

The image features a dark blue background with a complex digital aesthetic. In the center, a white diamond shape is formed by three overlapping, slightly offset diamond outlines. Inside this central diamond, the number '3' is displayed in a clean, white, sans-serif font. The background is filled with various digital motifs: a network of white dots connected by thin lines in the upper left and lower right corners; a dense, glowing blue particle or fiber-like structure in the upper right; and several bright, glowing blue light trails and lens flares that sweep across the lower half of the image, creating a sense of motion and energy.

3

Dacă îți observi gândurile și emoțiile care rulează ca un program automat, atunci, în acel moment, nu mai ești în acel program. Ești conștiința care îl percepe. De la această distanță obiectivă, poți iniția schimbarea.

Fluxul schimbării

Deci, conștientizarea e primul pas pe calea de la vechiul sine către un nou sine. Atunci, pășești într-un râu al schimbării, iar Dr. Joe îți explică că ți se va părea incomod la început, deoarece părăsești terenul familiar și intri în necunoscut. Corpul devenit spirit vrea să rămână în zona familiară și va încerca să împiedice schimbarea. Toate structurile fizice - neurologice, hormonale, biochimice și genetice - sunt adaptate la vechea stare; de aceea schimbarea e dificilă.

Mulți oameni așteaptă până când intră într-o criză sau au un moment de cumpănă în viață, înainte de a se pregăti pentru schimbare. Dr. Joe te încurajează să nu aștepti, și să îți crezi în mod deliberat o nouă stare de a fi, în care ești inspirat de o viziune a viitorului tău și de emoții pozitive.

”

“

Printr-o intenție clară, conectată la o emoție superioară, corpul și inima sunt condiționate pentru un nou viitor.



VECHIUL MODEL

Vechiul model: aștept...

bogăție	ca să simt	→	abundență
succes	ca să simt	→	putere
relații	ca să simt	→	iubire
vindecare	ca să simt	→	împlinire sau recunoștință
sincronicitate	ca să simt	→	uimire și minunare

cauză & efect
polaritate & dualitate

→ Viață dominată de deșertăciune și lipsă

MODELUL CUANTIC



Modelul cuantic

Cauzarea unui efect

bogației	← e începutul	sentimentul abundenței
succesului	← e începutul	sentimentul puterii
relațiilor	← e începutul	sentimentul iubirii
vindecării	← e începutul	sentimentul împlinirii și al recunoștinței
sincronicității	← e începutul	sentimentul uimirii și al minunării

Acum, gândește-te cine vrei să fii: în ce sine vrei să te dezvolti?

Începe să te familiarizezi cu gândurile și emoțiile asociate acestuia. Astfel, corpul începe să stocheze aceste noi gânduri și emoții și rescrie noile rețele și condiționări în conformitate cu ele.

În exercițiul anterior, ai fost observator. Acum, devii creator, te reprogramezi și te realiniezi interior.

Ce gânduri vrei să ai și să imprimi în noi rețele cerebrale? (ex. "totul e posibil, azi va fi o zi minunată, sunt uimit de ce am în interior, viața este fantastică, mi se întâmplă cele mai frumoase lucruri.)

Ce emoții sunt asociate cu aceste gânduri? Cum te simți cu noul tău sine?

Cum vorbești cu tine însuși și cu ceilalți atunci când te afli în această stare? Cum te porți? Ce decizii iei?

Începe să te joci cu acest comportament, la nivel interior, și imaginează-ți cum te miști, cum vorbești, cum te simți și ce gânduri îți trec prin minte. Familiarizează-te profund cu noul comportament, până când simți că acesta e real în momentul prezent.

→ *E mult mai ușor să uiți viziunea ta asupra viitorului decât să ți-o amintești.
E nevoie de exercițiu.*

Meditația 1: Realitatea personală

Obișnuirea cu noul sine necesită practică. Așa că vom exersa și aprofunda împreună. În această meditație, te vei familiariza din ce în ce mai mult cu viziunea ta asupra viitorului, până când o vei internaliza, astfel încât să nu o mai uiți niciodată și să te eliberezi cu adevărat de trecut.

- ∞ Găsește un loc liniștit, unde să nu fii deranjat.
- ∞ Așază-te cu spatele drept, ca să rămâi lucid
- ∞ Meditația NU trebuie făcută în pat. De preferat, nici în dormitor.
- ∞ Pune mobilul pe modul de avion, ca să nu fii întrerupt.
- ∞ Urmează instrucțiunile din meditație.
- ∞ Și savurează momentul!
- ∞ Pășești într-un nou viitor, iar fiecare pas este prețios.
Amintește-ți viitor, în caz că îți fug gândurile în altă parte
- ∞ Fiecare revenire este o victorie. Nu ai făcut nimic greșit.

Ce emoții și gânduri sunt asociate cu aceste comportamente?

Sunt aceste gânduri dictate de iubire? Se potrivesc cu viitorul la care vrei să ajungi?

Notează aici câteva dintre gândurile pe care NU vrei să le ai în viitor (de ex. "Nu pot face asta, nu sunt îndeajuns de bun, sunt sigur că nu va merge, perioada asta din viața mea e groaznică, nu se va schimba nimic"...)

