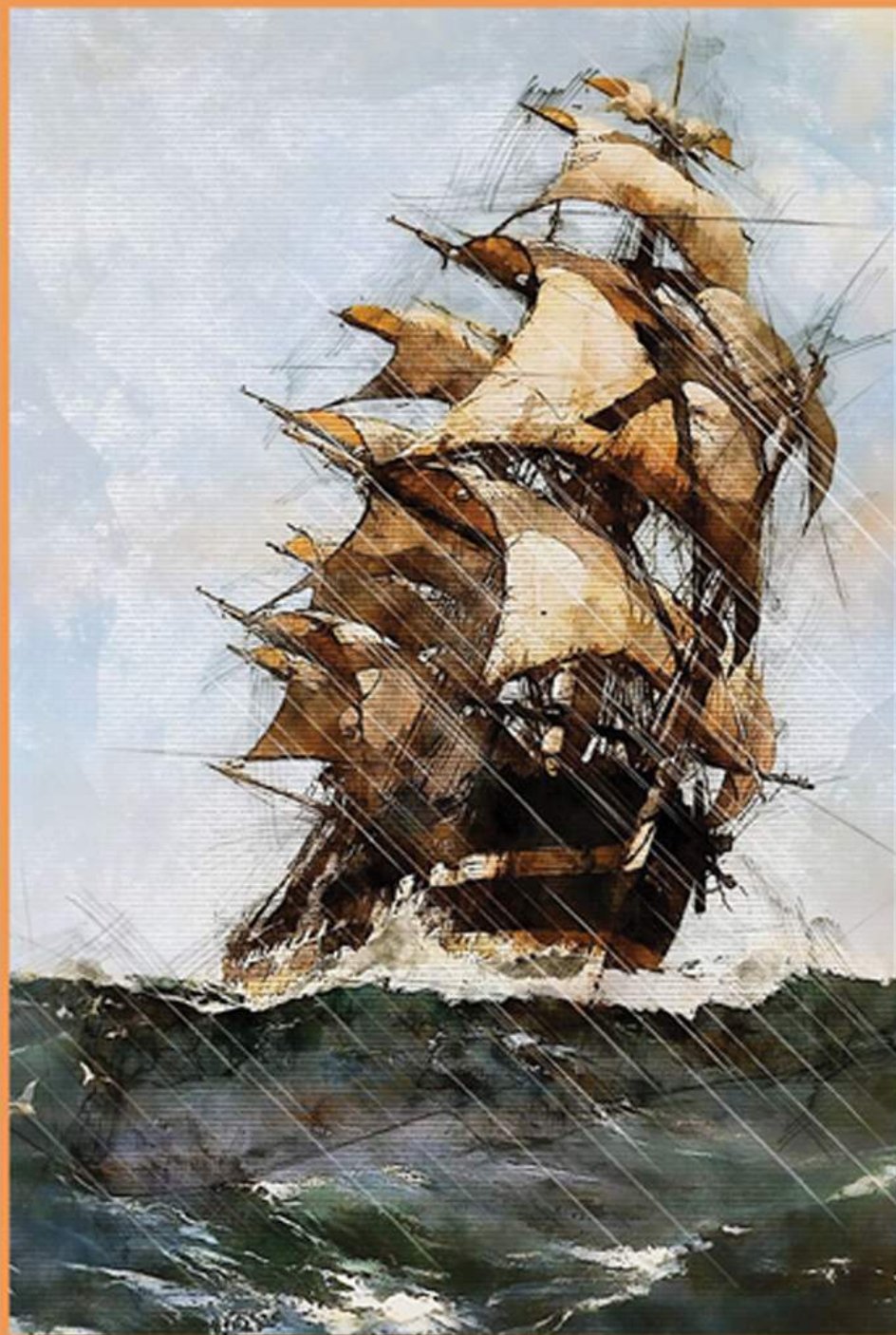


το μυστικό της **ΑΥΤΟΜΑΤΗΣ ΓΡΑΦΗΣ**



ΠΑΡΕ ΤΟ ΤΙΜΟΝΙ ΣΤΑ ΧΕΡΙΑ ΣΟΥ

**ΓΙΑ ΑΝΑΒΑΘΜΙΣΗ ΖΩΗΣ- ΚΑΛΥΤΕΡΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ
ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΩΝ-ΛΥΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ**

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Πριν αρχίσω να εξασκώ αυτή τη «μαγική» μέθοδο, ήμουν χαμένος, μπερδεμένος, και κυριολεκτικά εξαντλημένος οικονομικά αλλά και συναισθηματικά.

Ευτυχώς, ξεκίνησα τη μέθοδο της αυτόματης γραφής και «άκουσα» ότι θα γράψω ένα βιβλίο, αλλά πρώτα θα πάρω τη σύνταξη και θα επιστρέψω στην πατρίδα μου.

Κι έτσι έγινε, μόλις έβγαλα τη σύνταξη και κατοχύρωσα ότι μπορώ να τη λαβαίνω στην Ελλάδα, ταξίδεψα από το Περθ, όπου έμενα τα τελευταία χρόνια, στη Μελβούρνη, δηλαδή στην άλλη άκρη της Αυστραλίας, για να αποχαιρετήσω τα παιδιά μου από τον πρώτο μου γάμο, τα εγγόνια μου, την αδελφή μου και δυο καλούς φίλους.

Και ήλθα στη πατρίδα - και δεν είναι τυχαίο που βρήκα το ιδανικό μέρος να μείνω. Ένα «ζεστό» σπιτάκι με περιβόλι και οπωροφόρα δένδρα, σε μια ήσυχη κωμόπολη δίπλα σε βουνό και σε θάλασσα.

Κατάφερα να πραγματοποιήσω ένα όνειρο που είχα από παλιά, με τη βοήθεια της αυτόματης γραφής.

Και το ίδιο μπορεί να συμβεί και για εσάς. Αυτό που έχετε μπροστά σας, είναι ένα πραγματικό θαύμα.

Είναι μια μέθοδος που μπορεί να ακολουθήσει ο καθένας για να αξιοποιήσετε την εσωτερική σας σοφία και την πρόσβαση σε ανώτερη Ενέργεια, στο Θείο.

Δεν είστε σίγουροι που να απευθυνθείτε;

Μήπως οι σχέσεις σας έπιασαν πάτο;

Η επιχείρηση, η καριέρα σας, τα οικονομικά σας στα βράχια;

Η απόγνωση και το άγχος καθημερινό φαινόμενο;

Για όλα αυτά μπορεί να σας βοηθήσει η αυτόματη γραφή, καθώς και να πραγματοποιήσετε όλες σας τις επιθυμίες, να σταθείτε ξανά στα πόδια σας, να βρείτε την ιδανική σχέση, να ανεβάσετε τα οικονομικά σας σε ένα νέο επίπεδο.

Και αν παλεύετε, αγχώνεστε, ανησυχείτε, ή στεναχωριέστε, τότε η αυτόματη γραφή θα σας δώσει την κατάλληλη βοήθεια για «θεραπεία» και τον τρόπο να βάλετε τα πράγματα στη θέση τους.

Θα σας επανασυνδέσει με το υποσυνείδητο σας και θα μεταμορφώσει τις ψυχικές πληγές σας σε θετική ενέργεια, για μια αλλαγή πολύ μεγαλύτερη από όσο θα μπορούσατε ποτέ να φανταστείτε.

