

ΙΟΝΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΤΕΧΝΩΝ ΗΧΟΥ ΚΑΙ ΕΙΚΟΝΑΣ

Πτυχιακή Εργασία

Οπτικοακουστικά Έργα Διαλογισμών

&

Ντοκιμαντέρ Αυτογνωσίας

Ιωάννα Καλφοπούλου

Επιβλέπων καθηγητής: Τηλιγάδης Κωσταντίνος

ΚΕΡΚΥΡΑ

ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ 2022

Συνοπτική περίληψη

Η πτυχιακή μου εργασία έχει ως σκοπό την δημιουργία ενός ντοκιμαντέρ, σαν οπτικοακουστικό έργο, για την μέθοδο αυτογνωσίας Theta Healing που βασίζεται στην ψυχολογία, την επιστήμη και το υπερφυσικό καθώς και στη δημιουργία τεσσάρων οπτικοακουστικών έργων με τους εξής διαλογισμούς: του Χρυσού Φωτός, του Εξαγνισμού, της Απελευθέρωσης & Ευγνωμοσύνης, καθώς και τον Διαλογισμό της Αφύπνισης.

Ακόμη ένας σκοπός είναι η δημιουργία δύο εκπαιδευτικών βίντεο για κάποιες από τις μεθόδους της ενεργειακής ψυχολογίας όπως το BSFF και η Σεντόνα και ένα βίντεο παρακίνησης με συμβουλές που λέγεται Αγάπησε τον Εαυτό σου.

Τα παραπάνω βίντεο, οχτώ στον αριθμό, στηρίζονται σε μια δική μου μελέτη και πρόταση χωρίς να χρειάζεται κάποιος να συμφωνήσει με αυτά ή να ταυτιστεί.

Για την δημιουργία των παραπάνω οπτικοακουστικών έργων, χρειάστηκε να στηριχτώ σε θεωρητικές βάσεις. Όλα τα παρακάτω στοιχεία αποτελούν και την έρευνα και το σενάριο θα μπορούσαμε να πούμε, ή και την αφορμή, για να δημιουργηθούν κάποια από τα οπτικοακουστικά έργα αυτής της πτυχιακής.

Ξεκινώντας, γίνεται αναφορά στην ιστορία του κινηματογράφου και του ντοκιμαντέρ.

Έπειτα αναφέρομαι στο ρόλο της αυτογνωσίας, τα χαρακτηριστικά του νου και τις πεποιθήσεις και αναλύω πόσο πολύ μπορεί να μας βοηθήσουν αυτές οι γνώσεις στη ζωή μας. Στην συνέχεια θα αναφερθούμε στην Κβαντική Φυσική με απλά λόγια και θα αναλύσουμε πως μπορεί να διευρύνει τους ορίζοντες μας και πως μπορεί να μας βοηθήσει στη ζωή μας. Έπειτα θα μιλήσουμε για την χημεία της Αγάπης και τη δύναμη του Οραματισμού, καθώς και για τα ευεργετικά αποτελέσματα που έχουν όταν τα βιώνουμε σε όλο μας το είναι και συστηματικά στην καθημερινότητα μας, με βάση επιστημονικές έρευνες.

Μέσα από την αυτογνωσία θα μάθουμε για τις βασικές έννοιες της αποτελεσματικής και μη αποτελεσματικής επικοινωνίας. Θα γνωρίσουμε τα συναισθήματά μας και θα δούμε πως επιδρούν στην υγεία μας και πως μπορούμε να τα διαχειριστούμε, να τα αποδεχτούμε και έπειτα να τα απελευθερώσουμε μέσα από τις τεχνικές και τις μεθόδους της ενεργειακής ψυχολογίας. Η μελέτη των μεθόδων της ενεργειακής ψυχολογίας αποτέλεσε και το υλικό που έγινε το σενάριο για να αποδοθούν και σε οπτικοακουστική μορφή, τα βιντεομαθήματα αυτογνωσίας της πτυχιακής μου.

Έπειτα μέσα από έρευνες που έγιναν από επιστήμονες, αναλύουμε την επιστήμη της επιγενετικής και το φαινόμενο πλασέμπο και νοσέμπο, καθώς και το πείραμα

της διπλής σχισμής της κβαντικής φυσικής, όπου το συμπέρασμα είναι πως ο παρατηρητής δημιουργεί την πραγματικότητα του. Γίνεται αναφορά επίσης και στη Κβαντική Συνείδηση ως απάντηση στην κρίση του πολιτισμού σήμερα.

Επιπλέον παρατίθενται κάποιες πολύτιμες συμβουλές για την Επίτευξη των Στόχων μας και για να έχουμε υγεία, αγάπη και ευδαιμονία στη ζωή μας. Και τέλος το πιο σημαντικό είναι πως δίνονται οι παρακάτω διαλογισμοί, της Απελευθέρωσης & Ευγνωμοσύνης, του Εξαγνισμού, της Αφύπνισης & της Υλοποίησης & Αφθονίας, για να μας βοηθήσουν να έχουμε ηρεμία, αγάπη & χαρά στη ζωή μας και να είμαστε συνδεδεμένοι με την αληθινή μας φύση και τη δύναμη μας. Αυτοί οι διαλογισμοί αποτελούν και το υλικό για την δημιουργία των 3 Οπτικοακουστικών έργων της πτυχιακής μου, που τους ηχογράφησα και έκανα την σύνθεση αυτών των έργων. Βεβαίως στο τέλος αναφέρομαι και στα συμπεράσματα μέσω της ολιστικής και συγκριτικής μελέτης που έκανα κατά την διάρκεια ολόκληρης της πτυχιακής.

Αναλυτική Περίληψη

Η πτυχιακή μου εργασία έχει ως σκοπό την δημιουργία ενός ντοκιμαντέρ, σαν οπτικοακουστικό έργο, για την μέθοδο αυτογνωσίας Theta Healing που βασίζεται στην ψυχολογία, την επιστήμη και το υπερφυσικό καθώς και στη δημιουργία τεσσάρων οπτικοακουστικών έργων με τους εξής διαλογισμούς: του Χρυσού Φωτός, του Εξαγνισμού, της Απελευθέρωσης & Ευγνωμοσύνης, καθώς και τον Διαλογισμό της Αφύπνισης.

Ακόμη ένας σκοπός είναι η δημιουργία δύο εκπαιδευτικών βίντεο για κάποιες από τις μεθόδους της ενεργειακής ψυχολογίας όπως το BSFF και η Σεντόνα και ένα βίντεο παρακίνησης με συμβουλές που λέγεται Αγάπησε τον Εαυτό σου.

Τα παραπάνω βίντεο, οχτώ στον αριθμό, στηρίζονται σε μια δική μου μελέτη και πρόταση χωρίς να χρειάζεται κάποιος να συμφωνήσει με αυτά ή να ταυτιστεί.

Για την δημιουργία των παραπάνω οπτικοακουστικών έργων, χρειάστηκε να στηριχτώ σε θεωρητικές βάσεις. Όλα τα παρακάτω στοιχεία αποτελούν και την έρευνα και το σενάριο θα μπορούσαμε να πούμε, ή και την αφορμή, για να δημιουργηθούν κάποια από τα οπτικοακουστικά έργα αυτής της πτυχιακής.

Ξεκινώντας, γίνεται αναφορά στην ιστορία του κινηματογράφου και του ντοκιμαντέρ.

Έπειτα αναφέρομαι στο ρόλο της αυτογνωσίας, τα χαρακτηριστικά του νου και τις πεποιθήσεις και αναλύω πόσο πολύ μπορεί να μας βοηθήσουν αυτές οι γνώσεις στη ζωή μας. Όλα αυτά τα στοιχεία αποτελούν και την έρευνα και το σενάριο θα μπορούσαμε να πούμε, η την αφορμή για να δημιουργηθούν κάποια από τα οπτικοακουστικά έργα αυτής της πτυχιακής. .

Στην συνέχεια θα αναλύσουμε και θα μελετήσουμε τι είναι η Κβαντική Φυσική με απλά λόγια και πως μπορεί να έχει πρακτική εφαρμογή στην καθημερινή ζωή μας, καθώς και πως συνδέεται η συνείδηση με την πνευματικότητα και την κβαντική φυσική. Θα αντιληφθούμε πως όλα είναι συνδεδεμένα μεταξύ τους! Όλα είναι ένα! Δεν υπάρχει ύλη. Όλα είναι ενέργεια. Υπάρχει μια οικουμενική συνείδηση και εμείς είμαστε μέρος αυτής της οικουμενικής συνείδησης, είμαστε οι ίδιοι πνευματικές αιώνιες συνειδητότητες.

Και έπειτα θα μιλήσουμε για την χημεία της Αγάπης και τη δύναμη του οραματισμού, καθώς και για τα ευεργετικά αποτελέσματα της που έχουν στη ζωή μας με βάση επιστημονικές έρευνες.

Μέσα από την αυτογνωσία θα μάθουμε για τις βασικές έννοιες της αποτελεσματικής και μη αποτελεσματικής επικοινωνίας. Θα γνωρίσουμε τα συναισθήματά μας και θα δούμε πως επιδρούν στην υγεία μας και πως μπορούμε

να διαχειριστούμε τα αρνητικά συναισθήματα, όπως το φόβο, το άγχος, την ανησυχία, την απογοήτευση, τη θλίψη, τη μοναξιά και το θυμό, θα μάθουμε πως να τα αποδεχόμαστε και έπειτα να τα απελευθερώνουμε μέσα από τις τεχνικές και τις μεθόδους της ενεργειακής ψυχολογίας, καθώς γίνεται και πρόταση να διδάσκονται στο εκπαιδευτικό σύστημα για να έχουμε ανθρώπους με υψηλή συναισθηματική νοημοσύνη και μια πιο υγιή κοινωνία. Η μελέτη των μεθόδων της ενεργειακής ψυχολογίας αποτέλεσε και το υλικό που έγινε το σενάριο για να αποδοθούν και σε οπτικοακουστική μορφή, τα βιντεομαθήματα αυτογνωσίας της πτυχιακής μου.

Έπειτα αναλύουμε την επιστήμη της επιγενετικής και ανακαλύπτουμε πως δεν ελέγχουν τη ζωή μας τα γονίδια μας, αλλά οι πεποιθήσεις μας, το περιβάλλον μας και γενικότερα ο τρόπος ζωής που έχουμε, μπορεί να αλλάξει το DNA μας και να έχουμε πάντα υγεία και ισορροπία.

Στην συνέχεια αναλύεται το φαινόμενο πλασέμπο και νοσέμπο. Μαθαίνουμε ότι υπάρχουν κάποιοι άνθρωποι που αναρρώνουν όταν είναι πεπεισμένα (εσφαλμένα) ότι παίρνουν φάρμακα, όταν οι ασθενείς αναρρώνουν ενώ καταπίνουν χάπια από ζάχαρη. Η ιατρική χαρακτηρίζει αυτό το φαινόμενο ως επίδραση πλασέμπο. Είναι τεκμηριωμένο ότι μπορούμε να αλλάξουμε τη λειτουργία του οργανισμού μας απλά και μόνο με αυτό που πιστεύουμε ότι είναι αληθινό. Το Φαινόμενο Πλασέμπο είναι η μετρήσιμη, ορατή ή αισθητή βελτίωση της υγείας ή συμπεριφοράς μας που δεν οφείλεται σε φαρμακευτική αγωγή ή επεμβατική θεραπεία.

Νοσέμπο είναι η επίδραση των αρνητικών πεποιθήσεων. Όταν το μυαλό προβαίνει σε αρνητικές σκέψεις μπορούν να βλάψουν την υγεία μας, τότε τα αρνητικά αποτελέσματα χαρακτηρίζονται ως επίδραση νοσέμπο. Στην ιατρική η επίδραση νοσέμπο, μπορεί να είναι το ίδιο ισχυρή με την ίδια επίδραση πλασέμπο.

Καθώς και το πείραμα της διπλής σχισμής της κβαντικής φυσικής, όπου αναγνωρίζει πως ο παρατηρητής δημιουργεί την πραγματικότητα του. Το πείραμα χρησιμοποιήθηκε πολλές φορές για τη διερεύνηση του ρόλου της συνειδητότητας στη διαμόρφωση της φυσικής πραγματικότητας και διαπιστώθηκε πως η παρατήρηση όχι μόνο διαταράσσει αυτό που πρόκειται να μετρηθεί, αλλά το προκαλεί κιόλας.

Γίνεται αναφορά επίσης και στη Κβαντική Συνείδηση ως απάντηση στην κρίση του πολιτισμού σήμερα.

Επιπλέον παρατίθενται κάποιες πολύτιμες συμβουλές για την Επίτευξη των Στόχων μας και για να έχουμε υγεία, αγάπη και ευδαιμονία στη ζωή μας. Και τέλος το πιο σημαντικό είναι πως δίνονται οι παρακάτω διαλογισμοί, της Απελευθέρωσης & Ευγνωμοσύνης, του Εξαγνισμού, της Αφύπνισης & της Υλοποίησης & Αφθονίας για να μας βοηθήσουν να έχουμε ηρεμία, αγάπη & χαρά στη ζωή μας και να είμαστε συνδεδεμένοι με την αληθινή μας φύση και τη δύναμη μας. Αυτοί οι διαλογισμοί

αποτελούν και το υλικό για την δημιουργία των 3 Οπτικοακουστικών έργων της πτυχιακής μου, που τους ηχογράφησα και έκανα την σύνθεση αυτών των έργων. Βεβαίως στο τέλος αναφέρομαι και στα συμπεράσματα μέσω της ολιστικής και συγκριτικής μελέτης που έκανα κατά την διάρκεια ολόκληρης της πτυχιακής.

.Περιεχόμενα

Συνοπτική Περίληψη	2
Αναλυτική Περίληψη	4
Εισαγωγή	10
Γνωστικό Πεδίο Έρευνας Εφαρμογής	10
Στόχος της Εργασίας	11
Ορισμοί και Επεξηγήσεις Εννοιών	12
ΜΕΡΟΣ 1: ΘΕΩΡΙΑ ΟΠΤΙΚΟΑΚΟΥΣΤΙΚΩΝ ΕΡΓΩΝ	
Κινηματογράφος	15
Κινηματογράφος - Τι Είναι ο κινηματογράφος;	15
Ιστορία του Κινηματογράφου	16
Το Ντοκιμαντέρ στον 21ο Αιώνα	20
Ιστορική Αναδρομή	21
Διαφορά μεταξύ Ταινιών Μυθοπλασίας και Τεκμηρίωσης	22
ΜΕΡΟΣ 2: ΘΕΜΑΤΙΚΕΣ ΘΕΩΡΙΕΣ	
Ο Ρόλος της Αυτογνωσίας στη Ζωή μας	24
Πώς Λειτουργεί το Υποσυνείδητο και οι Πεποιθήσεις;	27
Πώς Επιδρούν τα Συναισθήματα πάνω μας;	29
Τι Είναι το Theta Healing;	31
Ανακεφαλαίωση	32
Κβαντική Φυσική	33
Πρακτικές Εφαρμογές Κβαντικής Φιλοσοφίας στην Καθημερινή Ζωή	33
Κβαντική Φυσική, Συνείδηση και Πνευματικότητα - Dr. Ulrich Warnke	36
Μάνος Δανέζης	37

Ρόμπερτ Ηλία Νατζέμυ, Η Χημεία της Αγάπης	38
Η Δύναμη του Οραματισμού	41
Βασικές Έννοιες της Αποτελεσματικής Επικοινωνίας	43
Αναποτελεσματικοί Τρόποι Επικοινωνίας. Η μη Αληθινή Επικοινωνία	43
Η Λύση Είναι η Αποτελεσματική Επικοινωνία	43
Ενεργειακή Ψυχολογία	45
Η Άσκηση Εξισορρόπησης των Ημισφαιρίων του Εγκεφάλου	46
Βασικές Έννοιες, Η Κβαντική Φιλοσοφία	49
E.F.T. για την Απελευθέρωση από Αρνητικά Συναισθήματα	50
The Healing Code	52
Tapas Accupressure Techniques (tat)	57
Το Σύστημα του Larry Nims Be Set Free Fast	58
Σεντόνα για τις Ανάγκες πίσω από τα Συναισθήματα μας	59
Μορφοποίηση του Συναισθήματος	60
Γνωρίζοντας τα Συναισθήματά μας	62
Bruce Lipton, Πώς οι Πεποιθήσεις Διαμορφώνουν τη Βιολογία μας	68
Βιολογία και Πεποίθηση	71
Επιγενετική: ο Τρόπος Ζωής μας & οι Πεποιθήσεις μας Αλλάζουν το DNA μας	74
Είμαστε Τελικά Θύματα του Γενετικού μας Κώδικα;	75
Παράγοντες που Επηρεάζουν το Γενετικό μας Πεπρωμένο	77
Η Επιγενετική (Η Ενεργοποίηση – Απενεργοποίηση των Γονιδίων μας)	78
Πειράματα: Πώς αλλάζουν τα Γονίδια μας Ανάλογα με το Περιβάλλον μας	82
Πλασέμπο: Η Επίδραση της Πεποίθησης	83
Νοσέμπο: Η Επίδραση των Αρνητικών Πεποιθήσεων	86

Η Συνείδηση Διαμορφώνει το Υλικό Πεδίο	89
Κβαντική Φυσική: Το Πείραμα της Διπλής Σχισμής	89
Η Κβαντική Συνείδηση ως Απάντηση στην Κρίση του Πολιτισμού	90
Κβαντική Νευρολογία	91
Μια Επαναστατικά Σωτήρια Λύση	94
Η Συνταγή της Επιτυχίας για την Επίτευξη των Στόχων σου	95
Διαλογισμός Απελευθέρωσης & Ευγνωμοσύνης	103
Διαλογισμός Εξαγνισμού	105
Διαλογισμός Αφύπνισης	106
Διαλογισμός Υλοποίησης & Αφθονίας	107
ΜΕΡΟΣ 3: ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΟΠΤΙΚΟΑΚΟΥΣΤΙΚΩΝ ΕΡΓΩΝ	
Μεθοδολογία	110
Πρακτική Εφαρμογή	110
Προπαραγωγή και Παραγωγή Βίντεο Έργων Διαλογισμού	111
Προπαραγωγή και Παραγωγή του Ντοκιμαντέρ Theta Healing	111
Μεταπαραγωγή του Ντοκιμαντέρ Theta Healing	112
Συμπεράσματα μέσω Ολιστικής Συγκριτικής Μελέτης	113
Οπτικοακουστικά Έργα Πτυχιακής	116
Βιβλιογραφία	118
Ιστογραφία	118
Βιντεογραφία	119

Εισαγωγή

Γνωστικό Πεδίο Έρευνας Εφαρμογής

Το γνωστικό πεδίο εφαρμογής στο οποίο εντάσσεται το αντικείμενο της πτυχιακής μου είναι η δημιουργία οπτικοακουστικών έργων, ντοκιμαντέρ και βιντεομαθημάτων αυτογνωσίας. Επίσης έκανα έρευνα και μελέτη για το πόσα οφέλη μπορούμε να έχουμε μέσα από την αυτογνωσία στη ζωή μας, εάν εφαρμόζουμε στην καθημερινότητα μας κάποια εργαλεία και κάποιες μεθόδους που θα μας βοηθάνε να είμαστε πιο ήρεμοι, χαρούμενοι και παραγωγικοί. Έτσι θα έχουμε εξαιρετική υγεία σε ψυχικό και σωματικό επίπεδο και αυτό θα βοηθάει πολύ και την δική μας εξέλιξη ως άνθρωποι, αλλά και ολόκληρης της κοινωνίας. Στην συνέχεια θα αναφερθούμε στην Κβαντική Φυσική, θα δούμε τι είναι με απλά λόγια και θα συνειδητοποιήσουμε πως όλα γύρω μας είναι ένα με εμάς, όπως μας αναλύουν οι επιστήμονες Dr. Ulrich Warnke και κ. Μάνος Δανέζης.

Έπειτα θα μιλήσουμε για την χημεία της Αγάπης και τη δύναμη του Οραματισμού, καθώς και για τα ευεργετικά αποτελέσματα που έχουν στη ζωή μας, με βάση επιστημονικές έρευνες και σύμφωνα με επιστήμονες και γιατρούς όπως οι: Candace Pert, Dr. Joe Dispenza, Dr. Dean Ornish και Robert Hlía Najemy . Ένα μεγάλο μέρος της πτυχιακής αναλύει τα πολύτιμα οφέλη της αυτογνωσίας, τον ρόλο τους στη ζωή μας καθώς και πως μπορούμε να απελευθερώσουμε ότι μας εμποδίζει, μέσα από τις τεχνικές και τις μεθόδους της ενεργειακής ψυχολογίας που μας δείχνει ο Πνευματικός Δάσκαλος Robert Hlía Najemy. Έγινε η μελέτη και η έρευνα όλου αυτού του υλικού, γιατί αποτελεί τα στοιχεία και το σενάριο των 8 Οπτικοακουστικών έργων της πτυχιακής μου.

Στη συνέχεια αναλύουμε την επιστήμη της επιγενετικής και το φαινόμενο πλασέμπο και νοσέμπο, όπως μας το αναλύουν πολλοί γιατροί και επιστήμονες όπως οι παρακάτω: Dr. Bruce Lipton, Dr. Ventura, Dr. Hyman, Dr. Frank Lipman, Dr. Ελένη Τσουκαλή. Έπειτα αναλύεται και το πείραμα της διπλής σχισμής της κβαντικής φυσικής, όπου το συμπέρασμα είναι πως ο παρατηρητής δημιουργεί την πραγματικότητα του. Γίνεται αναφορά επίσης και στη συνείδηση που διαμορφώνει το υλικό πεδίο, καθώς και στη κβαντική συνείδηση ως απάντηση στην κρίση του πολιτισμού σήμερα, όπου αναλύονται από τους παρακάτω επιστήμονες πολλά πορίσματα όπως οι Nikola Tesla, Dr. Laszlo, Δημήτρης Νανόπουλος, Penrose και Hameroff. Και τέλος δίνονται διαλογισμοί για να έχουμε καλή ψυχική υγεία, αρμονία και ισορροπία μέσα μας και στη ζωή μας, καθώς και κάποιες πολύτιμες συμβουλές για την Επίτευξη των Στόχων μας, την υγεία, την αγάπη και την ευδαιμονία μας. Οι διαλογισμοί συγκεκριμένα αποτελούν και το υλικό για την παραγωγή των 3 Οπτικοακουστικών μου έργων.

Όλη αυτή η μελέτη και η διατριβή βασίζεται σε άρθρα, βιβλία, εκπαιδευτικά βίντεο και εκπαιδεύσεις που έχω παρακολουθήσει και αποτελεί όπως είπα και παραπάνω, την αφορμή, το υλικό και το σενάριο για την δημιουργία των 8 οπτικοακουστικών έργων της πτυχιακής μου. Των τεσσάρων διαλογισμών, του ντοκιμαντέρ του Theta Healing, καθώς και της σειράς μαθημάτων αυτογνωσίας της Ενεργειακής Ψυχολογίας.

Στόχος της εργασίας

Ο στόχος της εργασίας είναι η παραγωγή οπτικοακουστικών έργων πάνω στα θέματα που έχουμε μελετήσει. Καθώς επίσης και η έρευνα και η ολιστική, αναλυτική και συγκριτική μελέτη της εκάστοτε επιστήμης, της φυσικής, της κβαντικής, της επιγενετικής και όλα όσα αναλύθηκαν για να αντιληφθούμε τον πλούτο της κάθε μιας και πόσο σπουδαία είναι η συνεισφορά της στη καλλιέργεια και την εξέλιξη μας, ως ψυχές και ως άνθρωποι στην κοινωνία που ζούμε για να εξελιχθούμε με τον ανώτερο και καλύτερο τρόπο για εμάς, τους αγαπημένους μας και ολόκληρο τον κόσμο.

Επίσης άλλος ένας στόχος είναι να μας γίνει αντιληπτό και μέσα από την σκοπιά της επιστήμης, αλλά και μέσα από την σκοπιά της αυτογνωσίας και της πνευματικότητας πως όλα είναι ένα και είμαστε ένα με τα πάντα, τότε αντιλαμβανόμαστε το αίσθημα της αγάπης, της αποδοχής και της ενότητας που χρειάζεται να έχουμε μέσα μας, ως πνευματικά και κοινωνικά όντα που είμαστε στην κοινωνία μας.

Επιπλέον στόχος μας είναι να αντιληφθούμε και να συνειδητοποιήσουμε πως είμαστε πνεύματα, ψυχές άφθαρτες και αιώνιες συνειδητότητες που δεν χάνονται στο χρόνο και που έχουμε άπειρες αρετές και δυνατότητες και μπορούμε να συνδεθούμε με τον θεϊκό εαυτό μας και τον θεϊκό σκοπό και να γίνουμε αυτό που προοριστήκαμε να γίνουμε, ευτυχισμένοι και έτσι να απελευθερωθούμε και να αφήσουμε πίσω μας, ψευδαισθήσεις και περιοριστικές πεποιθήσεις που μας εμποδίζουν να νιώθουμε μέσα μας γαλήνη, ευτυχία & ολοκλήρωση.

Μέσα από την ολιστική και συγκριτική μελέτη θέλουμε να αντιληφθούμε πως δεν υπάρχει κανένας λόγος για αθέμιτο ανταγωνισμό, γιατί υπάρχουν πολλά κοινά στις φυσικές επιστήμες και στην πνευματικότητα, καθώς και οι δύο τομείς προσπαθούν να δώσουν τις δικές τους απαντήσεις από την δική τους οπτική γωνία για το πως βλέπουν τον κόσμο, πως λειτουργεί και που οδεύει, για να καλύψουν τις ανάγκες τους και να βρουν νόημα σε όλα αυτά που γίνονται, να εξελιχθούν και να νιώθουν ασφάλεια στη πορεία τους.

Τελικός στόχος είναι να νιώσουμε μεγάλη ευγνωμοσύνη για τον πλούτο που λαμβάνουμε από την κάθε επιστήμη ξεχωριστά, που συμβάλει με τον δικό της τρόπο στην καλλιέργεια μας και μας κάνει ανθρώπους με αρχές και αξίες και να συνεισφέρουμε ο καθένας με τον ανώτερο και καλύτερο τρόπο για να έχουμε μια κοινωνία με αγάπη, συμπόνια, ομόνοια, αλληλεγγύη, ισότητα, δικαιοσύνη, ειρήνη και όλες αυτές τις αρετές που χρειάζεται να έχει η κάθε κοινωνία για να προσφέρει στους πολίτες της ένα καλό βιωτικό επίπεδο, καθώς και ένα κράτος δικαίου, αλλά και μια εκπαίδευση υψηλού επιπέδου, για να είναι καλλιεργημένοι οι άνθρωποι και πνευματικά, να αναγνωρίζουν και να εξελίσσουν τις ικανότητες τους ο καθένας στον αντικείμενο του και έτσι όλοι τους να είναι ευτυχισμένοι και να μην υπάρχει αθέμιτος ανταγωνισμός, παρά μονάχα ευγενής άμιλλα. Να αντιλαμβάνονται πως όλοι είμαστε ένα και πως αν κάνεις κακό στον άλλο είναι σα να το κάνεις στον εαυτό σου. Να γίνουμε δηλαδή μια Ιδανική Πολιτεία, όπως πολύ καλά μας έλεγε ο Πλάτωνας για να υπάρχει ευδαιμονία στην κοινωνία και τους πολίτες της.

