim como deixar cair pedras em um lago ainda mais e mais, à medida que continuamos a aumentar a nossa energia e abrir nossos corações, estamos produzindo campos eletromagnéticos cada vez maiores. Esta energia é a informação, e cada um de nós tem o poder de dirigir a nossa energia com o intuito de produzir efeitos não-locais sobre a natureza da realidade.

Quando dirigimos nossa energia como um observador, uma consciência, ou um pensamento, podemos começar a afetar a causação descendente da matéria-em outras palavras, que pode literalmente fazer nossas mentes assunto. Quando praticamos esses conceitos em uma nossos níveis de energia dos estados de sobrevivência a maiores níveis de consciência, compaixão, amor, gratidão e outras emoções estas elevadas assinaturas eletromagnéticas coerentes arrastam um ao outro alterando base consistente. O efeito deve ser então que podemos unificar as comunidades que antes eram separadas pela crença de que estamos apenas importa. Uma vez que a transição nosso estado de ser de sobrevivência em amor, gratidão e criação, em seguida, em vez de reagir à violência,

o terrorismo, o medo, o preconceito, a concorrência, o egoísmo e separação (que, a propósito, os meios de comunicação, comerciais, jogos de vídeo, e todos os tipos de **estimulação estão constantemente a lembrar e programação -nos a viver dentro**), nós podemos vir juntos durante crise. Nós não terá mais necessidade de fragmentação, a atribuição de culpa, ou em busca de vingança.

Cada vez que meditamos como uma comunidade global, estamos lançando uma forte onda maior, coerente de amor e altruísmo em todo o mundo. Se fizermos isso bastante vezes, devemos ser capazes de não só medir as mudanças na energia e frequência ao redor do mundo, mas medir nossos esforços por parte das mudanças positivas nos eventos que ocorrem no nosso futuro.

Para levantar-se para a justiça ea paz, então, você deve primeiro encontrar a paz dentro

você mesmo. Você deve, então, demonstrar a paz aos outros, o que significa que você não pode tomar uma posição para a paz ou a paz, enquanto você está em guerra com seu vizinho, odiando seu colega de trabalho, ou julgar seu chefe.

Se todo mundo (e eu quero dizer todo o corpo) escolheu a paz, e se reuniram exatamente ao mesmo tempo, imaginar o tipo de mudança positiva poderíamos criar em nosso futuro coletivo. Não haveria conflito. O que é igualmente poderoso é que quando estamos a encarnação viva da paz, vamos mostrar-se tão imprevisível para os outros e, em seguida, eles prestam atenção. Graças a espelhar neurônios (uma classe especial de células cerebrais que dispara quando vemos alguém executar uma ação), estamos biologicamente ligado a imitar o comportamento do outro. Modelagem de paz, justiça, amor, bondade, atenção, compreensão e compaixão permite que outras pessoas a abrir seus corações e passar de estados de medo, agressivas de sobrevivência ao sentimento inteireza e conexão. Pense o que aconteceria se todos nós entendida como interligados estávamos um ao outro e ao campo, ao invés de sentir separados e isolados: Podemos realmente começar a assumir a responsabilidade por nossos pensamentos e emoções porque iria finalmente entender como o nosso estado de ser afeta toda a vida. É assim que começar a mudar o mundo-a primeiro-nos mudando.

O futuro da humanidade não repousa sobre uma pessoa, líder, ou messias com uma maior consciência para nos mostrar o caminho. Em vez disso, ele requer a evolução de uma nova consciência coletiva, porque é através do reconhecimento e aplicação da interconexão da consciência humana que podemos mudar o curso da história.

Embora pareça velhas estruturas e paradigmas estão em colapso, não devemos encarar isso com medo, raiva ou tristeza, porque este é o processo pelo qual a evolução e novas coisas ocorram. Em vez disso, devemos encarar o futuro com toda uma nova luz, energia e consciência. Como já mencionei, o velho tem a desmoronar e cair fora antes que algo novos floresça. Integral para este processo não é desperdiçar a nossa energia por reagir emocionalmente aos líderes ou pessoas no poder. Quando eles capturam nossas emoções, eles captar a nossa atenção e, assim, eles capturaram nossa energia. Isto é como as pessoas ganham poder sobre nós. Em vez disso, devemos fazer um suporte para os princípios, valores e imperativos morais, como a liberdade, a justiça, a verdade, e igualdade. Quando conseguir isso através do poder do coletivo, vamos se unir a energia da unidade, em vez de ser controlado pela idéia de separação. Isto é, quando em pé para a verdade não é pessoal, mas através de unificar e comunidade edifício, torna-se universal.

Acredito que estamos no limiar de um grande salto evolutivo. Outra maneira de dizer isso é que estamos passando por uma iniciação. Afinal, não é uma iniciação um rito de passagem de um nível de consciência para outro, e não é projetado para desafiar o tecido de quem somos, para que possamos crescer a um maior potencial? Talvez quando vemos, lembrar e despertar para quem realmente somos, seres humanos podem se mover como uma consciência coletiva de um estado de sobreviver em um estado de prosperidade. É então que podemos emergir em nossa verdadeira natureza e totalmente acessar nossa capacidade inata como seres-humanos, que é dar, amar, servir e cuidar um do outro e da Terra. Então por que não perguntar a si mesmo todos os dias, *O que amaria fazer?*

Este é quem realmente somos, e este é o futuro que eu estou criando-um em que todos e cada um de nós se torna sobrenatural.

AGRADECIMENTOS

A concepção de *Tornando-se Supernatural* saiu de uma conversa improvisada com os poderes constituídos em Hay House há alguns anos. Mal sabia eu quando eu estava compartilhando uma refeição com CEO Reid Tracy, CFO Margarete Nielsen, e vice-presidente Patty presente que eu estaria falando sobre algumas ideias que eu tinha vindo a considerar para um novo livro.

Após a reflexão, eu acho que poderia ter sido criado. Hindsight é 20-20. Algo que eu disse deve ter impressionado-los, porque uma semana depois, eu concordei em dar à luz a um livro que seria baseada em novos paradigmas que eu senti que iria tomar uma enorme quantidade de esforço para escrever de uma forma simples e coerente. A acumulação de pesquisa contínua, a recolha de dados em curso, medições e análises rigorosas, logística organizacionais concisas, planejamento de eventos, agendamento de milhares de exames científicos durante nossos eventos, e incansáveis horas de intenso diálogo com os cientistas, bem como minha equipe sobre nossas medidas não são para os fracos de coração. Uma vez que muito do que estávamos observando caiu fora da convenção científica, é necessário fazer um monte de tempo para se encontrar comigo e um compromisso apaixonado para envolver nossas mentes em torno de tal novidade.

É preciso uma grande tipo de pessoa para manter o curso e acredita em uma visão que existe na mente de outra pessoa, especialmente quando essa abstração não pode mesmo ser claro em suas próprias mentes. Mas quando há uma convicção firme na possibilidade combinada com uma paixão para fazer algo uma realidade tangível, a mágica acontece. E é aí que eu tive o privilégio de trabalhar com pessoas incríveis que têm unificadas como uma equipe. Tem sido uma verdadeira bênção para mim ser parte de uma cultura incrível de pessoas.

Mais uma vez, eu gostaria de expressar os meus sinceros agradecimentos à família Hay House por sua confiança em mim. É uma alegria de fazer parte de tal comunidade de espíritos afins que demonstram tanta bondade, apoio e competência. Obrigado Reid Tracy, presente Patty, Margarete Nielsen, Stacey

Smith, Richelle Fredson, Lindsay McGinty, Blaine Tod-campo, Perry Crowe, Celeste Phillips, Tricia Breidenthal, Diane Thomas, Sheridan McCarthy, Caroline DiNofia, Karim Garcia, Marlene Robinson, Lisa Bernier, Michael Goldstein, Joan D. Shapiro, eo resto da família. Espero que todos nós temos crescido de trabalhar juntos.

Um agradecimento especial ao meu editor Hay House Anne Barthel, que vive a vida com tanta elegância e graça. Obrigado por suas intermináveis horas de carinho e experiência-e sua resistência comigo. Sinto-me humilde por sua humildade. Eu gostaria de agradecer meus editores Katy Koontz e Tim Shields por dar tanto. Sua contribuição para o meu trabalho tem sido excelente. Obrigado por ser tão dispostos a cavar tão fundo.

Eu também gostaria de reconhecer todas as pessoas que participaram como minha equipe encéfalo para o seu serviço em curso em me apoiar. Obrigado a Paula Meyer, Katina Dispenza, Rhadell Hovda, Adam Boyce, Kristen Michaelis, Belinda Dawson, Donna Flanagan, Reilly Hovda, Janet Therese, Shashanin Quackenbush, Amber Lordier, Andrew Wright, Lisa Fitkin, Aaron Brown, Vicki Higgins, Justin Kerrihard , Johan Pool, e Ariel Maguire. Eu também gostaria de reconhecer os cônjuges e parceiros da minha equipe por ser tão compreensivo e incondicional e para permitir que os seus outros significativos para colocar tanto tempo e energia para mudar a vida das pessoas comigo. Uma dose especial de gratidão vai para Barry Goldstein, o fabuloso compositor da maioria da nossa música de meditação. Obrigado por me fazer cair no amor com a música novamente.

Natalie Ledwell de ânimo de filmes tem dado tanto para a nossa causa. Eu aprecio sua paixão pela transformação, bem como a nossa amizade. Você me ajudou a mudar muitas vidas.

Eu gostaria de reconhecer o meu melhor amigo, John Dispenza. Agradeço sua paciência e entusiasmo. Eu amo a arte interior, os números, e o design da capa fabuloso. Seu talento é verdadeiramente estelar.