Όταν μάθετε πώς να συνδέεστε με την εσωτερική σας σοφία, με τον ανώτερο εαυτό σας, με τη ψυχή σας, με τη Θεϊκή Ενέργεια, με το Σύμπαν, με τους πνευματικούς οδηγούς σας, θα μάθετε πόσο ξεχωριστή είναι αυτή η εποχή που ζείτε.

Γιατί άραγε έχετε έλθει εδώ σε αυτή την ορισμένη περιοχή και εποχή;

Πόσο ξεχωριστοί είστε, και τι μπορείτε να κάνετε και πού να πάτε από εδώ;

Αυτή η χρονική περίοδος είναι ένα εφελτήριο για ισχυρές, θετικές δυνατότητες, χωρίς κατήφεια, άγχος, τύψεις, ανησυχίες, αλλά μια εποχή που οτιδήποτε ονειρεύεστε είναι δυνατόν.

Ο νους μας είναι δημιουργός. Αυτό που σκεφτόμαστε, το φέρνουμε, είναι ο φυσικός νόμος της έλξης. Ότι θέλουμε ή σκεφτόμαστε ή επικεντρωνόμαστε ή μιλάμε ή γράφουμε γι' αυτό, μπορούμε κυριολεκτικά να εμπλουτίσουμε την ύπαρξη του.

Απλώς πρέπει να μάθετε πώς να αξιοποιείτε αυτή τη δυνατότητα και στα χέρια σας τώρα, έχετε το εργαλείο.

Αυτό το βιβλίο μπορεί να σας δείξει πώς να αλλάξετε τη ζωή σας, πώς να αναβαθμίσετε τα πάντα, πώς να διαγράψετε τα συναισθηματικά μπλοκ του παρελθόντος και πώς να καλέσετε τον εαυτό σας προς το πιο απίστευτο, υπέροχο μέλλον που είναι πολύ πιο πέρα από αυτό που πιστεύατε μέχρι τώρα, το πιο τρελό όνειρο, που σας περιμένει!

Σε αυτό το βιβλίο θα προχωρήσουμε μαζί, βήμα προς βήμα για το πώς να εισέλθετε μέσα, πως να λάβετε καθοδήγηση και πως να ανακαλύψετε τον μαγικό κόσμο που είναι ήδη εδώ τώρα.

Δεν έχει καμία σημασία πως το αποκαλούμε: Θεότητα, αγγέλους, ψυχή, ανώτερο εαυτό, εσωτερική μας σοφία, ή το Σύμπαν, όλα είναι το ίδιο, ένα και το αυτό και υπάρχει μια βαθιά και εμβριθής σοφία που περιμένει να σας καθοδηγήσει. Αν το ζητήσετε.

Αυτή η μέθοδος που δεν είναι άλλη από την πρόσβαση στην εσωτερική σας σοφία, είναι καθαρή μαγεία, θα σας συνδέσει με την άλλη πλευρά, την ανώτερη πλευρά του εαυτού σας, την πλευρά που είναι αδιάρρηκτα συνδεδεμένη με τη Θεϊκή Ενέργεια, τη Φύση, τη Πηγή, το Σύμπαν.

Θα σας βοηθήσει να βρείτε το σκοπό σας, το δρόμο σας, τη σωστή σας κατεύθυνση και να απαντήσετε στις βαθύτερες ερωτήσεις της ζωής για σας, όπως:

«Γιατί γεννήθηκα κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου;»

«Γιατί επέλεξα αυτή τη ζωή;»

«Γιατί επέλεξα αυτούς τους αγώνες;»

«Πώς μπορώ να μετατρέψω όλα τα στραβά γύρω μου σε κάτι θετικό, σε κάτι μεγάλο;»

«Πώς μπορώ να μεταμορφώσω τη ζωή μου και να την κατευθύνω σε ένα ορισμένο μονοπάτι και να κάνω ακριβώς αυτό που υποτίθεται ότι πρέπει να κάνω;»

«Πώς μπορώ να νιώθω την ευτυχία, ειδικά τώρα;»

Ας δούμε.

~~~

## ΚΑΛΩΣ ΟΡΙΣΑΤΕ ΣΤΟΝ «ΠΑΡΑΔΕΙΣΟ» ΤΗΣ ΑΥΤΟΜΑΤΗΣ ΓΡΑΦΗΣ

Φανταστείτε ότι μπορείτε να μιλήσετε σε μια ανώτερη δύναμη, όπως θέλετε να ονομάσετε αυτή τη δύναμη. Για να πείτε κάθε σκέψη, απορία και επιθυμία σας και να ακούσετε μια απάντηση καθαρή και ξάστερη.

Πώς θα άλλαζε αυτό τη ζωή σας;

Όταν ξεκινάτε το λειτούργημα για σύνδεση με την εσωτερική σας σοφία και πιάνετε μολύβι και χαρτί, αυτό ακριβώς συμβαίνει.

Είτε πιστεύετε σε ένα Θεό, τη Πηγή, το Σύμπαν, τη Φύση ή απλώς τη καθοδηγητική εσωτερική σας σοφία, διαλογίζεστε για λίγο, αναφέρετε μια μικρή προσευχή και μετά η πένα σας αρχίζει να γράφει - χωρίς σκέψη.

Ακούγεται πολύ καλό για να είναι αληθινό;

Επιτρέψτε μου να σας δείξω πώς να αξιοποιήσετε την εσωτερική σας σοφία και να ανακαλύψετε μια αληθινή καθοδήγηση, μέσω αυτής της αρχαίας τέχνης.

Η αυτόματη γραφή είναι η διαδικασία που χρησιμοποιούν οι σοφοί και πολλοί συγγραφείς εδώ και χιλιάδες χρόνια, που μόλις τους έλθει μια έμπνευση, μια ιδέα, ένας χείμαρρος μηνυμάτων, γράφουν ασταμάτητα σαν να τους έστειλε τα μηνύματα το Σύμπαν και σαν να ήταν αυτοί το όχημα που έπρεπε να παραδώσουν τα μηνύματα.

Η αυτόματη γραφή είναι η διαδικασία που χρησιμοποιούν οι σοφοί και πολλοί συγγραφείς εδώ και χιλιάδες χρόνια, που μόλις τους έλθει μια έμπνευση, μια ιδέα, ένας χείμαρρος μηνυμάτων, γράφουν ασταμάτητα σαν να τους έστειλε τα μηνύματα το Σύμπαν και σαν να ήταν αυτοί το όχημα που έπρεπε να παραδώσουν τα μηνύματα.

Το Σύμπαν θα σας απαντήσει αν ρωτήσετε.

Το μυαλό μας τρέχει με ένα εκατομμύριο χιλιόμετρα την ώρα, λέγοντας μας να στρίψουμε πότε δεξιά, πότε αριστερά και πότε να μην πάμε πουθενά. Δεν βγάζεις άκρη με το μυαλό μας, γιατί πολλές φορές οι φωνές μπορεί να είναι συντριπτικές, βασισμένες στον φόβο και αντιφατικές στην καλύτερη περίπτωση. Ακόμη χειρότερα, οι φωνές στο κεφάλι μας δεν είναι καν δικές μας. Είναι οι φωνές της συλλογικότητας, της φυλής, των γονιών μας, των δασκάλων, των γιατρών, των ειδήσεων, του εγωισμού μας ή ποιος ξέρει τι, αλλά δεν είναι η φωνή της σοφίας - και σίγουρα δεν προέρχονται από τη καρδιά μας από τη ψυχή μας.



Αλλά όταν μπαίνετε στην αυτόματη γραφή ηρεμείτε και ενδυναμώνετε τη διαίσθησή σας. Μπορείτε να συνδεθείτε ξανά σε μια γνώση που ήταν πάντα εκεί, σε μια στοργική, ευγενική και καλοπροαίρετη φωνή που μπορεί να σας δώσει μια μεγάλη εικόνα της ζωής σας, και να σας καθοδηγήσει από που πρέπει να φυλάγεστε και που να πάτε άφοβα, με τον ασφαλέστερο και ευκολότερο τρόπο για να φτάσετε εκεί που πρέπει, στην ώρα σας και στην πιο κατάλληλη στιγμή. Με την εμπειρία της αυτόματης γραφής η σύγχυση αρχίζει να λιώνει. Αισθάνεστε πιο ήσυχοι-ες, πιο ευθυγραμμισμένοι-ες και σε μεγαλύτερη συμφωνία με τον κόσμο γύρω σας.

Στην ουσία βρίσκετε το δρόμο σας, τη ροή σας. Μέσω της αυτόματης γραφής, έχετε τη δυνατότητα να αξιοποιήσετε τη φωνή του Θεού που ακολουθείτε, τη φωνή του φύλακα Άγγελου, τη φωνή της ψυχής σας και μπορείτε να έχετε πραγματική καθοδήγηση σε κάθε πτυχή της ζωής σας.

*Θέλετε να μάθετε την πορεία σας στη ζωή;*

*Θέλετε να μάθετε γιατί δυσκολεύεστε;*

*Θέλετε να μάθετε πώς να εκδηλώσετε τις επιθυμίες σας;*

*Πως να προσελκύσετε την αφθονία;*

*Πως να βελτιώσετε τη σχέση σας;*

*Πως να πραγματοποιήσετε τη ζωή των ονείρων σας;*

Η αυτόματη γραφή έχει τις απαντήσεις και σας δίνει άμεση πρόσβαση σε μια ανώτερη νοημοσύνη, μια φωνή μέσα ή έξω από εσάς που δεν λέει ποτέ ψέματα, δεν θα σας οδηγήσει ποτέ στραβά και θα σας βοηθήσει να βρείτε τη μεγαλύτερη, πιο αυθεντική, με επίκεντρο την καρδιά σας, χαρούμενη ζωή με πολύ λιγότερους αγώνες και λιγότερες διαμάχες. Αν ακούσετε.

Είναι η φωνή που ήταν πάντα μέσα σας, αυτή η μικρή, σταθερή φωνή που δεν θα σας οδηγήσει ποτέ στραβά. Απλά ακούσετε.

Η δύναμη αυτής της φωνής βρίσκεται μέσα στον καθένα μας.

Όταν ακούσατε «μην κατεβείτε σε αυτό το σκοτεινό δρομάκι», αυτή είναι η ανώτερη φωνή.

Και όταν έχετε τραβήξει το τιμόνι στο πλάι μακριά από τον κίνδυνο, σχεδόν προτού καταλάβετε γιατί, η φωνή που φώναζε «στρίψτε τώρα» για να αποφύγετε ένα φορτηγό που έρχεται από την αντίθετη πλευρά, είναι επίσης η ανώτερη φωνή, η ίδια φωνή που μπορούμε να έχουμε πρόσβαση με τη σύνδεση στην εσωτερική μας σοφία.

Είναι σαν να έχετε το δικό σας εσωτερικό GPS, που σας δίνει τη δυνατότητα να συντονιστείτε και να λάβετε κατεύθυνση, ανά πάσα στιγμή.