Ορισμοί και Επεξηγήσεις Εννοιών

Οι ορισμοί και οι επεξηγήσεις των εννοιών στις οποίες στηρίζεται η εργασία μου είναι οι παρακάτω:

Κινηματογράφος

Ο κινηματογράφος ή αλλιώς σινεμά αποτελεί σήμερα την αποκαλούμενη και έβδομη τέχνη. Αρχικά εμφανίστηκε περισσότερο ως μια νέα τεχνική καταγραφής της κίνησης και οπτικοποίησής της, όπως δηλώνει και ο ίδιος ο όρος (κινηματογράφος = κίνηση + γραφή). Είναι μια τέχνη και μια τεχνική. Είναι η τέχνη της αφήγησης ιστοριών μέσω της προβολής εικόνων. Και είναι η τεχνική που συνίσταται στην προβολή πλαισίων, γρήγορα και διαδοχικά, για τη δημιουργία της ψευδαίσθησης της κίνησης.

Ντοκιμαντέρ

Το ντοκιμαντέρ (ή αλλιώς ταινία τεκμηρίωσης) αποτελεί την σπουδή και την έρευνα πάνω σε ένα συγκεκριμένο θέμα αποτυπωμένη σε φιλμ ή ψηφιακό μέσο. Ο χαρακτήρας του μπορεί να ποικίλλει από εκπαιδευτικό και παιδαγωγικό, σε πολιτισμικό, ηθικοπλαστικό, εθνογραφικό, επιστημονικό, κοινωνικό, ιστορικό, πολιτικό ή εξειδικευμένο σε μια πτυχή ανθρώπινης δραστηριότητας (για παράδειγμα αθλητικό ή μουσικό). Ο χρόνος ενός ντοκιμαντέρ επίσης μπορεί να διαφέρει και να ασχολείται με το παρελθόν, το παρόν ή το μέλλον.

Κβαντική Φυσική

Σύμφωνα με τον Dr. Ulrich Warnke όλα είναι συνδεδεμένα μεταξύ τους. Όλα είναι ένα. Δεν υπάρχει ύλη. Όλα είναι ενέργεια. Υπάρχει μια οικουμενική συνείδηση, εμείς είμαστε μέρος αυτής της οικουμενικής συνείδησης. Και φαίνεται ότι αυτή η οικουμενική συνείδηση χρησιμοποιεί τους ίδιους μηχανισμούς, όπως εμείς με την δική μας συνείδηση.

Οι επιστήμονες της κβαντικής φυσικής άρχισαν να αναγνωρίζουν ότι τα πάντα στο σύμπαν αποτελούνται από ενέργεια και ανακάλυψαν ότι τα άτομα αποτελούνται από δίνες ενέργειας που συνεχώς περιστρέφονται και δονούνται.

Οπότε προκειμένου να κατανοήσουμε την αληθινή φύση του σύμπαντος, πρέπει να σκεφτόμαστε με τους όρους της ενέργειας, της συχνότητας και των δονήσεων.

Επιγενετική

Η Επιστήμη της Επιγενετικής: Ο τρόπος ζωής μας και οι πεποιθήσεις μας, διαμορφώνουν την βιολογία μας και αλλάζουν το DNA μας

Εδώ ο Bruce Lipton μας θα μιλήσει για τον μύθο των γονιδίων και για την πεποίθηση που λέει ότι τα γονίδια μας ελέγχουν τη ζωή μας, αποδεικνύεται πως είναι εντελώς λανθασμένη. Έχουμε προγραμματιστεί με την πεποίθηση ότι τα γονίδια ελέγχουν όλα τα χαρακτηριστικά της ζωής μας αναφέρει, ενώ δεν είναι έτσι τα πράγματα. Η νέα επιστήμη της επιγενετικής είναι τόσο σημαντική για την υγεία και τη ζωή μας, επειδή αποκαλύπτει πως ο νους και η συνειδητότητα μας και ο τρόπος με τον οποίο βλέπουμε τον κόσμο καθορίζει την γενετική και την βιολογία μας και δεν την καθορίζουν τα γονίδια μας. Ο τρόπος ζωής, άθλησης, διατροφής και συμπεριφοράς επηρεάζουν τις αλλαγές στην γονιδιακή μας έκφραση.

Φαινόμενο Πλασέμπο

Υπάρχουν κάποιοι άνθρωποι που αναρρώνουν όταν είναι πεπεισμένη (εσφαλμένα) ότι παίρνουν φάρμακα. Έτσι όταν υπάρχουν ασθενείς που αναρρώνουν ενώ καταπίνουν χάπια από ζάχαρη η ιατρική χαρακτηρίζει αυτό το φαινόμενο ως επίδραση πλασέμπο.

Είναι τεκμηριωμένο ότι μπορούμε να αλλάξουμε τη λειτουργία του οργανισμού μας απλά και μόνο με αυτό που πιστεύουμε ότι είναι αληθινό. Το Φαινόμενο Πλασέμπο (placebo) είναι η μετρήσιμη, ορατή ή αισθητή βελτίωση της υγείας ή συμπεριφοράς που δεν οφείλεται σε φαρμακευτική αγωγή ή επεμβατική θεραπεία.

Νοσέμπο: Η επίδραση των αρνητικών πεποιθήσεων

Όταν το μυαλό προβαίνει σε αρνητικές σκέψεις μπορούν να βλάψουν την υγεία μας, τότε τα αρνητικά αποτελέσματα χαρακτηρίζονται ως επίδραση νοσέμπο. Στην ιατρική η επίδραση νοσέμπο, μπορεί να είναι το ίδιο ισχυρή με την ίδια επίδραση πλασέμπο.

ΜΕΡΟΣ 1: ΘΕΩΡΙΑ ΟΠΤΙΚΟΑΚΟΥΣΤΙΚΩΝ ΕΡΓΩΝ

Σε αυτό το τμήμα της εργασίας παρουσιάζονται οι βασικές θεωρίες σχετικά με το υπόβαθρο, τα καλλιτεχνικά στοιχεία και τις τεχνικές δημιουργίας οπτικοακουστικών έργων.

Κινηματογράφος

Τι είναι ο κινηματογράφος;

Ο κινηματογράφος είναι μια τέχνη και μια τεχνική. Είναι η τέχνη της αφήγησης ιστοριών μέσω της προβολής εικόνων, ως εκ τούτου είναι επίσης γνωστό με το όνομα του έβδομη τέχνη. Και είναι η τεχνική που συνίσταται στην προβολή πλαισίων, γρήγορα και διαδοχικά, για τη δημιουργία της ψευδαίσθησης της κίνησης.

Η δημιουργία ταινιών απαιτεί τη σύμφωνη γνώμη πολλών άλλων τεχνικών, δημιουργικών και οικονομικών δεξιοτήτων, όπως επεξεργασία, φωτογραφία, σκηνοθεσία, σενάριο, λειτουργία κάμερας, ήχος, παραγωγή κ.λπ. Περνά επίσης από διάφορα στάδια: ανάπτυξη, προπαραγωγή, λήψη, μεταπαραγωγή και διανομή.

Ο κινηματογράφος συνήθως χωρίζεται σε ένα πλήθος ειδών, σύμφωνα με ορισμένα χαρακτηριστικά και ομοιότητες μεταξύ των ταινιών (στυλ, θέμα, πρόθεση, κοινό, μορφή παραγωγής), όπως animation, εμπορική, αστυνομική, δράσης, επιστημονική φαντασίας, ρομαντική, ντοκιμαντέρ, πειραματική και άλλες.

Ο κινηματογράφος ξεκίνησε κάπως έτσι. Τον 19ο αιώνα, όταν το 1895 οι Lumière αδελφοί προβάλλουν σε μια δημόσια λειτουργία πολλές σκηνές της καθημερινής ζωής της εποχής τους: την αποχώρηση των εργαζομένων από ένα εργοστάσιο, την κατεδάφιση ενός τείχους, την άφιξη ενός τρένου, την αναχώρηση ενός πλοίου.

Οι αδερφοί Lumière, είναι Γάλλοι εφευρέτες και πρωτοπόροι κατασκευαστές φωτογραφικού εξοπλισμού που επινόησαν νωρίς, κάμερα κινηματογραφικών ταινιών και προβολέα που ονομάζεται Cinématographe (ο κινηματογράφος προέρχεται από αυτό το όνομα). Ο Auguste (γεν. 19 Οκτωβρίου 1862, Besançon, Γαλλία - 10 Απριλίου 1954, Lyon) και ο αδελφός του Louis Lumière (5 Οκτωβρίου 1864, Besançon - 6 Ιουνίου 1948, Bandol) δημιούργησαν την ταινία "Οι εργάτες που εγκαταλείπουν το εργοστάσιο" Lumière, το οποίο θεωρείται το πρώτο έργο, κινηματογραφικών ταινιών .



Auguste Lumière Boyer - Η. Ρότζερ-Βιολέτα

Από τότε, ο κινηματογράφος έχει εξελιχθεί πάρα πολύ. Από το πρώτο στάδιο των σιωπηλών ταινιών, πήγαμε σε ομιλητές και από εκεί ήρθαμε σε έγχρωμες ταινίες. Επί του παρόντος έχουμε τον ψηφιακό κινηματογράφο και τον κινηματογράφο 3D και 4D που έχουν επίσης αναπτυχθεί πάρα πολύ.

Ο κινηματογράφος, ως τέχνη, είναι ο τρόπος με τον οποίο οι κοινωνίες διηγούνται τις ιστορίες, τα προβλήματα, τις καταστάσεις ή τις περιστάσεις τους μέσω του οπτικοακουστικού λόγου. Ο κινηματογράφος είναι η αντανάκλαση του χρόνου που ζούμε, των ανησυχιών και των επιθυμιών μας σε προσωπικό ή συλλογικό επίπεδο.

Ετυμολογικά, η λέξη κινηματογράφος, ως τέτοια, είναι μια συντόμευση του κινηματογράφος, λέξη που προέρχεται από τα γαλλικά κινηματογράφος, και που αποτελείται από τις ελληνικές λέξεις κλειμα (khnema), και -ατος (atos), που σημαίνει «κίνηση», και -γράφημα, που σημαίνει «-graph».¹

Ιστορία του Κινηματογράφου

Ο κινηματογράφος ξεκίνησε τυχαία το 1877 ως ένα στοίχημα που έβαλε ο Edward Muybridge για εικοσιπέντε χιλιάδες δολάρια. Ο ίδιος λοιπόν στοιχημάτισε ότι ένα άλογο που καλπάζει έχει σηκωμένα και τα τέσσερα πόδια του για ένα μικρό χρονικό διάστημα. Τοποθέτησε λοιπόν εικοσιτέσσερις φωτογραφικές κάμερες κατά μήκος μιας διαδρομής που θα διένυε ένα άλογο. Όταν εμφανίστηκαν οι φωτογραφίες επαληθεύτηκε ο ισχυρισμός του και κέρδισε το στοίχημα. Παρατήρησαν όμως ότι μια γρήγορη εναλλαγή των φωτογραφιών δημιουργούσε την ψευδαίσθηση της κίνησης.

¹ Έννοια του κινηματογράφου, URL: <https://el.about-meaning.com/11036944-meaning-of-cinema>

Δημιουργός ο Eadweard Muybridge, στις 19 Ιουνίου 1878.



Άλογα που καλπάζουν

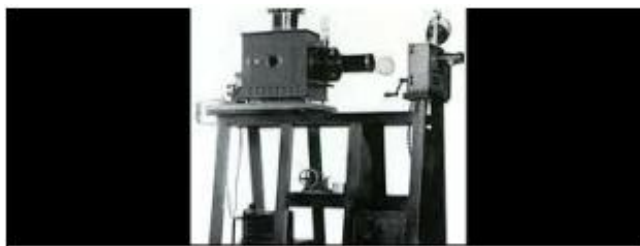
Έτσι γεννήθηκε η ιδέα του κινηματογράφου. Στην ανάπτυξή του συντέλεσε η δημιουργία του διάφανου υλικού αποτύπωσης το 1889 από τον Hannibal Goodwin και στη συνέχεια η κατασκευή ταινιών από το υλικό αυτό όπου μπορούσε να αποτυπωθεί μια ακολουθία από φωτογραφίες.

Τρεις πατέρες του σύγχρονου κινηματογράφου θεωρούνται οι αδελφοί Louis και Auguste Lumière οι οποίοι εργάζονταν στο εργοστάσιο κινηματογραφικού εξοπλισμού στη Lyon που είχε ιδρύσει ο πατέρας τους Antoine Lumière. Σύντομα ο Louis έγινε το δεξί χέρι του πατέρα του. Τα αδέλφια πήραν την μηχανή που είχε δημιουργήσει ο Thomas Edison, την πρώτη κινηματογραφική μηχανή. Ο ίδιος λίγο αργότερα από την εφεύρεσή του χτίζει και το πρώτο κινηματογραφικό studio το Black maria.

Οι αδελφοί λοιπόν την βελτίωσαν και μέσα σε μόλις ένα χρόνο άρχισαν να κατασκευάζουν ταινίες. Στις 28 Δεκεμβρίου του 1895, έκαναν και την πρώτη δημόσια προβολή, στο ινδικό σαλόνι του Grand Cafe στο Παρίσι. Οι Lumières σύντομα εγκαινιάζουν κινηματογράφους σε όλες τις μεγάλες ευρωπαϊκές πρωτεύουσες. Ακόμη, εκατοντάδες μιμητές έρχονται να τους αντιγράψουν, αλλά και να βελτιώσουν την εφεύρεση τους.

Η έβδομη τέχνη όπως ονομάστηκε από τον Ριτσιότο Κανούντο, φτηνή και προσιτή στο κοινό κάθε μορφωτικού και οικονομικού επιπέδου, αναπτύχθηκε σε ποικιλία ειδών και διαδόθηκε παγκοσμίως. Τα αρχικά μονόλεπτα φιλμάκια με αξιοπερίεργα κωμικά θέματα εξελίχθηκαν σε μεγάλου μήκους ταινίες.

Μέσα σε μια τριακονταετία ο βωβός κινηματογράφος έγινε ομιλών, το Χόλυγουντ κατέλαβε την πρώτη θέση στην παγκόσμια παραγωγή και επέβαλε τις αρχές της κλασικής κινηματογραφικής αφήγησης. Τα είδη αποτέλεσαν την έκφραση της «βιομηχανικής τάσης», ενώ οι πειραματισμοί, με πιο αναγνωρισμένο εκπρόσωπο τον Σεργκέι Αϊζενστάιν, συνδέθηκαν με την «καλλιτεχνική τάση». Στις 14 Οκτωβρίου του 1888 δημιουργήθηκε η πρώτη προσπάθεια για καταγραφή της κίνησης σε κινηματογραφική μηχανή.



Μία από τις πρώτες κινηματογραφικές μηχανές.

Η απόπειρα πραγματοποιήθηκε στον κήπο του σπιτιού της οικογένειας Whitley, στο Oakwood Grange Road, χρησιμοποιώντας μια κινηματογραφική μηχανή με μονό φακό και η λήψη διήρκεσε δύο δευτερόλεπτα. Η ταινία έμεινε γνωστή ως «Roundhay Garden Scene». Επίσης, ένας από τους πρώτους σκηνοθέτες και παραγωγούς της εποχής ήταν ο Georges Melies ο οποίος προσπάθησε να αγοράσει μια κινηματογραφική μηχανή, αρχικά άδικα από τους αδελφούς Lumière και στη συνέχεια από κάποιο Ρόμπερτ Γούλιαμ Πωλ στο Λονδίνο.

Οι ταινίες του θεωρήθηκαν πολύ επιτυχημένες, αφού κρατούσαν προσηλωμένο το κοινό και μεταπηδούσαν από την πραγματικότητα στο κόσμο της φαντασίας, του ονείρου και του θαύματος. Από το 1904 περίπου και μετά, η αφηγηματική μορφή έγινε ο επικρατέστερος τύπος κινηματογραφικής δημιουργίας στην εμπορική βιομηχανία, και η παγκόσμια επιτυχία του κινηματογράφου εξακολουθούσε να μεγαλώνει. Γαλλικές, ιταλικές και αμερικανικές ταινίες κυριαρχούσαν στις παγκόσμιες αγορές. Δημιουργούνται στην Αμερική οι δύο πρώτες μεγάλες προχολιγουντιανές κινηματογραφικές εταιρίες, η Βίταγκραφ και η Μπάιογκραφ, που εδρεύουν στο Σικάγο και στη Νέα Υόρκη.

Η καινοτομία τους έγκειται στο ότι αρχίζουν να προσλαμβάνουν «υπαλλήλους». Από την έννοια του υπαλλήλου γεννιέται σιγά σιγά η έννοια του σκηνοθέτη.

Ο πρώτος σημαντικός σκηνοθέτης που προσλαμβάνεται από την Μπάιογκραφ είναι ο Γκρίφιθ (D. W. Griffith). Εκτιμάται ότι το 1908, στις Ηνωμένες Πολιτείες υπήρχαν περίπου 10.000 κινηματογράφοι. Λίγο αργότερα όμως ο Α΄ Παγκόσμιος Πόλεμος περιορίσε την ελεύθερη διακίνηση ταινιών.

Βωβός Κινηματογράφος

Ο όρος βωβός κινηματογράφος χρησιμοποιείται για να περιγράψει τις ταινίες (βωβές ταινίες) που δεν είχαν συγχρονισμένο ηχογραφημένο ήχο και πιο συγκεκριμένα δεν είχαν ηχητικούς διαλόγους. Στις βωβές ταινίες οι διάλογοι γίνονται μέσω παντομίμας και κάρτες τίτλων-διαλόγων. Η ιδέα συνδυασμού κινούμενων εικόνων με ήχο είναι παλιά όσο και ο κινηματογράφος αλλά λόγω τεχνικών δυσκολιών ο συγχρονισμός διαλόγων έγινε πρακτικός στο τέλος της δεκαετίας του 1920.

Η οπτική ποιότητα των βωβών ταινιών- ειδικά αυτών που δημιουργήθηκαν μετά το 1920- ήταν συχνά πολύ καλή. Όμως υπάρχει η εσφαλμένη αντίληψη ότι αυτές οι ταινίες είναι πρωτόγονες με τα σύγχρονα δεδομένα. Αυτή η αντίληψη υπάρχει λόγω του ότι συχνά οι βουβές ταινίες παίζονται σε λάθος ταχύτητα και λόγω της φθοράς της ταινίας με το πέρασμα του χρόνου.

Στην αρχή οι ταινίες συνοδευόταν από ζωντανή μουσική. Από τότε η μουσική αναγνωρίστηκε σαν βασικό στοιχείο στις ταινίες καθώς συνέβαλε στην ατμόσφαιρα δίνοντας στο κοινό συναισθηματικά στοιχεία.

Ομιλών Κινηματογράφος

Μέχρι τα τέλη του 1920 ο κινηματογράφος παρέμενε χωρίς ήχο και συχνά οι ταινίες συνοδεύονταν με ζωντανή μουσική. Είχαν ξεκινήσει βέβαια οι σκέψεις συνδυασμού κίνησης με εικόνες που καταγράφονται σε συνδυασμό με ήχο. Μια πρώτη απογοητευτική όπως αποδείχθηκε προσπάθεια πραγματοποιήθηκε το 1900 στο Παρίσι. Αντιμετώπιζαν τα εξής προβλήματα: αδυναμία πλήρους συγχρονισμού εικόνας και ήχου, αδυναμία ελέγχου της έντασης του ήχου και κακή ποιότητα και πιστότητα ήχου. Στη συνέχεια οι επόμενες προσπάθειες δεν είχαν εμπορική επιτυχία γιατί υπήρχαν οι ίδιες δυσκολίες. Το 1919 ακολούθησαν κι άλλες βελτιωμένες προσπάθειες. Τον Απρίλιο του 1923 στην Νέα Υόρκη, με βάση την τεχνολογία του Φόρεστ, γίνονται οι πρώτες προβολές εμπορικών ταινιών με πλήρως συγχρονισμένο ήχο. Τον Αύγουστο του 1926, προβλήθηκε η τρίωρη ταινία «Δον Ζουάν», η οποία περιείχε μουσική επένδυση και ηχητικά εφέ, αλλά καθόλου διαλόγους. Τέλος τον Οκτώβρη η εταιρία Warner Brothers κυκλοφόρησε την πρώτη ταινία μεγάλου μήκους, «The Jazz Singer», η οποία υπήρξε η πρώτη που περιείχε διαλόγους. Στην Ευρώπη, η πρώτη αξιόλογη προσπάθεια εισαγωγής ήχου στον κινηματογράφο, σημειώνεται στις 16 Ιανουαρίου 1929, με την γερμανική παραγωγή «Φιλώ το χέρι σας κυρία μου», η οποία όμως δεν περιείχε διαλόγους. Η πρώτη ευρωπαϊκή εν μέρει «ομιλούσα» ταινία θεωρείται η «The Clue of the New Pin», βρετανικής παραγωγής και παρουσιάστηκε τον Μάρτιο του 1929.²

Έγχρωμος Κινηματογράφος

Οι πρώτες έγχρωμες ταινίες εμφανίστηκαν περίπου μαζί με τις ομιλούσες. Η πρώτη έγχρωμη ταινία με τίτλο «A Visit to the Seaside» δημιουργήθηκε το 1908 στη Μ.Βρετανία από τον George Albert Smith και διήρκεσε οκτώ λεπτά. Άλλες παρόμοιες ταινίες που έχουν μείνει στην ιστορία είναι «Ο μάγος του Οζ» και το «Όσα παίρνει ο άνεμος», οι οποίες προβλήθηκαν το 1939. Βέβαια οι πρώτες προσπάθειες ξεκινούν από το 1905 που το κάθε καρέ έπρεπε να χρωματίζεται με το

² Έλλη, Λίνα, Ομιλών Κινηματογράφος, 7 Δεκεμβρίου 2010, URL: http://ellinouz.blogspot.com/2010/12/blog-post_3289.html

χέρι. Αργότερα κατασκευάστηκαν μηχανές για το χρωματισμό τους αλλά το αποτέλεσμα δεν ήταν καλό και κόστιζαν πολύ. Πραγματοποιήθηκαν πολλές ιδέες για την αντιμετώπιση του προβλήματος αν και αποδείχθηκαν ανεπιτυχείς. Το 1941 η μέθοδος για την δημιουργία των έγχρωμων φιλμ τελειοποιήθηκε. Ονομάστηκε Monopack Technicolor και είχε πολύ καλά αποτελέσματα αλλά ήταν αρκετά ακριβή. και μέχρι τη δεκαετία του 1950, η παραγωγή έγχρωμων ταινιών μειοψηφούσε, κατά τη δεκαετία του 1960 και χάρη στην ανάπτυξη της σχετικής τεχνολογίας, ο έγχρωμος κινηματογράφος επικράτησε. Μέχρι την δεκαετία του '70 η Technicolor εγκατέλειψε την αγορά γιατί μια γερμανική εταιρία κυριάρχησε. Παρόλα αυτά τα φιλμ της Technicolor παραμένουν τα καλύτερα (όσον αφορά την ποιότητα) φιλμ που έχουν κατασκευαστεί.³

Το Ντοκιμαντέρ στον 21ο Αιώνα

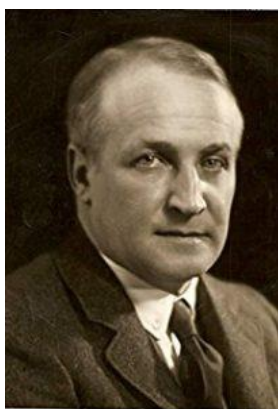
Το ντοκιμαντέρ (ή αλλιώς ταινία τεκμηρίωσης) αποτελεί την σπουδή και την έρευνα πάνω σε ένα συγκεκριμένο θέμα αποτυπωμένη σε φιλμ ή ψηφιακό μέσο. Ο χαρακτήρας του μπορεί να ποικίλλει από εκπαιδευτικό και παιδαγωγικό, σε πολιτισμικό, ηθικοπλαστικό, εθνογραφικό, επιστημονικό, κοινωνικό, ιστορικό, πολιτικό ή εξειδικευμένο σε μια πτυχή ανθρώπινης δραστηριότητας (για παράδειγμα αθλητικό ή μουσικό). Ο χρόνος ενός ντοκιμαντέρ επίσης μπορεί να διαφέρει και να ασχολείται με το παρελθόν, το παρόν ή το μέλλον.

Το ντοκιμαντέρ μπορεί να ασχολείται με το όλο ή το μέρος: Μπορεί να είναι μια ταινία αστρονομίας που εξηγεί την αρχή του σύμπαντος και τους μακρινούς γαλαξίες, αλλά μπορεί να παρουσιάζει την καθημερινή ζωή μιας συγκεκριμένης οικογένειας, μιας φυλής με δικά της ήθη και έθιμα στην κεντρική Αυστραλία. Θα μπορούσε εναλλακτικά να είναι ένα ντοκιμαντέρ για το πως κατασκευάστηκε ή σχεδιάστηκε αρχιτεκτονικά ένα συγκεκριμένο κτίριο π.χ. ένας ουρανοξύστης στη Νέα Υόρκη. Ακόμα, θα μπορούσε να είναι ένα ντοκιμαντέρ για το πως γυρίστηκε μια άλλη ταινία -ακόμα και ένα άλλο ντοκιμαντέρ!

Ο συγκεκριμένος τομέας είναι ιδιαίτερα δυναμικός και έχει συνεχόμενη εξέλιξη. Τα τελευταία χρόνια μάλιστα παρουσιάζει παγκοσμίως ιδιαίτερη άνθιση, όπως και στη χώρα μας. Την θεματολογία τους την αντλούν από τα ζητήματα που απασχολούν τον σύγχρονο άνθρωπο: η οικονομική κρίση, ο πόλεμος και η φτώχεια, το περιβάλλον και η μόλυνση του, η μάστιγα του AIDS, τα δικαιώματα των ομοφυλόφιλων, η πολιτική άνοδος της ακροδεξιάς, η βία κατά γυναικών ή απλές καθημερινές ιστορίες.

³Η ιστορία του Κινηματογράφου, Αριστοτέλειο Κολλέγιο, URL:
https://projectaristoteleio2013.weebly.com/uploads/1/3/2/1/13216669/istoria_kinimatog_full.pdf

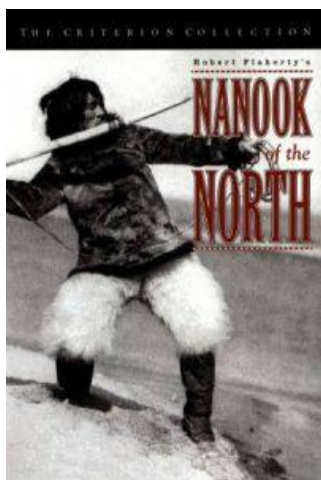
Ιστορική Αναδρομή



Το όνομα του, το ντοκιμαντέρ, το πήρε από το ρήμα document (καταγράφω), εφόσον στόχος του είναι να καταγράψει και να αποτυπώσει πτυχές της πραγματικότητας, δημιουργώντας κατά κάποιο τρόπο ένα ιστορικό αρχείο. Ο όρος αποδίδεται στον Τζον Γκρίερσον και χρησιμοποιήθηκε για πρώτη φορά για να περιγράψει την ταινία του Ρόμπερτ Φλάερτι *Moana* (1926). Ο Γκρίερσον όρισε το ντοκιμαντέρ ως την «καλλιτεχνική αναπαράσταση της πραγματικότητας». Η ιστορία του είδους ξεκινά ωστόσο από τα τέλη περίπου του 19ου αιώνα, όταν προβάλλονται οι πρώτες ταινίες που σήμερα μπορούν να καταχωρηθούν στα ντοκιμαντέρ.