Eu gostaria de reconhecer a nossa equipa-ciência do cérebro soberba e brilhante. Eles são Danijela Debelic, MD; Thomas Feiner, o diretor do Instituto de EEG-Neurofeedback; Normen Schack, OT, Ifen; Frank Hegger, OT, Ifen; Claudia Ruiz; e Judi Stivers. Quero agradecer-lhe pelo seu excelente trabalho, a sua capacidade de dar e servir com tanta energia vital, a sua paixão para fazer a diferença no mundo, e suas mentes e corações abertos. Eu sou abençoado para conhecer todos vocês. Gostaria também de lhe agradecer por sua contribuição no fornecimento de todas as varreduras do cérebro, para fornecer state-of-the-art

equipamentos, para sua análise soberba, para a acumulação de todos os dados, e para tomar o tempo fora de suas vidas ocupadas para ter longas conversas com me sobre o que é natural eo que é sobrenatural. Mais importante ainda, obrigado por me ensinar e acreditar em mim. Vocês todos são uma lufada de ar fresco e pertencem ao futuro.

Além disso, quero reconhecer Melissa Waterman, BS, MSW, por sua perícia na nossa GDV e medições Sputnik. Obrigado por dar tanto e para fazer a pesquisa para disponível para mim. E para sempre aparecendo e estar lá.

Um grande shout para Dawson Church, Ph.D., para seu gênio e amizade. Foi você que também acreditava que poderíamos alterar a expressão genética em pessoas comuns em apenas alguns dias em nossas oficinas. Sou grato por você estar na equipe e por ser um recurso de praticidade científica. Sou abençoado de conhecer você.

Um agradecimento muito especial para Rollin McCraty, Ph.D., Jackie Waterman, Howard Martin, e toda a equipe do Instituto HeartMath. Você tem sido tão fundamental para nossa pesquisa e tão altruísta em tudo o que você deu. Sou abençoado por nosso relacionamento.

Eu gostaria de expressar minha gratidão à equipe que gerencia a minha empresa de treinamento corporativo. Eles são Suzanne Qualia, Beth Wolfson, e Florença Yaeger. Obrigado por manter uma visão comigo. Além disso, tenho um apreço muito especial para o resto dos meus treinadores corporativos em todo o mundo que trabalham tão diligentemente em tornar-se o exemplo vivo de mudança e liderança para muitos.

Eu gostaria de agradecer Justine Ruszczyk, que realmente levou o tempo para compreender este trabalho em um nível muito profundo. Obrigado por me ajudar com o desenvolvimento de alguns dos programas de coaching. Estou ansioso para nossos caminhos cruzar novamente.

Graças a Gregg Braden para escrever uma centrada no coração e poderoso prefácio tal. Você é um exemplar da vida real. Nossa amizade é tão valioso para mim. Eu não posso expressar gratidão suficiente para Roberta Brittingham. Você ainda permanecem o mais maravilhoso misteriosa pessoa, centrada no coração que eu já conheci. Obrigado por seu amor e apoio. Eu também gostaria de expressar o meu apreço pelo seu trabalho com a criação do caleidoscópio. Ninguém além de você poderia ter feito em tal obra de arte.

Para meus filhos, Jace, Gianna, e Shen, que são tão único e jovens adultos saudáveis, obrigado por ser tão generoso em me dar o tempo para seguir

minha paixão.

Finalmente, gostaria de agradecer à nossa comunidade de estudantes que estão envolvidos neste trabalho. Eu sou inspirado por tantos de vocês. Tu es *Tornando-se Supernatural*.

NOTAS FINAIS

Introdução

- 1 . União Mundial de Cientistas para a Paz, "Crises Defusing Mundo: uma abordagem científica," <https://www.gusp.org/defusing-world-crises/scientific-research/> .
- 2 . FA Popp, W. Nagl, KH Li, et al, "biophoton Emissão: New Evidence de coerência e de DNA como Fonte,". *Biofísica celulares*, vol. 6, no. 1: pp. 33-52 (1984).

Capítulo 1

- 1 . RM Sapolsky, *Por Zebras not Get Úlceras* (New York: Times Books, 2004). Em Além disso, a dependência emocional é um conceito ensinado na Escola de Iluminação de Ramtha; veja JZK Publishing, uma divisão da JZK, Inc., a editora para RSE, pelo <http://jzkipublishing.com> ou <http://www.ramtha.com> .

Capítulo 2

- 1 . Também conhecida como regra de Hebb ou lei de Hebb; veja DO Hebb, *A Organização dos Comportamento: A Teoria neuropsicológica* (New York: John Wiley & Sons, 1949).
- 2 . L. Song, G. Schwartz, e L. Russek, "atenção focalizada de coração e sincronização de Coração-Cérebro: Energético e fisiológicas mecanismos" *Terapias Alternativas na Saúde e Medicina*, vol. 4, no. . 5: pp 44-52, 54-60, 62 (1998); DL Childre, H. Martin, D. e faia, *A HeartMath Solução: O Instituto de programa revolucionário de HeartMath para envolver o Poder da Inteligência do Coração* (San Francisco: HarperSanFrancisco, 1999), p. 33.
- 3 . A. Pascual-Leone, D. Nguyet, LG Cohen, et al., Modulação"de respostas musculares evocadas por estimulação magnética transcraniana Durante a aquisição de novas Belas

- Habilidades motoras," *Journal of Neurophysiology*, vol. 74, no. 3: pp. 1037-1045 (1995).
- 4 . P. Cohen, "Ginástica Mental aumentar a força Bíceps," *New Scientist*, vol. 172, n. 2318: p. 17 (2001), [http://www.newscientist.com/article/dn1591-mental-gymnastics-aumento-biceps-strength.html](http://www.newscientist.com/article/dn1591-mental-gymnastics-aumento-biceps-strength.html#.Ui03PLzk_Vk) # .Ui03PLzk_Vk .
 - 5 . WX Yao, VK Ranganathan, D. Allexandre, et al., "Kinesthetic Imagery Formação de contrações musculares Forçados Aumenta Cérebro de Sinais e força muscular," *Frontiers in Neuroscience Humano*, vol. 7: p. 561 (2013).
 - 6 . BC Clark, N. Mahato, M. Nakazawa, et al., "O Poder da Mente: O Cortex como um determinante crítico da força muscular / Fraqueza," *Journal of Neurophysiology*, vol. 112, n. 12: pp. 3219-3226 (2014).
 - 7 . D. Church, A. Yang, J. Fannin, et al, "As dimensões biológicas dos Estados Transcendentes: um estudo controlado randomizado". Apresentados em francês Energia Psicologia Conferência, Lyon, França, 18 mar 2017.

Capítulo 3

- 1 . N. Bohr, "Na Constituição de átomos e moléculas," *Philosophical Magazine*, vol. 26, n. 151: pp. 1-25 (1913).
- 2 . Igreja, Yang, Fannin, et al, "As dimensões biológicas dos Estados transcendente. Um estudo randomizado controlado".
- 3 . Childre, Martin, e Beech, *A solução HeartMath*.
- 4 . "Mind Over Matter" *com fios* (01 de abril de 1995), <https://www.wired.com/1995/04/pear> .

Capítulo 4

- 1 . Popp, Nagl, Li, et al, "biophoton Emissão: New Evidence de coerência e de DNA como Fonte."
- 2 . L. Fehmi e J. Robbins, *The Open-Focus Cérebro: Aproveitando o poder de Atenção à Curar Mente e Corpo* (Boston: Trompetista Books, 2007).
- 3 . A. Hadhazy, "Pense duas vezes: Como Influências 'segundo cérebro' do Gut Mood e bem-estar," *Scientific American global RSS* (12 de fevereiro de 2010), <http://www.scientificamerican.com/article/gut-second-brain/> .

- 4 . CB Pert, *Moléculas de emoção* (New York: Scribner, 1997).
- 5 . FA Popp, “Biophotons e seu papel regulador nas células,” *Perspectivas de fronteira* (O Centro de Ciências da Fronteira na Universidade de Temple, Filadélfia), vol. 7, n.º. 2: pp. 13-22 (1988).
- 6 . C. Sylvia com W. Novak, *A Change of Heart: A Memoir* (New York: Warner Books, 1997).
- 7 . P. Pearsall, *Código do Coração: Tocar a sabedoria eo poder do nosso coração Energia* (New York: Broadway Books, 1998), p. 7.

capítulo 5

- 1 . M. Szegedy-Maszak, “mistérios da mente: o seu inconsciente está fazendo suas decisões cotidianas” *US News & World Report* (28 de fevereiro de 2005).
- 2 . MB DeJarnette, “Cornerstone” *O quiroprático americano*, pp. 22, 23, 28, 34 (Julho / Agosto de 1982).
- 3 . Ibid.
- 4 . D. Church, G. Yount, S. Marohn, et al., “Os Epigenetic e psicológicos Dimensões de meditação”, apresentado no Instituto de Omega, 26 de Agosto de 2017. Submetido para publicação.

Capítulo 6

- 1 . “Campos Eletromagnéticos e Saúde Pública: Electromagnetic Sensibilidade”, backgrounder Organização Mundial da Saúde (Dezembro de 2005), <http://www.who.int/peh-fem/publicações/fatos/fs296/en/> ; OMS workshop sobre hipersensibilidade eletromagnética (25-27 de outubro de 2004), Praga, República Checa, http://www.who.int/peh-fem/reuniões/hypersensitivity_prague2004/en/ .

Capítulo 7

- 1 . D. Mozaffarian, E. Benjamin, AS Vão, et al. em nome da Comissão da American Heart Association Statistics and Stroke Statistics Subcomitê “doença cardíaca e derrame Statistics-2016 Update: Um Relatório da American Heart Association,” *Circulação*, 133: e38-E360 (2016).