~~~

ΠΩΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙ Η ΑΥΤΟΜΑΤΗ ΓΡΑΦΗ

Οι φύλακες Άγγελοι είναι αυτή η διαίσθηση ότι κάποιος μας προσέχει. Αλλά είτε δώσετε την ονομασία Άγγελοι, οδηγοί, ανώτερος εαυτός, Θεός, Άγιοι, ή απλά εσωτερική σοφία, αυτή η φωνή είναι πάντα εκεί, πάντα αγαπητική και πάντα περιμένει να σας δώσει ένα χέρι καθοδήγησης. Χρειάζεται μόνο να απλώσουμε το χέρι και να τη δεχθούμε.

Πώς λειτουργεί λοιπόν η εμπειρία της αυτόματης γραφής;

Με απλά λόγια, θα μάθετε εύκολες τεχνικές διαλογισμού για να ηρεμήσετε το μυαλό σας και να σταματήσετε την αδιάκοπη φλυαρία του. Γιατί όταν έχουμε μια ντουζίνα ανταγωνιστικούς σταθμούς να παίζουν στο μυαλό μας, είναι δύσκολο να ακούσουμε οτιδήποτε, πόσο μάλλον μια φωνή εσωτερικής σοφίας.

Οπότε αυτή η διαδικασία θα σας βοηθήσει να κλείσετε αυτές τις φλυαρίες και να μάθετε να ακούτε τη «μαγική» εσωτερική φωνή σας.

Αφού μάθετε βασικούς διαλογισμούς σε αυτό το βιβλίο, θα μάθετε μερικές βασικές απλές προσευχές για να σας οδηγήσουν σε μια βαθύτερη κατάσταση έκστασης και να εισέλθετε σε μια κατάσταση κύματος συχνότητας «Θήτα» όπου ο σκεπτόμενος νους σας, ησυχάζει και ο εκτεταμένος πνευματικός σας νους ανοίγει.

Κι από εκεί, θα μάθετε μια βασική διαδικασία, ή τελετουργικό, που σας βοηθά να προσχωρήσετε ακόμη περισσότερο στη σοφία και τις λέξεις που ήταν πάντα εκεί και σας περιμένουν. Φυσικά, θα μάθετε επίσης προηγμένες τεχνικές για καθοδήγηση, για εκπλήρωση επιθυμιών, ακόμη και για συνομιλία με αγαπημένα πρόσωπα που έχουν φύγει πια από αυτή τη ζωή, ή και συνομιλία με τη Μητέρα Γη.

Δεν υπάρχει όριο στο πού μπορείτε να πάτε με το δέος που σας γεμίζει η εμπειρία της αυτόματης γραφής. Το δέος είναι το τελευταίο πράγμα που αισθάνεστε όταν νιώθετε σαν χαμένα κορμιά περιστρεφόμενα χωρίς κατεύθυνση, όπως ένα κομμάτι ξύλου που επιπλέει σε έναν απέραντο ωκεανό.

Αλλά όταν μπορείτε να ακούσετε τη φωνή των Αγγέλων, ή τη φωνή του Θεού, ή τη φωνή του προπάππου σας, «το σαγόνι σας πέφτει», η καρδιά σας διευρύνεται και ξέρετε, μια για πάντα ότι δεν είστε ποτέ μόνοι ή μόνες.

Αυτή είναι η αίσθηση δέους και θαυμασμού που γεμίζει την καρδιά σας, που σας δίνει μεγαλύτερο κουράγιο, δύναμη και καθοδήγηση, για να συνεχίσετε τη ζωή σας, αλλά σε ένα εντελώς διαφορετικό και αναβαθμισμένο επίπεδο.

Ουσιαστικά, στην αυτόματη γραφή το μολύβι σας «ανάβει» και οι λέξεις συνεχίζουν να ρέουν. Και δεν προέρχονται από εσάς, από τον συνειδητό εαυτό σας, από το εγώ σας, αλλά από τον ανώτερο εαυτό σας, από τη Ψυχή σας. Παίρνετε κατεύθυνση με σαφήνεια για την πραγματική ερμηνεία και όλα όσα έχουν πάει «λάθος», αλλά το πιο σημαντικό έχετε μια προοπτική υψηλότερου επιπέδου για τη ζωή και έναν τρόπο, όπου μπορείτε να κάνετε οποιαδήποτε ερώτηση θέλετε στο Σύμπαν, στη Ψυχή σας, στη Θεϊκή Ενέργεια.