Ρόμπερτ Φλάερτι

Το ντοκιμαντέρ ως έννοια είναι απόλυτα συνυφασμένο με την έννοια του σινεμά. Ας μην ξεχνάμε ότι ως 'πρώτοι ντοκιμαντερίστες' θα μπορούσαν να θεωρηθούν οι αδερφοί Λιμιέρ που εφηύραν τον κινηματογράφο. Τα πρώτα πλάνα που αποτύπωσαν σε φιλμ, όπως η περίφημη εικόνα του τρένου που μπαίνει στο σταθμό, ήταν καθημερινές εικόνες της τότε εποχής.



Το 1922 προβάλλεται η ταινία 'Ο Νανούκ του Βορρά' (επίσης του Φλάερτι) ένα εθνολογικό ντοκιμαντέρ, που θεωρείται η πρώτη μεγάλου μήκους ταινία τεκμηρίωσης στην ιστορία του σινεμά. Ήδη από τον Νανούκ του Βορρά τίθεται το ερώτημα τι είναι πραγματικό και τι όχι σε ένα ντοκιμαντέρ. Αποδείχθηκε ότι ο Φλάερτι είχε «στήσει» τους χαρακτήρες του, δημιουργώντας ταυτόχρονα και το πρώτο δραματοποιημένο ντοκιμαντέρ (docudrama) στην ιστορία.

Χωρισμένα ανά περιόδους και ρεύματα έχουμε την πρώιμη περίοδο, από τους αδερφούς Lumière που κινηματογραφούν το τρένο να μπαίνει στο σταθμό στις απαρχές του 1900 μέχρι το 1920, όπου ξεχωρίζει το 'South' (1919), η σπουδή του Frank Hurley στην αποτυχημένη προσπάθεια στην Ανταρκτική του Ernest Shackleton το 1914. Από το 1920 έως τη δεκαετία του 1940 αναπτύσσεται η λεγόμενη Ρομαντική περίοδος (Romanticism) στην οποία συγκαταλέγεται και ο Νανούκ του Βορρά του Φλάερτι.

Τα λεγόμενα City Symphony ντοκιμαντέρ που θέλησαν να καταδείξουν τον άνθρωπο μέσα στο περιβάλλον του με χαρακτηριστικό το *Berlin, Symphony of a City* του Walter Ruttmann που κατά τον Γκρίερσον αντιπροσωπεύει όλα όσα ένα ντοκιμαντέρ δεν πρέπει να είναι.

Το ρεύμα Kino-Pravda πήρε το όνομα του από τις σειρές Soviet Kino-Pravda του Dziga Vertov. Το Kino-Pravda -σε μετάφραση «η κινηματογραφική αλήθεια») αντιπροσωπεύει ότι οι δυνατότητες της κάμερας, οι γωνίες λήψης, τα χρονικά κενά, το slow motion και το fast forward ή το stop motion (πάγωμα εικόνας), μπορούν να απεικονίσουν την αλήθεια καλύτερα από το ανθρώπινο μάτι.

Τέλος, το λεγόμενο Newsreel tradition θέλει τον κάμεραμαν να φτάνει στην τοποθεσία που έλαβε χώρα η δράση και να αναπαράγει τα γεγονότα και τις σκηνές για να τις κινηματογραφήσει. Τις επόμενες δεκαετίες 1920 έως 1940 λόγω και των παγκόσμιων πολέμων έχουμε την εισαγωγή προπαγάνδας στα ντοκιμαντέρ. Από αυτή την περίοδο σημαντική είναι η συγκέντρωση πολλών ντοκιμενταριστών στη Βρετανία, με πρωτοστάτη φυσικά τον Γκρίερσον, ένα κίνημα που έμεινε γνωστό ως Documentary Film Movement.

Παιδιά της προπαγάνδας και τα μετέπειτα ντοκιμαντέρ των δεκαετιών 1960 και 1970 που έμειναν γνωστά ως Political Weapons, μελετούν και καταγράφουν την εισροή του καπιταλισμού και του νεοαποικιακού κλίματος αλλά και των στρατοκρατούμενων δικτατορικών καθεστώτων της Λατινικής Αμερικής με πιο χαρακτηριστικό το *The Hour of the Furnaces* των Getino και Solanas (1968) ενώ ορισμένα αργότερα με πιο εσωστρέφεια κατακρίνουν τις ΗΠΑ για το Βιετνάμ. Παράλληλα, από τις αρχές του 1950 η εξέλιξη της τεχνολογίας επιτρέπει το Cinéma-vérité ή τον παρεμφερή όρο 'άμεσο σινεμά' (direct cinema) που προσπαθεί να μεταφέρει τα στούντιο στους εξωτερικούς χώρους. Χρησιμοποιώντας μικρότερες, εύκολες στη μεταφορά κάμερες εισάγοντας τεχνητό φως και κινητές μονάδες καταγραφής ήχου επιτρέπει να γίνουν μεγάλες παραγωγές και εκτός πλατό, αναφέροντας χαρακτηριστικά τον όρο shooting on location. Άξιο δείγμα το *Les raquetteurs* (1958) των Brault και Groulx γυρισμένο στο Κεμπέκ έχει συγχρονισμένους διαλόγους καταργώντας την μέθοδο της Αφήγησης που κατά κανόνα χρησιμοποιούταν ως τότε.⁴

Το δικό μου ντοκιμαντέρ μου ανήκει στην κατηγορία της ψυχολογίας, της αυτογνωσίας, της επιστήμης και του υπερφυσικού. Το Theta Healing είναι μια μέθοδος αυτογνωσίας και απελευθέρωσης περιοριστικών πεποιθήσεων για να έχουμε ότι επιθυμούμε στη ζωή μας. Είναι μια μέθοδος που ταιριάζει προσωπικά σε εμένα και γίνεται απλά μια παρουσίαση και μια πρόταση αυτής της τεχνικής, χωρίς είναι απαραίτητο κάποιος να την ενστερνιστεί ή να είναι σύμφωνος με αυτό το ντοκιμαντέρ και αυτήν την μέθοδο.

Διαφορά Μεταξύ Ταινιών Μυθοπλασίας και Τεκμηρίωσης

Υπάρχουν πολλά "είδη" ταινιών ανάλογα με το θέμα, την πλοκή, το ύφος. Θα σταθούμε εδώ μόνο σε μια ουσιαστική διάκριση, αυτή μεταξύ μυθοπλασίας και τεκμηρίωσης. Μια ταινία μυθοπλασίας χαρακτηρίζεται από τη διδασκαλία ηθοποιών (επαγγελματιών ή μη) στην εκτέλεση μιας προδιαγεγραμμένης δράσης.

⁴Αντώνης Γκούμας, Τι σημαίνει Ντοκιμαντέρ, 19 Μαρτίου το 2014. URL: <https://cinepivates.gr/documentary-aspects-of-reality/>

Αντίθετα σε μια ταινία τεκμηρίωσης (ντοκιμαντέρ) ο σκηνοθέτης επιλέγει και καταγράφει αυθεντική δράση, που εκτυλίσσεται μπροστά από τον φακό χωρίς σκηνοθετική καθοδήγηση. Τα όρια βέβαια είναι ρευστά και οι πολλές «σχολές» και προσεγγίσεις στο είδος κάνουν τη διάκριση σχετική.

Το ντοκιμαντέρ, όπως όλες οι αναπαραστατικές τέχνες, αποτελεί ερμηνεία της πραγματικότητας και όχι αντανάκλασή της. Η πραγματικότητα που καταγράφεται από την κάμερα είναι προϊόν διαμεσολάβησης, επομένως δεν μπορεί ποτέ να είναι αντικειμενική. Εφόσον ο κινηματογραφιστής, έστω και ασυνείδητα, επιλέγει το κάδρο, τον φωτισμό, τη γωνία λήψης, αυτό σημαίνει ότι συνθέτει, κατασκευάζει μία πραγματικότητα και όχι την πραγματικότητα.

Το παράδοξο είναι ότι, παρόλο που τα παραπάνω είναι εν πολλοίς γνωστά, ο κινηματογράφος και ιδιαίτερα αυτός που ονομάζεται κινηματογράφος της πραγματικότητας-το ντοκιμαντέρ, με άλλα λόγια-γίνεται συχνά αντιληπτός ως ακριβής αποτύπωση της πραγματικότητας. Για το λόγο αυτό, οι θεατές των ντοκιμαντέρ συχνά περιμένουν να δουν στις εν λόγω ταινίες μια «φέτα ζωής», διατηρώντας την ψευδαίσθηση ότι αυτό που βλέπουν αντιγράφει αυτό που υπήρξε έτσι ακριβώς όπως ήταν.

Το ντοκιμαντέρ ορίζεται ως ο κινηματογράφος που βασίζεται σε πραγματικά γεγονότα και δε χρησιμοποιεί παραδοσιακά στοιχεία μυθοπλασίας, όπως σενάριο, ηθοποιούς, κοστούμια, φωτισμούς κ.ά. Βάσει του συγκεκριμένου ορισμού, αυτό που βασικά διαχωρίζει το ντοκιμαντέρ από τη μυθοπλασία είναι ότι το ντοκιμαντέρ καταγράφει την υπάρχουσα πραγματικότητα, ενώ η μυθοπλασία κατασκευάζει μια πραγματικότητα εκ νέου. Τα προβλήματα που προκύπτουν από έναν τέτοιο ορισμό είναι πολλά. Ποια είναι τα όρια μεταξύ καταγραφής και κατασκευής της πραγματικότητας; Αυτό που στο ντοκιμαντέρ ονομάζουμε καταγραφή δεν είναι εν πολλοίς μια αναπαράσταση της πραγματικότητας και ταυτόχρονα κατασκευή της; Επομένως ποια είναι η διαφορά σε σχέση με την ταινία μυθοπλασίας; [...] Μήπως είναι, εν τέλει, μάταιη η προσπάθεια οριοθέτησής τους; Θα μπορούσαμε να υποθέσουμε ότι αυτό που κυρίως διαχωρίζει τον κινηματογράφο της πραγματικότητας από εκείνον της μυθοπλασίας είναι ο τρόπος διαχείρισης και σύνθεσης των στοιχείων της πραγματικότητας και της μυθοπλασίας και όχι τα ίδια τα στοιχεία αυτά. Για παράδειγμα, στο μυθοπλαστικό κινηματογράφο χρησιμοποιούνται παραδοσιακά σκηνικά, κοστούμια, ηθοποιοί, σενάριο, στο πλαίσιο πρακτικών δραματοποίησης που εντείνουν το αίσθημα του τεχνητού κόσμου, της κατασκευασμένης πραγματικότητας. Στο ντοκιμαντέρ, οι προαναφερθείσες τεχνικές δραματοποίησης υιοθετούνται σε μικρότερο βαθμό ή αποφεύγονται τελείως.⁵

⁵ Εύα Στεφανή, 10 κείμενα για το ντοκιμαντέρ, URL: <http://politropi.greek-language.gr/keimeno/keimena-ntokimanter/>

ΜΕΡΟΣ 2: ΘΕΜΑΤΙΚΕΣ ΘΕΩΡΙΕΣ

Σε αυτό το τμήμα της εργασίας παρουσιάζονται οι θεωρίες που έχουν σχέση με το θεματικά αντικείμενα των οπτικοακουστικών έργων αυτής της εργασίας και χρησιμοποιήθηκαν για τη συγγραφή των σεναρίων και τη διαμόρφωση του τελικού περιεχομένου. **Ο ρόλος της Αυτογνωσίας στη ζωή μας**

Συνειδητό και Υποσυνείδητο

Συνειδητός Νους

Ο συνειδητός νους μπορεί να συγκριθεί με ένα επεξεργαστή κειμένου. Ότι του πεις αυτό θα κάνει. Αποτελεί μόνο το 10% του νου μας. Ότι πιστεύει ο συνειδητός νους δεν είναι πάντα το ίδιο με αυτό που πιστεύει ο υποσυνείδητος. π.χ. Μπορεί να νομίζεις συνειδητά πως δεν έχεις περιοριστικές πεποιθήσεις όσον αφορά τα χρήματα και όμως υποσυνείδητα να ανακαλύψεις πως έχεις και σε εμποδίζουν να έχεις την αφθονία που επιθυμείς στη ζωή σου. Μια μοναδική και σημαντική ιδιότητα που έχει ο συνειδητός νους είναι να διακρίνει τι είναι σωστό και τι είναι λάθος γι' αυτόν κάτι το οποίο δεν το αντιλαμβάνεται ο υποσυνείδητος.

Υποσυνείδητος Νους

Ο υποσυνείδητος νους μπορεί να συγκριθεί με ένα σκληρό δίσκο. Περιέχει όλες τις συνήθειες, τις αναμνήσεις και τις πεποιθήσεις που δημιουργήθηκαν από τα βιώματα του και τις θεωρεί σωστές και αληθινές. Υπολογίζεται ότι αποτελεί το 90% του νου μας. Αυτό σημαίνει πως όταν ανακαλύψουμε μια αρνητική πεποίθηση το 10%, προσπαθεί να αλλάξει το 90%. Έτσι συγκρούονται οι νέες με τις υπάρχουσες πεποιθήσεις. Μέχρι να διδάξουμε στο υποσυνείδητο πως δεν τον ωφελούν οι περιοριστικές πεποιθήσεις και είναι ασφαλές να τις αλλάξει με νέες θετικές ενδυναμωτικές για να πετύχει στη ζωή του ότι επιθυμεί.⁶

Τα Χαρακτηριστικά του Νου μας

Σύμφωνα με την Νευροφυσιολογία, την Νευροεπιστήμη και την Ψυχολογία έχει αποδειχθεί πως ο νους είναι κυριολεκτικός, δέχεται μόνο καταφάσεις. Δεν διακρίνει τι είναι σωστό και τι είναι λάθος, οπότε ότι του πεις και το πιστέψει σαν αληθινό αυτό θα εκπέμψει και αυτό θα λαμβάνει. Δηλαδή ότι του λες αυτό πιστεύει και αυτό αναζητάει να υλοποιήσει στην πραγματικότητα σου για να επιβεβαιώσει το πιστεύω σου.

Αν πεις θα ήθελα να είχα αυτό, σημαίνει πως τώρα δεν το έχεις και εκπέμπεις έλλειψη. Στην πραγματικότητα ότι παίζει σαν ιστορία στο μυαλό σου, αυτό προσελκύεις κιόλας. Είναι απλό, ότι του βάζεις αυτό δέχεται δεν μπορεί να κρίνει τι σε ωφελεί και τι όχι. Το σωστό είναι να κάνεις δηλώσεις σε χρόνο ενεστώτα, να μιλάς δηλαδή σαν να έχει ήδη υλοποιηθεί αυτό που επιθυμείς και εσύ είσαι πολύ

⁶ Stibal Vanna, Theta Healing, (ETRA, Δεκέμβριος 2010, 97)

ευτυχισμένος και ευγνώμων που έχεις αυτό που επιθυμείς! Η γλώσσα του υποσυνειδήτου είναι το συναίσθημα και οι εικόνες. Δεν αντιλαμβάνεται το μην και το δεν. Αν πεις δεν θέλω να έχω χρέος, επειδή δεν αντιλαμβάνεται το δεν, θα δημιουργηθεί η εικόνα του χρέους και έτσι θα προσελκύσει πάλι χρέη. Ενώ όταν είμαι ήδη ευτυχισμένος και ευγνώμων που έχω αφθονία στην ζωή μου, αυτό το συναίσθημα θα βιώνω και αυτό θα εκπέμπω, έτσι ο υποσυνείδητος νους μου αυτό θα αναζητήσει και πολλές νέες ευκαιρίες θα μου δοθούν για να υλοποιηθεί στην πραγματικότητα μου η αφθονία που τόσο πολύ επιθυμώ! Μόνος μου δημιούργησα την νέα μου πραγματικότητα! Γιατί εγώ είμαι ο μοναδικός δημιουργός στην ζωή μου!

Στόχος μας είναι να διδάσκουμε τον υποσυνείδητο μας νου με τον σωστό τρόπο και με τους δικούς του κανόνες, να κάνει τώρα πλέον τις νέες, σωστές νευροσυνάψεις, δηλαδή να εισχωρηθούν στο υποσυνείδητο νέες πληροφορίες και νέα συναισθήματα για να πιστέψει ότι γίνεται στα αλήθεια να υλοποιηθούν όλα αυτά που επιθυμεί, αυτό θα γίνει μόνο όταν αφαιρέσει όλα τα υποσυνείδητα πρόγραμμα που τον περιορίζουν και τον κάνουν να νιώθει αδύναμος και ανίκανος.

Είσαι ο δημιουργός της ζωής σου! Δεν είσαι θύμα των γονιδίων σου!

Έρευνες έχουν δείξει ότι μπορούμε να αλλάξουμε τις πληροφορίες που φέρουν τα γονίδια μας. Δεν είμαστε θύματα της κληρονομικότητας. Αν κάποιος από την οικογένεια μας έχει διαβήτη αυτό σημαίνει ότι έχουμε και εμείς;

Όχι βέβαια. Απλά προγραμματίζουμε ασυνείδητα τον εαυτό μας, δίνουμε την δύναμη μας στους άλλους, εγκλωβίζουμε τον εαυτό μας εξαιτίας των πιστεύων μας. Επειδή αυτό φοβόμαστε και αυτό πιστεύουμε ότι θα γίνει, αυτό γίνεται, για να το επιβεβαιώσουμε.

Μια καινούργια έρευνα σχετικά με τα βλαστοκύτταρα, έδειξε πως όταν αλλάξεις περιβάλλον, σκέψεις και αντιλήψεις από αρνητικές σε θετικές, μπορούν τα ασθενή κύτταρα, να γίνουν υγιή κύτταρα. Εγώ είμαι ο δημιουργός της ζωής και της γενετικής μου! Ο συνειδητός νους και τα κύτταρα θεωρούν ότι τους πεις πραγματικό και μπαίνουν σε δράση να υλοποιήσουν την επιθυμία σου. Γι'αυτό πρέπει να προσέχουμε πολύ τι λέμε στον εαυτό μας.

π.χ. Αν νιώθεις χαρούμενος, ικανός και δυνατός, θα έρχονται ευκαιρίες στη ζωή σου, που θα σε οδηγήσουν να κάνεις σπουδαία πράγματα. Ενώ αν νιώθεις θλιμμένος, ανίκανος και αποτυχημένος, αυτό θα εκπέμπεις και κάθε προσπάθεια σου θα αποτυγχάνει, για να επιβεβαιώσεις στον εαυτό σου, πως αυτό που πιστεύεις ισχύει.

Το υποσυνείδητο ότι του πεις λέει πάντα ναι. Οπότε είναι φανερό πως αν του πεις πως είμαι άξιος και δυνατός θα το δεχτεί και αυτό θα σου το αποδείξει μέσα από τις συνθήκες της ζωής σου, ενώ αν του πεις είμαι ανάξιος και αποτυχημένος πάλι ναι θα σου πει και φυσικά ο υπάκουος υπηρέτης μας το υποσυνείδητο θα μας το αποδείξει και στην ζωή μας αυτό το πιστεύω μας.

Φανερό γίνεται και με το παράδειγμα πως ο υποσυνείδητος μας είναι ένα χωράφι που ότι του σπείρεις αυτό θα καλλιεργήσει και αυτό θα ανθίσει! Αν σπείρεις λεβάντα, θα ανθίσει λεβάντα, αν σπείρεις κάκτο θα ανθίσει ο κάκτος.

Αν ρίξεις δηλητήριο θα καταστρέψει τα πάντα γι' αυτό και εμείς πρέπει να προσέχουμε να μην δηλητηριάζουμε τον εαυτό μας με αρνητικές σκέψεις και αντιλήψεις που μας περιορίζουν, να μην συναναστρεφόμαστε με τοξικούς ανθρώπους και να μην είμαστε σε ανθυγιεινό περιβάλλον που φθείρει την ψυχή μας, γιατί όταν νοσήσει η ψυχή μας, τότε θα νοσήσει και το σώμα μας.

Όλη αυτή η θλίψη που λαμβάνουν τα κύτταρα μας, τα κάνει να είναι ασθενή, οι σκέψεις μας επηρεάζουν την βιολογία μας, οπότε σύντομα αυτό θα εκδηλωθεί σε ασθένεια. Εδώ αντιλαμβανόμαστε πόσο καθοριστικό ρόλο παίζουν στην ζωή μας οι πεποιθήσεις μας και το περιβάλλον στο οποίο ζούμε. Μια θετική πεποίθηση μπορεί να σε θεραπεύσει, μια αρνητική πεποίθηση όμως μπορεί να σε αρρωστήσει ακόμα και να σε σκοτώσει.

Είναι απίστευτα σημαντικό να συνειδητοποιήσεις πως εσύ είσαι ο δημιουργός της ζωής σου και δεν είσαι θύμα των γονιδίων σου ή των καταστάσεων που βιώνεις.

Είναι στενά συνδεδεμένες οι σκέψεις που κάνουμε, οι πεποιθήσεις που δημιουργούνται από αυτές τις σκέψεις και η επίδραση που θα έχουν στα κύτταρα μας και στην υγεία του σώματος μας. Έτσι όπως "δημιουργούμε" μια ασθένεια, μπορούμε και όταν αλλάξουμε πεποιθήσεις και περιβάλλον να την αφήσουμε να υποχωρήσει και να καλώς ορίσουμε και πάλι στην ζωή μας την απόλυτη ψυχική και σωματική υγεία και γαλήνη που μας αξίζει. Όλα αυτά βεβαίως δεν είναι απλές θεωρίες. Η τελευταία εξέλιξη της επιστήμης είναι η επιγενετική και δείχνει τον τρόπο με τον οποίο οι σκέψεις σου και οι πεποιθήσεις σου επηρεάζουν τη ζωή σου και είναι υπεύθυνες για τα αποτελέσματα που έχεις. Ήρθε η ώρα να καταλάβεις πως εσύ είσαι υπεύθυνος για την ζωή σου και πως μπορείς εσύ να την ελέγχεις και όχι να αφήνεις να την ελέγχει κάποιος άλλος για εσένα. Είσαι πιο δυνατός από ότι φαντάζεσαι! Μπορείς να καταφέρεις τα πάντα! Δεν είσαι ύλη, είσαι ενέργεια! Έχεις άπειρες δυνατότητες!

Αν θέλεις να αλλάξεις τη ζωή σου, είναι καλό να αρχίσεις να παρατηρείς τι λες στον εαυτό σου και τι σου λένε οι άλλοι που σε κάνει να μένεις στάσιμος και ότι σε περιορίζει να το αλλάξεις! Πρέπει να συνειδητοποιήσεις πως η πρωταρχική πηγή των προβλημάτων μας είναι η ίδια μας η ζωή και πως αντιμετωπίζουμε όλες τις καταστάσεις που βιώνουμε. Αν δεν σ'αρέσει η ζωή σου μπορείς να την αλλάξεις, αλλάζοντας τις πεποιθήσεις σου είναι απλό! Αν αλλάξεις τις σκέψεις σου θα αλλάξεις και την βιολογία σου! Οι σκέψεις και οι δράσεις στη ζωή μας ελέγχουν τα γονίδια μας, όχι το αντίθετο!

Προγράμματα ή αλλιώς Πεποιθήσεις

Πεποίθηση είναι όταν η ερμηνεία σου γίνεται το πιστεύω σου!

Ουσιαστικά πεποιθήσεις είναι τα πιστεύω μας και όταν έχουμε μια αίσθηση βεβαιότητας ότι αυτά που λέμε είναι η αλήθεια μας ενώ μπορεί και να μην είναι. Έχουμε δημιουργήσει μέσα στο κεφάλι μας, μέσα από τα βιώματά μας μια πολλές

φορές λανθασμένη πραγματικότητα που ορίζει την ζωή μας και όταν δεν είναι ενδυναμωτική μπορεί να μας πάει πολύ πίσω, ακόμα και να μας κάνει πολύ δυστυχισμένους. Γιατί συμβαίνει αυτό; Γιατί μετά από κάθε κατάσταση, μετά από κάθε βίωμα, έχουμε μια εμπειρία και έτσι δημιουργείται ένα συναίσθημα, έπειτα δημιουργούνται κάποιες σκέψεις και αυτές οδηγούν σε ένα συμπέρασμα που αυτό το συμπέρασμα μπορεί να μην είναι το σωστό ή το αντικειμενικό και εμείς πλέον να το κάνουμε την δική μας αλήθεια για να προστατευτούμε από κάτι που πιθανά μας πλήγωσε και για να μην μας ξανά πληγώσει στο μέλλον.

Η εργασία με τις πεποιθήσεις μας επιτρέπει την άμεση πρόσβαση στον κόσμο του υποσυνείδητου μας και την στιγμιαία αλλαγή των πεποιθήσεων μας.

Ο εγκέφαλος μας λειτουργεί σαν ένα σκάνερ, που αξιολογεί πληροφορίες και ανταποκρίνεται σε αυτές. Η αντίδραση μας σε μια εμπειρία εξαρτάται από την πληροφορία που δέχεται ο νους, καθώς και τον τρόπο που ο νους αντιλαμβάνεται κι ερμηνεύει αυτή την πληροφορία. Όταν μια πεποίθηση γίνει αποδεκτή ως πραγματικότητα από το σώμα, το νου ή την ψυχή, τότε μετατρέπεται σε αυτό που ονομάζουμε «πρόγραμμα». Προγραμματίστηκε δηλαδή να λειτουργεί στην ζωή του μέσα από αυτήν την πληροφορία ή αυτό το μοτίβο, γιατί αυτό θεωρούσε αληθινό και σε αυτό ένιωθε βεβαίως και ασφαλής ανεξαιρέτως αν του έκανε καλό.

Πως λειτουργεί το Υποσυνείδητο και οι Πεποιθήσεις;

Οι πεποιθήσεις και τα συναισθήματά μας προέρχονται από τους προγόνους μας, το DNA μας, την κύηση μας, τα παιδικά μας βιώματα και τους γονείς μας. Από την σύλληψη μας ως τώρα ότι έχουμε ζήσει το πιστεύουμε ως αληθινό και το έχουμε τοποθετήσει στο υποσυνείδητο μας και δρούμε μέσα από αυτές τις γνώσεις. Επειδή αυτό πιστεύουμε, αυτό εκδηλώνουμε και έξω και επιβεβαιώνει το αρχικό μας μοτίβο.