- 2 . Childre, Martin, e Beech, *A solução HeartMath*.
- 3 . HeartMath Institute, "The Intuitive Intelligence do Coração: Um Caminho para o pessoal, social e global Coerência" <https://www.youtube.com/watch?v=...> (Abril de 2002).
- 4 . . Church, Yang, Fannin, et al, "As dimensões biológicas dos Estados Transcendentes: um ensaio randomizado controlado"; Igreja, Yount, Marohn, et al., "Os epigenéticas e psicológica Dimensões da meditação."
- 5 . R. McCraty, M. Atkinson, D. Tomasino, et ai., "Os coerentes do coração: Coração-Cérebro Interactions, Psicofisiológica coerência, e a emergência de em todo o sistema Ordem," *Revisão Integral*, vol. 5, no. 2: pp.10-115 (2009).
- 6 . T. Allison, D. Williams, T. Miller, et al., "Medical e Custos Econômicos da Angústia Psicológica em Pacientes com Doença Arterial Coronariana," *Mayo Clinic Proceedings*, vol. 70, no. 8: pp. 734-742 (Agosto de 1995).
- 7 . R. McCraty e M. Atkinson, "Programa de Formação Resiliência reduz o estresse fisiológico e psicológico em policiais," *Os avanços globais em Saúde e Medicina*, vol. 1, n. 5: pp. 44-66 (2012).
- 8 . M. Gazzaniga, "The Brain Ética," *O jornal New York Times* (19 de junho de 2005), <http://www.nytimes.com/2005/06/19/books/chapters/the-ethical-brain.html> .
- 9 . R. McCraty, "Workshop Avançado com o Dr. Joe Dispenza," Carefree Resort and Conference Center, Carefree, Arizona (23 de fevereiro, 2014).
- 10 . W. Tiller, R. McCraty, e M. Atkinson, "Cardiac Coerência: A nova medida não-invasiva da Nervoso Autônomo Sistema de Ordem" *Terapias Alternativas na Saúde e Medicina*, vol. 2, no. 1: pp. 52-65 (1996).
- 11 . McCraty, Atkinson, Tomasino, et al., "Os coerentes do coração:. Heart-cérebro Interactions, Psychophysiological Coerência, eo surgimento de sistema-Wide Order"
- 12 . R. McCraty e F. Shaffer, "Variabilidade do Ritmo Cardíaco: Novas Perspectivas sobre fisiológicas Mecanismos de Avaliação de Auto-Regulamentação capacidade e risco para a saúde", *Os avanços globais em Saúde e Medicina*, vol. 4, no. . 1: pp 46-61 (2015); S. Segerstrom e L. Nes, "Variabilidade do Ritmo Cardíaco Reflete Self-Regulatory Força, Esforço, e fadiga", *Psychological Science*, vol. 18, n. . 3: pp 275-281 (2007); R. McCraty e M. Zayas, "Cardiac Coerência, Auto-Regulação, Autonomic Estabilidade e Psicossocial Bem-Estar", *Fronteiras em Psicologia*; vol. 5: pp. 1-13 (Setembro de 2014).
- 13 . K. Umetani, D. Cantor, R. McCraty, et al, "Taxa de vinte e quatro horas Tempo coração Domínio Variabilidade e coração Classificação: Relações com a idade eo sexo mais de nove décadas," *Journal of the American College of Cardiology*, vol. 31, n. 3: pp. 593-601 (1 de março,

1998).

- 14 . D. Childre, H. Martin, D. Rozman, e R. McCraty, *Inteligência coração: Ligar com o intuitivo Orientação do Coração* (Waterfront Digital Press, 2016), p. 76.
- 15 . R. McCraty, M. Atkinson, WA Tiller, et al., “Os Efeitos das Emoções no Curto Prazo de Energia Análise de Espectro de Variabilidade do Ritmo Cardíaco,” *O American Journal of Cardiology*, vol. 76, no. 14 (1995): pp 1089-1093..
- 16 . Pert, *Moléculas de emoção*.
- 17 . Ibid.
- 18 . Song, Schwartz e Russek, “atenção focada-Coração e-Brain Sincronização.”
- 19 . Childre, Martin, e Beech, *A HeartMath Solution*, p. 33.
- 20 . Song, Schwartz e Russek, “atenção focada-Coração e-Brain Sincronização.”
- 21 . Childre, Martin, e Beech, *A solução HeartMath*.
- 22 . Armadura JA, “Anatomia e Função do intratorácica Neurons Regulação do coração dos mamíferos,” em IH Zucker e JP Gilmore, eds., *Controle reflexo da circulação* (Boca Raton, FL: CRC Press, 1998), pp 1-37..
- 23 . OG Cameron, *Visceral Neuroscience Sensorial: interocepção* (New York: Oxford University Press, 2002).
- 24 . McCraty e Shaffer, “Variabilidade do Ritmo Cardíaco: Novas Perspectivas sobre fisiológicas Mecanismos de Avaliação de Auto-Regulamentação capacidade e risco para a saúde.”
- 25 . H. Martin, “TEDxSantaCruz: envolvendo o inteligência do coração”, Cabrillo Faculdade de Música Recital Hall, Aptos, CA, 11 de junho de 2011, <https://www.youtube.com/watch?v=A9kQBAH1nK4> .
- 26 . JA Armor, “periféricos autonômicos neuronais Interações no Regulamento Cardiac,” em JA armadura e JL Ardell, eds., *neurocardiologia* (New York: Oxford University Press, 1994), pp 219-44; JA Armor, “Anatomia e Função do intratorácica Neurônios Regulação do coração dos mamíferos,” em Zucker e Gilmore, eds., *Controle reflexo da circulação*, pp. 1-37.
- 27 . McCraty, Atkinson, Tomasino, et al., “The Heart coerente.”

Capítulo 8

1. E. Goldberg e LD Costa, "Diferenças do Hemisfério na aquisição e utilização de sistemas descritivos," *Cérebro da Língua*, vol. 14, no. 1 (1981), pp. 144-73.

Capítulo 11

1. A. Aspecto, P. Grangier, e G Roger, "Realização Experimental de EinsteinPodolsky- Rosen-Bohm Gedankenexperiment: Uma Nova Violação de desigualdades de Bell" *Physical Review Letters*, vol. 49, no. 2 (1982): pp 91-94;. A. Aspecto, J. Dalibard, e G. Roger, "Experimental Test of desigualdades de Bell Usando com variação de tempo para análise," *Physical Review Letters*, vol. 49, no. 25 (1982): pp 1804-1807;. A. Aspecto, "Mecânica Quântica: ser ou não ser local," *Natureza*, vol. 446, n. 7138 (19 de Abril de 2007): pp. 866-867.
2. D. Bohm, *Totalidade ea Ordem Implícita* volume de 135 (New York: Routledge, 2002).
3. I. Bentov, *Stalking the Wild Pendulum: sobre a mecânica de Consciência* (Novo York: EP Dutton, 1977); Ramtha, *Guia de um novato a criar a realidade* (Yelm, WA: JZK Publishing, 2005).

Capítulo 12

1. W. Pierpaoli, *A melatonina Miracle: da natureza Age-Invertendo, de combate a doença, por sexo Melhorar hormonal* (New York: Pocket Books, 1996); R. Reiter e J. Robinson, *Descobertas revolucionárias que podem ajudar você Envelhecimento Combate, impulsionar o seu sistema imunológico, reduzir o risco de doença do cancro e coração, dormir uma noite melhor (: melatonina* New York: Bantam, 1996).
2. S. Baconnier, SB Lang, e R. Seze, "New Cristal no Glândula Pineal: Caracterização e papel potencial na Electromechano-transdução," Assembléia Geral URSI, Maastricht, Holanda, Agosto de 2002.
3. T. Kenyon e V. Essênio, *O material Hathor: mensagens de um Ascenso Civilization* (Santa Clara, CA: VER Publishing Co., 1996).
4. R. Hardeland, RJ Reiter, B. Poeggeler e DX Tan, "A Importância do Metabolismo da Neuro-hormônio Melatonina: protecção antioxidante e formação de substâncias bioativas," *Neuroscience & Biobehavioral Avaliações* de vol. 17, no. . 3: pp 347-57 (queda 1993); AC Rovescalli, N. Brunello, C. Franzetti, e G. Racagni,

- “Interação de putativas endógenos Tryptolines com o Sistema hipotálamo serotoninérgica e secreção de prolactina em ratos machos adultos,” *neuroendocrinologia*, vol. 43, no. 5: págs 603-10 (1986); GA Smythe, MW Duncan, JE Bradshaw, e MV Nicholson, “Efeitos de 6-metoxi-1,2,3,4-tetra-hidro-beta-carbolina e ioimbina sobre o estado da monoamina hipotalâmico e da libertação da hormona pituitária do rato,” *Australian Journal of Biological Sciences*, vol. 36, no. 4: pp. 379-86 (1983).
- 5 . SA Barker, J. Borjigin, I. Lomnicka, R. Strassman, “LC / MS / MS Análise do endógena Dimethyltryptamine alucinógenos, seus precursores, e principais metabolitos em Rato Glândula Pineal microdialisado,” *Biomedical Chromatography*, vol. 27, n. 12: pp.1690-1700 (Dezembro de 2013), doi: 10.1002 / bmc.2981.
 - 6 . Hardeland, Reiter, Poeggeler e Tan, “A Importância do Metabolismo da Neuro-hormônio melatonina.”
 - 7 . David R. Hamilton, *Por que a bondade é bom para você* (Londres: Hay House UK, 2010), pp. 62-67.
 - 8 . R. Acher e J. Chauvet, “O neurohipofisários Endocrine Regulatory Cascade: Precursores, mediadores, receptores e Effectors” *Fronteiras em Neuroendocrinologia*, vol. 16: pp. 237-289 (Julho de 1995).
 - 9 . D. Wilcox, “Compreendendo Geometria Sagrada & Consciência Glândula Pineal,” a conferência disponível no YouTube em https://youtu.be/2S_m8AqJKs8?list=PLxAVg8IHIsUwwkHcg5MopMjrec7Pxqzhi .

Capítulo 13

- 1 . União Mundial de Cientistas para a Paz, “desarmar crises mundiais: uma abordagem científica.”
- 2 . Ibid.
- 3 . DW Orme-Johnson, CN Alexander, JL Davies, et al, “Projeto Paz Internacional no Oriente Médio: Os Efeitos da Tecnologia Maharishi do Campo Unificado”. *Journal of Conflict Resolution*, vol. 32, no. 4 (4 Dezembro, 1988).
- 4 . DW Orme-Johnson, MC Dillbeck, e CN Alexander, “prevenção do terrorismo e conflito internacional: Efeitos de Grandes montagens de participantes no *Meditação transcendental e TM-Sidhi Programas*” *Journal of Rehabilitation infractor*, vol. 36, no.1-4: pp. 283-302 (2003).
- 5 . “Paz Global-Fim da Guerra Fria,” Iniciativa de Paz Global, <http://globalpeaceproject.net/proven-results/case-studies/global-peace-end-of-the-cold->

guerra/ .