Και λαμβάνετε τη διαβεβαίωση ότι δεν είστε μόνοι ή μόνες, ότι θα ξεπεράσετε όλες τις δυσκολίες και ότι όλα είναι εντάξει, όλα θα γίνουν με τον δικό τους θεϊκό τρόπο και μπορούν να γίνουν ακόμα καλύτερα από ό,τι περιμένετε.

Σε αντίθεση με την προσευχή μπροστά στο εικονοστάσι, στην αυτόματη γραφή κάνετε ερωτήσεις και πραγματικά λαμβάνετε απαντήσεις. Θα μάθετε πώς να έχετε πρόσβαση σε αυτήν την εσωτερική σοφία μέσα σε λίγες μέρες ή εβδομάδες.

Και δεν είναι μαγικό και δεν είναι απλά προσβάσιμο σε λίγους.

Η αυτόματη γραφή δεν απαιτεί ιδιαίτερες ικανότητες, ούτε πολύ εκπαιδευμένη αίσθηση διαίσθησης ή χρόνια σε μια σπηλιά σαν ερημίτης, που θα ακονίσει τις δεξιότητές σας. Χρειάζεται απλώς μια επιθυμία να συνδεθείτε, να ακούσετε από το Θείο – από το Σύμπαν και λίγη εξάσκηση για να ρέουν οι λέξεις.

Αλλά δεν υπάρχει κανένας που να μην μπορεί να συνδεθεί, κανένας που να μην μπορεί να πάρει το τιμόνι της ζωής του στα χέρια του. Γιατί;

Επειδή ο καθένας από εμάς έχει ακούσει αυτή τη φωνή, ή είχε μια προαίσθηση ή διαισθητικό σημάδι. Πολλοί από μας έχουμε στρίψει το τιμόνι στο τελευταίο δευτερόλεπτο για να αποφύγουμε ένα ατύχημα. Πολλές φορές γνωρίζουμε ποιος μας καλεί πριν καν σηκώσουμε το τηλέφωνο και του λέμε: «Χίλια χρόνια θα ζήσεις».

Είναι αυτή η εσωτερική μας σοφία που αξιοποιούμε, που ήταν πάντα εκεί, απλώς περιμένει να ρωτήσουμε.

~~~

## ΘΕΪΚΟΣ ΤΡΟΠΟΣ

Τι θα συμβεί αν συνδεθώ με την εσωτερική σοφία και ζητήσω: *«Χρειάζομαι ένα εκατομμύριο πριν την Κυριακή, για να μπω στο μάτι μερικών;»*

Αυτό το επίπεδο προσδοκίας, τουλάχιστον από νωρίς, δεν σας βγάζει πουθενά.

Τι εννοείς; Δεν μπορεί η αυτόματη γραφή να βοηθήσει με τίποτα;

Όχι γιατί όταν λέμε *«Χρειάζομαι»*, έχουμε βάλει στο μυαλό μας το Εγώ, και είναι σαν να απαιτούμε από τον οδηγό του λεωφορείου να δώσει εντολή στον αρχιτέκτονα / μηχανικό, πού και πώς να χαράξει τους δρόμους.

Δεν λειτουργεί έτσι.

Πρέπει να επιτρέψουμε στα πράγματα να προχωρήσουν με το δικό τους ρυθμό, με το δικό τους Θεϊκό τρόπο.

Που είναι - πιστέψτε με - πολύ καλύτερος από τον βιαστικό, απρογραμματίστο τρόπο που χρησιμοποιούν συνήθως οι άνθρωποι, με το συνειδητό Εγώ τους.

Αν παραμείνετε στην αυτόματη γραφή ως καθημερινή πρακτική, είναι εκπληκτικό πόσο γρήγορα θα αρχίσετε να αποκτάτε βαθύτερη σοφία. Όταν εμπιστευέστε τη Ψυχή σας και την εσωτερική σας σοφία, απομακρύνεστε από το Εγώ σας και γίνεστε παρατηρητής και από αυτή την προοπτική του παρατηρητή, όλα αλλάζουν, ειδικά η καθοδήγηση που λαμβάνετε. Γιατί έχετε πια ξεφύγει από την απλή καθημερινότητα και παρατηρείτε από πολύ ψηλά.

Το γράψιμο το οποίο γίνεται αυτόματα χωρίς να το συνειδητοποιούμε, προέρχεται από αυτή την εσωτερική σοφία, τους Αγγέλους, τους οδηγούς, το Σύμπαν, την Πηγή, τον Θεό, ότι και όπως θέλετε πείτε το.

Ίσως και ο Μωσής όταν πήρε το μήνυμα με τις δέκα εντολές να είχε μια παρόμοια εμπειρία σύνδεσης. Ποιος ξέρει;

Τα μηνύματα που λαβαίνουμε είναι η φωνή από μέσα μας, που μας λέει: *«Επίτρεψε μου να σου δείξω μερικά πράγματα που μπορεί να μην έχεις προσέξει, κολλώντας στον ρόλο του Εγώ.»*

Αν πάλι προσπαθούμε να προβλέψουμε το μέλλον, συχνά βγαίνουμε από αυτό το μέρος με επίκεντρο την καρδιά και επιστρέφουμε στον σκεπτόμενο νου, στο Εγώ μας.

Αρχίζουμε να σκεφτόμαστε, να οι εικασίες και να τα μαλώματα για το πώς μπορεί να είναι το μέλλον, κι αυτό δεν είναι ο πραγματικός εαυτός μας.

Ο Θεϊκός τρόπος λειτουργεί διαφορετικά.

Ουσιαστικά αυτή η περίοδος μιας αβεβαιότητας για το μέλλον, είναι εδώ για να μας βοηθήσει να αναπτυχθούμε, να μας βοηθήσει να βουτήξουμε στην πνευματική μας φύση, να αφήσουμε το αποτέλεσμα και να θεραπεύσουμε τις βαθιές ψυχικές πληγές μας, που βγαίνουν στην επιφάνεια περισσότερο από ποτέ.

Αν είχαμε όλες τις απαντήσεις για το μέλλον, τότε δε θα μπορούσαμε να επεκταθούμε, να αναπτυχθούμε ή και να θεραπευθούμε. Στην ουσία, όταν όλα μας τα ταΐζουν με το κουτάλι, γιατί χρειάζεται να μάθουμε κάτι;

~~~

ΔΕΝ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΝΑ ΕΙΣΤΕ ΜΕΝΤΙΟΥΜ

Όταν γράφετε κατά τη διάρκεια της σύνδεσης με την εσωτερική σας σοφία, γράφετε εσείς με φυσικό τρόπο, όχι κάποιος ή κάτι άλλο. Τα μηνύματα διοχετεύονται πρώτα στον εγκέφαλο και μόλις τα «συλλάβει», στέλνει σήματα στο χέρι σας για να γράψει το μήνυμα.