Το υποσυνείδητο έχει σκοπό πάντα να μας προστατεύει, αλλά δεν το κάνει πάντα με τον καλύτερο τρόπο. Έχει δύο βασικούς ρόλους. Να μας κρατάει σε ασφαλή ζώνη και σε επιβίωση. Έτσι το υποσυνείδητο κρατάει αρνητικές σκέψεις και πεποιθήσεις γιατί πιστεύει πως είναι για το καλό μας. Μέσα από το Theta Healing που είναι μέθοδος αυτογνωσίας, αλλά και μια μορφή βαθιάς και πολύ αποτελεσματικής ψυχοθεραπείας και μέσα από ειδικές ψυχοθεραπευτικές ερωτήσεις δίνουμε στο υποσυνείδητο μας να καταλάβει ότι δεν κινδυνεύει και ότι είναι ασφαλές και τότε μας επιτρέπει να αλλάξουμε μια αρνητική πεποίθηση, με μια θετική φέροντας έτσι θεαματικές αλλαγές στη ζωή του θεραπευμένου!

Το όφελος που νομίζουμε πως έχουμε είναι οι υποσυνείδητοι αρνητικοί συνειρμοί που κάνει το άτομο, νομίζοντας ότι τον εξυπηρετούν και τον βοηθάνε στη ζωή του. Αυτοί οι συνειρμοί γίνονται πεποιθήσεις και το άτομο τις διατηρεί, επειδή νιώθει ασφαλής ή επειδή θεωρεί ότι προστατεύεται από κάτι χειρότερο.

Παρακάτω παραθέτω ενδεικτικά κάποια σύντομα παραδείγματα από συνεδρίες και δείχνω πως μέσα από τα κύματα θήτα που είναι εκείνη την στιγμή ο εγκέφαλος σου σε βαθιά χαλάρωση και μέσα από τις ψυχοθεραπευτικές ερωτήσεις μπορούμε να

βρούμε τη ρίζα του προβλήματος και τις θεμελιακές, περιοριστικές πεποιθήσεις που έχει δημιουργήσει ο θεραπευόμενος μέσα από τα βιώματα του και πως αυτοί οι υποσυνείδητοι αρνητικοί συνειρμοί που κάνει το άτομο, νομίζει ότι τον εξυπηρετούν και τον βοηθάνε στη ζωή του, αλλά αντιθέτως μόνο τον δεσμεύουν και τον περιορίζουν.

Έπειτα αν το επιθυμεί και ο ίδιος, σύμφωνα πάντα με την ελεύθερη του βούληση μπορούμε να επαναπρογραμματίσουμε τον υποσυνείδητο του νου, μπορούμε να τον απελευθερώσουμε από αυτές τις περιοριστικές πεποιθήσεις και να τις αλλάξουμε με θετικές ενδυναμωτικές πεποιθήσεις που θα είναι πλέον τα νέα του εφόδια, ο νέος θετικός προγραμματισμός που θα τον βοηθήσουν να πετύχει πραγματικά τα πάντα, να πραγματοποιήσει όλους του τους στόχους και να έχει την ζωή που του αξίζει και ονειρεύεται.

Ρωτάει ο Θεραπευτής ποιο είναι το θέμα του και πως τον κάνει αυτό να νιώθει;

Π.χ. 1. Νιώθω περιττή και ασήμαντη... Και τι άλλο; Νιώθω κατά βάθος ανίκανη.

Πότε ήταν η πρώτη φορά που ένιωσες ανίκανη;

Όταν ήμουν 7 χρονών και ο πατέρας μου, μου είπε ότι δεν θα τα καταφέρω ποτέ στην ζωή μου, γιατί απέτυχα να κάνω κάτι σωστά.

Που σε βοήθησε ή τι κέρδισες με το να νιώθεις ανίκανη;

Με έκανε πάντα να προσπαθώ και να εξελίσσομαι, να γίνομαι καλύτερη και να ξεχωρίζω. Έτσι έπαιρνα την αγάπη, την προσοχή, την επικρότηση, την αξία και την αποδοχή.

Συμπέρασμα

Αρνητικό Πρόγραμμα: Το να νιώθω ανίκανη με βοηθάει στο να εξελίσσομαι και να ξεχωρίζω.

Θετικό Πρόγραμμα: Μπορώ να εξελίσσομαι και χωρίς να νιώθω ανίκανη, γιατί τώρα ξέρω πως είμαι άξια και ικανή.

Αρνητικό Πρόγραμμα: Μόνο όταν ξεχώριζα ήμουν άξιος και ικανός για τον πατέρα μου, μόνο τότε έπαιρνα την αγάπη του και την αποδοχή του, αλλιώς ήμουν ένα τίποτα.

Θετικό Πρόγραμμα: Η αξία μου είναι αναλλοίωτη, γνωρίζω πως να παίρνω αγάπη, προσοχή και αποδοχή χωρίς να χρειάζεται να αποδείξω τίποτα και σε κανένα. Είμαι άξιος και ικανός πάντα, ανεξαιρέτως συνθηκών.

Π.χ. 2. Γιατί πρέπει να λες σε όλους ναι;

Για να νιώθουν ότι τους αγαπώ και έτσι θα νιώθω και εγώ ότι με αγαπάνε.

Και γιατί άλλο;

Γιατί πρέπει να είμαι υπάκουη.

Πότε ήταν η πρώτη φορά που ένιωσες ότι για να σε αγαπάνε πρέπει να είσαι υπάκουη;

Η μαμά μου πάντα μου έλεγε πως μόνο αν είμαι υπάκουη θα με αγαπάει και όταν δεν έκανα αυτό που ήθελε αυτή δεν μου μιλούσε για μέρες, ένιωθα πως δεν με αποδεχόταν γι' αυτό που αληθινά είμαι και αυτό μου προκαλούσε βαθιά μέσα μου μεγάλη μοναξιά.

Οπότε που σε βοήθησε ή τι κέρδισες με το να πρέπει να είσαι υπάκουη;

Μόνο όταν ήμουν υπάκουη με αποδέχονταν και με αγαπούσε. Τότε ένιωθα ότι μου έδινε αξία και πως ανήκω στην οικογένεια μου.

Συμπέρασμα

Αρνητικό Πρόγραμμα: Η αίσθηση ότι πρέπει να είμαι υπάκουη με βοήθησε να νιώθω ότι οι άλλοι με αποδέχονται, με αγαπάν και ότι έτσι παίρνω αξία και έχω την αίσθηση ότι ανήκω στην οικογένεια μου.

Θετικό Πρόγραμμα: Είναι επιλογή μου να είμαι υπάκουη, ενώ παράλληλα γνωρίζω πως να παίρνω την αποδοχή, την αγάπη, την προσοχή και την αξία, χωρίς να πρέπει υποχρεωτικά να είμαι υπάκουη και πλέον έχω το δικαίωμα να έχω την αίσθηση ότι ανήκω στην οικογένεια μου ακόμα και όταν είμαι ο εαυτό μου.⁷

Πώς Επιδρούν τα Συναισθήματα Πάνω μας;

Τι είναι όμως αυτό που θέλουμε να αλλάξουμε για να αλλάξει η ζωή μας προς το καλύτερο; Πρέπει να αλλάξουμε τις σκέψεις μας και τα συναισθήματα μας! Μολίς έχουμε ένα βίωμα δημιουργούνται και ανάλογες σκέψεις και αυτές έχουν άμεση αλληλεπίδραση με τα κύτταρα. Έτσι όταν τα κύτταρα μας δέχονται θετικές πληροφορίες, δημιουργούν θετικές νέες συνάψεις στον εγκέφαλο μας και οδηγούμαστε στα αποτελέσματα που μας αξίζουν! Δεν είναι μόνο θεωρίες, για συνειδητοποιήσετε πόσο σπουδαίο ρόλο παίζουν πο θετικές σκέψεις και οι πεποιθήσεις μπορούμε να το εξετάσουμε και από την οπτικής της βιολογίας του σώματος μας και των ορμονών μας. Όταν κάνουμε θετικές σκέψεις, ή όταν οι άλλοι μας στηρίζουν, μας επικροτούν και μας μιλάνε όμορφα και ενθαρρυντικά χαιρόμαστε πολύ και νιώθουμε μέσα μας άξιοι, ικανοί, χαρούμενοι και περήφανοι για τον εαυτό μας, έτσι παράγονται στο σώμα μας οι λεγόμενες θετικές ορμόνες της χαράς! Ίσως να έχετε ακούσει για τις “ορμόνες της χαράς”, που στην ουσία αναφέρονται στους νευροδιαβιβαστές του εγκεφάλου! Η ντοπαμίνη, η σεροτονίνη, η ωκυτοκίνη και οι ενδορφίνες είναι ουσίες τις οποίες χρησιμοποιούν τα νευρικά κύτταρα του εγκεφάλου για να επικοινωνήσουν μεταξύ τους, και είναι υπεύθυνες για την ευτυχία μας. Πολλές καταστάσεις μπορούν να οδηγήσουν στην απελευθέρωση αυτών των νευροδιαβιβαστών, αλλά αντί να περιμένουμε να απελευθερωθούν μόνες τους μπορούμε να προκαλέσουμε εμείς την παραγωγή τους και ένας από τους τρόπους είναι οι θετικές σκέψεις και οι θετικές πεποιθήσεις, οι ασκήσεις ευγνωμοσύνης, η σκέψη των επιτευγμάτων του παρελθόντος που

⁷ Παραδείγματα για το πως λειτουργεί η μέθοδος Theta Healing μέσα από την δική μου προσωπική και επαγγελματική εμπειρία.

επιτρέπει στον εγκέφαλο να αναβιώνει την εμπειρία και να νιώσει άξιος και ικανός και φυσικά η αγάπη, η στήριξη και η επικρότηση από τους αγαπημένους του και όλο του το περιβάλλον. Σε αντίθεση με τις αρνητικές σκέψεις και τις αρνητικές πεποιθήσεις που τους δημιουργούν πολύ άγχος, ανησυχία και ένταση και έτσι τα επινεφρίδια τους παράγουν μεγάλες δόσεις από τις ορμόνες της αδρεναλίνης και της κορτιζόλης που έχουν θεωρηθεί ως οι κατεξοχήν ορμόνες του άγχους και του στρες. Ρίχνουν απίστευτα πολύ την ψυχολογία των ανθρώπων και πολύ συχνά οδηγούνται στη κατάθλιψη, αλλά και σε πολλές άλλες ψυχοσωματικές ασθένειες, αυτοάνοσα, ακόμα και καρδιαγγειακές παθήσεις και άλλα πολλά.

Γι' αυτό και οι θετικές δηλώσεις είναι τόσο σημαντικές, βεβαίως είναι καλό να είμαστε σε κατάσταση βαθιάς χαλάρωσης αν είναι δυνατό σε κύματα Theta, γιατί γίνεται ακόμα πιο δυνατή και βαθιά η καταγραφή τους στο υποσυνείδητο μας. Μέσα από τις ενσταλλάξεις όπως τις λέμε στο Theta Healing, τις θετικές δηλώσεις δηλαδή, νέες γνώσεις και νέα συναισθήματα που δεν έχουμε ποτέ βιώσει γίνονται μέρος τους υποσυνειδήτου μας και μας βοηθάνε στη ζωή μας να κάνουμε νέες δράσεις και να οδηγηθούμε στην ευτυχία και την επιτυχία που μας αξίζει. Αν ανατροφοδοτήσουμε τις αρνητικές σκέψεις θα γίνει το πεπρωμένο μας όλο και αν τροφοδοτήσουμε τις θετικές σκέψεις θα γίνει το ίδιο! Εσύ επιλέγεις τι θέλεις να θρέψεις.

Ανακαλύπτουμε πως Λειτουργεί ο Νους μας και τον Προετοιμάζουμε για Θετικές Αλλαγές

Ο συνειδητός νους μπορεί να προγραμματίσει τον υποσυνείδητο νου σε νέες συμπεριφορές και συνήθειες. Αυτή η ικανότητα είναι έμφυτη μέσα μας. Η ικανότητα μας να περπατήσουμε και να μιλήσουμε είναι μια φυσική διαδικασία, καθώς έτσι εξελισσόμαστε, μόνη μας μαθαίναμε και εξερευνούσαμε χιλιάδες πράγματα. Αυτές τις σπουδαίες ικανότητες να διδάξουμε και να εκπαιδεύσουμε τον εαυτό μας σε αυτά που ήταν απαραίτητα για την εξέλιξή μας, τις έχουμε όλοι βαθιά μέσα καθώς αποτελεί και ενστικτώδη διαδικασία ειδικά τα πρώτα χρόνια της ζωής μας. Δυστυχώς, όσο μεγαλώνουμε οι περισσότεροι παραμένουν προσκολλημένοι σε μοτίβα, πρότυπα και πεποιθήσεις από παλιές συμπεριφορές που πλέον δεν τους εξυπηρετούν και όμως τις διατηρούν, γιατί έτσι έμαθαν τους είναι κάτι οικείο, έμαθαν σε ένα πρότυπο που για αυτάτα άτομα αυτή είναι η αλήθεια, αυτή είναι πραγματικότητα τους, ενώ πολλές φορές δεν ισχύει αυτό. Όπως επίσης σε αυτές τις καταστάσεις νιώθουν και πολύ ασφαλής, ακόμα και αν τους βλάπτουν απίστευτα στη ζωή τους. Και επειδή όπως είπαμε ο υποσυνείδητος νους έχει σκοπό να μας κρατήσει ασφαλής και σε επιβίωση, κάθε φορά που μπαίνουμε στη διαδικασία να κάνουμε νέες θετικές αλλαγές που θα μας ωφελήσουν πολύ στην ζωή μας, δεν μας το επιτρέπει γιατί νιώθει ότι βγαίνει από την ασφάλή του ζώνη και κινδυνεύει. Επίσης οι υποσυνειδητές πεποιθήσεις μας, όπως είπαμε αποτελούν το 90% του νου μας (σκέψεις που μας κρατάν ασφαλής και νιώθουμε πως αυτή είναι η αλήθεια μας, άρα και αυτή μας ορίζει) και οι συνειδητές μόλις το 10%, οπότε είναι ένας άνισος αγώνας, που μας κάνει να νιώθουμε ανίσχυροι και εγκλωσμένοι, γιατί δεν μπορούμε να πετύχουμε αυτά που θέλουμε και να ξεπεράσουμε τα εμπόδια που συναντάμε συνέχεια και μας κάνουν δυστυχημένους. Δεν μπορούμε να πετύχουμε, γιατί χρησιμοποιούμε το συνειδητό μας μέρος. Στο Theta Healing όμως έχουμε

πρόσβαση βαθιά μέσα στο υποσυνείδητο μας για να βρούμε τις ριζικές θεμελιακές περιοριστικές μας πεποιθήσεις και να τις αλλάξουμε για πάντα με θετικές ενδυναμωτικές πεποιθήσεις που θα φέρουν τις όμορφες και σπουδαίες αλλαγές στη ζωή μας!!! Θα μας δώσουν την ώθηση, τα εργαλεία και τις αρέτες που χρειαζομαστε για να πετύχουμε τους στόχους μας!!! Και να νιώθουμε μέσα μας αληθινά ολοκληρωμένοι και ευτυχισμένοι!!!

Από την φύση της, η εργασία με τις πεποιθήσεις χρησιμοποιώντας τις τεχνικές του Theta Healing, είναι ένα μέσο αλλαγής συμπεριφοράς. Ένας από τους καλύτερους τρόπους να αλλάξουμε πεποιθήσεις είναι η επιστροφή στην αγνότητα. Όταν ήμασταν παιδιά όλα ήταν διαφορετικά, τα μοτίβα των εγκεφαλικών κυμάτων μας, ήταν ανοιχτά για να λαμβάνουν συνεχώς και να δέχονται νέα ερεθίσματα και νέες πληροφορίες, χωρίς να τις κρίνουν και να τις αμφισβητούν. Για το λόγο αυτό η κατάσταση Θητά είναι τόσο σημαντική, καθώς επαναφέρει τον υποσυνείδητο νου στις συχνότητες της ανάπτυξης και της αλλαγής. Ανοίγει τον νου σε θετικές αλλαγές και επαναφέρει την διάνοια μας στην αγνότητα ενός παιδιού.

Πολλοί θεραπευτές βρίσκουν δύσκολο να αλλάξουν τα συστήματα πεποιθήσεων ενός ατόμου, γιατί δεν μπορούν να αποκτήσουν άμεση πρόσβαση στον υποσυνείδητο νου τους και να βρουν την ρίζα του προβλήματος τους. Η Εργασία με τις Πεποιθήσεις είναι ένας τρόπος να κάνουμε ακριβώς αυτό, να προσεγγίσουμε τον υποσυνείδητο νου και όχι μόνο να τον προσεγγίσουμε, αλλά μας επιτρέπει και να αλλάξουμε τις πεποιθήσεις του που είναι πέρα από το υποσυνείδητο και φθάνει βαθιά στο πνευματικό επίπεδο.⁸

Τι είναι το Theta Healing®;

Η τεχνική Theta Healing⁹ είναι μια τεχνική προσωπικής ανάπτυξης και εξέλιξης η οποία είναι πολύ δυνατή, πρωτοποριακή και ολιστική είναι μια εξαιρετική μέθοδος που μας βοηθάει να γίνουμε καλύτεροι άνθρωποι. Είναι ένα μονοπάτι αυτογνωσίας για να ανακαλύψουμε την αληθινή μας φύση, την καλύτερη εκδοχή του εαυτού μας και να αγαπήσουμε την ύπαρξη μας.

Το Theta Healing® είναι επίσης μια άμεση & αποτελεσματική μέθοδος που μπορεί να αλλάξει όλες τις περιοριστικές πεποιθήσεις που μας εμποδίζουν να ζήσουμε τη ζωή που επιθυμούμε και ονειρευόμαστε.

Η υγεία μας όπως και η ζωή μας είναι η αντανάκλαση και το αποτέλεσμα των πεποιθήσεων μας, των σκέψεων μας και των συναισθημάτων μας, ότι πιστεύουμε αυτό θα εκπληρωθεί και στην ζωή μας. Μπορούμε να απελευθερωθούμε από οτιδήποτε περιορίζει την εξέλιξη μας και να απολαύσουμε τη ζωή που μας αξίζει.

⁸ Stibal Vanna, Theta Healing, (ETRA, Δεκέμβριος 2010, 95)

⁹ Ιωάννα Καλφοπούλου, Theta Healing Ντοκιμαντέρ, από το Youtube, 15 Μαρτίου το 2022 , κανάλι:

Ιωάννα Καλφοπούλου, URL: <https://www.youtube.com/watch?v=L1teJzgQpx4&t=14s>

Το 90% περίπου των πεποιθήσεων μας είναι ασυνείδητες και επομένως χωρίς εμείς να το κατανοούμε το υποσυνείδητο μας είναι αυτό που ελέγχει και ορίζει τη ζωή μας.

Αυτά τα προγράμματα είναι συνήθως αντίθετα με τις συνειδητές μας πεποιθήσεις. Μέσα από το Theta Healing και με ειδικές ψυχοθεραπευτικές ερωτήσεις κάποια υποσυνειδήτα προγράμματα πλέον γίνονται συνείδητα και επειδή αντιλαμβανόμαστε εμείς και το υποσυνείδητο μας ότι δεν μας ωφελούν γίνεται η αλλαγή αυτών των προγραμμάτων ή αλλιώς πεποιθήσεων στιγμιαία σε θετικές ενδυναμωτικές πεποιθήσεις που θα μας βοηθήσουν να έχουμε όλα αυτά που επιθυμούμε και αξίζουμε.

Άτομα ανεξαρτήτως ηλικίας, κουλτούρας και θρησκείας μπορούν να εφαρμόσουν τη τεχνική ThetaHealing. Όπως επίσης μπορούν και έφηβοι και παιδιά. Δεν υπάρχει καμία προϋπόθεση για οποιαδήποτε προηγούμενη εμπειρία ή ικανότητα. Οι τεχνικές της μεθόδου ThetaHealing μαθαίνονται εύκολα από όλους και μπορούν να χρησιμοποιηθούν για εσάς, τους φίλους σας, την οικογένειά σας, τον επαγγελματικό σας χώρο, τα φυτά, τα ζώα, το περιβάλλον σας και τον πλανήτη.¹⁰

Είμαι η Ιωάννα Καλφοπούλου και είμαι πιστοποιημένη από το THINK® και την Vianna Stibal, ως Σύμβουλος και Εκπαιδεύτρια, ThetaHealer® & ThetaHealing® Instructor.

Στην υποσημείωση 7, έχω και ένα ντοκιμαντέρ που αναφέρομαι στο Theta Healing και εξηγώ τι είναι και πως μπορεί να μεταμορφώσει τη ζωή μας.

Ανακεφαλαίωση

1. Αν σκέφτεστε θετικά, θα προσελκύσετε θετικές καταστάσεις, αν σκέφτεστε αρνητικά, θα προσελκύσετε αρνητικές καταστάσεις. Είμαστε ότι σκεφτόμαστε.
2. Το υποσυνείδητο σας δεν φέρνει αντιρρήσεις σε ότι του πείτε λέει ναι. Υπακούει κατά γράμμα το συνειδητό. Μην χρησιμοποιείται προτάσεις που να δηλώνουν έλλειψη, όπως δεν έχω χρήματα, ή δεν μπορώ να τα καταφέρω. Αντιθέτως σκεφτείτε και δηλώστε πως σας αξίζει η αφθονία όλου του κόσμου και μπορείτε να καταφέρετε τα πάντα! Γιατί ότι πιστεύετε και ότι νιώθετε το υποσυνείδητο θα μπει στη διαδικασία να αναζητήσει και να βρει τρόπους για να πραγματοποιηθεί και στην ζωή σας. Γι'αυτό να σκέφτεστε και να δηλώνετε με μεγάλη χαρά και ευγνωμοσύνη πως αξίζετε όλα τα καλά του κόσμου και έχετε όλες τις ευλογίες του θεού στο μονοπάτι σας και είστε ήδη πολύ ευτυχισμένοι και βαθιά ευγνώμων μέσα σας. Έτσι δίνετε το σωστό μήνυμα και όλα θα πάρουν το σωστό δρόμο για να υλοποιηθούν όλες οι επιθυμίες της καρδιάς σας.
3. Οι υποβολές και οι δηλώσεις των άλλων δεν έχουν τη δύναμη να σας βλάψουν. Η μόνη δύναμη που μπορεί να σας βλάψει είναι η ίδια σας η σκέψη. Έχετε την ελευθερία να απορρίπτεται τις θεωρίες και τις υποβολές των άλλων ανθρώπων που δεν σας ωφελούν και να δέχεστε μόνο ότι είναι θετικό για εσάς και σας εξελίσσει.

¹⁰ Ιωάννα Καλφοπούλου, Τι είναι το Theta Healing, URL: <https://joan.gr/>

4. Να προσέχετε πάντα τι λέτε γιατί το υποσυνείδητο σας ακούει και είναι ο πιστός υπηρέτης. Πότε μην λέτε «Φοβάμαι ότι θα αποτύχω», «Φοβάμαι ότι θα χάσω την δουλειά» και άλλες τέτοιες αποδυναμωτικές προτάσεις, γιατί το υποσυνείδητο δεν καταλαβαίνει τι είναι είναι αληθινό και τι είναι φαντασία, επίσης δεν καταλαβαίνει ούτε από αστεία. Σκοπός του είναι όλα αυτά να συμβούν.

5. Έχετε άπειρες δυνατότητες. Χρησιμοποιήστε αυτές τις εσωτερικές δυνάμεις σας για να έχετε γαλήνη μέσα σας και να εκπέμπετε αληθινή ευτυχία! Έχετε την δυνατότητα να εμπνεύσετε και να παρακινήσετε τους άλλους μέσα από το παράδειγμα σας, να δώσετε αγάπη, χαρά και χαμόγελα σε όλους τους ανθρώπους που το έχουν τόσο πολύ ανάγκη.

6. Πότε μην χρησιμοποιείται αρνητικές δηλώσεις για τον εαυτό σας. Όπως π.χ. «Δεν αξίζω τίποτα» και να τις αντικαταστήσεις με την θετική Είμαι άξια και ικανή και μόνο που υπάρχω, γιατί είμαι πολύτιμο μέλος του κόσμου και παιδί του δημιουργού των πάντων».

7. Είστε ο δημιουργός της ζωής σας, υπεύθυνος για το υποσυνείδητο σας και εσείς και μόνος εσείς ορίζετε το πεπρωμένο σας και αυτό είναι καλό να το αντιληφθείτε και να μπειτε σε δράση για να δημιουργήσετε την ζωή των ονείρων σας. Να θυμάστε πάντα πως ότι επιλέγετε εσείς, αυτό θα γίνει. Η ΕΥΤΥΧΙΑ είναι ΕΠΙΛΟΓΗ. Γι'αυτό επιλέξτε την ευτυχία, την υγεία, την αφθονία, την αγάπη, την δημιουργικότητα, την γαλήνη και οτιδήποτε άλλο χρειάζεστε εσείς που θα συμπλήρωση το παζλ της δική σας ευτυχισμένης ζωής.

Κβαντική Φυσική

Σύμφωνα με τον Dr. Ulrich Warnke όλα είναι συνδεδεμένα μεταξύ τους! Όλα είναι ένα! Δεν υπάρχει ύλη. Όλα είναι ενέργεια. Υπάρχει μια οικομενική συνείδηση, εμείς είμαστε μέρος αυτής της οικουμενικής συνείδησης. Και φαίνεται ότι αυτή η οικουμενική συνείδηση χρησιμοποιεί τους ίδιους μηχανισμούς, όπως εμείς με την δική μας συνείδηση. Λέμε ότι η συνείδηση μας είναι έμφυτη πως μπορεί να υπάρχει κάτι, χωρίς να υπάρξει ήδη κάπου ως σχέδιο; Η οικουμενική συνείδηση υπάρχει πάνω από εμάς, μας κατευθύνει και εμείς είμαστε μέρος της οικουμενικής συνείδησης. Υπάρχουν πολλές ενδείξεις ότι λειτουργεί ακριβώς έτσι.¹¹

Πρακτικές Εφαρμογές Κβαντικής Φιλοσοφίας στην Καθημερινή Ζωή

Η πρακτική εφαρμογή της κβαντικής φιλοσοφίας στην καθημερινή ζωή είναι απαραίτητη μας αναφέρει ο Dr. Ulrich Warnke. Και συνεχίζει λέγοντας πως πρέπει να υπολογίζουμε ότι μελετάμε και εξασκούμε σε κάτι στο οποίο στην κοινωνία μας μέχρι τώρα το έχουμε παραμελήσει. Και προκύπτει τώρα ότι κάνουμε κάτι παρόμοιο με τον διαλογισμό. Αυτό σημαίνει ότι κοιτάζουμε πως να μειώσουμε στο νεοφλοίο, που είναι το σημείο που επεξεργαζόμαστε τις λογικές σκέψεις, όπου βρίσκεται η αναγνώριση και η εφαρμογή της αναγνώρισης και το πανάρχαιο σημείο, το μεταίχμιακό σύστημα, όπου δημιουργούνται τα συναισθήματα, μαζί με την

¹¹ Dr. Ulrich Warnke, Πρακτικές εφαρμογές της κβαντικής φιλοσοφίας στην καθημερινή ζωή, από το Youtube, 4 Οκτωβρίου 2020, κανάλι: Eva's translations, URL: <https://www.youtube.com/watch?v=ZEo1EcKMwyE&t=2s>

επίφυση η οποία παίζει ένα καθαριστικό ρόλο, διότι εκεί δημιουργούνται οι νευροδιαβιβαστές ή ορμόνες που μας προκαλούν τα οράματα, τα οποία θα λέγαμε μας δείχνουν το θείον. Αυτό δηλαδή με το οποίο εμείς δεν είμαστε καθόλου εξειωμένοι. Που μας προσφέρει την διόραση.