- 6 . JS Hagelin, MV Rainforth, KLC Cavanaugh et al., “Efeitos do Grupo Practice of *Meditação transcendental* Programa de Prevenção do crime violento em Washington, DC: Resultados do Projeto de Demonstração Nacional, junho-julho de 1993,” *Indicadores Sociais Research*, vol. 47, no. 2: pp. 153-201 (Junho de 1999).
- 7 . RD Nelson, “A consciência coerente e aleatoriedade motora: Correlações em 11 de setembro de 2001,” *Journal of Scientific Exploration*, vol. 16, no. 4: pp. 549-70 (2002).
- 8 . “Quais são manchas solares?” *Space.com* , <http://www.space.com/14736-sunspotssun-spots-explained.html> (29 de fevereiro de 2012).
- 9 . AL Tchijevsky (VP de Smitt trans.), “Fatores físicos do processo histórico”, *ciclos*, vol. 22: pp. 11-27 (janeiro 1971).
- 10 . S. Ertel, “cosmofísicas Correlações de atividade criativa em História Cultural” *Biofísica*, vol. 43, no. 4: pp. 696-702 (1998).
- 11 . CW Adams, *The Science of Truth* (Wilmington, DE: Sacred Earth Publishing, 2012), p. 241.
- 12 . “As camadas da terra atmosférica” (21 de janeiro de 2013), https://www.nasa.gov/mission_pages/sunearth/science/atmosphere-layers2.html .
- 13 . R. Wever, “os efeitos dos campos elétrico no circadiano ritmicidade em Homens” *Vida Ciências na investigação espacial*, vol. 8: pp. 177-87 (1970).
- 14 . Iona Miller, “Ressonância Schumann,” *Nexus Magazine*, vol. 10, no. 3 (abril-maio 2003).
- 15 . Childre, Martin, Rozman, e McCraty, *Inteligência coração: Conectando com o Orientação intuitiva do Coração*.
- 16 . R. McCraty, “O coração energético: bioelectromagnetic comunicação dentro e entre as pessoas, em bioelectromagnetic e Medicina energia sutil”. Na PJ Rosch e MS Markov, eds, *Aplicações Clínicas de Medicina (bioelectromagnetic* New York: Marcel Dekker, 2004).
- 17 . Childre, Martin, Rozman, e McCraty, *Inteligência coração: Conectando com o Orientação intuitiva do Coração*.
- 18 . R. McCraty, “A Iniciativa de Coerência global: Medindo Human-Terra interações energéticas,” *Coração como Rei dos Órgãos Conferência*, Hofuf, Arábia Saudita (2010); R.

McCraty, A. Deyhle, e D. Childre, "A Iniciativa de Coerência global: Criando um Coherent Planetary Standing Wave" *Os avanços globais em Saúde e Medicina*, 1 (1): pp 64-77 (2012);. R. McCraty, "O coração energético," em *Aplicações Clínicas de bioelectromagnetic medicina*.

- 19 . HeartMath Institute, "Global Coerência Research,"
<https://www.heartmath.org/research/global-coherence/> .
- 20 . SM Morris, "uma maior coerência coletiva: Efeitos Grupo de frequência cardíaca Variabilidade coerência e sincronização Heart Rhythm" *Terapias Alternativas na Saúde e Medicina*, vol. 16, no. 4: pp. 62-72 (Julho-Agosto de 2010).
- 21 . K. Korotkov, *Energia Campos Análise Electrophotonic em seres humanos e natureza: Análise Electrophotonic*, 2ª edição (CreateSpace plataforma de publicação independente, 2014).
- 22 . D. Radin, J. Stone, E. Levine, et al, "Intenção compassivo como uma intervenção terapêutica por Parceiros de Doentes com Cancro: Efeitos da Intenção distante do sistema nervoso autónomo os pacientes,". *Explorar*, vol. 4, no. 4 (julho-agosto de 2008).

ÍNDICE

referências página em: NOTA *itálico* consulte as figuras.

UMA

glândula adrenal (centro de energia), [94](#) , [96-99](#)

Adrenaline, [47](#)

Publicidade, condicionado por, [179-184](#)

Era de Aquário, [293](#)

ondas cerebrais alfa-frequência caleidoscópio de vídeo para, [187-189](#)
 , [192-194](#)

movendo-se a partir de beta para alfa, [91-93](#) , [92](#) , [109-110](#)

momento presente e, [52-54](#) , [53](#)

quântica de campos e, [67-69](#) , [68](#)

Mente analítica

processo de coerência e além em movimento, [299](#)

comparação de consciente, subconsciente, e, [184-187](#) , [185](#)

entrar subconsciente, [91-93](#) , [92](#)

Raiva, armazenamento, [115-117](#) , [116](#)

antioxidantes, [271-273](#)

Armor, J. Andrew, [169](#)

Aspecto, Alain, [239](#)

átomos

clássico *versus* modelos quânticos de, [234](#) , [234-235](#)

descrição geral e exemplo de ligação, [49](#) , [49-51](#)

conceito universo quântico e, [63](#)

nível subatômico de energia, [104-108](#) , [105](#)

Atenção

convergentes foco para, [91](#)
energia e local de atenção, [126-130](#) , [127-130](#)
o fluxo de energia para o momento presente, [35](#) , [35-36](#) , [44-46](#) , [45](#)
sobre a matéria *versus* energia, [250-251](#)
Doenças auto-imunes (Case Study), [149-151](#)
Sistema nervoso autônomo (ANS) a coerência *versus* incoerência, [67](#)
coerência cardíaca e, [159-161](#) , [167-168](#)
visão global, [xxi](#) , [10-11](#)
Consciência. *Veja também* Sintonizar superconsciousness como, [19](#) , [23](#)
em sintonia e, [75-76](#)

B

benzodiazepinas, [271](#)
ondas cerebrais Beta-frequência
 evoluindo energia ao cérebro com ondas gama, [131-133](#) , [132](#) , [269](#)
 movendo-se a partir de beta para alfa, [91-93](#) , [92](#) , [109-110](#)
 momento presente e, [51-54](#) , [53](#)
 quântica de campos e, [67-69](#) , [68](#)
biophotons, [89](#) , [106](#)
software Bio-Bem, [110](#)
Bênção dos Centros de Energia, [85-112](#)
 Bênção do exercício de meditação Centros de Energia, [111-112](#)
 convergente e divergente foco, [90-91](#)
 desenho do campo de energia, [102-104](#) , [103](#)
 energia eletromagnética para, [85-90](#) , [86-88](#)
 centros de energia, [92-99](#) , [94](#)
 fluxo de energia para, [99-102](#) , [100](#) , [101](#)
 entrar subconsciente para, [91-93](#) , [92](#) , [109-110](#)
 exemplo, [11](#)
 aumento da energia com, [108-111](#)
 visão global, [xxvi](#)
 nível subatômico de energia, [104-108](#) , [105](#)
Bohm, David, [240](#)
Cérebro. *Veja também* frequências de ondas cerebrais; Consciente e consciência; coerência cardíaca; Mente;
 Sistema nervoso

corpo como ímã e, [124-130](#) , [124-130](#)
líquido cefalorraquidiano, [125-130](#) , [126-130](#) , [265](#) , [265-266](#)
comparando mentes conscientes, subconscientes, analíticos, [184-187](#) , [185](#)
criando mente com, [27-29](#)
electroencefalogramas (EEG), [xix](#) , [69](#) , [165-166](#)
entrar subconsciente, [91-93](#) , [92](#) , [109-110](#)
evoluindo energia para, [131-136](#) , [132](#) , [133](#) , [135](#)
“Coração-cérebro” [169](#)
esquerda / direita hemisférios, [193](#) , [283](#)
ensaio mental e, [36-39](#)
mini-cérebro dos centros de energia, [11](#) , [93-96](#) , [94](#) , [115](#)
neocórtex, [65](#) , [92](#) , [184-187](#) , [185](#) , [193](#)
redes neurais, [28](#) , [44](#) , [200](#)
neurocardiologia, [169](#)
neurogênese, [137](#)
neuropeptídeos, [115](#)
priming cérebro para as memórias futuras, [209-211](#)
frequências de ondas cerebrais que entram mente subconsciente, [91-93](#) , [92](#) ,
[109-110](#)
evoluindo de energia para o cérebro, [131-133](#) , [132](#)
coerência cardíaca e, [166](#)
vídeo caleidoscópio e, [187-189](#)
aprender a mudar de frequência, [xxii](#)
visão global, [51-54](#) , [53](#)
quântica de campos e mudar em, [67-69](#) , [68](#)
quântica de campos e ondas cerebrais coerentes / incoerentes, [65-68](#) , [66](#) , [91](#)
serotonina e, [257](#)
Técnicas de respiração
benefícios, [11](#)
efeito piezoeléctrico e, [261-265](#) , [263](#) , [265](#)
Recondicionar o corpo para um novo exercício Mente meditação, [140-142](#)
(*Veja também* Recondicionar o corpo a um New Mind) Budismo,
foco aberto e, [91](#)

C

caduceu, [285](#) , [285](#)

cristais de calcite, [261-265](#)

metabolismo de carboidratos, [260](#)

eventos cardíacos, estresse e, [160-161](#)

Estudos de caso, [143-153](#) , [213-217](#) , [307-316](#)

Daniel (hipersensibilidade electromagnética), [147-149](#)

Donna (seres interdimensionais), [311-313](#)

Felicia (eczema grave), [151-153](#)

Gina (dor crónica), [144-146](#)

Janet (depressão), [310-311](#)

Jennifer (doenças auto-imunes), [149-151](#)

Jerry (emergência médica), [314-316](#)

visão global, [xxvii](#) , [xxviii](#) , [xxx](#) , [143](#) , [213](#) , [307](#)

Sarah (dor crônica), [215-216](#)

Sasha (Project Coerência), [311](#)

Stacy (dores de cabeça), [307-309](#)

Terry (trauma), [216-217](#)