Εάν ήσασταν φυσικό ή ασκούμενο μέντιουμ, δεν θα χρειαζόσασταν καθόλου το κομμάτι της γραφής. Αλλά για εσάς που δεν γεννηθήκατε με τη φυσική ικανότητα του μέντιουμ ή δεν αφιερώσατε πολύ χρόνο στην εξάσκηση αυτής της δεξιότητας, η πράξη της γραφής βοηθά τον εγκέφαλο σας να συντονιστεί στα μηνύματα. Το αυτόματο γράψιμο των μηνυμάτων δεν είναι υπαγόρευση. Η μόνη αληθινή φωνή που πιθανότατα θα ακούσετε στο μυαλό σας είναι η δική σας εσωτερική φωνή που μεταδίδει τα μηνύματα που έρχονται.

~~~

## ΜΑ ΔΕΝ ΞΕΡΩ ΝΑ ΓΡΑΦΩ

Ίσως αρκετοί έχουν την απορία: Τι γίνεται αν δεν μπορώ να γράψω, δεν έχω ιδέα από σύνταξη και ορθογραφία;

Συχνά είναι οι πρώτοι που καταλήγουν με τα πιο βαθιά λόγια σοφίας και είναι εύκολο να πούμε ότι δεν προέρχεται από αυτούς. Έτσι, αν νομίζετε ότι δεν μπορείτε να γράψετε, τότε τέλεια. Σημαίνει ότι το σκεπτόμενο μυαλό σας δεν θα εμπλακεί, επειδή δεν θα σκέφτεστε το γράψιμο. Το μέρος του εγκεφάλου που είναι υπεύθυνο για τις εκτελεστικές λειτουργίες, συμπεριλαμβανομένης της γραφής, χαμηλώνει την ενέργεια ή μειώνει τη ροή του αίματος και βγαίνει εκτός σύνδεσης - για όσους βρίσκονται σε «επαφή» με την εσωτερική τους σοφία. Αυτό είναι σημαντικό γιατί αν έχετε εκπαιδευτεί για χρόνια και χρόνια για να αναπτύξετε τις δεξιότητες σας στη γραφή, στην ουσία ενισχύετε το τμήμα αυτό του εγκεφάλου σας, ενώ τώρα χρειαζόμαστε να το βγάλουμε εκτός σύνδεσης. Αν όχι, τότε είναι πιο εύκολο να απενεργοποιηθεί.

Και μόλις «σβήσετε», τότε ανοίγεστε σε έναν εντελώς νέο κόσμο. Τότε είναι που η εσωτερική σας σοφία, οι Άγγελοι έρχονται να μιλήσουν μαζί σας. Γιατί όταν ξεφύγετε από το μυαλό σας για τη γραφή, μπαίνετε πιο εύκολα στη σύνδεση με την εσωτερική σας σοφία. Δεν χρειάζεται να γράψετε για πολύ καιρό, ούτε να πιστεύετε ότι θα κουραστείτε. Γιατί απλά θα καθίσετε και θα αφήσετε το μολύβι να γράφει. Αυτό δεν έχει να κάνει με την προσπάθεια, είναι να το αφήσετε να πάει όσο πάει. Αλλά δεν χρειάζεται να καταγράψετε τίποτα, ούτε καταμέτρηση λέξεων, ούτε καταμέτρηση σελίδων, τίποτα. Κι αν γράψετε απλώς ασυναρτησίες για δέκα λεπτά, είναι επίσης μια χαρά. Και πάλι, η αποστροφή σας για το γράψιμο και ο φόβος για το γράψιμο θα κάνουν τη σύνδεση πιο αποτελεσματική. Το γεγονός ότι το γράψιμο δεν είναι το φυσικό σας παιχνίδι θα σας βοηθήσει να γράψετε ακόμα καλύτερα από κάποιον που φτιάχνει επιδέξια λέξεις με το μυαλό του, γιατί το μυαλό του εισέρχεται πιο εύκολα για να μπει εμπόδιο.

Άλλη μια πιθανή απορία, «κι αν δεν έχω χρόνο;»

Εάν δεν έχετε χρόνο να κάνετε σύνδεση με την εσωτερική σας σοφία, τότε πρέπει να την κάνετε, δυο φορές την ημέρα.

Γιατί; Επειδή η εσωτερική σας σοφία θα σας βοηθήσει να χρησιμοποιήσετε το χρόνο σας καλύτερα μέσα στην ημέρα, να βρείτε τα τυφλά σημεία σας, να γίνετε πιο αποτελεσματικοί-ες. Τώρα σίγουρα εάν πρέπει να φροντίσετε τα παιδιά και δεν μπορείτε να σηκωθείτε εγκαίρως, τότε πρέπει να δείτε πώς θα αναδιοργανώσετε το πρόγραμμα σας, αλλά, οπωσδήποτε, εξακολουθείτε να κάνετε αυτή τη σύνδεση. Ανεξάρτητα από το πόσο δύσκολο σας φαίνεται στην αρχή, θα ευχαριστήσετε τον εαυτό σας για αυτό, σύντομα.

## Η ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Όλα όσα πρέπει να γνωρίζετε για την διαδικασία σύνδεσης με την εσωτερική σας σοφία βρίσκονται σε αυτό το βιβλίο. Ελπίζω να απαντήσω στις απορίες σας σχετικά με την πρακτική καθώς προχωράμε. Απλώς σας ζητώ να ακολουθήσετε την τεχνική όσο πιο προσεκτικά μπορείτε, πριν κάνετε αλλαγές σε αυτήν. Η σύνδεση αυτή είναι κάτι περισσότερο από μια απλή διαδικασία απογραφής ιδεών. Είναι μια δυναμική, δοκιμασμένη στο χρόνο και συστηματική μέθοδος για να αποκτήσετε άμεση πρόσβαση στον ανώτερο εαυτό σας.

Όταν έχετε μια διαδικασία πρόσβασης στη σοφία του ανώτερου εαυτού σας σε καθημερινή βάση, θα μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτή τη μέθοδο για να αξιοποιήσετε τη διαίσθηση σας και να αρχίσετε να λαμβάνετε σοφία και καθοδήγηση... Σήμερα.

Στις σελίδες που ακολουθούν, θα μάθετε το καλύτερο περιβάλλον για την πρακτική, τι να πείτε πριν ξεκινήσετε, πώς να ξεκινήσετε και τις καλύτερες ερωτήσεις που πρέπει να κάνετε για καθημερινή καθοδήγηση και κατεύθυνση. Όταν αντιμετωπίζετε προβλήματα με τις καθημερινές σας προκλήσεις, θα λάβετε απαντήσεις που αφορούν συγκεκριμένα αυτό που λειτουργεί καλύτερα για εσάς. Θα εξαλείψετε την αρνητικότητα και θα αρχίσετε να επουλώνετε τις ψυχικές σας πληγές. Θα μπειτε στο μονοπάτι να ανακαλύψετε ποιοι πραγματικά είστε, γιατί βρίσκεστε εδώ και τι προορίζεται να κάνετε.

Ας ξεκινήσουμε λοιπόν με τα βασικά που απαντούν στις ερωτήσεις σχετικά με το πού, το πότε και ορισμένα αρχικά βήματα για να δημιουργήσετε τη δική σας εμπειρία σύνδεσης.