Στο διαλογισμό λέγεται ότι χρειάζεται να προσπαθήσουμε να απενεργοποιήσουμε τις σκέψεις, δηλαδή τον νεοφλοίο, να σταματήσουμε τον λογοκριτή του μεταιχμιακού συστήματος. Και τότε να δώσουμε στο μεταιχμιακό σύστημα μεγαλύτερη σημασία. Και το μεταιχμιακό σύστημα είναι η πηγή των συναισθημάτων μας. Μπορούμε τώρα να μάθουμε για το μέλλον, μπορούμε να μελετήσουμε τον μηχανισμό με τέτοιο τρόπο ώστε να μας γίνει μια αυτόματη συνήθεια, όπως το καθημερινό μας βιώμα, όπως το να πίνουμε νερό, να τρώμε και να κάνουμε μπάνιο.

Αυτό λειτουργεί σε 14 μέρες, όπως όταν εξασκούμε σε κάτι συστηματικά μετά γίνεται σαν την δεύτερη φύση μου και το κάνω αυτόματα. Αν λοιπόν αυτό το είδος διαλογισμού, η και μέσα από άλλες μεθόδους δεν είναι μόνο ο διαλογισμός, εξοικειωθούμε με αυτό, θα έχουμε πρόσβαση σε πληροφορίες τις οποίες για την ώρα δεν μπορούμε ούτε να τις φανταστούμε. Αυτό σημαίνει, ότι εμείς παίρνουμε από το ωκεανό όλων των δυνατοτήτων, έτσι το ονομάζω, πεδίο συνειδητότητας του σύμπαντος, το οποίο έχει αποθηκεύσει και άλλες εμπειρίες από εμάς, είναι ο ονομαζόμενος άλλος κόσμος με τον οποίο επικοινωνούμε διαρκώς, μπορούμε να το πούμε και υποσυνείδητο. Βάζουμε από τον ωκεανό όλων των δυνατοτήτων, από αυτό το πεδίο κάτι μέσα μας, το οποίο μπορούμε να το εφαρμόσουμε με συγκεκριμένο τρόπο. Και αυτό σου προσφέρει μια εντελώς διαφορετική ζωή. Το ονομάζουμε "κόσμο της πίστης", αλλά είναι κάτι πολύ περισσότερο από πίστη. Είναι κάτι που ενεργοποιείται μέσα μας με τις δυνάμεις μας. Μέσα από πρακτική καθοδήγηση, σταδία και βήμα, βήμα, μπορούμε και πρέπει να το διδαχτούμε όλοι μας, όλα είναι εφικτό να τα κατακτήσουμε και να πετύχουμε σπουδαία πράγματα στη ζωή μας.¹²

Η Κβαντική Φυσική με Απλά Λόγια

Θα μπορούσαμε να γνωρίζουμε εδώ και πάνω από 60 χρόνια πως λειτουργεί αλλά τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης δεν μας το επικοινωνούν. Σύμφωνα με την σημερινή πολύπλευρη ανάλυση ισχύει το εξής: Γνωρίζετε ότι όλα αυτά που βλέπουμε, που ονομάζουμε ύλη, αποτελούνται από μάζα, οι μάζες έχουν βάρος, υπόκεινται στη βαρύτητα, τα ηλεκτρόνια έχουν μάζα, οι ατομικοί πυρήνες έχουν μάζα όλα αποτελούνται από ατομικό πυρήνα και ηλεκτρόνια. Υπάρχει όμως ένας χώρος ανάμεσα. Ανάμεσα στον ατομικό πυρήνα και στο ηλεκτρόνιο. Και αυτός είναι τεράστιος. Αν ήταν ο ατομικός πυρήνας μια μπάλα ποδοσφαίρου, 20 εκατοστά. Θα ήταν στην περίπτωση του ατόμου του υδρογόνου το επόμενο ηλεκτρόνιο σε απόσταση 10 χιλιομέτρων, είναι λοιπόν ένας τεράστιος χώρος. Αυτός ο χώρος γεμίζει και εμάς, σχεδόν εξ'ολοκλήρου, γιατί στο 99, 999 % του όγκου μας,

¹² Dr. Ulrich Warnke, Πρακτικές εφαρμογές της κβαντικής φιλοσοφίας στην καθημερινή ζωή, από το Youtube, 4 Οκτωβρίου 2020, κανάλι: Eva's translations, URL: <https://www.youtube.com/watch?v=ZEo1EckMwyE&t=2s>

αποτελούμαστε από αυτόν τον όγκο χωρίς μάζα. Εκεί δεν υπάρχει μάζα. Η και το αντίστροφο μόνο στο 0,000000001% αποτελούμαστε από μάζα είναι το ελάχιστο που θα μπορούσαμε να το ξεχάσουμε.

Αυτό είναι βέβαια και το έρωτημα αν αποτελούμαστε από αυτό το vacuum (κένο), έτσι ονομάζεται στη φυσική, άραγε τι το σημαντικό κρύβεται εκεί μέσα; Και τώρα υπάρχει το μοντέλο στη κβαντική φυσική, ότι αυτός ο χώρος, ο Γούλιερ είναι ο βασικότερος υπέρμαχος αυτού και πιο πριν ήταν ο Μπορ, γι' αυτό και ονομάζεται "ερμηνεία της Κοπεγχάγης" ότι αυτός ο χώρος είναι γεμάτος ενέργεια και πληροφόρηση και είναι σημαντικό αυτό ως εικονική πραγματικότητα, ως πιθανότητα. Και αυτή η πληροφορία, αυτή η ενέργεια, περιμένει να συνδεθεί με την πραγματικότητα. Τι εννοούμε με την "πραγματικότητα".

Η πραγματικότητα για εμάς τους δυτικούς, στην ανατολική φιλοσοφία είναι λίγο διαφορετικά τα πράγματα. Για εμάς του δυτικούς λοιπόν έχει να κάνει με δυνάμεις και υπολογισμό του χρόνου. Τι σημαίνει αυτό; Αν βάλουμε ένα μετρήτη τότε θα μεταφερθεί μια ενέργεια, δημιουργείται μια δύναμη και τώρα λέμε ότι υπάρχει κάτι η πραγματικότητα. Και επειδή αυτό που υπάρχει είναι διαφορετικό από αυτό που υπήρχε πριν, λέμε ότι έχει περάσει ο χρόνος. Τώρα δημιουργείται και ο χρόνος.

Οι δυνάμεις δημιουργούνται πάντα πρώτα στις μαζές. Ο χρόνος δημιουργείται πάντα πρώτα στις μαζές και ονομάζουμε αυτόν τον υπολογισμό δυνάμεων, αυτόν τον υπολογισμό χρόνου πραγματικότητα. Και ποιος βάζει από το εικονικό, το πιθανό στα στα συστατικά της δύναμης; Τώρα κάτι πολύ σημαντικό. "Η ερμηνεία της Κοπεγχάγης" λέει, είναι η παρατήρηση. Και αυτή η παρατήρηση συνδέεται με μια διαδικασία μέτρησης. Και αυτή παρατήρηση είναι συνδεδεμένη με το δόσιμο νοήματος και σημασίας. Μια μηχανή δεν μπορεί να το κάνει αυτό. Και ποιος δίνει σημασία; Οι άνθρωποι ή άλλοι ζωντανοί οργανισμοί. Και για να δωθεί μια σημασία, είναι απαραίτητη η συνείδηση. Πάλι είμαστε στη συνείδηση. Και ασυνείδητα δίνουμε νόημα με τις σκέψεις μας και τα συναισθήματά μας. Είναι και μάλιστα ο σκοπός των συναισθημάτων. Όταν συμβαίνει αυτό να έχουμε δώσει νόημα και σημασία, συμβαίνει κάτι πολύ ιδιαίτερο από την πιθανότητα, πρόκειται για μια αλληλεπίδραση, έναν θόρυβο, απ' όλα τα πιθανά μιλάμε για μια κατάρρευση των πιθανοτήτων. Δημιουργείται μια αυτό που ονομάζουμε οντότητα, σημαίνει κάτι που έχει υπάρξει. Η οποία παρουσιάζει την πληροφορία για την μεταφορά των δυνάμεων. Τώρα είμαστε σε θέση να μετρήσουμε κάτι. Τώρα έχουμε πραγματικότητα.

Ανακεφαλαιώνοντας η κβαντική φυσική λέει στην προκειμένη η κβαντική μηχανική. Αν από τον "ωκεανό" όλων των πιθανοτήτων πάρουμε μια πιθανότητα την αναγνωρίσουμε, της δώσουμε νόημα και σημασία είναι η στιγμή που το ονομάζουμε πληροφορία. Η πληροφορία πρέπει να αναγνωριστεί, αλλιώς δεν θα ήταν πληροφορία. Τότε δημιουργείται ένα σωματίδιο, τα ονομάζουμε κβάντα, μπορεί να είναι ένα φωτόνιο, ή ένα γκουλόνιο, υπάρχουν πολλά σωματίδια και τότε μεταφέρονται δυνάμεις και έτσι δημιουργείται η πραγματικότητα. Και κάτι ακόμα σημαντικό αυτό το vacuum μέσα μας, δηλαδή "ο ωκεανός άπειρων δυνατοτήτων, αν το βγάzaμε από το σώμα μας, θα εμένα 20 μικρόμετρα, θα μας έψαχναν με το

μικροσκόπιο. Το βάρος το κρατάμε, γιατί η μάζα παραμένει, αλλά αυτό το vacuum, διαπερνά το χώρο, αυτός ο χώρος διαπερνά την ατμόσφαιρα της γης, διαπερνά όλο το διάστημα και όλο το σύμπαν. Και όλος αυτός ο 'χωρος του σύμπαντος, συμπεριλαμβανομένου τον δικό μου εσωτερικό χώρο είναι ταυτόσημο, ως ο ωκεανός των άπειρων δυνατοτήτων.¹³

Κβαντική Φυσική, Συνείδηση και Πνευματικότητα - Dr. Ulrich Warnke

Έπειτα από συζήτηση ο κ. Dr. Ulrich Warnke μας αναφέρει εάν η συνείδηση στην κοσμοθεωρία του μέλλοντος θα είναι περισσότερο στο επίκεντρο.

Χαρακτηριστικά αναφέρει πως αυτή είναι η "σκοτούρα" της φυσικής επιστήμης. Στην φυσική επιστήμη ισχύει μόνο αυτό που είναι μετρήσιμο. Μετρήσιμο είναι ότι μεταφέρονται δυνάμεις. Αυτή είναι η βασική αρχή κάθε διαδικασίας μέτρησης. Αλλά το αποτέλεσμα της μέτρησης ερμηνεύεται ή γενικά διατυπώνεται. Και για την ερμηνεία ενός αποτελέσματος μέτρησης και για την διατύπωση του χρειάζομαι μια συνείδηση και ένα πνεύμα. Ακριβώς όμως επειδή αυτό το πνεύμα δεν είναι μετρήσιμο, αποκλείεται αυστηρώς από την φυσική επιστήμη. Είναι ένα τεράστιο έλλειμμα και δεν μπορεί να συνεχιστεί άλλο έτσι η κατάσταση. Δεν μπορούμε άλλο να γνωρίζουμε ότι τα πάντα χτίζονται με τις σκέψεις μας, ότι όλα διαδραματίζονται μέσω των σκέψεων, αλλά τις ίδιες τις σκέψεις να μην τις αποδεχόμαστε. Και γι' αυτό η φυσική επιστήμη είναι σε λάθος δρόμο και είναι ελλιπής.

Αυτό που είχε πει τότε ο Νεύτων εδώ υπάρχει μια αιτία και εδώ ένα αποτέλεσμα δεν υπάρχει πια στη κβαντική φυσική. Στο πιο μικρό σημείο δεν υπάρχει πια αιτιότητα. Και οι κβαντικοί νόμοι έρχονται εντελώς σε αντίθεση με ένα υγιή ανθρώπινο νου που έχει εξασκηθεί να βλέπει μακροσκοπικά. Ως εμπειρία σε αυτά που βλέπουμε έξω και μπορούμε να μετρήσουμε. Και σύμφωνα με αυτό είναι ο μηχανισμός όπως το διατύπωσε ο Νεύτων. Αν γνωρίζω τα επιμέρους τμήματα μπορώ να πω και πως θα συνεχιστεί, πράγμα που πλέον δεν ισχύει.

Στον τομέα της κβαντικής ισχύει η δυνατότητα. Έχουμε ένα πεδίο που εμπεριέχει όλες τις δυνατότητες. Και με την μέτρηση μέσω της συνείδησης μας, παίρνουμε μια από τις πολλές δυνατότητες, ως συγκεκριμένη σκηνή. Που σημαίνει, από το συμπαντικό θόρυβο, που υπάρχει παντού, δεσμεύεται κάτι, μέσω της συνείδησης και των σκέψεων μας. Και τότε δημιουργείται κάτι συγκεκριμένο, όπως το κβαντικό σωματίδιο. Και τότε μπορούν να μεταφέρονται δυνάμεις. Και έπειτα είναι η σειρά της φυσικής επιστήμης να απαντήσει. Αλλά αυτό το "πριν", δηλαδή οι δυνατότητες και οι πιθανότητες δεν ανήκουν στην έρευνα της φυσικής επιστήμης. Και αυτό κατατάσσεται στις ιδιότητες του πνεύματος και είναι κάτι που λείπει.

Έπειτα μας απαντάει πως μπορεί να είναι μια νέα θεώρηση του κόσμου από την απόψη της κβαντικής φιλοσοφίας και αν η συνείδηση μπορεί να είναι πάλι στο

¹³ Dr. Ulrich Warnke, Η κβαντική φυσική με απλά λόγια, από το Youtube, 8 Αυγούστου 2020, κανάλι: Eva's translations, URL: <https://www.youtube.com/watch?v=y77Hkb3VMgU&t=6s>

επίκεντρο, καθώς και αν υπάρχει η δυνατότητα οι δύο πόλοι φυσικής επιστήμης και πνευματικότητας ξανά συναντηθούν.

Μας αναφέρει πως . Το ότι έχουμε δημιουργήσει μια αντίφαση, είναι παραλογισμός, γιατί θέλω να το πω άλλη μια φορά με σαφήνεια μας λέει χαρακτηριστικά. “Φυσική επιστήμη σημαίνει ότι μετράμε τα αποτελέσματα που δημιούργησε η φύση! Η φύση δημιούργησε και εμάς τους ανθρώπους. Εμείς όμως οι άνθρωποι είμαστε όντα με συνείδηση, πνεύμα και πνευματικότητα. Η λέξη πνευματικότητα προέρχεται από το πνεύμα”.

Αν θέλουμε λοιπόν και είναι προϋπόθεση για την επιστήμη να ερευνήσουμε τις φυσικές επιστήμες με ειλικρίνεια και καθαρότητα, τότε έχει θέση και η πνευματικότητα σε αυτό. Πρέπει να πω πάλι ότι μόνο . Αν βλέπατε στην οθόνη της τηλεόρασης σας ένα σεισμό στην Κίνα, θα μπορούσατε να μετρήσετε το κάθε ρίχα! στην οθόνη σας. Δεν μπορείτε να μετρήσετε όμως την πληροφορία σεισμός στην Κίνα. Το πνεύμα μου ερμηνεύει αυτήν την πληροφορία. Αυτή ανήκει σε εμένα. Και η φυσική επιστήμη δεν μπορεί να πει, αφού από την φύση μας, είμαστε πνευματικά όντα. Εάν θέλουμε να ερευνήσουμε τις φυσικές επιστήμες είναι και η πνευματικότητα μέρος αυτού

λόγω της μετρησιμότητας αγνοήθηκε αυτό. Αλλά η φύση δεν είναι απόλυτα μετρήσιμη. Διότι δεν έχει να κάνει πάντα με μεταφορά δυνάμεων στη φύση, αλλά έχει να κάνει με μεταφορά πληροφοριών

τώρα δεν μπορούμε να το μετρήσουμε να το αφήσουμε απέξω. Πάει απλά μαζί. Και δεν χρειάζεται να γεφυρώσουμε την επιστήμη και την πνευματικότητα, αλλά πρέπει να αναγνωρίσουμε ότι η πνευματικότητα είναι μέρος της επιστήμης.¹⁴

Μάνος Δανέζης

Ένας Έλληνας καθηγητής Αστροφυσικής εξηγεί ότι, όπως και ολόκληρο το σύμπαν, όλοι οι άνθρωποι είμαστε φτιαγμένοι να ζούμε στο «εμείς», αντί για το «εγώ».

Ο κ. Μάνος Δανέζης είναι επίκουρος καθηγητής Αστροφυσικής στο Πανεπιστήμιο Αθηνών, έχει δημοσιεύσει δεκάδες άρθρα στον τύπο, εκατοντάδες επιστημονικές εργασίες και έχει εκδώσει πολλά βιβλία. Στην ομιλία του στην τριμερίδα «Νέες Ματιές στον Κόσμο μας» λέει ότι το νόημα της ζωής βρίσκεται στο «εμείς» και όχι στο «εγώ». «Το νόημα της ζωής κρύβεται πίσω από την έννοια της ψυχικής σχέσης μας με τους άλλους ανθρώπους και όχι στον απομονωτισμό του ατομικού ψυχισμού μας». Αργότερα στην ομιλία του εξηγεί ότι «τα πάντα μέσα στο σύμπαν είναι ένα. Μια απέραντη, ενιαία και αδιαίρετη ενότητα. Μέσα σε αυτή την ενότητα χάνεται η

14 Ulrich Warnke, Κβαντική φυσική, συνείδηση και πνευματικότητα, από το Youtube, 30 Ιουλίου το 2020, κανάλι: Eva's, translations. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=TjBkjAXYAk&t=9s>

έννοια της εξατομίκευσης της προσωπικής ύπαρξης. Αυτό σημαίνει ότι δεν μπορεί να ευτυχεί το μέρος αν πάσχει το όλον. Η ευτυχία των μερών μπορεί να επιτευχθεί μέσω της ευτυχίας του συνόλου. Η διαπίστωση αυτή οδηγεί σε μια κοινωνική φιλοσοφία του “εμείς” και του “είμαι” καταργώντας την κοινωνική φιλοσοφία του “εγώ” και του “έχω”».

«Η έννοια “άνθρωπος” είναι εντελώς αντίθετη εκείνων της “κατάτμησης” και της “απομόνωσης”. Η σύγχρονη Φυσική διδάσκει ότι δεν υπάρχουν άνθρωποι απομονωμένοι. Δεν τους χωρίζει κενό. Τους συνδέει φως, ακτινοβολία. Μέσα στο Σύμπαν δεν υπάρχουν μαύρες, σκοτεινές περιοχές, αλλά περιοχές που δεν έχουμε τη δυνατότητα να αντιληφθούμε το φως τους. Τα πάντα μέσα στο σύμπαν είναι πυκνώματα του ίδιου υλικού και πάντοτε επικοινωνούν ενεργητικά και δυναμικά μεταξύ τους. Ο κοινωνικός και ψυχολογικός απομονωτισμός και ο εγκλωβισμός του “ανθρώπου”, στα πλαίσια των όρων “άτομο” και “πρόσωπο”, είναι το προϊόν μιας καταρρέουσας πολιτισμικής δομής. Η δομή αυτή αγνοεί τη σύγχρονη επιστημονική σκέψη και δεν κατανοεί ότι αν νοιώθουμε ψυχικά μόνοι, είναι γιατί δεν κατανοούμε τη συνέχεια των πάντων μέσα στο σύμπαν και ότι η φύση δε μας γέννησε μόνους, αλλά επιλέξαμε την ψευδαίσθηση της μοναξιάς. Η μοναξιά είναι αποτέλεσμα των δικών μας πράξεων, της δικής μας αντίληψης, της δικής μας άγνοιας».

Για να είμαστε λοιπόν ευτυχισμένοι, τώρα ειδικά, που διανύουμε δύσκολες μέρες στην Ελλάδα, χρειάζεται να περάσουμε από το εγώ στο εμείς. Να θυμηθούμε ότι αυτά που μας ενώνουν είναι πολλά περισσότερα από αυτά που μας χωρίζουν.¹⁵

Ρόμπερτ Ηλία Νατζέμυ

Η Χημεία της Αγάπης!

Καθώς εξελίσσεται η επιστήμη επιβεβαιώνει, συχνά καθυστερινά, τα πράγματα που ήδη γνωρίζουμε. Αυτά που είναι λογικά και που συνιστούν μια πραγματικότητα που κανένας δεν αμφισβητεί. Λοιπόν το ίδιο συμβαίνει τώρα ξανά: με βάση ιατρικές μελέτες η επιστήμη συνειδητοποιεί ότι η αγάπη κάνει καλό στην υγεία και την ευζωία. Ίσως μόνο λίγοι από εμάς χρειάζονται αποδείξεις για τα παραπάνω, αλλά το αριστερό ημισφαίριο του εγκεφάλου μας μάλλον θα τονωθεί, αν μάθει ότι τώρα με επιστημονική σφραγίδα, το να αγαπάμε και να νιώθουμε ότι μας αγαπούν, δημιουργεί ωφέλιμες χημικές και ορμονικές καταστάσεις που οδηγούν στη θεραπεία και την καλή υγεία. Εδώ θα μοιραστούμε λίγες από τις πολλές μελέτες που μπορείτε να βρείτε στο διαδίκτυο, σε πολλά περιοδικά, όπως επίσης και στο βιβλίο της Candace Pert, “Μορια συναισθημάτων”¹⁶ και φυσικά στην

¹⁵ Μάνος Δανέζης, Αναζητώντας τις ρίζες της σύγχρονης σκέψης (Νέες ματιές στον κόσμο μας), από το Youtube, 1 Οκτωβρίου 2013, κανάλι: diktyogenesis, URL: https://www.youtube.com/watch?v=1M3HMEL_QqY&t=5s

¹⁶ Candace Pert, Molecules of Emotion, Why you feel the way you do, (Pocket Books, 1999)

κινηματογραφική ταινία τι στο μπιμπ ξέρουμε του Joe Dispenza.¹⁷ Ένας από τους προδρόμους της ιατρικής σπουδής στην αγάπη είναι ο Dr Dean Ornish, M.D. , ο οποίος έγραψε το βιβλίο *Αγάπη & Επιβίωση: Το Επιστημονικό Θεμέλιο της Θεραπευτικής Δύναμης της Στοργής*”.

Μια έρευνα στο Πανεπιστήμιο Yali αφορούσε 119 άνδρες και 40 γυναίκες οι οποίοι έκαναν στεφανιογραφία. Από αυτούς, εκείνοι που ένιωθαν πιο πολύ πως τους αγαπούσαν και τους στήριζαν είχαν σημαντικά λιγότερες αποφράξεις στις καρδιακές αρτηρίες από τα άλλα μέλη της ομάδας.

Άλλη παρόμοια έρευνα έγινε σε 10.000 έγγαμους άνδρες χωρίς προηγούμενο ιστορικό πόνων, αλλά με υψηλά επίπεδα παραγόντων επικινδυνότητας, όπως ανεβασμένη χοληστερίνη, υψηλή αρτηριακή πίεση, διαβήτης και ηλεκτροκαρδιογραφικές ανωμαλίες. Εκείνοι που ένιωθαν ότι οι γυναίκες τους δεν τους αγαπούσαν ένιωθαν σχεδόν διπλάσιους σθηθαγγικούς πόνους, από την άλλη ομάδα, οι οποίοι ένιωθαν ότι οι γυναίκες τους, τους αγαπούσαν.

Η προσοφρά αγάπης φαίνεται πως κάνει το ίδιο καλό και στη διαδικασία της γήρανσης. Η έρευνα σε πάνω από 700 ηλικιωμένους έδειξε ότι η γήρανση αναστέλλετο περισσότερο, όταν οι άνθρωποι αυτοί προσφέρουν στους άλλους, παρά όταν δέχονταν από τους άλλους. Όση περισσότερη αγάπη και στήριξη έδιναν , τόσο περισσότερο ωφελούνταν σωματικά.

Σε μια άλλη μελέτη δόθηκαν σε 276 υγιείς εθελοντές, ηλικίας από 18-55, ρινικές σταγόνες που περιέχουν ρινο-ιο (rinovirus), ο οποίος προκαλεί το κοινό κρυολόγημα. Οι μελετητές αξιολόγησαν τους υποκείμενους στην έρευνα ανάλογα με 12 τύπους σχέσεων μεταξύ άλλων: σύζυγοι, γονείς, πεθερικά, παιδιά και άλλα μέλη του στενού οικογενειακού κύκλου, γείτονες, φίλοι, συνάδερφοι, συμμαθητές και μέλη διαφόρων συλλόγων και οργανώσεων. Ενώ σχεδόν όλοι κόλλησαν το κρυολόγημα, τα συμπτώματα δεν εξελίχθηκαν σε όλους το ίδιο. Εκείνοι που ανέφεραν μόνο ένας έως τρεις τύπους σχέσεων είχαν πάνω από τετραπλό κίνδυνο εξέλιξης του κρυολογήματος, σε σύγκριση με αυτούς που ανέφεραν έξι και πάνω τύπους σχέσεων. Προφανώς οι συναισθηματικοί μας δεσμοί με τους γύρω μας ενισχύουν το ανοσοποιητικό μας σύστημα. Ο Dr Dean Ornish καταλήγει: “Όταν νιώθεις ότι σ’αγαπούν, τρέφεις και συναισθηματικά, όταν νιώθεις ότι σε στηρίζουν, ότι σε νοιάζονται, ότι σε στηρίζουν, ότι νιώθεις στοργή, έχεις περισσότερες πιθανότητες να είσαι ευτυχισμένος και υγίης. Έχει πολύ λιγότερο κίνδυνο να αρρωστήσεις και αν αρρωστήσεις έχεις πολύ περισσότερες πιθανότητες να ξεπεράσεις πιο εύκολα την ασθένεια. Πρωίμου σταδίου έρευνες σε “έρωτευμένους” δείχνουν ότι το να είσαι έρωτευμένος προκαλεί ορισμένες ωφέλιμες χημικές αντιδράσεις και ορμονικά

¹⁷ Τι στο Μπιμπ ξέρουμε, από Youtube, 14 Νοεμβρίου 2013, κανάλι: lover pua, URL: <https://www.youtube.com/watch?v=vNQBeE1qTo&t=43s>

αποτελέσματα. Όταν δύο άνθρωποι νιώθουν έλξη ο ένας για τον άλλον, διάφορα χημικά στοιχεία αυξάνονται.

