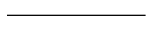
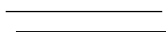


# OMDESIGN DIN SKÆBNE

*med Dr Joe Dispenza*

## 4-Lektions Kursus

*Værktøjer til at Skabe et Nyt Liv*



# 1

# Lektion



# Lektion 1



## Hvorfor Ændringer er så Svære

Processen med forandring og transformation, af at få din adfærd til at matche dine intentioner er en vanskelig proces. Udfordringen ligger i din evne til at mindske mellemrummet mellem viden og erfaring. Men forandring er ikke så svært, som du tror, hvis du ved, hvordan du fokuserer din opmærksomhed og styrer din energi. Din krop følger konstant retningen af dit sind, mens du placerer din opmærksomhed på forskellige elementer i din ydre verden. Det er da muligt for din krop at følge dit sind til en ukendt oplevelse, ligesom den gør til en, du kender.

Hvis du forbliver fokuseret på en ny fremtid og fortsætter med at gense den hver dag, følger din krop efter dit sind ind i denne nye oplevelse. Når du forbinder dig med følelser af ulykkelighed eller frygt, som er kemiske rester fra fortiden, suger du vital energi fra nuet. Din virkelighed består af alle de kendte elementer i dit liv. Dette inkluderer den fysiske verden, der består af ting og mennesker, og den indre verden, som er lavet af tanker og følelser. Hvis du holder din opmærksomhed på det kendte, vil du blive ved med at skabe flere kendte i dit liv.

Følelser er energi i bevægelse og jo stærkere følelser, jo mere opmærksomhed lægger du på årsagen. Så når du fjerner din opmærksomhed fra negative elementer i dit liv, begynder du at svække de følelsesmæssige bånd og bringe din energi tilbage til dig selv. Dette kommunikerer med dit elektromagnetiske felt for at skabe ny energi, som kan bruges til at designe en ny skæbne. Ved at fjerne din energi fra de områder af dit liv, der ikke bevæger sig, kan du bygge dit eget energifelt og skabe en ny fremtid for dig selv.

## ØVELSE



Hvad har din oplevelse været, mens du forsøgte at ændre eller transformere din nuværende situation?

.....  
.....  
.....

Beskriv den nye fremtid, du selv ser, og den ene ting, du kan gøre hver dag for at opnå den.

.....  
.....  
.....



*Din opgave i denne lektion er bedre at forstå naturen af forandring for at forbedre dine chancer for at opnå dem. Du vil se, hvordan at fokusere på målet og træffe en bevidst beslutning hver dag skaber gunstige resultater.*



## LEKTION 2



### Et kvanteperspektiv

I dag lever de fleste mennesker i overlevelse. Og at leve i overlevelse er at leve i stress. Og stress opstår, når din hjerne og krop er slået ud af balance. Hver gang du reagerer på dit ydre miljø følelsesmæssigt, og du begynder at tappe fra det usynlige elektromagnetiske energifelt, der omgiver din krop, og forvandle det til kemi. At leve i stress betyder, at kroppen konstant bliver ophidset af strømmen af energi fra adrenalin. Over tid begynder folk at blive afhængige af kilderne til deres stress og begynder at opsøge dem.

Når vi tænder for stressresponsen i længere perioder uden at slukke for den, fører det til sygdom. Dette problem forstærkes af neocortex, vores tænkende hjerne, som kan tænde stressresponsen alene ved brug af tanker. Dine tanker kan bogstaveligt talt gøre dig syg! Når du begynder at skabe det liv du ønsker, bliver du nødt til at trække din krop til det punkt, hvor du vil have den. Og dette kommer til at tage en vis tid. Vores program er designet til at hjælpe dig med at fjerne din opmærksomhed fra den ydre virkelighed til et informationsfelt kaldet det forenede felt.

Du begynder at føle dig mere hel, når hjernen og hjertet begynder at fungere mere sammenhængende. De to hjernehalvdele begynder at synkronisere, og foreningen af modsætninger kaldes helhed eller kærlighed. I det øjeblik dette sker, begynder hjertet at producere et betydeligt magnetfelt, der får dig til at føle dig forbundet med noget større. Når vi ser dette fra et kvanteperspektiv, skaber vi et rige hinsides tid og rum for at bringe vores drømme til livs. Nøglen er aldrig at forudsige, hvad der kommer til at ske, eller hvornår, for det er det ukendte.

### ØVELSE



**Tænk på et tidspunkt, hvor du følte dig stresset af noget, der skete omkring dig. Hvad tænkte og følte du i den situation?**

.....  
.....  
.....

**Hvordan reagerede du i den situation?**

.....  
.....  
.....

**Hvad kan du bevidst gøre, tænke eller føle anderledes næste gang?**

.....  
.....  
.....