Tim (merecimento), [213-215](#)

Sistema nervoso central, [125](#)

Líquido cefalorraquidiano, [125-130](#) , [126-130](#) , [265](#) , [265-266](#)

chakras, definiram, [92](#) . *Veja também* centros de energia Alterar

como a escolha, [8-12](#)

criando, [73](#)

Mudança de coração, A (Sylvia), [106-107](#)

Pintos / experimento robô, [73-74](#) , [74](#)

Chizhevsky, Alexander, [293](#)

A dor crónica (estudos de casos), [144-146](#) , [215-216](#)

Estresse crônico, [47](#) , [160-161](#) , [167-168](#)

Cílios, da glândula pineal, [265](#) , [266](#)

Ritmo circadiano, [273](#)

Cleveland Clinic, [37-38](#)

Coerência

construção energética coerente, [109-111](#) (*Veja também* Bênção dos Centros de Energia)

frequência cardíaca coerente, [12](#)

ondas coerentes / incoerentes cerebrais, [65-67](#) , [66](#) , [91](#)

incoerência *versus*, [298-300](#) (*Veja também* Projecto Coerência) desmoronamento da função de onda, [63-64](#)

condicionado, [179-184](#)

Consciente e consciência

estado de consciência alterado como experiência mística, [16](#)

comparação de consciente, subconsciente, e analíticos mentes, [184-187](#) , [185](#)

quatro estados de consciência, [256](#)

consciência de unidade, [xxvii](#) , [17](#) , [69](#) , [241](#) , [242-253](#) , [243](#) , [248](#)

relação de tempo e espaço para, [219-221](#) , [221](#)

estado superconsciente, [52-54](#) , [53](#) , [131-133](#) , [132](#)

mente inconsciente, [30-33](#) , [32](#) , [54](#) , [114](#) , [206-209](#)

Interferência construtiva, [302](#) , [302](#)

foco convergente, [90-91](#)

cortisol

estresse crônico e, [47](#)

sistema imunológico e, [3](#) , [43](#) , [43](#)

melatonina e a relação inversa, [259](#) , [259](#)

energia criativa. *Vejo* Fluxo de círculos em plantações de energia

criativa (Roundway, Inglaterra), [282](#) , [283](#)

Cymatics, [277-278](#)

D

ondas cerebrais Delta-frequência, [52-54](#) , [53](#) , [69](#) , [166](#)

estudo de caso da depressão, [310-311](#)

glândula pineal e, [260](#)

Descartes, Rene, [155](#)

DHEA, [260](#)

Digestivo e glândulas pancreáticas (centro de energia), [94](#) , [96-97](#)

processo Dimensionalizing, [201-203](#)

Dimetiltryptamina (DMT), [273-274](#)

Dispenza, Joe

experiências místicas de, [15-26](#) , [188-189](#)

Recondicionar o corpo a um New Mind (CD), [142](#)

website de, [xxvi](#)

Você é o Placebo, [148](#)

geometria divina, [277-278](#)

sonhando, [256](#) , [275](#) . *Veja também* Glândula pineal

E

Terra, campo eletromagnético, [291-294](#) , [292](#)

Eczema (estudo de caso), [151-153](#)

Egípcios (antigos) no coração, [155](#)

glândula pineal e, [283](#) , [283-284](#)

Einstein, Albert, [238-239](#) , [273](#)

Electroencefalogramas (EEG), [xix](#) , [69](#) , [165-166](#)

energia eletromagnética. *Veja também* Bênção do corpo Centros de Energia como o

ímã, [121-130](#) , [121-130](#)

o campo eletromagnético da Terra, [291-294](#) , [292](#)

hipersensibilidade electromagnética (EHS; estudo de caso), [147-149](#)

emoções e, [33](#) , [34](#) , [34-36](#) , [70-76](#) , [72](#) , [74](#)

do Instituto HeartMath estudo do campo eletromagnético do coração, [299](#)

luz e frequência de, [85-90](#) , [86-88](#)

Schumann ressonância e, [294-295](#)

emoções elevadas. *Veja também* Sintonizar em ativar

centro do coração para, [171-173](#)

como energia em movimento, [33](#)

epigenética e, [136-139](#) , [138](#)

exemplo, [9-12](#)

coerência cardíaca e, [157](#)

imunoglobulina A (IgA) e, [42-44](#) , [43](#)

intenção combinado com, [70-76](#) , [72](#) , [74](#)

a partir de glândula pineal, [279-282](#)

manter a coerência cardíaca e, [173-178](#) , [174](#) , [175](#) , [177](#)

conceito surgimento, [296-298](#)

Emoções. *Veja também* emoções elevadas como o

feedback química do cérebro, [28-29](#)

como energia em movimento, [33](#) , [34](#) , [34-36](#)

epigenética e, [39-44](#)

tempo linear e, [227](#)

emoções negativas, [46-49](#) (*Veja também* Stress) partilha

energia e informação, [49](#) , [49-51](#)

levando energia e poder de volta durante a meditação, [47](#)

princípio Endowment, [139](#)

Energia. *Veja também* Bênção dos Centros de Energia; centros de atenção de energia e fluxo

de energia para o momento presente, [44-46](#) , [45](#)

chamando a energia de volta para apresentar momento, [51-60](#) , [53](#) , [56](#) , [60](#)

mudando, em momento presente, [34](#) , [34-36](#)

emoções elevadas combinadas com intenção, [70-76](#) , [72](#) , [74](#)

visão global, [xxii](#)

glândula pineal e fornecimento de energia para o cérebro, [266-269](#) , [267-268](#) , [270](#)

quântica de campos e as mudanças em, [70-76](#) , [72](#) , [74](#)

como a inteligência de auto-organização, [61-65](#)

fonte de energia (unidade), [243](#) , [251-252](#) (*Veja também* Espaço-tempo e espaço-temporal)

levando energia e poder de volta durante a meditação, [55-60](#) , [56](#)

centros de energia

chakras, definiram, [92](#)

descrição dos oito centros de energia, [96-99](#)

entrar subconsciente para, [91-93](#) , [92](#) , [109-110](#)

fluxo de, [99-102](#) , [100](#) , [101](#) , [115-120](#) , [116](#) , [118](#)

coração como ponte entre outros centros de energia, [158-159](#)

mini-cérebros de, [11](#) , [93-96](#) , [94](#) , [115](#)

visão global, [xxii](#)

entropia, [90](#)

epigenética

abraçando emoções elevadas, [136-139](#) , [138](#)

visão global, [xxiii](#)

momento presente e, [39-44](#) , [43](#)

estresse e efeitos ambientais sobre, [11-12](#) , [14](#)

imagery externo, [38](#)

Olho de Horus, [283](#) , [283-284](#)

F

Gordura, [260](#)

Medo. *Veja também* modo de sobrevivência

mudança de energia de, [171-172](#)

conceito atual momento e, [29](#)

Fehmi, Les, [91](#)

de Fibonacci constante, [284](#) , [284](#)

convergente resposta de luta ou fuga *versus* foco

divergente, [90-91](#)

exemplo, [6/5](#)

momento presente e, [47](#)

sistema nervoso simpático para, [159](#)

multiverso cinco dimensões

relação entre o tempo e espaço na, [231](#) , [236](#) , [237](#) , [238-242](#)

campo unificado de, [238](#) , [242-253](#) , [243](#) , [248](#)

5-hidroxitriptofano (5-HTP), [258](#)

Fluxo de energia criativa entre centros de energia, [99-102](#) ,

[100](#) , [101](#)

armazenamento de energia e, [115-120](#) , [116](#) , [118](#)

cymatics frequência, [277-278](#)

em energia eletromagnética, [85-90](#) , [86-88](#)

OM, [295](#)

realidade futura. *Veja também* Mente a criação de filmes / caleidoscópio, [XIX-XX](#)

imaginação, [206-209](#)

momento presente e, [15-22](#) (*Veja também* momento presente) cérebro priming

para as memórias futuras, [209-211](#)

em sintonia para, [82-83](#)

G

Gama de frequências de ondas cerebrais energia entregue ao cérebro e, [268](#)

evoluindo de energia para o cérebro, [131-133](#) , [132](#)

visão global, [52-54](#) , [53](#)

visualização de descarga de gás (DVG), [58](#) , [110](#) , [111](#)

expressão genética. *Vejo* epigenética

Iniciativa de Coerência global (GCI; Instituto HeartMath), [296-297](#) , [303-304](#)

Sistema de Monitoramento de coerência global (GCMS; Instituto HeartMath), [297](#)

comunidade global, meditando como. *Veja* Projeto Coerência Projeto de

Consciência Global (Universidade de Princeton), [290](#)

Gregos (antigo) no

coração, [155](#)

glândula pineal e, [284-285](#) , [285](#)

Culpa, armazenamento, [117-118](#) , [118](#)

Intestino, [94](#) , [95-99](#)

H

hábitos

em desenvolvimento, [30-33](#) , [32](#)

superar, em meditação, [54](#) , [206](#)

repetição de, [114](#)

Universidade de Harvard, [37](#)

Dores de cabeça (estudo de caso), [307-309](#)

coerência coração, [155-178](#) . *Veja também* variabilidade (VFC) sistema de frequência cardíaca análise

nervoso autônomo (SNA) e, [159-161](#)

Benefícios de, [164-167](#)

coerência cérebro e, [68](#)

estresse crônico e, [160-161](#) , [167-168](#)

frequência cardíaca coerente, [12](#)

definiram, [157-158](#)

exemplos, [173-178](#) , [174](#) , [175](#) , [177](#)

coração como ponte entre outros centros de energia, [158-159](#)

“Coração-cérebro” [169-170](#) , [169](#)

centro do coração, [96](#) , [171-173](#)

emoções sinceras, [71](#)

a inteligência do coração e, [165](#)

do Instituto HeartMath estudo do campo eletromagnético do coração, [299](#)

meditação, [178](#)

visão global, [xxvii](#) , [155-158](#)

contínuo espaço-tempo e, [229-230](#)