Ένα από αυτά είναι Φενυλεμίνη, ή οποία επιταχύνει τη ροή πληροφοριών μεταξύ των νευρικών κυττάρων. Αλλά στοιχεία είναι η Ντοπαμίνη και Νορεπινεφρίνη, η οποία διεγείρει την παραγωγή αδρεαναλίνης.

Σύντομα θα μας κατακλύσουν μελέτες πάνω σ' αυτό το θέμα, που θα αποδεικνύουν τα οφέλη του να αγαπάς και να σε αγαπούν.

Έρευνες στο Ινστιτούτο για τα Μαθηματικά της Καρδιάς (Institute For HeartMath)¹⁸ στην Καλιφόρνια των ΗΠΑ αποκάλυψαν ότι όταν νιώθουμε αγάπη, ή άλλα θετικά συναισθήματα, όπως συμπόνια, φροντίδα, ευγνωμοσύνη, η καρδιά μας στέλνει μηνύματα στον εγκέφαλο που προκαλούν την έκκριση ορμονών, οι οποίες επιδρούν θετικά στην υγεία μας και στην συναισθηματική μας κατάσταση. Μια ιδέα στο "Ινστιτούτο για τα Μαθηματικά της Καρδιάς" είναι ότι η καρδιά, στην πραγματικότητα παρακολουθεί τη ροή του αίματος για να εντοπίσει ορμόνες και μεταφράζει τις ορμονικές πληροφορίες σε νευρικές πληροφορίες. Όταν είμαστε ανήσυχoi, θυμωμένοι ή στεναχωρημένοι, προκαλείται αρρυθμία στους καρδιακούς παλμούς παρακωλύοντας τη λειτουργία του εγκεφαλικού φλοιού.

Αντιθέτως, όταν έχουμε συναισθήματα όπως αγάπη, ευγνωμοσύνη, εκτίμηση, η καρδιά μας χτυπάει ρυθμικά, διευκολύνοντας τη λειτουργία του φλοιού.

Οι ρυθμικοί καρδιακοί παλμοί δημιουργούν έναν εσωτερικό συγχρονισμό που βελτιώνει τον τρόπο που σκεφτόμαστε, αισθανόμαστε και χειριζόμαστε την ασθένεια.

Επιπλέον, φαίνεται ότι οι ρυθμοί της καρδιάς επηρεάζουν άμεσα το ίδιο το νευρικό σύστημα, επιφέροντας μεγαλύτερη αρμονία και ισορροπία. Το αυτόνομο νευρικό σύστημα διαιρείται σε δύο κλάδους, έναν που επιταχύνει και ένα που επιβραδύνει τα πράγματα. Όταν είμαστε "εκτός αγάπης" με αρνητικά συναισθήματα, αυτοί οι δύο κλάδοι του συστήματος χάνουν την αρμονική τους συνεργασία. Όταν είμαστε σε μια μη-αγαπητική κατάσταση ή όταν είμαστε θυμωμένοι με κάποιον τα δύο ήμισοι του νευρικού συστήματος αποσυγχρονίζονται. Μοιάζει σαν να πολεμούν το ένα το άλλο: το ένα προσπαθεί να επιταχύνει τη καρδιά, καθώς το άλλο προσπαθεί να την επιβραδύνει. Αυτό δημιουργεί τον επισφαλή άνισο καρδιακό ρυθμό. Αυτός με την σειρά του, προκαλεί περισσότερη συναισθηματική ένταση στο νευρικό σύστημα και στο νου σας.

¹⁸ Έρευνες στο Ινστιτούτο για τα Μαθηματικά της Καρδιάς, URL: www.heartmath.com

Όμως όταν είμαστε σε κατάσταση αγάπης, οι καρδιές μας λειτουργούν με συνεπείς ρυθμούς, πράγμα που επιτρέπει στο σώμα να συνεχίσει τη φυσική του αναγεννητική διαδικασί, αναφέρουν οι ερευνητές.

Η επιστήμη αρχίζει να βρίσκει ακριβώς αποδείξεις ότι η αγάπη και η συμπόνια, δυναμώνουν το ανοσοποιητικό σύστημα. Για παράδειγμα, όταν οι υποκείμενοι στην έρευνα ένιωθαν θυμωμένοι για διάστημα 5' λεπτών, τα επίπεδα κορτιζόλης αυξάνονταν. Η κορτιζόλη γνωστή ως "ορμόνη του άγχους", καταστέλλει το ανοσοποιητικό σύστημα. Ως αποτέλεσμα, οι άνθρωποι στο πείραμα βίωσαν μειωμένη έκκριση του σπουδαίου αντισώματος ανοσοσφαιρίνη επί έξι ώρες, ύστερα από θυμό μόνο 5 λεπτών.

Η έκκριση της IgA λειτουργεί σε πρώτη γράμμη αμύνας του σώματος κατά της ασθένειας. Έτσι, τα χαμηλότερα από τα φυσιολογικά επίπεδα igA, μας καθιστούν πιο ευάλωτους στα κρυολογήματα, στη γρίπη και στις ασθένειες του ανοσοποιητικού.

Από την άλλη πλευρά όταν οι ίδιοι άνθρωποι ένιωθαν αγάπη & εκτίμηση έστω για 5 λεπτά, η έκκριση της IgA αυξανόταν σημαντικά. Οι επιστήμονες παρατήρησαν ότι ενώ η IgA ανέρχεται σχεδόν κατακόρυφα ύστερα από μόλις 5 λεπτών διάρκειας αγάπη, μετά πέφτει και έπειτα αρχίζει πάλι μια αργή, βαθμιαία αύξηση, η οποία κρατάει για πολλές ώρες.

Η Δύναμη του Οραματισμού

Πριν λίγα χρόνια, οι ερευνητές στο "Ίνστιτούτο για τα μαθήματα της Καρδιάς" χρησιμοποίησαν θετικό οραματισμό και εσωτερική καλλιέργεια θετικών συναισθημάτων για να διδάξουν 30 ανθρώπους πως να ανιώθουν αγάπη με συνειδητό τρόπο. Ύστερα από ένα μήνα μέτρησαν τα επίπεδα κορτιζόλης και ΔΗΕΑ, γνωστής ως "η ορμόνης της αντιγήρανσης". Οι μετρήσεις αυτών των δύο ορμονών θεωρούνται πολύ καλή ένδειξη άγχους και γήρανσης. Εάν βρίσκονται σε δυσαναλογία, με υψηλή υψηλή κορτιζόλη και χαμηλή ΔΗΕΑ είχαν αυξηθεί 100% σε όλους. Φαίνεται ότι το να μάθουμε να αγαπάμε και να μένουμε σ'αυτά τα συναισθήματα αγάπης, φέρνει ισορροπία σ'αυτές τις ορμονές επηρεάζοντας θετικά την υγεία μας.

Η Candace Pert ερευνήτρια – καθηγήτρια στο Mediacal Center του Πανεπιστημίου Georgetown στην Washington και συγγραφέας του βιβλίου που προαναφέραμε "Μόρια Συναισθημάτων": Γιατί νιώθεις όπως νιώθεις; (Molecules of Emotion, Why You Feel the Way You Do [Scribner 1997] αναφέρει ότι οι ενδορφίνες οι οποίες σχετίζονται με το αίσθημα της αγαλλίασης, μας βοηθούν να "δενόμαστε" με τους άλλους ανθρώπους. Με άλλα λόγια, μας βοηθούν να δημιουργούμε σχέσεις αγάπης. Οι ενδορφίνες είναι "φυσικές ενδογενείς ουσίες, παρόμοιες με την μορφίνη, τις

οποίες παράγουμε στον εγκέφαλο, στα σεξουαλικά όργανα, στα έντερα, στο ανοσοποιητικό σύστημα και στην καρδιά, λέει η Pert.

Σύμφωνα με τον ίδιο επιστήμονα: “Σίγουρα τα δεδομένα δείχνουν ότι εμπλέκονται ενδορφίνες” όταν νιώθουμε αγάπη. Είναι γνωστό ότι οι ενδορφίνες δημιουργούν ένα θετικό αίσθημα παρόμοιο με αγαλλίαση, όπως επίσης ότι διεγείρουν τα ειδικά κύτταρα του ανοσοποιητικού συστήματος, τα ονομαζόμενα κύτταρα του Φυσικού Φονέως, τα οποία καταπολεμούν τον καρκίνο. Επιπλέον βελτιώνουν την πέψη και την απέκκριση.

Ευτυχώς μπορούμε να δεχόμαστε τα οφέλη της αγάπης και όταν δεν έχουμε σύντροφο ή σύζυγο ή ερωμένη. Γιατί μπορούμε νιώθουμε αγάπη και για ένα φίλο μας, το παιδί μας, τους γονείς μας, ή τα αδέρφια μας. Η ακόμα και ένα γατάκι ή σκυλάκι. Και φυσικά για τον Θεό. Μελέτες δείχνουν ότι οι άνθρωποι ζουν πιο υγιή ζωή ή αναρρώνουν καλύτερα, ύστερα από σοβαρή ασθένεια, ή εγχείρηση, αν έχουν κάποιο κατοικίδιο ζώακι, ειδικά οι ηλικιωμένοι τα πάνε γενικώς καλύτερα αν έχουν ζώακι στο σπίτι.

Μπορούμε να δημιουργήσουμε ίδια θετική ορμονική αρμονία, αν εστιάζομαστε σε σε συναισθήματα βαθιάς ευγνωμοσύνης ή εκτίμησης για ανθρώπους, τοποθεσίες,, το φαγητό που τρώμε, κάποιον ηθοποιό, μια κινηματογραφική ταινία, μια συναυλία ή οποιοδήποτε πλάσμα, αντικείμενο, δραστηριότητα ή γεγονός που μας κάνει να νιώθουμε καλά. Τα θετικά συναισθήματα, όπως η αγάπη και η ευγνωμοσύνη βελτιώνουν την εσωτερική μας φυσιολογία, εξισορροπώντας το αυτόνομο, νευρικό σύστημα. Το να νιώθουμε ότι μας αγαπούν και να νιώθουμε εμείς αγάπη για τους άλλους κυριολεκτικά δομεί το αμυντικό μας σύστημα, την υγεία μας και την θεραπεία μας.

Σε άλλες έρευνες αναλύεται και επιβεβαιώνεται η “νευροβιολογία της γονικής αγάπης” Σε αυτές τις μελέτες έχουν παρατηρήσει ότι η ορμόνη ωκυτοκίνη που σχετίζεται με τα αισθήματα αγάπης για το παιδί και επίσης, με το θηλασμό έχει δυναμικά αποτελέσματα στο σώμα, το νου και την συμπεριφορά. Είναι το αντικαταθληπτικό και το αγχολυτικό της φύσης. Δημιουργεί αισθήματα ηρεμίας και μια αίσθηση σύνδεσης και έτσι, πραγματικά, καθορίζει πως βλέπουμε τον κόσμο, Επίσης μειώνει τις ορέξεις, πράγμα που την κάνει κλειδί στην θεραπεία των εθισμών κάθε είδους.

Στα επόμενα χρόνια θα επιβεβαιώνονται πολύ περισσότερα στοιχεία σχετικά με το πόσο ευεργετικό για εμάς είναι να μας αγαπούν και εμείς να αγαπούμε και να εκτιμάμε τους άλλους, αλλά και τον εαυτό μας, καθώς και την ίδια τη ζωή. Όπως

αναφέραμε στην αρχή, δεν χρειαζόμαστε την επιστήμη να μας το πει αυτό, αλλά ίσως χρειαζόμασταν να μας το θυμίσει.¹⁹

Βασικές Έννοιες της Αποτελεσματικής Επικοινωνίας

Οι αναποτελεσματικοί τρόποι επικοινωνίας. Η μη αληθινή επικοινωνία.

α. Η μη επικοινωνία (Αυτό-καταπίεση, φόβος της επικοινωνίας) –

Ο Απόμακρος ή Θύμα

β. Παράπονο, γρίνια - Το Θύμα

γ. Η κριτική, κατηγορία - Ο Ανακριτής

δ. Απειλή, επίθεση - Ο Τρομοκράτης

Συνέπειες: Στις πιο πάνω περιπτώσεις οι άλλοι νιώθουν απόρριψη, στεναχώρια, θυμό και αρνιούνται την συνεργασία. Υπάρχει ανταγωνισμός - παίζονται παιχνίδια για το ποιος θα υπερισχύσει έναντι των άλλων και δεν υπάρχει συνεργασία και αρμονία. Δεν παίρνουμε αυτό που θέλουμε, συσσωρεύουμε παράπονο & θυμό, γίνονται παρεξηγήσεις. Οι άλλοι αλλά και εμείς νιώθουμε απειλή.

Η λύση είναι η Αποτελεσματική Επικοινωνία

1. Αυτογνωσία:

Να ξέρουμε τι νιώθουμε, τι χρειαζόμαστε και τι πιστεύουμε.

Η διαδικασία – η ενδοσκόπηση και η ανακάλυψη των πιο κάτω παραγόντων:

α. Το Ερέθισμα - αυτό που έγινε, γίνεται ή συμβαίνει γύρω μας ή μέσα στο νου μας. Αν γίνεται ή αν παίρνουμε αυτό που θέλουμε ή όχι.

β. Οι Ανάγκες που χρειαζόμαστε να ικανοποιούνται για να νιώθουμε καλά.- για να νιώθουμε Ασφάλεια, Επιβεβαίωση, Ελευθερία και Ευχαρίστηση.

γ. Το Συναίσθημα - τι νιώθουμε για αυτό που έγινε, αυτό που γίνεται ή που συμβαίνει ή που δεν έχουμε αυτό που θέλουμε.

δ. Οι Πεποιθήσεις που μας δημιουργούν τα συναισθήματα αυτά.

ε. Οι Αντιδράσεις μας προς τους άλλους και τον εαυτό μας.

2. Αποτελεσματική επικοινωνία:

α. Να μπορούμε αποτελεσματικά να βοηθήσουμε τους άλλους να καταλάβουν τι χρειαζόμαστε, τι νιώθουμε και τι πιστεύουμε. Η διαδικασία αυτή λέγεται «ΕΓΩ ΜΗΝΥΜΑ».

¹⁹ Ρόμπερτ Ήλια Νατζέμυ, η αγάπη είναι επιλογή, (Ολιστική Αρμονία, Συντελεστές: Πάσχου, Ματίνα, Αθήνα, 2007) καθώς επίσης και από το site: www.heartmath.com

β. Να μπορούμε εμείς να καταλάβουμε τι χρειάζονται, τι νιώθουν και τι πιστεύουν οι άλλοι. Αυτό λέγεται «ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΗ ΑΚΡΟΑΣΗ».

γ. Να εφαρμόσουμε ένα συνδυασμό της αυτογνωσίας, του «εγώ μηνύματος» και της «ενεργητικής ακρόασης» για να λύσουμε συγκρούσεις αναγκών, αξιών και να δημιουργήσουμε πιο αποτελεσματική συνεργασία και αρμονία με τους άλλους.

3. Προϋποθέσεις:

α. Να εκφράσουμε την αλήθεια.

β. Να υπάρχει σεβασμός προς τον άλλον και

γ. Σεβασμός προς τον εαυτό μας.

δ. Να βρούμε την κατάλληλη στιγμή να επικοινωνήσουμε.

ε. Να ξέρουμε πότε:

1. Να μιλάμε (όταν έχουμε εμείς πρόβλημα ή νιώθουμε άσχημα ή χρειαζόμαστε κάτι).

2. Να ακούσουμε (όταν ο άλλος έχει πρόβλημα ή νιώθει άσχημα ή χρειάζεται κάτι).

4. Πως γίνεται το «Εγώ Μήνυμα»

α. Εισαγωγή - Εξηγώ ότι το πρόβλημα είναι δικό μου, και ότι εγώ χρειάζομαι την επικοινωνία .

Αρχίζουμε την επικοινωνία μας με το να εξηγήσουμε στον άλλον ότι έχουμε κάποια ανάγκη ή ένα πρόβλημα που, για να το λύσουμε, χρειαζόμαστε τη βοήθειά του.

β. Ανάλυση - Μετά μπορούμε να εξηγήσουμε τι χρειαζόμαστε, τι γίνεται όταν δεν παίρνουμε αυτό που χρειαζόμαστε και πως νιώθουμε όταν συμβαίνει αυτό.

γ. Τι Χρειάζομαι - τι ζητώ - Εξηγούμε τώρα στον άλλον τι χρειαζόμαστε από αυτόν.

δ. Άνοιγμα προς την Ενεργητική Ακρόαση - Τέλος, ολοκληρώνουμε το μήνυμά μας δίνοντας την ευκαιρία στον άλλον να εκφράσει τα συναισθήματά και τις σκέψεις του για αυτά που μόλις του είπαμε.

Επίσης, αν έχουμε συγκεκριμένες ερωτήσεις για τον άλλον μπορούμε να τις κάνουμε.

5. Πως γίνεται ενεργητική ακρόαση

α. Αφήστε τον άλλον να μιλήσει, χωρίς να τον διακόψετε.

β. Κοιτάξτε τον άλλον στα μάτια και μη γυρίζετε το βλέμμα σας αλλού.

γ. Σε καμιά περίπτωση μην αρχίζετε να κάνετε κριτική ή να δίνετε συμβουλές.

δ. Κάνετε ερωτήσεις, που θα σας βοηθήσουν να καταλάβετε πιο καθαρά, τι νιώθει και τι χρειάζεται ο άλλος.

ε. Μπορούμε επίσης να επιβεβαιώνουμε αν αυτό που καταλάβαμε από την επικοινωνία μας, είναι σωστό ή όχι.

6. Αν δεν υπάρχει αποτέλεσμα (ανταπόκριση) συνεννόηση, μπορεί να χρειαστεί:

- α. Να κάνουμε μια εσωτερική εργασία. Να βρούμε τι έχουμε να μάθουμε και τι θέλουμε να κάνουμε.
- β. Να είμαστε πιο «assertive» (σαφείς, σταθεροί και επεξηγηματικοί) (ούτε υποχώρηση ούτε επίθεση)..- γ. Να απελευθερωθούμε από την εξάρτηση στην ανάγκη μας και να είμαστε καλά και ευτυχισμένοι ακόμα και αν δεν γίνεται αυτό που θέλουμε. (πιο πολύ στα προσωπικά θέματα)
- δ. Να απελευθερωθούμε από υποσυνείδητες πεποιθήσεις που μας εμποδίζουν να πραγματοποιήσουμε αυτό που θέλουμε.
- ε. Να εφαρμόσουμε κάποιες φυσικές ή λογικές συνέπειες, όταν ο άλλος δεν μπορεί να είναι δίκαιος, σωστός ή συνεπής.
- στ. Να διακόψουμε την σχέση ή την συνεργασία (Αυτή είναι η τελευταία λύση μετά από σοβαρή προσπάθεια συνεννόησης)

Μην ξεχνάτε, πως η βάση της επιτυχίας σε κάθε επικοινωνία είναι:

1. Η ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ
2. Ο ΣΕΒΑΣΜΟΣ ΚΑΙ ΑΥΤΟΣΕΒΑΣΜΟΣ
3. Η ΙΣΟΤΗΤΑ
4. Η ΑΓΑΠΗ

Ενεργειακή Ψυχολογία

Παρακάτω θα αναλύσω πολλές μεθόδους της Ενεργειακής Ψυχολογίας, που της προτείνω για να ενσωματωθούν και στο εκπαιδευτικό μας σύστημα γιατί μπορούν να μας βοηθήσουν να αγαπήσουμε, να συγχωρήσουμε και να αποδεχτούμε τον εαυτό μας, να απελευθερωθούμε από αρνητικά συναισθήματα, ψευδαισθήσεις, πεποιθήσεις και πρότυπα που έχουμε στο υποσυνείδητο μας και μας εμποδίζουν να εξελιχθούμε και θα μας βοηθήσουν να αφυπνιστεί η ψυχή μας και να συνειδητοποιήσουμε ότι είμαστε θεϊκές συνειδητότητες με άπειρες δυνατότητες και θα μας βοηθήσουν να έχουμε μια ισορροπημένη ζωή γεμάτη υγεία, αγάπη γαλήνη, ευτυχία και ολοκλήρωση.

Δημιούργησα επίσης εκπαιδευτικά βίντεο μαθήματα για κάποιες από τις μεθόδους της ενεργειακής ψυχολογίας όπως για το BSFF²⁰ & τη Σεντόνα²¹ για να υπάρχει και οπτικό υλικό άμεσα διαθέσιμο που τις στηρίζει. Οι τεχνικές είναι εύκολες και πολύ αποτελεσματικές για να έχουμε άμεση απελευθέρωση από αρνητικά συναισθήματα και πεποιθήσεις και να νιώσουμε μέσα μας αγάπη, χαρά και γαλήνη.

Παρακάτω παραθέτω 12 τρόπους, αλλά και μεθόδους αυτογνωσίας συνοπτικά και έπειτα γίνεται σε κάποιες εκτενή αναφορά για να γίνουν κατανοητές και να μπορεί

²⁰ Ιωάννα Καλφοπούλου, Ενεργειακή Ψυχολογία, Μέθοδος BSFF, από το Youtube, 17 Μαρτίου 2022, από το Ιωάννα Καλφοπούλου, URL: <https://www.youtube.com/watch?v=5ABChagrdpY&t=1s>

²¹ Ιωάννα Καλφοπούλου, Ενεργειακή Ψυχολογία, Μέθοδος Σεντόνα από το Youtube, 17 Μαρτίου 2022, από το Ιωάννα Καλφοπούλου, https://www.youtube.com/watch?v=58pCc50_DVM

να γίνει και άμεση πρακτική εφαρμογή. Όλοι αυτοί οι τρόποι και οι μέθοδοι μας βοηθάνε να αντιμετωπίζουμε τα προβλήματα μας και να διατηρούμε υψηλά την ενέργεια μας.

Και είναι οι εξής:

1. Με τη σταδιακή προσέγγιση αυτού που φοβάμαι αυξάνοντας την επαφή με αυτό και συνεχίζοντας σταδιακά την επαφή μαζί του
2. Νοητική προσέγγιση αυτού που φοβάμαι μέσα από τεχνικές θετικής προβολής.
3. Αποστασιοποίηση του φόβου γράφοντας του γράμματα, κάνοντας διάλογο μαζί του ή μιλώντας ή χορεύοντας μαζί του. Μπορούμε επίσης να κάνουμε το ίδιο γραπτώς γράμμα στο μέρος του εαυτού μας που φοβάται αντί να γράψουμε στον ίδιο το φόβο υπάρχει μία μικρή διαφορά
4. Ενεργειακή Ψυχολογία, EFT, BSSF, Επιλογή, TAT, Σεντόνα, ΧΟ'ΟΠΟΝΟΠΟΝΟ, Healing Code.
5. Αναδρομές μεταμορφωσης του φόβου σε εμπειρίες του παρελθόντος, αναβίωση των γεγονότων του παρελθόντος με τις γνώσεις του παρόντος. Μεταμόρφωση της μορφής του φόβου μέσα στο υποσυνείδητο με την άσκηση της σπηλιάς
6. Αλλαγή αντίληψης - άσκηση ισορροπησης - πλήρη εγκεφάλου και ακούγοντας την καρδιά
7. Διατηρώντας ένα υψηλό επίπεδο ενέργειας με σωστή διατροφή-άσκηση αναπνοή.
8. Ομαδική συζήτηση που μοιραζόμαστε τις σκέψεις μας με τους άλλους και ακούμε τις δικές τους σκέψεις στην ομαδική πορεία της απελευθέρωσης.
9. Πίστη στο Θεό, στη θεϊκή δικαιοσύνη και στον εαυτό μου σαν αιώνια ψυχή.
10. Γνώση της αλήθειας του πνευματικού μας εαυτού
11. Τέλεια πνευματική αγάπη δίχως όρια και δίχως ανάγκες.
12. Theta Healing, Ενεργειακή Μέθοδος, Ολιστικής Ψυχοθεραπείας²²

Εξισορρόπηση των Ημισφαιρίων του Εγκεφάλου

Η άσκηση αυτή βασίζεται σ' ένα σύστημα που αναπτύχθηκε από τον Noah St. John και ονομάζεται «Afformations», μια λέξη που έχει ορίσει σαν δηλώσεις με τη μορφή «ερωτήσεων που διαμορφώνουν πραγματικότητα». Έχουμε κάνει κάποιες προσαρμογές σ' αυτή τη μέθοδο και την αποκαλούμε «Εμψυχωτικές Ερωτήσεις», που είναι σχεδιασμένες να διεγείρουν το υποσυνείδητο προς μια διαφορετική αντίληψη ή πραγματικότητα. Αυξάνουμε τη δύναμη αυτής της μεθόδου εφαρμόζοντάς την σε συγκεκριμένη θέση (που δεν είναι μέρος του αρχικού συστήματος) και ονομάζεται Στάση Εξισορρόπησης του Εγκεφάλου. Σ' αυτή τη θέση υπάρχει μια αυξημένη ροή ενέργειας και πληροφορίας ανάμεσα στο δεξί και αριστερό ημισφαίριο του εγκεφάλου και ανάμεσα στο συνειδητό και το υποσυνείδητο.

Πιο κάτω περιγράφουμε συνοπτικά πώς να εφαρμόσετε τη μέθοδο. Στη συνέχεια θα σας δώσουμε πολλές πιθανές περιοριστικές και απελευθερωτικές πεποιθήσεις για να τις διερευνήσετε και να τις χρησιμοποιήσετε στην εφαρμογή αυτής της μεθόδου.

²² Ρόμπερτ Ηλία Νατζέμυ, Το μεγάλο όφελος της Ενεργειακής Ψυχολογίας, από το Youtube, από το HliasRobertNajemy, URL: <https://www.youtube.com/watch?v=HFNCIc2mUJU>

1. Επέλεξε μια εμπυχωτική ερώτηση για να την αξιοποιήσεις και να κάνεις εγκατάσταση μιας θετικής πεποίθησης/αλήθειας. Π.χ.:

Γιατί είμαι και νιώθω ασφαλής σε κάθε περίπτωση;

Γιατί αξίζω αγάπη και σεβασμό όπως είμαι;

Γιατί είμαι ήρεμος/η όπως είναι τα πράγματα;

Γιατί αγαπώ τον/την _____ παρόλο που _____;

2. Τώρα βάλε το δεξιό αστράγαλο πάνω από τον αριστερό και πλέξε τα δάχτυλα των χεριών με το δεξί χέρι πάνω από το αριστερό.

α. Άρχισε να επαναλαμβάνεις την εμπυχωτική ερώτηση. Όχι για να πείσεις τον εαυτό σου, αλλά απλώς επειδή είναι αλήθεια. Κάνε το για περίπου 2 λεπτά αφήνοντας την ερώτηση να απλωθεί μέσα στο νου σου.

β. Τώρα άρχισε να δέχεσαι απαντήσεις στην ερώτηση – λογικές, πρακτικές και πνευματικές, για μερικά λεπτά.

γ. Μετά για περίπου 4 λεπτά ακόμη, θέσε την ερώτηση και δέξου απαντήσεις, λογικές, πρακτικές, και πνευματικές. Και μετά κάθε επανάληψη της ερώτησης δέξου και άλλες απαντήσεις. Μπορεί να είναι οι ίδιες ή και άλλες.

3. Τώρα βάλε τον αριστερό αστράγαλο πάνω στο δεξιό και το αριστερό χέρι πάνω από το δεξί.