*Det er nogle gange svært at identificere, når du er stresset. Mange mennesker er stressede hele tiden uden at vide det. Tænker du konstant på fremtiden? Er du bekymret og bange for i går? Husk altid at tjekke dine tanker.*



## LEKTION 3



### Meditation

Hvis du konstant er stresset, og al din opmærksomhed er rettet mod deres ydre verden, så kobler du dig fra det forenede mulighedsfelt. Men når du reducerer den sensoriske information, der kommer ind i din hjerne fra den fysiske virkelighed, jo mere kan du fokusere på din indre verden af tanker og følelser. Handlingen ved at gøre dette skaber nogle meget betydelige fysiologiske og biologiske ændringer i hjernen. Ved at flytte din opmærksomhed fra problemer og koble fra din ydre verden, går du ud over din krop og tid.

Det at meditere mindsker mængden af forbindelse, du har til din ydre verden. Når du begynder at gå indeni, og du fjerner din opmærksomhed fra din krop, holder du op med at tænke på den mulige fremtid eller den velkendte fortid og slapper af i nuet. Så kan du føle dig tryk nok til at skabe nye virkeligheder for dig selv. Fordi der, hvor du placerer din opmærksomhed, er der, hvor din energi går hen, jo mere du begynder at slappe af i meditation, jo mere begynder du at ændre din hjerne til at have kredsløbene på plads til at opfatte energifeltet omkring dig.

Når du forbinder dig til det forenede felt, går du fra bevidstheden om at være nogen til bevidstheden om at være ingen, til bevidstheden om at være alle. Dette felt lever i og overalt omkring dig, og i det øjeblik du bliver ingen og ingen tid, overgiver du dig til nuet. Jo mere du forbliver i nuet ved at bruge meditation, jo kortere tid tager det for ting at begynde at materialisere sig i dit liv. At praktisere meditation giver dig mulighed for at oprette forbindelse til det forenede felt, og du begynder at se miraklerne og mulighederne begynder at dukke op.

### ØVELSE



Har du prøvet at meditere før? Hvad tænkte og følte du i den situation?

.....  
.....  
.....

Hvor ofte kan du meditere? Hvor mange timer om dagen? Hvor mange dage om ugen? Lav en tidsplan og skriv den ned nedenfor.

.....  
.....  
.....



*Meditation holder dig i nuet og giver dig mulighed for at opleve væsentlige ændringer i dit liv og i din krop inden for en tilsyneladende kortere tid, efterhånden som du kommer tættere på det forenede felt.*



## LEKTION 4



### Hvordan Gør Vi Det?

I denne lektion deler Dr Joe Dispenza sin erfaring med at finde svaret på, hvorfor mange har svært ved at foretage målbare ændringer i deres liv. I sin bog "Breaking The Habit" skitserede han nogle af principperne for personlig forandring og transformation. I "You Are The Placebo" viser han folk, hvordan man helbreder sig ved brug af tanker alene. På dette online kursus finder du ud af, at du har al maskineriet inden for din rækkevidde til at forbinde dig til det forenede intelligensfelt omkring dig. Du lærer, hvordan du organiserer dit autonome nervesystem og skaber mere helhed og balance i din krop.

Det gør du ved at fokusere din opmærksomhed på at forblive til stede, på at opleve øjeblik efter øjeblik. Når du bliver ren bevidsthed, er det det øjeblik du får kontakt med det forenede felt. Tusindvis af hjernescanninger har vist, at du er på dit absolut bedste, når du kommer ud over dig selv. Når du fjerner din opmærksomhed fra den fysiske verden og bliver ren bevidsthed. Dette kursus handler om at inspirere dig til at indse, at du er skaberen af dit liv og give dig værktøjerne og principperne til at gøre det. Instruktionerne er for dig at begynde at skabe en ny fremtid og helbrede dig selv.

I løbet af det sidste årti har studerende brugt disse principper til at helbrede sig selv fra kræft og sjældne genetiske lidelser, som lægevidenskaben ikke har haft nogen løsning på. Mange har haft væsentlige ændringer i deres hjernefunktion, i håndteringen af depression og angst. Hvis du adopterer principperne undervist i dette kursus, bliver du bevidst om disse ubevidste tanker, så du aldrig vil gå ubevidst eller vende tilbage til dit gamle jeg igen. Du vil støde på visse begrænsninger, men hvis du bryder igennem, som mange mennesker har, bør du begynde at se ændringer i dit liv.

### ØVELSE



Har du lært og tilpasset dig principperne i dette kursus?

Har du bemærket nogen ændringer i dit liv? Skriv dine erfaringer ned indtil nu.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



At praktisere principperne i dette kursus er nøglen til at opnå de ændringer, du leder efter. Disse principper kan bruges hvor som helst, når som helst du har lidt tid. Dette er en meget god måde at blive skaberen af dit liv på.