Instituto HeartMath (IHM)

dados de campo coerentes coletivos, [300-302](#) , [302](#)
Iniciativa de Coerência global (GCI), [296-297](#) , [303-304](#)
Global de Coerência Monitoring System (GCMS), [297](#)
na inteligência do coração, [165-166](#) (*Veja também* coerência coração) variabilidade da
frequência cardíaca (VFC análise) por, [162-164](#) , [163](#)
visão global, [xx](#) , [156-157](#)
estudo de campo eletromagnético do coração, [299](#)
variabilidade da frequência cardíaca (VFC) de comunicação análise entre o cérebro
eo coração, [161-164](#) , [163](#)
exemplo, [173-178](#) , [174](#) , [175](#) , [177](#)
visão global, [xx](#)
Projeto Coerência, [303-304](#) , [305](#)
sincronização com os outros, [299](#)
Hermes (mitologia grega), [284-285](#) , [285](#)
homeostase, [159-161](#)

Eu

Imagery, externo, [38](#)
Sistema imunológico. *Veja* Estudos de caso; O stress
Imunoglobulina A (IgA), [42-44](#) , [167](#)
campo de indutância, [128](#) , [128-130](#) , [129](#) , [266-267](#) , [267](#)
Intenção
coerência e, [157](#)
emoções elevadas combinadas com, [70-76](#) , [72](#) , [74](#)
centros de energia e, [95](#)
exemplo de, [76-80](#) , [78](#) (*Veja também* Sintonizar) seres
interdimensionais (estudo de caso), [311-313](#)
Instituto Internacional de Biofísica (IIB), [89](#)
pressão intratecal, [135](#) , [264](#) , [265](#)
músculos intrínsecos, [127](#) , [127](#)

J

Jesus, [274](#)
DNA lixo, [139](#)

K

Ka, [94](#) , [99](#)

Kessler Foundation Research Center, [38](#)

Kirlian, Semyon Davidovitch, [88](#)

Conhecido. *Veja também* presente momento definido, [46](#)

hábitos e, [30-33](#) , [32](#) , [54](#) , [114](#) , [206-209](#)

König, HL, [295](#)

Korotkov, Konstantin, [58](#)

eu

análise de lead-lag, dos projectos de paz de coleta, [288-290](#)

projecto de paz no Líbano, [289](#)

Ledwell, Glen, [190-194](#)

Ledwell, Natalie, [190-194](#)

processos hemisfério esquerdo, de cérebro, [193](#) , [283](#)

Leve

definiram, [33](#)

em energia eletromagnética, [85-90](#) , [86-88](#)

L-triptofano, [257-258](#) , [258](#)

M

mandalas, [188](#) , [277](#)

De Marketing Mastermind Group, [190](#)

Importam. *Veja também* atenção

energia para, [250-251](#)

influenciados pela energia, [122](#) , [122-124](#) , [123](#)

universo tridimensional e, [219-222](#) (*Veja também* Espaço-tempo e espaço-temporal) Mateus
6:22, [274](#)

Instituto Max Planck, [295](#)

Clínica Mayo, [160-161](#)

emergência médica (estudo de caso), [314-316](#)

Meditação. *Veja também* Bênção dos Centros de Energia; Cérebro; Estudos de caso;

Energia; coerência cardíaca; exercícios de meditação; Mente

Filmes / caleidoscópio; Glândula pineal; Momento presente; Projeto coerência; quântica de campos;

Recondicionar o corpo para uma mente nova; Espaço-tempo e espaço-tempo; Sobrenatural; A meditação andando dando tempo para, [58](#)

Benefícios de, [9-12](#) , [13](#)

frequências de ondas cerebrais de, [51-54](#) , [53](#) , [67-69](#) , [68](#)

para alterar o estado interno, [50-51](#) (*Veja também* Presente momento) coerência coração, [178](#)

para a paz como estado de ser, [317-322](#)

posturas de, [205-206](#)

pensamentos dispersos durante, [54-55](#)

levando energia e poder para trás durante, [55-60](#) , [56](#)

exercícios de meditação

Bênção dos Centros de Energia, [111-112](#)

Caleidoscópio e Mente Filme, [203-204](#) (*Veja também* Mente Filmes / caleidoscópio) Projeto de Coerência, [306](#)

Recondicionar o corpo para uma nova mente, [140-142](#)

Espaço-Tempo, Tempo-Espaço, [253-254](#)

Ajustando em preparação, [80-82](#)

Sintonizar para dimensões maiores de tempo e espaço, [285-286](#)

Sintonizar-se com novos potenciais, [82-83](#)

Meditação andando, [211-212](#)

melatonina

símbolos antigos sobre glândula pineal e, [283-285](#) , [283](#) , [284](#)

Benefícios de, [16](#) , [98](#) , [256-260](#) , [260](#) , [270](#)

relação inversa entre as hormonas adrenais e, [259](#) , [259](#)

produção de fim de noite de, [22](#) , [187](#) , [194](#) , [258](#)

efeitos metabólicos, [266](#) , [270-274](#) , [271](#)

processo de metilação de, [258](#) , [258](#)

propriedades piezoelétricas e, [261-262](#)

Memória

música e, [194-197](#)

reconhecimento de padrões e, [200](#)

repetir experiências passadas com, [2-4](#) , [28-29](#)

ensaio mental, [36-39](#)

Mesopotâmios, no coração, [155](#)

Os metabolitos, produzido a partir de melatonina, [266](#) , [270-274](#) , [271](#)

processo de metilação, [258](#) , [258](#)

Mente. *Veja também* Consciente e consciência; Mente Filmes / comparação caleidoscópio de consciente, subconsciente e mentes analíticas, [184-187](#) ,

[185](#)

criando, [27-29](#)

entrar subconsciente, [91-93](#) , [92](#) , [109-110](#)

inteligência do coração (*Vejo* coerência coração) mini-cérebro dos

centros de energia, [11](#) , [93-96](#) , [94](#) , [115](#)

Mente Filmes / caleidoscópio, [179-204](#)

comparação de consciente, subconsciente, e analíticos mentes, [184-187](#) ,

[185](#)

condicionado e, [179-184](#)

processo dimensionalizing, [201-203](#)

imersão em e utilizações de, [197-200](#)

Caleidoscópio e exercício de meditação Mente Filme, [203-204](#)

caleidoscópio comparação com cymatics, [278](#)

caleidoscópio visual para perceber a realidade tridimensional, [187-189](#) ,

[192-194](#)

Mente filmes, desenvolvimento de, [189-194](#)

Ocupe-se de estudos de caso Filmes, [213-216](#)

poder da música com, [194-197](#)

treinamento muscular, como ensaio mental, [37-38](#)

Música, poder, [194-197](#)

experiência mística. *Vejo* Sobrenatural

N

Neocórtex

comparando mentes conscientes, subconscientes, analíticos, [184-187](#) , [185](#)

hemisférios esquerdo da direita e, [193](#)

como pensar cérebro, [65](#) , [92](#) (*Veja também* mente analítica) do sistema

nervoso

sistema nervoso autónomo (ANS), [xxi](#) , [10-11](#) , [67](#) , [167-168](#)

sistema nervoso central, [125](#)

visão global, [159-161](#)
sistema nervoso parassimpático, [131](#) , [167-168](#)
sistema nervoso periférico, [266-267](#) , [267](#)
sistema nervoso simpático, [131](#) , [167-168](#) , [269](#)
Redes neurais, [28](#) , [44](#) , [200](#)
neurocardiologia, [169](#)
neurogênese, [137](#)
neuropeptídeos, [115](#)
9/11 eventos, resposta emocional coletiva para, [290](#)
Noise, de ambiente externo, [90](#)

O

Universidade de Ohio, [38](#)
OM, [295](#)
overview consciência de
 unidade, [xxvii](#) , [17](#) , [69](#)
 fonte de energia, [243](#) , [251-252](#)
 campo unificado de, [241](#) , [242-253](#) , [243](#) , [248](#)
foco Open, [91-93](#) , [92](#)
oxitocina, [275-276](#)

P

sistema nervoso parassimpático, [131](#) , [159-161](#) , [167-168](#)
reconhecimento de padrões, a percepção da realidade e, [200](#)
Paz, como estado de ser, [317-322](#)
projetos de coleta de paz, história, [288-290](#) . *Veja também* Projeto Coerência Peoc'h, René, [73](#)

Percepção, [281](#)
músculos do períneo, [126-128](#) , [127](#) , [134-135](#)
Sistema nervoso periférico, [266-267](#) , [267](#)
Fotografia, em exemplos eletromagnéticas, [88-89](#)
Piano exercício, como ensaio mental, [37](#) , [38-39](#)
propriedades piezoelétricas, [261-265](#) , [263](#)
Glândula pineal, [255-286](#)

ativação, [260-262](#)
símbolos antigos sobre, [283-285](#) , [283](#) , [284](#)
coroação do Eu e, [285](#)
definiram, [274](#)
emoções elevadas de, [279-282](#)
fornecimento de energia para o cérebro via, [266-269](#) , [267-268](#) , [270](#)
exemplo, [16-17](#)
serotonina e melatonina, descrição, [256-260](#) , [258-260](#) (*Veja também*
melatonina)
metabolitos produzidos a partir de melatonina, [270-274](#) , [271](#)
metabólitos liberados por, [265](#) , [265-266](#)
visão global, [255-256](#)
efeito piezoelétrico de, [261-265](#) , [263](#)
como transdutor, [274-279](#)
Sintonizar para dimensões maiores de tempo e exercício de meditação espaço,
[285-286](#)
glândula pineal (centro de energia), [94](#) , [96-99](#)
Pinolines, [271-273](#)
Pisciotti, Frank, [189](#)
glândula pituitária como centro de energia, [94](#)
 , [96-99](#)
função de, [275-276](#)
Popp, Fritz-Albert, [89](#)
prana tubo, [133](#) , [133-134](#)
Momento presente, [27-60](#)
atenção e fluxo de energia para, [33](#) , [34](#) , [34-36](#) , [44-46](#) , [45](#)
chamando energia de volta para, [51-60](#) , [53](#) , [56](#) , [60](#)
epigenética e, [39-44](#) , [43](#)
ensaio mental e, [36-39](#)
superar os hormônios do estresse em, [46-51](#) , [49](#)
visão global, [xxiv-xxv](#) , [27-29](#)
desconhecido e, [29-36](#) , [32](#) , [33](#) , [35](#)
meditação andando para, [207](#)
Princeton Biofeedback Center, [91](#)
Universidade de Princeton, [290](#)
Projeto Coerência, [287-306](#)
construção de campo coerente coletivo para, [300-301](#)

estudo de caso, [311](#)
coerência *versus* incoerência, [298-300](#)
interferência construtiva, [302](#) , [302](#)
o campo eletromagnético da Terra e, [291-294](#) , [292](#)
conceito emergência e, [296-298](#)
eventos de, [303-304](#) , [305](#)
histórico de projetos da paz de coleta, [288-290](#)
exercício de meditação, [306](#)
visão global, [xxi](#) , [xxx](#) , [287-288](#)
Schumann ressonância e, [294-295](#)