α. Φέρε στο νου σου μια εικόνα/σκηνή, όπου είσαι σε επαφή με το ερέθισμα, αλλά τώρα βλέπεις τον εαυτό σου να βιώνει αυτή την αλήθεια μέσα σ' αυτή την κατάσταση.

β. Κάνε το με δύο ακόμα εμπειρίες.

4. Τότε φέρε τα δάχτυλα των δύο χεριών μαζί, δημιουργώντας ένα τρίγωνο και νιώσε ότι εδραιώνεται μέσα σου η αλήθεια αυτή. Αυτή η μέθοδος μπορεί να χρησιμοποιηθεί για διάφορους σκοπούς. Για παράδειγμα:

1. Γιατί νιώθω τόσο ασφαλής με όλους τους ανθρώπους;
2. Γιατί νιώθω τόσο ασφαλής γενικά;
3. Γιατί αξίζω την αγάπη και το σεβασμό ακριβώς όπως είμαι;
4. Γιατί οι άλλοι αξίζουν την αγάπη μου ακριβώς όπως είμαι;
5. Γιατί νιώθω ελεύθερος/η να είμαι ο εαυτός μου;
6. Γιατί αισθάνομαι κατανόηση για τη συμπεριφορά των άλλων ανθρώπων;
7. Γιατί συγχωρώ;
8. Γιατί είμαι τόσο άνετα με τον εαυτό μου και τους άλλους;
9. Γιατί μπορώ να αγαπώ τον εαυτό μου όπως είμαι;
10. Γιατί είναι καλό, ασφαλές και σωστό να

- αγαπώ τον εαυτό μου όπως είμαι;
11. Γιατί είναι καλό, ασφαλές και σωστό να αγαπώ τους άλλους όπως είναι;
 12. Γιατί είναι καλό, ασφαλές και σωστό να νιώθω ασφαλής και χαλαρός/η σε όλες τις καταστάσεις;
 13. Γιατί είναι καλό, ασφαλές και σωστό να περνάω καλά σε όλες τις καταστάσεις;
 14. Γιατί είμαι ελεύθερος/η από την ανάγκη για επιβεβαίωση;
 15. Γιατί είναι εντάξει να μην χρειάζομαι επιβεβαίωση;
 16. Γιατί θεωρώ ότι η ζωή είναι εύκολη και ασφαλής;
 17. Γιατί αξίζω να πετύχω σε όλους τους στόχους μου;
 18. Γιατί αξίζω να έχω όλα όσα χρειάζομαι για να είμαι ευτυχισμένος/η;
 19. Γιατί οι άλλοι αξίζουν την αγάπη και το σεβασμό μου;
 20. Γιατί αξίζω την αγάπη και το σεβασμό των άλλων;
 21. Γιατί αποδέχομαι τις αδυναμίες και τα λάθη μου;
 22. Γιατί είναι καλό, ασφαλές και σωστό να αποδέχομαι τις αδυναμίες και τα λάθη μου;
 23. Γιατί είναι καλό, ασφαλές και σωστό να αποδέχομαι τις αδυναμίες και τα λάθη των άλλων;
 24. Γιατί επιλέγω να αποφεύγω οτιδήποτε μπορεί να με βλάψει σωματικά, συναισθηματικά ή πνευματικά;
 25. Γιατί είμαι τόσο βέβαιος/η για την ικανότητά μου να πετύχω;
 26. Γιατί δεν είμαι σαν τον πατέρα μου, τη μητέρα μου ή και κάποιον άλλον;
 27. Γιατί είναι έξυπνο και σοφό να αφήσω το παρελθόν και να το αποδεχτώ σαν τέλειο για τη δική μου εξέλιξη και την εξέλιξη των άλλων;
 28. Γιατί είναι έξυπνο και σοφό να αφήσω το μέλλον και να έχω πίστη ότι θα είναι ακριβώς αυτό που χρειάζομαι εγώ και οι άλλοι για τη διαδικασία εξέλιξής μας;
 29. Γιατί είμαι ελεύθερος/η από την ψευδαίσθηση ότι είμαι υπεύθυνος/η για την πραγματικότητα των άλλων;
 30. Γιατί είμαι ελεύθερος/η από την ψευδαίσθηση ότι οι άλλοι είναι υπεύθυνοι για τη δική μου πραγματικότητα;
 31. Γιατί νιώθω αρκετά δυνατός/η για να αντιμετωπίσω οτιδήποτε μπορεί να προκύψει;
 32. Γιατί έχω εμπιστοσύνη ότι τα παιδιά μου και οι αγαπημένοι μου έχουν τη δύναμη και την εσωτερική καθοδήγηση να αντιμετωπίσουν οτιδήποτε μπορεί να συμβεί στη ζωή τους;
 33. Γιατί είμαι βέβαιος/η ότι εγώ και όλοι οι άλλοι έχουμε εσωτερική καθοδήγηση για να αποφασίζουμε στη ζωή μας;
 34. Γιατί εμπιστεύομαι τους άλλους;
 35. Γιατί εμπιστεύομαι τον εαυτό μου;
 36. Γιατί εμπιστεύομαι τη Ζωή / τον Θεό;
 37. Γιατί είμαι πάντοτε ελεύθερος/η να κάνω ό,τι μου αρέσει ή να μου αρέσει ό,τι κάνω;
 38. Γιατί είμαι βέβαιος/η για την αιώνια φύση μου;
 39. Γιατί είμαι βέβαιος/η για την αιώνια φύση των αγαπημένων μου;
 40. Γιατί πιστεύω ότι υπάρχει σοφία και δικαιοσύνη σε όλα συμβαίνουν;

41. Γιατί αντιλαμβάνομαι τη Θεϊκή Αγάπη ακόμα και πίσω από τις δυσκολίες στη ζωή μου;
42. Γιατί αναλαμβάνω απόλυτα την ευθύνη για την πραγματικότητά μου και ιδιαίτερα για το πώς αισθάνομαι;
43. Γιατί επιτρέπω στους άλλους να αναλάβουν απόλυτα την ευθύνη για την πραγματικότητά τους και ιδιαίτερα για το πώς αισθάνονται;
44. Γιατί είμαι βέβαιος/η ότι η αξία μου έχει να κάνει με την εσωτερική μου φύση και με τίποτα άλλο;
45. Γιατί είμαι βέβαιος/η ότι η αξία μου είναι εντελώς ανεξάρτητη από την εμφάνισή μου;
46. Γιατί είμαι βέβαιος/η ότι η αξία μου είναι εντελώς ανεξάρτητη από τη γνώμη και τη συμπεριφορά των άλλων;
47. Γιατί είμαι βέβαιος/η ότι η αξία μου είναι εντελώς ανεξάρτητη από τα αποτελέσματα των προσπαθειών μου;
48. Γιατί είμαι βέβαιος/η ότι η αξία μου είναι εντελώς ανεξάρτητη από τη σύγκρισή μου με τους άλλους;
49. Γιατί είμαι βέβαιος/η ότι η ασφάλειά μου έχει να κάνει με την εσωτερική μου φύση και με τίποτα άλλο;
50. Γιατί πιστεύω ότι είμαι αγνός/η και ιερός/η και αμετάβλητος/η από το χρόνο και τα γεγονότα;

51. Γιατί πιστεύω ότι ο χρόνος και ο χώρος και, επομένως, αυτό το σώμα και όλα τα σώματα και όλες οι αλληλεπιδράσεις τους είναι, στην πραγματικότητα, ψευδαισθήσεις;

Αυτές είναι μόνο λίγες από τις μυριάδες πιθανές εμψυχωτικές ερωτήσεις που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για να απελευθερωθείτε από τα παλιά πρότυπα αντίληψης.

Επίσης, μπορείτε να δημιουργήσετε πιο συγκεκριμένες εμψυχωτικές ερωτήσεις για να αντιμετωπίσετε ατομικές ευαισθησίες και πεποιθήσεις.^{23,24}

Βασικές Έννοιες - Η Κβαντική Φιλοσοφία

1. Η κατάληξη του κύματος

2. Όλα είναι ένα

Β. Οι παράγοντες που διαμορφώνουν την ζωή μας και την εμπειρία μας.

1. Οι επιλογές, οι σκέψεις, τα λόγια, οι πράξεις και οι συμπεριφορές του παρελθόντος.

2. Οι επιλογές, οι σκέψεις, τα λόγια, οι πράξεις και οι συμπεριφορές του παρόντος. Ειδικά οι υποσυνείδητες πεποιθήσεις.

²³ Ρόμπερτ Ηλία Νατζέμυ, Το μεγάλο όφελος της Ενεργειακής Ψυχολογίας, από το Youtube, κανάλι: HliasRobertNajemy, 45:17 URL: <https://www.youtube.com/watch?v=Z6EFf6oxASk>

²⁴ Ρόμπερτ Ηλία Νατζέμυ, Εμψυχωτικές ερωτήσεις, από το Youtube, κανάλι: HliasRobertNajemy, URL: <https://www.youtube.com/watch?v=Zlh8bbWn5IY&t=12s>

3. Τις αποφάσεις μας σαν ψυχές για να μάθουμε συγκριμένα μαθήματα
4. Η Ερμηνεία και σημασία που δίνουμε σε κάθε τι που γίνεται μέσα μας και γύρω μας.

Γ. Μπορούμε να διαιρέσουμε τις πεποιθήσεις μας στις ακόλουθες κατηγορίες:

1. Συναισθηματικά Φορτισμένες Εντυπώσεις
2. Λανθασμένα Παιδικά Συμπεράσματα
3. Εξελισόμενο Συνειδητό Σύστημα Πεποιθήσεων
4. Η Πνευματική Διαισθητική - Πίστη μας

Δ. Βασικά λανθασμένα συμπεράσματα από τα παιδικά χρόνια:

1. Κινδυνεύω (από ανθρώπους, μικρόβια, κρύο, ζέστη, την ζωή, το Θεό)
2. Δεν ξέρω (τι είναι καλό για μένα, να παίρνω αποφάσεις για την ζωή μου)
3. Δεν μπορώ (να τα καταφέρω χωρίς τους άλλους)
4. Δεν αξίζω επειδή _____
5. Είμαι υπεύθυνος για το πως νιώθουν οι άλλοι.
6. Οι άλλοι είναι υπεύθυνοι για το πως νιώθω εγώ.

Ε. Μπορούμε να ελευθερωθούμε από όλα αυτά και να δημιουργήσουμε υγεία, ευτυχία, αγάπη, αρμονία, ελευθερία και αφθονία με τα εξής:

1. Ανάλυση – καλύτερα γραπτώς.
2. Ομαδική συζήτηση.
3. Ενεργειακή Ψυχολογία EFT, BSFF, TAT, ΣΕΝΤΟΝΑ, ΧΟΪΟΠΟΝΟΠΟΝΟ, ΚΩΔΙΚΑΣ, ΑΚΟΥΓΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΚΑΡΔΙΑ, ΕΜΨΥΧΩΤΙΚΕΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ, ΕΞΙΣΟΡΡΟΠΗΣΗ, και άλλα ειδικά για το εσωτερικό παιδί και το υποσυνείδητο.
4. Γνώσεις - σεμινάριο αυτογνωσίας, Βιβλία.
5. Εσωτερικές ασκήσεις – χαλάρωση, διαλογισμό, προσευχή και άλλα.
6. Να συμπεριφέρομαι στους άλλους όπως θα ήθελα να συμπεριφέρονται σε μένα.

Ε.Φ.Τ. για την Απελευθέρωση από Αρνητικά Συναισθήματα

Τα τελευταία 40 χρόνια ένας αριθμός νέων μορφών ψυχοθεραπείας έχει γίνει πολύ δημοφιλής μεταξύ των ψυχολόγων, ψυχιάτρων, γιατρών και άλλων επαγγελματιών που εργάζονται με τη συναισθηματική, νοητική, σωματική και πνευματική αρμονία του ανθρώπου.

Τι λένε για το EFT οι θεραπευτές σ' όλο τον κόσμο:

«Το EFT προσφέρει μεγάλα θεραπευτικά οφέλη.»

Deepak Chopra, MD

«Χρησιμοποιώ συχνά το EFT στους ασθενείς μου με σπουδαία αποτελέσματα.»
«Κάποια μέρα το ιατρικό επάγγελμα θα ξυπνήσει και θα κατανοήσει ότι τα ανεπίλυτα συναισθηματικά θέματα είναι η κύρια αιτία του 85% όλων των ασθενειών. Τότε, το EFT θα

είναι ένα από τα κυριότερα θεραπευτικά εργαλεία όπως είναι και για μένα.» Eric Robins, MD, συγγραφέας του «Τα Χέρια σου Μπορούν να σε Θεραπεύσουν»

«Το EFT υπήρξε για μένα η μοναδικά αποτελεσματική τεχνική που έχω χρησιμοποιήσει στα 45 χρόνια που ασκώ την ψυχιατρική. Είχα επιτυχία με τον πανικό, το κοινωνικό άγχος και πολλές άλλες διαταραχές.»
Curtis Steele, MD, Canada

«Στα 50 χρόνια που ασκώ την ψυχιατρική, το EFT έχει αποδειχτεί μία από τις πιο γρήγορες και αποτελεσματικές τεχνικές που έχω ποτέ χρησιμοποιήσει.»
Henry Altenberg, MD, USA

«Το EFT είναι στην κορυφή της νέας θεραπευτικής κίνησης.»
Candace Pert, PhD, συγγραφέας του «Μόρια Συναισθήματος»

«Το EFT, απομακρύνοντας το συναισθηματικό τραύμα, βοηθάει επίσης στη θεραπεία των σωματικών συμπτωμάτων.»
Norm Shealy, MD, συγγραφέας του «Ψυχική Ιατρική»

«Το EFT προορίζεται να γίνει το κορυφαίο θεραπευτικό εργαλείο για τον 21ο αιώνα.»
Cheryl Richardson, συγγραφέας του «Το Αλάθητο Άγγιγμα της Χάρης»

«Το EFT είναι μια απλή, ισχυρή διαδικασία που μπορεί να επηρεάσει βαθιά τη δραστηριότητα, την υγεία και την συμπεριφορά των γονιδίων.»
Bruce Lipton, PhD, συγγραφέας του «Η Βιολογία της Πεποίθησης»

«Το EFT είναι απλό, αποτελεσματικό και έχει καταπληκτικά αποτελέσματα. Νομίζω ότι θα έπρεπε να διδάσκεται στο Δημοτικό σχολείο.»
Donna Eden, συγγραφέας του «Η Υπόσχεση της Ενεργειακής Ψυχολογίας»

«Το EFT δουλεύει σπουδαία με μένα. Είναι η 13^η νύχτα που κοιμάμαι χωρίς πόνο ινομυαλγίας και αυτό είναι φαινόμενο για μένα. Από το 1991, από τότε που δημιουργήθηκε αυτή η ασθένεια, δεν είχα δύο συνεχόμενες νύχτες χωρίς πόνο. Το εκτιμώ πάρα πολύ. Ένα μεγάλο Ευχαριστώ.»
Janet Cole

«Εκτός από ποικίλα συναισθηματικά θέματα, έχω χρησιμοποιήσει το EFT με εντυπωσιακά αποτελέσματα για πολλά σωματικά προβλήματα, όπως Κήλη, Καντιτίαση και Ρευματοειδή Αρθρίτιδα. Η διαδικασία είναι απλή και συχνά ωφελεί εκεί που άλλες μέθοδοι αποτυγχάνουν.»
Raul Vergini, MD, Italy

«Έχω βρει το EFT τόσο χρήσιμο που έχει γίνει το βασικό εργαλείο της πρακτικής μου. Το έχω χρησιμοποιήσει με επιτυχία για ένα μακρύ κατάλογο συναισθηματικών θεμάτων, ακόμη και για παρανοϊκή σχιζοφρένεια. Το ενδιαφέρον είναι ότι υποχωρούν τα συναισθηματικά προβλήματα, συχνά και ανακουφίζονται συγχρόνως και σωματικές ασθένειες. Το έχω δει να συμβαίνει με τα συμπτώματα της ινομυαλγίας καθώς και με προβλήματα κατάποσης, πόνους της μέσης, αιμορροΐδες, οξύτητα, αναπνευστικά προβλήματα, στομαχικό πόνο, κολίτιδα, πονοκεφάλους, πόνους των αρθρώσεων και στομαχικά προβλήματα.»
Sonia Novinsky, Ph.D., Brazil

Παρακάτω ακολουθεί μια λίστα ψυχοσωματικών προβλημάτων τα οποία έχουν ανταποκριθεί θετικά στο EFT:

Απώλεια βάρους, Άγχος/Κρίσεις Πανικού, Διατροφικές Διαταραχές, Θέματα Σχέσεων, Αντιμετώπιση του Θυμού, Παιδική Συμπεριφορά, Δυσλεξία, Αλλεργίες. Σύνδρομο Καρπιαίου Σωλήνα, Άσθμα, Αϋπνία, ολλαπλή Χημική Ευαισθησία, Αντιμετώπιση του Πόνου, Γυναικολογικά Προβλήματα, Ανδρικά Προβλήματα, Αυτοπαραδοχή/Αυτοεκτίμηση, Αφθονία, Αθλητική Απόδοση, Πνευματική Σύνδεση, Φοβίες, Τραύματα Πολέμου Τραύματα, Σεξουαλικής Κακοποίησης, Εθισμοί, Κατάθλιψη, Υπέρταση, Ινομυαλγία, Ημικρανίες, Χρόνια Κόπωση, Επίμονη/Σπαστική Διαταραχή, Καρκίνος, Ασθένεια Πάρκινσον, Μυϊκή Δυστροφία, Σκλήρυνση κατά Πλάκας, Ρευματοειδής Αρθρίτιδα, Κυστική Ίνωση, Διαβήτης, Ηπατίτιδα C, Νόσος ALS-Lou Gehrig.²⁵

The Healing Code

Ο Dr. Alex Loyd ανακάλυψε τη μέθοδο το 2001 και πιστεύει ότι ήταν με θεϊκή επικοινωνία, σαν λύση μετά από εννιά χρόνια κατάθλιψης της συζύγου του. Μέσα σε 45 λεπτά εκείνη ένιωθε καλύτερα και στη συνέχεια, μετά από τρεις βδομάδες, ήταν εντελώς καλά για 8 συνεχόμενα χρόνια, από τότε έως σήμερα. Έξη βδομάδες αργότερα μια γυναίκα θεραπεύτηκε από σκλήρυνση κατά πλάκας (MS).

Ο Dr. Ben Johnson, γιατρός που υπέφερε από την ασθένεια Lou Gehrig, η οποία είναι αθεράπευτη και θανατηφόρα, έγινε εντελώς καλά με τη μέθοδο. Για τις υπόλοιπες μαρτυρίες με εντυπωσιακές θεραπείες και την ιστορία σχετικά με τη μέθοδο διαβάστε το βιβλίο THE HEALING CODE από τις εκδόσεις Διόπτρα. Εδώ θα πούμε μόνο μερικά πράγματα για το πώς λειτουργεί και θα σας προσφέρω πολλά παραδείγματα αρνητικών και θετικών πεποιθήσεων που δεν βρίσκονται στο βιβλίο.

Οι Βασικές Έννοιες σε Περίληψη

1. Όλες οι αναμνήσεις αποθηκεύονται σαν εικόνες στην κυτταρική μνήμη μας.

²⁵ Ρόμπερτ Ηλία Νατζέμυ, BE503 - EFT1 A+B, από το Youtube, κανάλι: HliasRobertNajemy, URL: <https://www.youtube.com/watch?v=-JTHRFfikGY>

2. Αυτές οι εικόνες περιέχουν πολλά ψέματα και λανθασμένες πεποιθήσεις που τελικά καταλήγουν σε ασθένεια και σε προβλήματα, συναισθηματικά, σχέσεων και οικονομικά.

Παραδείγματος χάρη:

Πιστεύαμε ότι δεν αξίζαμε την αγάπη –
αλλά στην πραγματικότητα την αξίζαμε (ψέμα).

Πιστεύαμε ότι δεν ήμασταν ασφαλείς –
αλλά στην πραγματικότητα ήμασταν (ψέμα).

Πιστεύαμε ότι δεν ήμασταν ικανοί –
αλλά στην πραγματικότητα ήμασταν (ψέμα).

Όλες αυτές οι λανθασμένες πεποιθήσεις δημιουργούν φόβο και στρες μέσα στην υποσυνείδητη, κυτταρική μνήμη μας. Αυτό το λανθασμένης κατεύθυνσης στρες στραγγίζει το ανοσοποιητικό μας σύστημα, το νευρικό μας σύστημα και διαταράσσει την ισορροπία του ενδοκρινικού μας συστήματος.

3. Όταν δεν είμαστε καλά, το βασικό ερώτημα που χρειάζεται να θέσουμε είναι – τι εμποδίζει το ανοσοποιητικό μου σύστημα από το να με θεραπεύσει και πώς μπορώ να το διορθώσω;

4. Η Ψυχολογική Αντιστροφή συχνά εμποδίζει την αλλαγή, επειδή αντιστέκεται στη Διόρθωση, γιατί δεν θέλουμε να ξεχάσουμε να φοβόμαστε, για να μην ξαναπληγωθούμε.

5. Ο Θεραπευτικός κώδικας θεραπεύει την πηγή του προβλήματος στο υποσυνείδητο και στις κυτταρικές μνήμες.

6. Η βαθύτερη θεραπεία που απαιτείται είναι πνευματική – όχι συναισθηματική ή σωματική.

Τρεις βασικές αλήθειες

A. Το ανοσοποιητικό μας σύστημα έχει ένα πρόγραμμα αυτοθεραπείας, το οποίο μπορεί να θεραπεύσει σχεδόν κάθε πρόβλημα στη ζωή μας.

B. Το στρες, ο φόβος, το άγχος και όλα τα αρνητικά συναισθήματα μπορούν να καταστρέψουν το πρόγραμμα αυτοθεραπείας. Ο Bruce Lipton, βιολόγος, δηλώνει ότι “το 95% όλων των ασθενειών είναι από τις πεποιθήσεις μας και μόνο το 5% από το DNA μας”. Η Ομοσπονδιακή Κυβέρνηση των ΗΠΑ και το Πανεπιστήμιο Χάρβαρντ μιλούν για το 90%.

Γ. Η θεραπεία του υποσυνείδητου και του πνευματικού εαυτού μας επαναφέρει το ανοσοποιητικό μας σύστημα.

Συμπέρασμα

Για να θεραπεύσετε τα προβλήματά σας, πρέπει να θεραπεύσετε το στρες σας.

Για να θεραπεύσετε το στρες σας πρέπει να θεραπεύσετε τις κυτταρικές μνήμες σας. Όταν δεν έχουμε αρκετό χρόνο για να αντιμετωπίσουμε κάθε αγχωτικό γεγονός, τα κύτταρά μας διακόπτουν τη λειτουργία τους, το σώμα μας γερνά και πεθαίνουμε πριν την ώρα μας.

Έχουμε τα ακόλουθα συμπτώματα και ακόμη περισσότερα: αϋπνία, ένταση και άγχος, συγχυσμένη σκέψη, ανεπαρκή δράση, αυξανόμενα λάθη, επιθετικότητα, θυμό, ελαφρά κατάθλιψη, υψηλή πίεση, καρδιακή νόσο, έλκος, αλλεργίες, άσθμα, ημικρανίες, πρόωμη γήρανση.

Μερικά παραδείγματα του στρες που μπορεί να χρειάζεται να δουλέψουμε:

Σε σχέση με την εργασία Οικονομική ανασφάλεια, φόβος αποτυχίας, ανασφάλεια για το μέλλον, προβλήματα υγείας, οικογενειακά θέματα, προβλήματα σχέσεων αντιμετώπιση αρνητικών ανθρώπων, επιμονή σε αρνητικές στάσεις, αίσθηση αδυναμίας, χαμηλή αυτοεκτίμηση, απώλεια κάποιου σημαντικού ανθρώπου ή Πράγματος.

Εφαρμογή του Θεραπευτικού Κώδικα για θέματα υγείας, σχέσεων και επιτυχίας

1. Εντόπισε το θέμα που σε απασχολεί.
2. Αξιολόγησε τα συναισθήματα σου σχετικά με το θέμα από 0 – 10.
3. Θυμήσου ανάλογες στιγμές, όπου ένιωσες παρόμοια συναισθήματα.
4. Επίλεξε το πιο παλιό ή το πιο έντονο συναίσθημα και αξιολόγησέ το από 0 - 10.
5. Πες την προσευχή της ευγνωμοσύνης για θεραπεία ή την επικοινωνία με το υποσυνείδητο.

Προσευχή Ευγνωμοσύνης

«Θεέ μου, σε ευχαριστώ που ανοίγεις και θεραπεύεις με το φως, την αγάπη και την παντοδύναμη θεραπευτική σου ενέργεια, όλες τις γνωστές και άγνωστες αρνητικές εικόνες, λανθασμένες πεποιθήσεις, καταστροφικές κυτταρικές μνήμες, ενεργειακά εμπόδια και καθετί άλλο που σχετίζεται με το _____ (το πρόβλημα ή το θέμα που θέλουμε να θεραπεύσουμε).»

Επικοινωνία με το υποσυνείδητο

Αγαπημένο υποσυνείδητο, εσωτερικό παιδί και κύτταρα του σώματός μου, σας αγαπώ και σας βεβαιώνω ότι είναι εντελώς ασφαλές να αφήσουμε όλες τις γνωστές και άγνωστες τραυματικές και λανθασμένες μνήμες, εικόνες και πεποιθήσεις και να βιώσουμε την _____ (αξία, αθωότητα, ιερότητα, ασφάλεια, ελευθερία, υγεία, ειρήνη, αφθονία, δύναμη, πληρότητα, χαρά, καλοσύνη, ομορφιά, διαύγεια, ταπεινοφροσύνη, εμπιστοσύνη, υπομονή, συγχώρεση... βάλτε αυτό που σας ταιριάζει πιο πολύ) μέσα μας, ειδικά σε σχέση με _____ (το πρόβλημα ή θέμα που θέλουμε να θεραπεύσουμε).»

6. Μετά κάνουμε τη διαδικασία περνώντας τρεις φορές από τα 4 σημεία για 30 έως 40 δευτερόλεπτα σε κάθε σημείο, καθώς συγκεντρωνόμαστε στο φως και στην

αγάπη που θεραπεύουν τα πάντα μέσα μας ή στην αλήθεια που επιλέγουμε ή στην επικοινωνία με το υποσυνείδητο.



Μείνε όσο θέλεις με τα χέρια στην καρδιά ή απλώς χαλαρά και απόλαυσε την θεραπευτική ενέργεια που ανοίγει και θεραπεύει όλες τις κυτταρικές μνήμες που εμπόδιζαν μέχρι τώρα την υγεία, ευτυχία, ηρεμία και αρμονία μέσα σου.

7. Στο τέλος, αξιολόγησε πάλι την ένταση του θέματος και της παλιάς μνήμης από 0 - 10.

8. Κάνε όλο αυτό τρεις φορές την ημέρα μέχρι να λυθεί.