## Η ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΗΝ ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΣΟΦΙΑ ΕΙΝΑΙ ΤΕΛΕΤΟΥΡΓΙΑ

Σημαίνει ότι μπορούμε να ζήσουμε τη ζωή συνειδητά, σαν να ήταν όλα ιερά και όλα μια τελετή. Όχι μόνο αυτό εμπλουτίζει τη ζωή μας, αλλά μας δίνει περισσότερες ευκαιρίες να συνδεθούμε με το Θείο, με τα ανώτερα πνεύματα, ή ουσιαστικά με την εσωτερική μας σοφία. Διότι όλα είναι και μπορούν να γίνουν ιερά. Και ποια είναι η διαφορά μεταξύ τελετουργίας και τελετής;

Τελετή είναι η δραστηριότητα, ενώ τελετουργία είναι η διαδικασία, το πώς φθάνετε εκεί. Οπότε ο γάμος μας είναι μια τελετή, αλλά η τελετουργία είναι ο τρόπος, είναι η ροή, περπατώντας σιγά στο διάδρομο, τι θα ειπωθεί, το δακτυλίδι που γλιστρά σιγά στο δάκτυλο, το φιλί.

Η σημασία της τελετουργίας είναι η εξής: Σας προτρέπει σε μια αλλαγή στην κατάσταση σας σχετικά με τα κύματα συχνότητας. Το τελετουργικό είναι μια σημαντική μέθοδος για να βρεθείτε σε μια συγκεκριμένη κατάσταση εγκεφαλικών κυμάτων συχνότητας.

Οι ποδοσφαιριστές πριν τον αγώνα, «παίζουν» τη μπάλα στον αέρα με μικρά λακτίσματα των ποδιών και ίσως λένε μέσα τους μια προσευχή.

Οι τενίστες αναπηδούν το μπαλάκι στο έδαφος, πριν το πετάξουν ψηλά για να σερβίρουν.

Οι παίκτες του γκολφ κάνουν πρώτα εξάσκηση με ψεύτικο χτύπημα.

Οι καθαρίστες κουρδίζουν την κιθάρα τους.

Όλοι έχουμε τρόπους με τους οποίους χρησιμοποιούμε το τελετουργικό για να αλλάξουμε την εστίαση μας και να μας μεταφέρουμε από μια συνηθισμένη κατάσταση, σε μια πολύ εστιασμένη, για την εκδήλωση που θα ακολουθήσει. Με τη μέθοδο αυτή, όσο περισσότερο μπαίνουμε στο τελετουργικό, τόσο πιο εύκολο είναι για μας, ώστε να συνδεθούμε με τον ανώτερο εαυτό μας, την εσωτερική μας σοφία, την Πηγή, το Θείο, το Σύμπαν.

Το πρωί λοιπόν που ξυπνάμε, πίνουμε ένα ποτήρι νερό, αρχίζουμε διαλογισμό, βάζουμε αν θέλουμε απαλή μουσική, κάνουμε τις συνήθεις προσευχές – που θα πούμε σε λίγο – έτσι κάθε βήμα μας βοηθά να βρεθούμε όλο και πιο ψηλά.

Όσπου φθάνουμε σε μια κατάσταση απόλυτης ηρεμίας, γαλήνης και δέους. Είναι η κατάσταση, όταν ο εγκέφαλος εισέρχεται στη συχνότητα δονήσεως «Θήτα».

## ΙΔΑΝΙΚΗ ΩΡΑ ΚΑΙ ΤΟΠΟΣ ΓΙΑ ΣΥΝΔΕΣΗ

Αν δεν είστε πρωινός τύπος, δεν πειράζει. Ωστόσο για να βελτιώσετε τις πιθανότητες επιτυχίας σας και να συνδεθείτε για τη βαθύτερη καθοδήγηση, ανεπιφύλακτα συνιστώ να ξεκινάτε τη μέθοδο σύνδεσης το πρώτο πράγμα κάθε πρωί.

Ενώ δεν υπάρχουν κανόνες, όταν όμως ο κόσμος γύρω σας κοιμάται, είναι πιο εύκολο να «ακούσετε» τη φωνή της εσωτερικής σας σοφίας. Από τη στιγμή – ίσως και σε μερικές μέρες – που θα έχετε εξασφαλίσει τη σύνδεση, τότε πειραματιζέστε και με άλλες ώρες. Διαλέξτε ένα χώρο, ένα δωμάτιο, μια ήρεμη γωνιά του σπιτιού, που δεν σας ενοχλεί κανείς, που δεν έχει διάφορους θορύβους, το πιο ήσυχο μέρος που μπορείτε να βρείτε. Καλό είναι να κλείσετε τις κουρτίνες για να αποφύγετε εξωτερικά φώτα, χαμηλώστε το φως του δωματίου, ή καλύτερα ανάψτε δυο κεριά. Έτσι θα αποφύγετε οποιαδήποτε διέγερση του νου. Τα φώτα, οι θόρυβοι, οι έντονες μυρωδιές είναι διεγερτικά για το μυαλό. Όσο περισσότερο μπορείτε να μειώσετε τα διεγερτικά στο περιβάλλον σας, τόσο πιο εύκολα θα συνδεθείτε με το εσωτερικό σας περιβάλλον.

## ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ ΓΙΑ ΝΑ ΗΡΕΜΗΣΕΙ ΤΟ ΜΥΑΛΟ

Αρχίζουμε με έναν απλό διαλογισμό. Βολευόμαστε όσο πιο αναπαυτικά μπορούμε σε κάθισμα, αλλά όχι στο κρεβάτι για να αποφύγουμε τον κίνδυνο να ξανακοιμηθούμε. Για τη σύνδεση με την εσωτερική σας σοφία δεν χρειάζεται να είστε ειδικοί στο διαλογισμό. Αυτό που χρειάζεται να κάνετε είναι να ηρεμήσετε και να επιβραδύνετε για λίγο τη ροή, το μυαλό σας.

Τι θα κάνετε τώρα; Απλά παίρνετε βαθιά εισπνοή από τη μύτη και μετά αργά εκπνοή από τη μύτη. Πάλι, μέσα... και έξω, με τη πρώτη εκπνοή σκεφτείτε «ένα», με τη δεύτερη εκπνοή σκεφτείτε «δυο», και ούτω καθεξής, εισπνοή / εκπνοή. Συνολικά μιλάμε για δέκα εισπνοές / εκπνοές.

Αν όμως η σκέψη σας πάει οπουδήποτε αλλού, όπως (Ω ξέχασα να πληρώσω το ηλεκτρικό), τότε στην επόμενη εκπνοή αρχίζετε να μετράτε πάλι από το ένα. Και συνεχίζετε, εισπνοή / εκπνοή «ένα», εισπνοή / εκπνοή «δυο», (έχω να βάλω και βενζίνη σήμερα), πάλι από την αρχή, εισπνοή / εκπνοή «ένα»...



Το ζητούμενο είναι να φθάσετε στις δέκα εισπνοές χωρίς να σκεφθείτε τίποτα, μα τίποτα άλλο. Στη ουσία προσπαθείτε να σιωπήσετε το μυαλό σας για λίγο, μέχρι να μετρήσετε ως το δέκα, αλλά σχεδόν κανείς δεν τα καταφέρνει.

Και δεν υπάρχει εδώ κάτι το σωστό ή το λάθος, ούτε κάτι σαν «κακός» διαλογισμός. Ακόμη κι αν συνεχίζετε – ένα δύο... ένα δύο... ένα δύο τρία... ένα δύο, είναι εντάξει, γιατί κάθε φορά που «πιάνετε» τις σκέψεις σας να ταξιδεύουν και τις «προσγειώνετε» πίσω, βοηθάτε το μυαλό σας να αποτραβηχτεί από οποιεσδήποτε σκέψεις και να γίνει πιο «ελαφρύ». Βασικά εάν δώσετε έμφαση στην αναπνοή, προσθέτετε κι από έναν αριθμό για κάθε εισπνοή / εκπνοή. Δεν είναι εύκολο για κανέναν να φθάσει στο δέκα, μερικοί μάλιστα δεν ξεπερνούν το τρία ή το τέσσερα για αρκετές ημέρες συνεδρίας. Αλλά είναι εντάξει, προχωράτε καλά, εξασκείτε τους «μυς» της επίγνωσης του μυαλού σας.