Q

quântica de campos, [61-83](#) . *Veja também* Átomos benéficos, [13](#)
biophotons, [89](#) , [106](#)
alterações cerebrais e, [65-69](#) , [66](#) , [68](#)
mudanças de energia e, [70-76](#) , [72](#) , [74](#)
energia fornecida ao cérebro, [269](#)
como dentro expressão de leis da natureza, [227-230](#) , [228](#) , [229](#)
visão global, [xxv-xxvi](#) , [61-65](#)
eventos quânticos, [63-64](#)
tempo-espaco, definido, [222](#)
ajuste em meditação (exemplo), [76-80](#) , [78](#)
Sintonizar exercício de meditação Preparação, [80-82](#)
Sintonizar-se com o seu exercício de meditação Futuro, [82-83](#)

R

RAND Corporation, [289](#)
gerador de evento aleatório (pintos / robot) experimento, [73-74](#) , [74](#)
movimento rápido dos olhos (REM) do sono, [257](#)
Recondicionar o corpo para uma nova mente, [113-142](#)
corpo como ímã para, [121-130](#) , [121-130](#)
abraçando emoções elevadas para, [136-139](#) , [138](#)
evoluindo de energia para o cérebro para, [131-136](#) , [132](#) , [133](#) , [135](#)
visão global, [xxvi](#) XXVII-

Recondicionar o corpo a um New Mind (CD), [142](#)

Recondicionar o corpo para um novo exercício Mente meditação, [140-142](#)
pensar-sentir loop e, [113-114](#)

Resiliência, [159-161](#)

sistema de activação reticular (RAS), [268](#)

Formação reticular, [135](#)

processos hemisfério direito, do cérebro, [193](#) , [283](#)

solução de Ringer, [161](#)

Romanos (antigo), no coração, [155](#)

S

Geometria sagrada, [277-278](#)

Sacro, [124](#) , [124-125](#)

Schumann, WO, [294-295](#)

Schumann ressonância, [294-295](#)

Schwartz, Gary, [166](#)

Separação, em comparação com a realidade da unidade, [221-222](#) , [227](#) , [230-233](#) , [231](#) , [233](#)

serotonina, [256-260](#) , [258-260](#)

As fantasias sexuais, [118-120](#)

glândulas sexuais (centro de energia), [94](#) , [96-99](#)

Telhas, anunciando exemplo sobre, [179-184](#)

Dormir. *Veja também* visão geral glândula pineal, [256](#)

movimento rápido dos olhos (REM) do sono, [257](#)

ciclos solares, o relacionamento da Terra, [291-294](#) , [292](#)

fonte de energia (unidade), [243](#) , [251-252](#) .

Veja também Espaço-tempo e espaço-tempo

espaço-tempo e espaço-tempo, [219-254](#)

consequências do stress, [222-224](#)

cinco dimensões multiverso, [231](#) , [236](#) , [237](#) , [238-242](#)

visão global, [xxix](#)

construção do campo quântico, [234](#) , [234-242](#) , [236](#) , [237](#) , [241](#)

leis quânticas e, [227-230](#) , [229](#)

separação em comparação com a realidade da unidade, [221-222](#) , [227](#) , [230-233](#) , [231](#) ,
[233](#)

espaço-tempo, definido, [222](#)

Espaço-Tempo, exercício de meditação Tempo-Espaço, [253-254](#)

3-D realidade espaço-tempo, [225-227](#)

universo tridimensional e, [219-222](#) , [221](#)

tempo-espaço, definido, [222](#)

campo unificado e, [242-253](#) , [243](#) , [248](#)

a teoria da relatividade especial, [238-239](#)

Sputnik antena (sensor), [58](#) , [301](#)

Estado de ser

energia eletromagnética para, [71](#)

incorporando a paz como, [317-322](#)

conceito atual momento e, [29](#) , [34](#) , [42](#)

Células-tronco, [41](#)

Estresse

estresse crônico, [47](#) , [160-161](#) , [167-168](#)

consequências de estado perpétuo de sobrevivência, [222-224](#)

estresse emocional como vício, [8/6](#)

epigenética e, [39-44](#) , [43](#)

a resposta do sistema imunitário a, [6/5](#)

benefícios de melatonina para, [259](#) , [259-260](#)

memória de eventos estressantes, [2-4](#) , [28-29](#)

superar os hormônios do estresse no momento presente, [46-51](#) , [49](#)

hormônios do estresse, descrição, [2-4](#) , [8](#)

hormônios do estresse em modo de sobrevivência, [107-108](#)

nível subatômico de energia, [104-108](#) , [105](#)

Subconsciente

comparação de consciente, subconsciente, e analíticos mentes, [184-187](#) ,
[185](#)

entrar, [91-93](#) , [92](#) , [109-110](#)

estado, as ondas cerebrais supraconscientes gama de frequência e, [52-54](#) , [53](#) , [131-133](#) , [132](#)

Sobrenatural, [1-26](#)

experiências do autor com, [15-26](#)

evoluindo de energia para o cérebro para, [132](#) , [132-133](#)

experiência mística e vídeo caleidoscópio, [188-189](#)

experiências místicas, exemplos, [15-26](#)

preparação para, [XVII-xxx](#)

momentos transcendentais de consciência, [256](#)

exemplo Willems, [1-15](#)

Modo de sobrevivência

corpo como ímã e, [123](#)

consequências de estado perpétuo de, [222-224](#)

centros energéticos utilizados para, [102-104](#) , [103](#)

armazenamento de energia no corpo, [115-120](#) , [116](#) , [118](#)

medo, [29](#) , [171-172](#)

reação de lutar ou fugir, [6/5](#) , [47](#) , [90-91](#) , [159](#)

estado incoerente de, [165](#)

hormônios do estresse de, [107-108](#)

Sylvia, Claire, [106-107](#)

energia do sistema nervoso simpático entregue ao

cérebro e, [131](#) , [269](#)

coerência cardíaca e, [159-161](#) , [167-168](#)

sintropia, [90](#)

T

As células T, [166](#)

Televisão, condicionado por, [179-184](#)

portão talâmica, [135](#) , [135-136](#)

tálamo, [268](#) , [268-269](#)

ondas cerebrais Theta frequência caleidoscópio de vídeo para, [187-189](#)

, [192-194](#)

visão global, [52-54](#) , [53](#) , [67-69](#) , [68](#)

loop de pensar-sentir

Recondicionar o corpo para uma nova mente e, [113-120](#) , [116](#) , [118](#)

como estado de ser, [29](#) , [33](#) , [42](#) (*Veja também* momento presente) do terceiro olho, [269](#)
, [279](#)

Terceira pessoa do imaginário, [38](#)

realidade tridimensional. *Veja também* Mente visão geral Filmes / caleidoscópio,
[187-189](#)

universo tridimensional, [219-222](#) , [221](#) (*Veja também* Espaço-tempo e) tempo tempo-espaço como
linear, [225-227](#) , [226](#)

Glândula timo

como centro de energia, [94](#) , [96-99](#)
coerência cardíaca e, [166](#)
glândula tireóide (centro de energia), [94](#) , [96-99](#)
questões de tempo. *Veja também* Espaço-tempo e espaço-tempo fazendo
o tempo para a meditação, [58](#)
a produção de melatonina e, [22](#) , [187](#) , [194](#) , [258](#)
Mente Filmes e hora do dia, [199](#)
tempo como linear, [225-227](#) , [226](#)
campo de toro, [130](#) , [130](#) , [270](#)
Transe
frequências de ondas cerebrais de, [188](#)
quebrar hábitos com, [208-209](#)
momentos transcendentais de consciência, [256](#)
Transdutor, glândula pineal como, [261-262](#) , [274-279](#)
pacientes transplantados, estudos de, [106-107](#)
energia presa. *Veja* Fluxo de Trauma energia criativa
(estudo de caso), [216-217](#)
experimento Trust, [275-276](#)
Sintonizando. *Veja também* consciência quântica de
campos, [19](#) , [75-76](#)
exemplo, [76-80](#) , [78](#)

você

mente inconsciente, hábitos e comportamentos de, [30-33](#) , [32](#) , [54](#) , [114](#) , [206-209](#)
Universidade do Arizona, [166](#)
Universidade do Texas em San Antonio, [38](#)
Desconhecido. *Veja também* Apresentam alteração momento química e, [279-282](#) (*Veja também* glândula pineal) criando possibilidade e, [64-65](#)

encontrando, [21](#)
momento presente e, [29-36](#) , [32](#) , [33](#) , [35](#)

V

A vasopressina, [275-276](#)

sistema ventricular, [265](#) , [265](#)

Vibração. *Vejo* Frequência

Visualização, processo dimensionalizing em comparação com, [201](#)

W

vigília, [256](#)

A meditação andando, [205-212](#)

exemplo, [12](#)

imaginando futuro com, [206-209](#)

posturas de meditação, visão geral, [205-206](#)

priming cérebro para as memórias futuras, [209-211](#)

comportamentos inconscientes e, [206-209](#)

Andando exercício de meditação, [211-212](#)

Comprimentos de onda, em energia eletromagnética, [87](#) , [88](#) , [88-90](#)

Onda de energia, [64](#) , [277-278](#)

Wever, Rutger, [295](#)

O que o Bleep Do We Know !? (documentário), [22](#)

Willems, Anna, [1-15](#)

Organização Mundial da Saúde, [147](#)

Merecimento (estudo de caso), [213-215](#)

Y

Você é o Placebo (Dispenza), [148](#)

SOBRE O AUTOR

Joe Dispenza, DC, é um conferencista internacional, pesquisador, consultor corporativo, autor e educador, que foi convidado a falar em mais de 32 países nos cinco continentes. Como professor e educador, ele é impulsionado pela convicção de que cada um de nós tem o potencial para a grandeza e capacidades ilimitadas. Em seu estilo fácil de entender, encorajador, e compassivo, ele educou milhares de pessoas, detalhando como eles podem religar seus cérebros e recondicionar seus corpos para fazer mudanças duradouras.

Além de oferecer uma variedade de cursos online e teleclasses, ele ensinou pessoalmente três dias oficinas progressistas e cinco dias oficinas avançadas nos EUA e no exterior. A partir de 2018, suas oficinas se tornará ofertas de uma semana, e o conteúdo das oficinas progressivas e avançadas estará disponível online. (Para saber mais, visite a seção de eventos www.drjoedispenza.com.) Dr. Joe é um membro do corpo docente da Universidade de Quantum em Honolulu, Havaí; Instituto Omega de Estudos Holísticos em Rhinebeck, Nova York; e Kripalu Center for Yoga e Saúde em Stockbridge, Massachusetts. Ele é também uma cadeira de convidado do comitê de pesquisa na Universidade de Vida em Atlanta, Georgia.

Como pesquisador, a paixão de Dr. Joe podem ser encontrados na intersecção das últimas descobertas dos campos da neurociência, epigenética e física quântica para explorar a ciência por trás remissões espontâneas. Ele usa esse conhecimento para ajudar as pessoas a se curar de doenças, condições crônicas, e até mesmo doenças terminais para que eles possam desfrutar de uma vida mais realizada e feliz, bem como evoluir sua consciência. Às suas oficinas avançadas em todo o mundo, ele fez uma parceria com outros cientistas para realizar uma extensa pesquisa sobre os efeitos da meditação, incluindo testes epigenética, mapeamento cerebral com eletroencefalograma (EEG), e testes de campo de energia individual com uma visualização de descarga de gás (GDV) máquina . Sua pesquisa também inclui medir tanto a coerência coração com monitores HeartMath e a energia

presentes no ambiente oficina antes, durante e depois de eventos com um sensor GDV Sputnik.

Como consultor empresarial, Dr. Joe dá palestras no local e oficinas para empresas e corporações interessadas em utilizar os princípios da neurociência para impulsionar a criatividade dos funcionários, inovação, produtividade e muito mais. Dele programa corporativo também inclui treinamento privado para a gestão superior. Dr. Joe pessoalmente treinados e certificados a um grupo de mais de 70 treinadores corporativos que ensinam o modelo de transformação para empresas em todo o mundo. Ele também começou recentemente a certificação de treinadores independentes para usar o seu modelo de mudança com seus próprios clientes. Como um *New York Times* autor de best-seller, Dr. Joe escreveu *Você é o Placebo: Fazendo Your Mind Matter* (Hay House, 2014), que explora a nossa capacidade de curar sem medicamentos ou cirurgia, mas sim apenas pelo pensamento. Ele também escreveu *Quebrar o hábito de ser você mesmo: Como perder sua mente e criar um novo* (Hay House, 2012) e *Desenvolver o seu cérebro: A Ciência da Mudança Your Mind* (2007), ambos os quais detalhe a neurociência da mudança e epigenética. Tornando-se Supernatural é o quarto livro do Dr. Joe. Suas aparições no cinema incluem *HEAL* (2017); *E-Motion* (2014);

Sacred Journey of the Heart (2012); *Pessoas v. Estado de Illusion* (2011); *O IF - The Movie* (2010); *Desencadeando Criatividade* (2009); e *O que # \$ *! Do We Know? & No buraco do coelho*, versão em DVD estendida (2005). Dr. Joe recebeu um BS da Evergreen State College e seu grau de Doutor em Quiropraxia da Universidade de vida, onde se graduou com honras. Sua formação pós-graduada coberto neurologia, neurociência, a função cerebral e química, biologia celular, a formação da memória e envelhecimento e longevidade. Dr. Joe pode ser contactado em: www.drjoedispenza.com .

Hay Casa Títulos de interesse relacionados

VOCÊ PODE CURAR SUA VIDA, o filme,

estrelado por Louise Hay & Friends (disponível como um programa de 1 DVD, um conjunto de 2-DVD expandido, e um streaming de vídeo on-line) Saiba mais em www.hayhouse.com/louise-movie

O DESLOCAMENTO, o filme,

estrelado por Dr. Wayne W. Dyer (disponível como um programa de 1 DVD, um conjunto de 2-DVD expandido, e um streaming de vídeo on-line) Saiba mais em www.hayhouse.com/the-shift-movie



A Biologia da Crença 10 edição de aniversário: Desencadeando o poder da consciência, Matéria & Milagres,
por Bruce Lipton, Ph.D.

CURAR SUA MENTE: Seu Prescrição para Wholeness através de Medicina, afirmações, e intuição,
por Mona Lisa Schulz, MD, Ph.D., com Louise Hay

HUMANO POR PROJETO: A partir evolução por Chance de Transformação by Choice, por Gregg Braden

A AUTO MINDBODY: Como Longevidade é culturalmente aprendidas e as Causas da Saúde são herdadas, pelo Dr. Mario Martinez

Todas as alternativas acima estão disponíveis em sua livraria local, ou podem ser encomendados contatando Hay House (ver página seguinte).



Esperamos que tenha gostado deste livro Hay House. Se você gostaria de receber o nosso catálogo online com informações adicionais sobre livros e produtos Hay Casa, ou se você gostaria de saber mais sobre a Fundação Hay, por favor

contato:



Hay House, Inc., PO Box 5100, Carlsbad, CA 92018-5100
(760) 431-7695 ou (800) 654-5126 (760) 431-6948
(fax) ou (800) 650-5115 (fax)

www.hayhouse.com • www.hayfoundation.org



Publicado e distribuído na Austrália por: Hay House Australia Pty. Ltd.,
18/36 Ralph St., Alexandria NSW 2015 • *Telefone:* 612-9669-4299
Fax: 612-9669-4144 • www.hayhouse.com.au

Publicado e distribuído no Reino Unido por: Hay House UK, Ltd., Astley House, 33
Notting Hill Gate, Londres W11 3JQ • *Telefone:* 44-20-3675-
2450
Fax: 44-20-3675-2451 • www.hayhouse.co.uk

Publicado na Índia por: Hay House Publishers Índia, Muskaan Complex, Plot No. 3, B-2, Vasant
Kunj, Nova Deli 110 070 • *Telefone:* 91-11-4176-1620
Fax: 91-11-4176-1630 • www.hayhouse.co.in

Distribuído no Canadá por: Raincoast Books, 2440 Viking Way, Richmond,
BC V6V 1N2
Telefone: 1-800-663-5714 • *Fax:* 1-800-565-3770 • www.raincoast.com



Adquirir novos conhecimentos. A
qualquer momento. Qualquer lugar.

Aprender e evoluir no seu próprio ritmo com os principais especialistas do mundo.

www.hayhouseU.com

Free e-newsletters from Hay House, the Ultimate Resource for Inspiration

Be the first to know about Hay House's free downloads, special offers, giveaways, contests, and more!



Get exclusive excerpts from our latest releases and videos from *Hay House Present Moments*.



Our *Digital Products Newsletter* is the perfect way to stay up-to-date on our latest discounted eBooks, featured mobile apps, and Live Online and On Demand events.



Learn with real benefits! *HayHouseU.com* is your source for the most innovative online courses from the world's leading personal growth experts. Be the first to know about new online courses and to receive exclusive discounts.



Enjoy uplifting personal stories, how-to articles, and healing advice, along with videos and empowering quotes, within *Heal Your Life*.



Have an inspirational story to tell and a passion for writing? Sharpen your writing skills with insider tips from *Your Writing Life*.

**Sign Up
Now!**

*Get inspired, educate
yourself, get a complimentary
gift, and share the wisdom!*

Visit www.hayhouse.com/newsletters to sign up today!



HAYHOUSE
RADIO
audio for inspiration



DESIGNING YOUR DESTINY

Free Video Series with Dr. Joe Dispenza

Dr. Joe Dispenza has taught thousands of people on how they can rewire their brains and recondition their bodies to make lasting changes, not only to heal illness but also to enjoy a more fulfilled and happy life.

He has created a new video series combining science and practice to show how you can develop the skill of creating a more efficient, balanced and healthy body; a more unlimited mind; and greater access to the realms of spiritual truth.

IN THIS FREE VIDEO SERIES, YOU'LL LEARN HOW TO:

- Free yourself from the past by reconditioning your body to a new mind
- Create reality in the present moment by changing your energy
- Use meditation to move beyond yourself into powerful healing realms
- Close the gap between where you stand now and your desired future self

Watch Dr. Dispenza's free video series at:
www.hayhouseu.com/dispENZA



***Livre e-newsletters do Hay
House, the Ultimate
Recursos para Inspiration***

Seja o primeiro a saber sobre negócios de dólar do Hay Casa, downloads gratuitos, ofertas especiais, afirmação
cartões, brindes, concursos e muito mais!



Obter trechos exclusivos de nossos últimos lançamentos e vídeos de ***Hay House Moments presentes.***



Desfrute de histórias pessoais uplifting, how-to artigos e conselhos de cura junto com vídeos e capacitar
aspas dentro ***Curar sua vida.***



Tem uma história edificante para contar e uma paixão por escrever? Afie suas habilidades de escrita com dicas de ***Your
Life escrita.***

**Inscreva-se
agora!**

*Inspire-se, educar-se, obter
um dom gratuito, e compartilhar a
sabedoria!*

<http://www.hayhouse.com/newsletters.php>

Visite www.hayhouse.com para inscrever-se hoje



HealYourLife.com ♥