Είτε καταφέρετε να μετρήσετε από το ένα μέχρι το τέσσερα ή πέντε, δεν έχει σημασία, τα πάτε μια χαρά. Δέκα λεπτά κάθε πρωί με αυτή την άσκηση και είστε έτοιμοι να κάνετε διαλογισμό για να εισέλθετε στον θαυμαστό κόσμο της εσωτερικής σας σοφίας. Το μέτρημα των εισπνοών είναι ένας τρόπος να σας εμποδίσει να «πηδήξετε» ξαφνικά στο τρένο των σκέψεων, κάθε φορά που η επόμενη σκέψη, το επόμενο τρένο έρχεται στο σταθμό. Αυτό που θέλουμε να πετύχουμε εδώ, είναι απλά να μη διεγείρουμε το μυαλό.

Αυτός ο απλός τρόπος διαλογισμού βοηθά να γίνεται μια πρακτική επίγνωση για όλη σας την ημέρα, επειδή έτσι εξασκείτε το μυαλό σας να μάθει και να μη «σαλτάρει» στο επόμενο τρένο. Καθώς ξεκινάτε τη μέτρηση, μπορεί να βρεθείτε κατά λάθος πάνω στο τρένο, ίσως είναι το τρένο με προορισμό «κρίση στην εργασία» ή «κρίση στο σπίτι» ή «μελλοντική άδεια» ή ακόμη «δεν έπρεπε να μου το πει αυτό». Δεν έχει σημασία ποιο τρένο είναι, όταν βρείτε τον εαυτό σας πάνω σε οποιοδήποτε τρένο, οποιαδήποτε σκέψη, απλά πηδήστε έξω και επανέλθετε στο διαλογισμό σας. Αυτό όχι μόνο σας βοηθά με τη σύνδεση, αλλά μπορεί να βελτιώσει την επικέντρωση σας και να μειώσει τις ανησυχίες σας καθόλη τη διάρκεια της ημέρας, επειδή θα έχετε περισσότερο έλεγχο του μυαλού σας, αντί οι σκέψεις σας να έχουν το απάνω χέρι και να σας κάνουν κουμάντο.

Για να κάνετε πιο εύκολα διαλογισμό πρέπει να είσαστε αναπαυτικά και ήρεμα. Να διατηρείτε την άνετη αυτή θέση καθόλη τη διάρκεια της συνεδρίας, χωρίς να αισθάνεστε άβολα ή συνεχώς να σκέφτεστε ότι ίσως να ήταν καλύτερα σε μια άλλη πιο βολική θέση. Πρέπει με κάθε εισπνοή και εκπνοή να αναπνέουμε από τη μύτη. Αυτός ο τρόπος δεν ενεργοποιεί το νευρικό σύστημα, που συμβαίνει όταν τρέχουμε να αποφύγουμε ένα κίνδυνο και αναγκαστικά αναπνέουμε από το στόμα.

Και σε πολλά ζώα συμβαίνει αυτό. Ενώ η αναπνοή από τη μύτη δημιουργεί μια ηρεμία, μια χαλάρωση που είναι απαραίτητα για το διαλογισμό.

Μην σπαταλάτε τον πολύτιμο χρόνο και την ενέργεια σας ανοίγοντας email ή Facebook. Όσο περισσότερο μπορούμε να κρατηθούμε μακριά από αυτή την ενεργειακή αποστράγγιση, τόσο το καλύτερο. Καλό είναι να έχουμε το τηλέφωνο κλειστό και φυσικά θα πρέπει να κλείσετε αυτά τα κουδουνίσματα, σφυρίχτρες και ειδοποιήσεις, γιατί σας δίνουν μια δόση ντοπαμίνης ή σας αφυπνίζουν τη στιγμή ακριβώς που προσπαθείτε να ησυχάσετε και να χαλαρώσετε. Επίσης αποφεύγετε να ελέγξετε email και τα τοιαύτα, πριν να αρχίσετε τη μέτρηση για διαλογισμό, γιατί είναι σίγουρο ότι το μυαλό σας θα τρέχει στα email.

### **ΑΦΗΣΤΕ ΤΟ ΜΥΑΛΟ ΕΛΕΥΘΕΡΟ**

Μια μέλισσα μπήκε κατά λάθος στο δωμάτιο προχθές και προσπαθούσε απεγνωσμένα να βγει έξω, κτυπώντας δω κι εκεί. Ήταν ανήσυχη και ενοχλημένη πολύ, αφού κι εγώ μπορούσα να αισθανθώ την ενέργεια, μια ενέργεια πανικού. Ήθελα να διασώσω αυτό το πλασματάκι, αλλά δεν σταματούσε λεπτό, ώστε να το πιάσω με ένα γυάλινο βαζάκι και να το βγάλω έξω - μέχρι που κουράστηκε, ησύχασε και στάθηκε κάπου να ηρεμήσει.

Το μυαλό μας συχνά τρέχει σε ιδέες, στεναχώριες και ανησυχίες. Τι θα γίνει με αυτό; Και τι θα γίνει με το άλλο; Οι απαντήσεις είναι πάντα «εκεί». Αλλά αν συνέχεια ταλαιπωρούμε το μυαλό μας από δω κι από κει, όπως η μέλισσα, δεν υπάρχει περίπτωση να ηρεμήσουμε και να ακούσουμε τι έχει να μας προσφέρει η εσωτερική μας σοφία.

Εάν αυτή η μέλισσα απλώς σκεφτόταν: *«θα μετρήσω ως το δέκα, θα σταθώ στο περβάζι του παραθύρου, απλά να είμαι ακίνητη για λίγο»*, κάτι άλλο θα μπορούσε να έχει συμβεί. Σε αυτή τη περίπτωση, ένα γυάλινο βαζάκι, ένα θείο χέρι, να τη πάρει έξω.

Είναι ακριβώς το ίδιο και με εμάς στην πρωινή μας προετοιμασία για σύνδεση με την εσωτερική μας σοφία.

Δεν θέλουμε να είμαστε η μέλισσα, επειδή όταν το μυαλό τρέχει δω κι εκεί, τίποτα δεν μπορεί να μας βοηθήσει για να βγούμε από την τρέχουσα κατάσταση της ζωής μας και να ακούσουμε τα σοφά λόγια που μας «στέλνει» ο ανώτερος εαυτός μας, η εσωτερική μας σοφία.

## ΣΥΧΝΟΤΗΤΕΣ ΔΟΝΗΣΗΣ ΤΟΥ ΕΓΚΕΦΑΛΟΥ

Αν θέλετε, πριν αρχίσετε τη σύνδεση, βάζετε μια απαλή μουσική που βοηθάει τα κύματα δόνησεως του εγκεφάλου σε συχνότητα «Θήτα».

Ο διαλογισμός και η προετοιμασία, χρειάζονται για να «ησυχάσει» το μυαλό σας και να σας φέρει πιο βαθιά σε μια κατάσταση ηρεμίας, δηλαδή σε «Θήτα» συχνότητα, όπου η διαφώτιση λαμβάνει μέρος ή απλά εκεί που θα βρείτε λέξεις σοφίας.

Η απαλή μουσική σας μεταφέρει από τη γραμμική, λογική αριστερή πλευρά, στην πιο δημιουργική ή πνευματική δεξιά πλευρά του εγκεφάλου, μπορεί επίσης να σας οδηγήσει σε καλύτερη εστίαση, καλύτερη συγκέντρωση και καλύτερη δημιουργικότητα. Με την μέθοδο αυτή πρόσβασης στην εσωτερική μας σοφία επιδιώκουμε να μεταβούμε σε μια συχνότητα όπου το μυαλό δεν είναι εστιασμένο πουθενά, δεν είναι στο χώρο που γεννιούνται ιδέες, αλλά είναι συνδεδεμένο με υψηλή δημιουργικότητα και δεκτικότητα, που έρχεται πέρα από τον σκεπτόμενο νου. Συγκεκριμένα επιδιώκουμε να μεταβούμε σε κατάσταση συχνότητας κύματος «Θήτα», γιατί σε αυτή την κατάσταση απενεργοποιούμε τις εκτελεστικές μας λειτουργίες ή τα προσανατολισμένα προς την εργασία τμήματα του εγκεφάλου που αντανakλάνε τις σκέψεις σχετικά με το «εγώ / μου / δικό μου».

Όταν αυτό εξασθενεί, χάνουμε τον αυτοπροσδιορισμό και νιώθουμε περισσότερο συνδεδεμένοι με κάτι μεγαλύτερο από εμάς. Αυτή τη στιγμή μπορούμε να αισθανόμαστε ευτυχισμένοι /ες, γιατί είμαστε συνδεδεμένοι /ες με κάτι ανώτερο από εμάς, είμαστε σε άλλα δίκτυα, πέρα από τον εγωιστικό σκεπτόμενο νου. Με το διαλογισμό για τη σύνδεση με την εσωτερική μας σοφία δεν πηγαίνουμε πλήρως στο βαθύτερο στάδιο συχνότητας που είναι το «Δέλτα», γιατί θα μας φέρει υπνηλία, θα πάμε ένα βήμα πριν, σε μια κατάσταση συχνότητας «Θήτα». Εκεί που το μυαλό δεν προσπαθεί να γράψει γράμματα, ούτε email, αλλά είναι δεκτικό και ανοιχτό στη δημιουργικότητα που έρχεται σε μας.

Όλες οι σκέψεις, τα συναισθήματα και οι συμπεριφορές μας είναι αποτέλεσμα επικοινωνίας νευρώνων. Ανάλογα με ποια συχνότητα επικοινωνούν μεταξύ τους, καθορίζεται η κατάσταση των εγκεφαλικών κυμάτων δόνησης. Ας δούμε τις διαφορετικές συχνότητες και το ρόλο τους.

**Γάμα** 32-100 κύκλοι ανά δευτερόλεπτο. Αυξημένη αντίληψη, μάθηση, εργασίες επίλυσης προβλημάτων, γνωστική επεξεργασία.

**Βήτα** 13-32 κύκλοι. Ξύπνιοι, άγρυπνη συνείδηση, σκέψη, ενθουσιασμός.

**Άλφα** 8-13 κύκλοι. Χαλάρωση σωματικά και πνευματικά.

**Θήτα** 4-8 κύκλοι. Δημιουργικότητα, διορατικότητα, όνειρα, βαθύς διαλογισμός, μειωμένη συνείδηση.

**Δέλτα** 0.5-4 κύκλοι. Βαθύς ύπνος χωρίς όνειρα, απώλεια σωματικής επίγνωσης.

Η σύνδεση με την εσωτερική μας σοφία λειτουργεί με τη μορφή ενεργειακής θεραπείας που διεξάγεται ενώ ο εγκέφαλος βρίσκεται στη κατάσταση κυμάτων δόνησης «Θήτα». Τα κύματα αυτά έχουν μεγαλύτερο πλάτος και πιο αργή συχνότητα, μεταξύ τεσσάρων και οκτώ κύκλων το δευτερόλεπτο. Τα ημισφαίρια του εγκεφάλου συγχρονίζονται και σε αυτή τη κατάσταση το υποσυνείδητο μας είναι πιο ενεργοποιημένο. Επίσης βοηθά να περιορίσουμε τη φλυαρία του νου, που είναι το συνειδητό μυαλό σε κατάσταση «Βήτα» με όλες τις περιοριστικές πεποιθήσεις και τον προγραμματισμό τους.

Και έτσι να μπορέσουμε να εγκαταστήσουμε νέες υποστηρικτικές πεποιθήσεις στο σύστημα μας. Παραδείγματα ύπαρξης στη συχνότητα «Θήτα» είναι:

*Βαθιά χαλάρωση.*

*Βελτιωμένη μνήμη.*

*Αυξημένη διαίσθηση, έμπνευση και πνευματική σύνδεση.*

*Βελτιωμένη σωματική θεραπεία.*

*Καλύτερος ύπνος.*

*Απελευθέρωση ωφέλιμων ορμονών που σχετίζονται με την υγεία και τη μακροζωία.*

*Μείωση της πνευματικής κόπωσης, του άγχους και του στρες.*

*Συνολική ευδαιμονία και ικανοποίηση.*

*Η επίγνωση του σώματος χάνεται, - οι αυτόματες όμως λειτουργίες του σώματος συνεχίζονται.*

*Ανεμπόδιστη φαντασία και δημιουργικότητα που οδηγεί σε έξω από το κουτί επίλυση προβλημάτων.*

Στη κατάσταση «Θήτα», το δεξιό ημισφαίριο είναι πιο ενεργό, με αποτέλεσμα τη μείωση της γλώσσας, επειδή η γλώσσα είναι συνάρτηση του αριστερού ημισφαιρίου του εγκεφάλου.

Τα μικρά παιδιά μεταξύ 0 και 7 ετών βρίσκονται ως επί το πλείστον σε κατάσταση «Θήτα», πράγμα που σημαίνει ότι απορροφούν τα πάντα σαν σφουγγάρι και η φαντασία τους είναι τόσο αληθινή όσο και η πραγματικότητα. Αυτός είναι επίσης ο βασικός λόγος που σε αυτή την ηλικία, διαμορφώνονται οι βαθιά ριζωμένες πεποιθήσεις μας και εισέρχεται ο υποσυνείδητος προγραμματισμός. Και συνήθως τον παραλαμβάνουμε από τους γονείς μας και άλλους συγγενείς μας, καθώς και από το νηπιαγωγείο, το σχολείο και την τηλεόραση.

Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο πρέπει να γνωρίζουμε τόσο πολύ αυτό το γεγονός, προκειμένου να μην εμφυτεύουμε περιττούς φόβους και να μην μεταφέρουμε τις δικές μας περιοριστικές πεποιθήσεις ή τη χαμηλή μας αυτοεκτίμηση στα παιδιά, αλλά να ενθαρρύνουμε την αυτοπεποίθηση, την αυτοεκτίμηση, την ενδυνάμωση και την αποδοχή, μεταξύ άλλων!

\*\*\*

**Αγοράστε σήμερα αυτό το θαυματουργό εργαλείο για να αλλάξετε κυριολεκτικά τη ζωή σας! -  
Για να διαπιστώσετε ότι εσείς και μόνο εσείς είστε οι δημιουργοί της δικής σας  
πραγματικότητας!**

**Το Μυστικό της Αυτόματης Γραφής του Πέτρου Κωνσταντίνου**

Αγοράστε ολόκληρο το βιβλίο στο [www.timonizois.gr](http://www.timonizois.gr) | Διαθέσιμες μορφές: eBook (Pdf)  
- ePub - Έντυπη μορφή A5 και σύντομα και σε Audio Book μορφή.

"Το Τιμόνι της Ζωής μας - Επιτέλους στα Χέρια μας" Copyright © 2025 [timonizois.gr](http://timonizois.gr)  
Created by [Web Host Pro Aigialeia](http://Web Host Pro Aigialeia) All Rights Reserved.