Ενδεικτικές πιθανές αλήθειες, αρετές και βιώματα στη διάρκεια της άσκησης, στα οποία μπορούμε να εστιάσουμε: Είμαι φως. Είμαι αγάπη.

Αξίζω... απόλυτη υγεία, ευτυχία, αγάπη, όπως είμαι.

Με αγαπάει ο Θεός όπως είμαι.

Είμαι αγνός/η και ιερός/η όπως με δημιούργησε ο Θεός. Αγαπώ όλους τους ανθρώπους όπως είναι. Είμαι..δυνατός/η, ικανός/η, καλός/η, φωτεινός/η.

Οραματίζομαι θεραπευτική ενέργεια να απλώνεται παντού μέσα μου. Είμαι... Θεία συνειδητότητα... (είμαι θεϊά ενέργεια).

Ή κάνουμε μια επικοινωνία, όπως γενικά περιγράφεται παραπάνω, με το υποσυνείδητο, το εσωτερικό παιδί ή και τα κύτταρα μας.

Πρακτική

Αγαπητέ/ή _____

(άνθρωπος, κατάσταση, σωματικό πρόβλημα (δικό μας ή των άλλων), τάση, αδυναμία, συναίσθημα, πεποίθηση, συμπεριφορά δικό μας ή του άλλου, ζώο, κοινωνία, ομάδα κλπ.)

Γέφυρα



Βασική Θέση Γέφυρας

Συνειδητοποιώ ότι είμαι συν-δημιουργός αυτής της κοινής πραγματικότητας.
Ζητώ συγχώρεση για οτιδήποτε μέσα μου μπορεί να συμβάλει σ' αυτήν την
κατάσταση. Ευχαριστώ για τις ευκαιρίες για εξέλιξη που είχαμε μέχρι τώρα με την
κατάσταση αυτή.

Σ' αγαπώ και θέλω να είσαι καλά.

=====

Λαιμός



Αγαπώ τον εαυτό μου, και χαίρομαι να είμαι καλά.

=====

Σαγόνι



Βασική Θέση Σαγονιού

Σε απελευθερώνω από την ανάγκη μου να είσαι έτσι για τη δική μου εξέλιξη.
Ευχαριστώ το Θεό που θεραπεύει και εξαγνίζει ότι μπορεί να συμβάλει σ' αυτήν την
πραγματικότητα.

Κρόταφοι



Βασική Θέση Κροτάφων

Αναγνωρίζω και συντονίζομαι με το λευκό θεϊκό θεραπευτικό φως που τώρα ρέει
μέσα μου και με απελευθερώνει από ότι με δεσμεύει.

Νιώθω γαλήνη και είμαι ευγνώμων.^{26,27}

TAPAS ACCUPRESSURE TECHNIQUES (TAT)



Παίρνουμε την εξής θέση για τα επτά στάδια. Βάζουμε το αριστερό χέρι (θα μπορούσε να είναι και το δεξί αν σας ταιριάζει καλύτερα) στο πίσω μέρος του κεφαλιού με τον αντίχειρα μέσα στο μαλακό μέρος στην βάση του εγκεφάλου και τα δάκτυλα χάλαρα στο πίσω μέρος του κεφαλιού. Βάζουμε τον αντίχειρα του άλλου χεριού στο σημείο του φρυδιού από την μια πλευρά και το μεσαίο ή τέταρτο δάκτυλο στο σημείο του φρυδιού από την άλλη πλευρά και τον δείκτη ή και μεσαίο δάκτυλο στο μέτωπο. Μένουμε σε αυτή την θέση για 7 στάδια. Η απλώς βάζουμε τα δυο μας χέρια στο στήθος.

Στάδιο 1. Φέρνουμε το πρόβλημα ή την τραυματική μνήμη στο νου μας και το σκεπτόμαστε και προσπαθούμε να νιώσουμε το πρόβλημα. Μένουμε έτσι μέχρι να γίνει μια αλλαγή στην ενέργεια ή τα συναισθήματά μας.

Στάδιο 2. Φέρνουμε στο νου μια θετική αντίληψη για το θέμα. Μια λύση για μας και για το πρόβλημα μας. Έναν άλλο τρόπο προσέγγισης ή αντιμετώπισης που να μας κάνει να νιώθουμε καλύτερα. Μένουμε λίγο σε αυτό το στάδιο μέχρι να νιώθουμε κάποια αλλαγή μέσα μας.

Στάδιο 3. Ζητάμε και δεχόμαστε να θεραπευτούν οι ρίζες και αρχικές αιτίες του προβλήματος. Μένουμε μέχρι να νιώσουμε κάποια αλλαγή μέσα μας.

Στάδιο 4. Ζητάμε και δεχόμαστε, να θεραπευτούν τα μέρη της ψυχής μας και οι χώροι ενεργειακά μέσα και έξω από μας όπου μέχρι τώρα το πρόβλημα ήταν ενεργό.

²⁶ Ρόμπερτ Ηλία Νατζέμυ, HEALING CODE, από το Youtube, κανάλι: HliasRobertNajemy, URL: <https://www.youtube.com/watch?v=3jk0fkpSPj4&t=836s>

²⁷ Ρόμπερτ Ηλία Νατζέμυ, healing code 01, από το Youtube, κανάλι: HliasRobertNajemy, URL: <https://www.youtube.com/watch?v=1JVEKmlQ700>

Στάδιο 5. Ταυτιζόμαστε με τον δράστη. (άνθρωπος, θεός, η φύση κτλ. – αν το κάνουμε για το συναίσθημα της ένοχης, τότε εμείς είμαστε ο δράστης.) Φανταζόμαστε πως σκεφτόταν και ένιωσε ο δράστης πριν και καθώς έκανε ότι έκανε.

Στάδιο 6. Καλλιεργούμε κατανόηση και συγχώρεση για τον δράστη.

Στάδιο 7. Καλλιεργούμε κατανόηση και συγχώρεση για τον εαυτό μας.

Κάνουμε μια χαλάρωση και αφήνουμε τις ενέργειες να ισορροπήσουν.

2. Πιθανές θετικές σκέψεις για στάδιο 2

Μερικά παραδείγματα εναλλακτικής αντίληψης μπορεί να είναι:

- α. Ο άλλος έχει άγνοια (πνευματική) και είναι θύμα των προγραμματισμών, φόβων, αναγκών, προσκολλήσεων και παιδικών του εμπειριών και τραυμάτων.
- β. Η αξία μου είναι αναλλοίωτη, εφόσον είμαι έκφραση της θεϊκής συνειδητότητας. Αξίζω την αγάπη και το σεβασμό, ανεξάρτητα από το τι λέει ή κάνει ο άλλος.
- γ. Είμαι ασφαλής – με ότι κι αν κάνει ο άλλος.
- δ. Το γεγονός αυτό είναι παρελθόν και δεν υπάρχει πια. Είμαι πλέον ασφαλής.
- ε. Η εμπειρία αυτή δεν είναι τυχαία. Έχω επιλέξει (σαν ψυχή πριν γεννηθώ) να μάθω μέσα από αυτήν την εμπειρία και να εξελιχθώ.
- στ. Η ζωή μου δίνει μόνον ότι χρειάζομαι για τη διαδικασία εξέλιξής μου.
- ζ. Έχω τη δύναμη να αντιμετωπίσω και να ξεπεράσω οτιδήποτε μου δίνει η ζωή.
- η. Αυτή η εμπειρία με έχει κάνει δυνατότερο και σοφότερο, καλύτερο με τους ακόλουθους τρόπους.
- θ. Ο άλλος ήταν κάποτε 5 χρονών και προγραμματίστηκε από τις παιδικές εμπειρίες του.
- ι. Το σύμπαν (ο Θεός) έχει επιτρέψει να συμβεί αυτό για κάποιον λόγο. Είμαι τώρα ικανός να αυτοπροστατεύομαι δεν είμαι παιδί, είμαι ενήλικας.²⁸

Το Σύστημα του Larry Nims Be Set Free Fast.

Συμφωνία με το Υποσυνείδητο

Αγαπημένο μου υποσυνείδητο,

Σε καλώ να συνεργαστείς μαζί μου και να φροντίσεις να απελευθερώνεις στο κάθε θέμα με το οποίο εργαζόμαστε όλες τις ριζικές, θεμελιακές πεποιθήσεις και βαθύτερες αιτίες του θέματος. Έτσι όποτε εργαζόμαστε πάνω σε οποιαδήποτε θέμα να εξαλείφουμε μαζί όλες τις ριζικές πεποιθήσεις και βαθύτερες αιτίες, αλλά επίσης να εξαλείφουμε και οτιδήποτε θα μπορούσε να μας κάνει να κρατήσουμε το πρόβλημα, επειδή νιώθουμε ασφαλής ή και για άλλους πολλούς λόγους.

²⁸ Ρόμπερτ Ηλία Νατζέμυ, Το μεγάλο όφελος της Ενεργειακής Ψυχολογίας, από το Youtube, 35:49 από το κανάλι: HliasRobertNajemy, URL: <https://www.youtube.com/watch?v=Z6EFf6oxASK>

BSFF

1. Όταν χτυπάμε στο σημείο του φρυδιού, λέμε, «Σε σχέση με _____ απελευθερώνομαι από όλο τον πόνο και τη λύπη και όλες τις βαθύτερες αιτίες του πόνου στο υποσυνείδητο.»
2. Όταν χτυπάμε στο σημείο του μάγουλου, λέμε, «Σε σχέση με _____ απελευθερώνομαι από όλο το φόβο και όλες τις βαθύτερες αιτίες του φόβου στο υποσυνείδητο.»
3. Όταν χτυπάμε στο σημείο του δείκτη λέμε, «Σε σχέση με _____ απελευθερώνομαι από κάθε ενοχή, ντροπή ή αυτοαπορριψη και όλες βαθύτερες αιτίες της ενοχής στο υποσυνείδητο.»
4. Όταν χτυπάμε στο σημείο του μικρού δακτύλου, λέμε, «Σε σχέση με _____ απελευθερώνομαι από όλο το θυμό και όλες τις βαθύτερες αιτίες του θυμού στο υποσυνείδητο.»
5. Ξανά χτυπάμε στο σημείο του φρυδιού και λέμε, «Σε σχέση με _____ απελευθερώνομαι από κάθε τραύμα και κάθε μνήμη των τραυμάτων στο υποσυνείδητο.»
6. Μετά πάλι χτυπάμε στο σημείο του δείκτη και λέμε:
 - α. «Συχωρώ τον εαυτό μου για κάθε συμμετοχή στο πρόβλημα αυτό. Έκανα οτι καλύτερο μπορούσα και κάνω οτι καλύτερο μπορώ.»
 - β. «Συχωρώ τους άλλους για κάθε συμμετοχή στο πρόβλημα αυτό. Έκαναν ότι καλύτερο μπορούσαν και κάνουν ότι καλύτερο μπορούν με τους φόβους, τους προγραμματισμούς και τις πεποιθήσεις που είχαν και έχουν.^{29, 30}

Σεντόνα για τις ανάγκες πίσω από τα συναισθήματα μας

1. Αποφάσισε με ποιο θέμα θέλεις να εργαστείς.
2. Συντονίσου σχετικά με αυτό που νιώθεις.
3. Δέξου ότι νιώθεις έτσι. Αποδέξου το συναίσθημα και άφησε να απλωθεί μέσα σου σαν ενέργεια.
4. Τώρα αφέσου για να βυθιστείς στο συναίσθημα και να βιωσεις την ανάγκη που «απειλείται» και δημιουργεί το συναίσθημα αυτό. (Ίσως είναι ανάγκη για ασφάλεια, αποδοχή, αγάπη, ελευθερία, έλεγχο, απόλαυση, δικαιοσύνη, ή ξεχωριστότητα). Τι κινδυνεύει για εσένα και δημιουργείται το συναίσθημα αυτό;
5. Τώρα δέξου την ανάγκη αυτή, καθώς και ότι έχεις αυτήν την ανάγκη αυτή και αυτό είναι εντάξει για εσένα.

²⁹ Ρόμπερτ Ηλία Νατζέμυ, Eft, Bsff, Sedona και αλλά για το συναισθηματικό πόνο με τον Ρόμπερτ Ηλία Νατζέμυ, από Youtube, από το HliasRobertNajemy, URL:

<https://www.youtube.com/watch?v=r4u0HF6PfKI>

³⁰ Ρόμπερτ Ηλία Νατζέμυ, EFT, BSFF και αλλά - ΜΑΘΗΜΑ 23 - ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΑ με τον Ρόμπερτ Ηλία Νατζέμυ, Youtube, από το κανάλι: HliasRobertNajemy, URL:

<https://www.youtube.com/watch?v=mH45gmJ1sM8>

6. Τώρα δοκίμασε να αφήσεις την ανάγκη αυτή και να νιώσεις ότι τελικά δεν το χρειάζεσαι τόσο πολύ αυτό για το οποίο είχες ανάγκη και ότι μπορείς να νιώθεις ασφάλεια, αξία, δικαιοσύνη και ελευθερία μέσα σου, ακόμα και χωρίς αυτό.
7. Δοκίμασε να νιώθεις μέσα σου αυτό που μέχρι τώρα ήθελες να έχεις από έξω σου.
8. Τώρα δέξου να έχεις αυτήν την ανάγκη.
9. Και τώρα δέξου να μην την χρειάζεσαι αυτήν την ανάγκη, αλλά απλά να νιώθεις ότι ήδη έχεις μέσα σου αυτό που νομίζεις ότι ήδη χρειάζονται.
10. Τώρα φέρε το θέμα στο νου σου. Και επανέλαβε τα βήματα από 2 έως 9 ξανά και ξανά.^{31, 32}

Μορφοποίηση του Συναισθήματος

Πάρτε μια άνετη θέση. Αφεθείτε να χαλαρώσετε. Οδήγησε σε μια χαλάρωση των μυών. Με κάθε αριθμό χαλαρώστε πιο βαθιά και βυθιστείτε μέσα στο υποσυνείδητο όλο και πιο βαθιά. 10 αφεθείτε, βυθιστείτε, 9, 8, όλο και πιο βαθιά, 7 απομακρύνεστε από τον έξω κόσμο και βυθίζεστε μέσα στον εαυτό σας 6, 5, 4 πιο βαθιά, 3, 2 πιο βαθιά, 1. Τώρα μπορείτε να μεταφερθείτε σε ένα ποτάμι μέσα στη φύση, ένα πραγματικό ή φανταστικό ποτάμι με πεντακάθαρο νερό και με μία τέλεια θερμοκρασία για σας. Καθίστε δίπλα από το ποτάμι και παρακολουθείτε τα σχέδια του κινούμενου νερού. Καθώς κυλάει το νερό βλέπετε τα σχέδια του νερού. Τώρα μπορείτε να μπείτε μέσα στο ποτάμι, να το ευχαριστηθείτε και να το αφήσετε να σας πλύνει σωματικά και ψυχικά. Απολαύστε το ποτάμι.

Τώρα μπορείτε να βγείτε από την απέναντι όχθη του ποταμού όπου βρίσκεται ένα μονοπάτι που απλώνεται μέσα στη φύση με πλούσια βλάστηση δεξιά και αριστερά. Προχωράτε στο μονοπάτι και όσο πιο πολύ προχωράτε, βυθίζεστε πιο βαθιά και τόσο πιο πυκνή και όμορφη είναι η βλάστηση γύρω σας. Συνεχίζετε στο μονοπάτι και φθάνετε σε ένα άνοιγμα στη γη, στη σπηλιά του υποσυνείδητού σας, όπου μόνο εσείς έχετε πρόσβαση και κατεβαίνετε μέσα στη σπηλιά, κατεβαίνοντας μέσα στη γη, όλο και πιο βαθιά μέσα στο υποσυνείδητό σας, και πιο βαθιά, κατεβαίνετε μέσα στη σπηλιά, μέσα στο υποσυνείδητο και ακόμα πιο βαθιά, μέχρι να φτάσετε στη μεγάλη φωτεινή αίθουσα του υποσυνείδητού σας. Είναι μεγάλη, είναι φωτεινή και εδώ έχετε πρόσβαση προς όλο το περιεχόμενο του υποσυνείδητού σας.

Και εμφανίζεται εκεί μία μορφή που είναι μορφοποίηση ενός συναισθήματος που έχετε (ή μέρος του εαυτού σου που έχει ένα συναίσθημα). Το συναίσθημα αυτό μορφοποιείται, γίνεται μία μορφή μπροστά σας, η μορφή γίνεται πιο ξεκάθαρη, πιο συγκεκριμένη ακόμα πιο ξεκάθαρη, και πιο συγκεκριμένη μπροστά σας.

Τώρα ρωτήστε τη μορφή του συναισθήματος

1. Πότε και πως δημιουργήθηκε μέσα σας. Συνειδητοποίησε με ποιό τρόπο και πως δημιουργήθηκε αυτό το πρόβλημα. Πότε δημιουργήθηκε και πως;
2. Ποιες εμπειρίες έχουν συντελέσει στην δημιουργία του;

³¹Ρόμπερτ Ηλία Νατζέμυ, 429 - Η ΜΕΘΟΔΟΣ ΣΕΝΤΟΝΑ, από το Youtube, κανάλι:

Όλγα Τσιμπανούλη, URL: <https://www.youtube.com/watch?v=ZZ0Ztq3cEw0>

³²Ρόμπερτ Ηλία Νατζέμυ, ΜΕΘΟΔΟΣ ΣΕΝΤΟΝΑ - ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ με τον Ρόμπερτ Ηλία Νατζέμυ από το Youtube, κανάλι: HliasRobertNajemy, URL: <https://www.youtube.com/watch?v=CZKYwLI5jas>

3. Ποιες ανάγκες σου δημιουργούν αυτό το συναίσθημα;
4. Τι μπορώ να κάνω για να σε βοηθήσω – τι χρειάζεσαι από μένα;
5. Τι χρειάζεται να μάθουμε για να νιώθεις καλύτερα;
6. Τι βοήθεια μπορούμε να δεχτούμε από άλλους;
7. Τι θα ήθελες να εκφράσεις και σε ποιον ή να ζητήσεις βοήθεια από ποιον;
8. Μπορείς να δεχτείς ότι νιώθεις έτσι;
9. Μπορείς να αφήσεις αυτό που νιώθεις
10. Θέλεις να αφήσεις αυτό που νιώθεις;
11. Πότε;

Τώρα αρχίστε να νιώθετε αγάπη γι αυτή τη μορφή να νιώθετε συμπάθεια, κατανόηση, οικειότητα, αγάπη και αφήστε το φως σας, να απλωθεί μέσα στη μορφή αυτή και νιώστε ακόμα περισσότερη αγάπη και αφήστε ακόμα περισσότερο φως να απλωθεί στη μορφή και παρατηρείστε πως αντιδράει μήπως αλλάζει; Μήπως η αγάπη και το φως έχουν μία επίδραση; Μήπως αλλάζει; Και στείλτε ακόμα περισσότερη αγάπη και περισσότερο φως και αν θέλετε πλησιάστε τη μορφή, όπως είναι τώρα και πάρτε τη μέσα στην αγκαλιά σας με αγάπη. Αγκαλιάστε τη μορφή με αγάπη και αφήστε αυτή την αγάπη να απλωθεί στο μέρος του σώματος που χρειάζεται βοήθεια. Η αγάπη σας και το φως σας απλώνονται στο μέρος του σώματος που ζητάει βοήθεια. Όλο και περισσότερη αγάπη και περισσότερο φως πάει σε αυτό το μέρος του σώματος.

Νιώθετε τώρα άνοιγμα προς τη θεία αγάπη και προς το θεϊκό φως και αφήστε τα να απλωθούν στο σώμα σας και ακόμα περισσότερο στο μέρος που ζητάει βοήθεια και να ξέρετε ότι έχετε κάθε δικαίωμα της άμεσης απελευθέρωσης χωρίς χρόνο, χωρίς πόνο, αν αυτό είναι κατάλληλο για την εξέλιξή σας. Το φως αυτό είναι παντοδύναμο πέρα από όλους τους νόμους. Δεχτείτε το θείο φως, αφήστε το να απλωθεί και να επουλώσει όλες τις πληγές σας με ευκολία με χάρη και ευλογία. Το αξίζετε.

Τώρα οραματιστείτε τον εαυτό σας με ηρεμία, εσωτερική άξια και ασφάλεια σε κάθε κατάσταση. Και μείνετε εκεί όσο εσείς το έχετε ανάγκη. Τώρα θα αρχίσουμε την επιστροφή μας ανεβαίνοντας από τη σκάλα προς το άνοιγμα της σπηλιάς περπατώντας στο μονοπάτι προς το ποτάμι. Φτάνοντας στο ποτάμι και περνώντας στην αρχική όχθη του ποταμού και εκεί θυμόσαστε τις απαντήσεις για το 1. 2. 3. 4. 5 ... Επίσης αν η μορφή μεταμορφώθηκε και έγινε διαφορετική. Θυμηθείτε τώρα την κατάληξη της μεταμόρφωσης. Θυμηθείτε επίσης τη μεταμορφωμένη μορφή. Τώρα θα μετρήσω από το 1 έως το 5 και με κάθε αριθμό θα γυρίζουμε όλο και πιο πολύ στην εγρήγορση και το τώρα. Μπορείτε να αρχίσετε να συνέρχεστε. Και οπότε είστε έτοιμοι μπορείτε να ανοίξετε τα μάτια σας.

Γνωρίζοντας τα Συναισθήματά μας

Φόβος

Ας αρχίσουμε με τη μητέρα όλων των συναισθημάτων από την οποία γεννιούνται όλα τα δυσάρεστα συναισθήματα. Ο φόβος, στην κυριολεξία, γεννιέται από την

άγνοια μας για την αληθινή μας φύση, που στη συνέχεια μας κάνει να ταυτιζόμαστε με τα σώματα και τις προσωπικότητες μας. Αφού πιστεύουμε ότι είμαστε αυτά τα σώματα και αυτές οι προσωπικότητες είναι φυσικό να φοβόμαστε, γιατί ξέρουμε ότι αυτά είναι θνητά και ευάλωτα. Και τότε, από τον φόβο μας, προσπαθούμε να δημιουργήσουμε την ψευδαίσθηση της ασφάλειας εγκαθιδρύοντας μια βάση ασφαλείας που αποτελείται από ανθρώπους, χρήματα, αντικείμενα, καθώς επίσης επαγγελματική και κοινωνική θέση.

Τότε, βιώνουμε τη δεύτερη βαθμίδα του φόβου, ότι δεν θα μπορέσουμε να τα διατηρήσουμε όλα αυτά.

Μπορεί να τα χάσουμε με το θάνατο, με τη φθορά ή την αλλαγή και φοβόμαστε πάλι.

Φοβόμαστε μήπως δεν θα έχουμε αυτά που χρειαζόμαστε για να νιώθουμε ασφαλείς, άξιοι και ικανοποιημένοι.

Φοβόμαστε να τα χάσουμε αυτά, όταν τα έχουμε.

Φοβόμαστε τους άλλους, που μπορεί να τα πάρουν από μας.

Φοβόμαστε την αλλαγή, που μπορεί να τα κάνει να εξαφανιστούν.

Φοβόμαστε το θάνατο, που σημαίνει να τα χάσουμε όλα αυτά.

Αυτοί είναι οι βασικοί φόβοι και μπορεί να εκφραστούν με άπειρους τρόπους, αν λάβουμε υπ' όψη το νοητικό μηχανισμό του κάθε ανθρώπου. Οι διάφορες εκφράσεις του φόβου έχουν διαφορετικά ονόματα όπως ανασφάλεια, άγχος, δυσφορία, αδυναμία, ανησυχία, ανικανότητα, σύγχυση, φόβος, κατάθλιψη, άρνηση, σοκ, υστερία, πανικός, παράλυση, θυμός, μίσος, οργή, επιθετικότητα, βία, ζήλια, κλπ.

Άλλα συναισθήματα

Όταν δουλεύουμε με άλλα συναισθήματα θα πρέπει, σχεδόν πάντοτε, να ερχόμαστε αντιμέτωποι με τους φόβους που βρίσκονται πίσω απ' αυτά τα συναισθήματα, ιδιαίτερα το φόβο της απόρριψης, της μοναξιάς, της ανασφάλειας, της απώλειας αυτού που είναι σημαντικό για μας, συμπεριλαμβανομένης και της ελευθερίας μας.

Η βασική λύση για όλους μας τους φόβους είναι η πίστη στο Θεό, στη θεϊκή δικαιοσύνη και στην αιώνια, άτρωτη πνευματική μας υπόσταση. Μέχρις ότου μπορούμε να είμαστε σίγουροι γι αυτά, όλες οι άλλες λύσεις είναι προσωρινές.

Ο καθένας θα βρει τη δική του ισορροπία μεταξύ του να προβάλλει θετικά ότι αυτό που φοβάται δεν θα γίνει και να δεχτεί ότι θα είναι καλά ακόμη και αν γίνει.

Μερικοί διαλέγουν το δεύτερο, δηλαδή προσπαθούν να δέχονται νοητικά το χειρότερο, δίχως να προβάλλουν ότι θα γίνει, πιστεύοντας ότι το σύμπαν θα τους φέρει ακριβώς αυτό που χρειάζονται για την εξελικτική τους πορεία. Αυτό μπορεί να είναι ευχάριστο ή να προκαλεί πόνο, αλλά θα είναι το καλύτερο. Αυτό έχει το πλεονέκτημα ότι μας αναγκάζει να πηγαίνουμε στον πυρήνα της ύπαρξης μας και να συνειδητοποιούμε ότι θα μπορέσουμε να επιζήσουμε και θα συνεχίσουμε να είμαστε καλά ο,τιδήποτε κι αν μας συμβεί.

Αυτό δεν πρέπει να το συγχέουμε με την μοιρολατρία. Είμαστε αναγκασμένοι από την ίδια μας τη φύση και από τους νόμους της εξέλιξης να ζητάμε με ενεργό τρόπο να δημιουργήσουμε την πλέον θετική πραγματικότητα για τον εαυτό μας, για την οικογένεια μας και για την κοινωνία στο σύνολο της. Αυτό που δεχόμαστε δίχως φόβο θα είναι τα αποτελέσματα αυτών των προσπαθειών.

Δεν εγκαταλείπουμε την προσπάθεια. Οι περισσότεροι άνθρωποι όμως δεν έχουν τόσο σταθερή πίστη στην αιώνια και θεϊκή μας φύση και θα είναι πιο κερδισμένοι αν δυναμώσουν την πίστη τους στη θεϊκή προστασία. Η θεία δημιουργία, η συντήρηση, η προστασία και η καθοδήγηση, όλα αυτά δίχως άλλο είναι υπαρκτά, αλλιώς η ζωή δεν θα ήταν δυνατή. Αλλά δεν θα μας προστατεύσει από τα γεγονότα τα οποία θα πρέπει να συναντήσουμε στο δρόμο μας για να αφυπνιστούμε πνευματικά.

Σχετικά με αυτό πρέπει να αποφύγουμε τις παγίδες. Πρώτα, να αποφύγουμε να μειώσουμε την πίστη σε όσους πιστεύουν ότι έχουν προστασία, σε όσους πιστεύουν ότι ποτέ τίποτα το δυσάρεστο δεν θα συμβεί σ' αυτούς. Έχουν προστασία, αλλά απλά δεν έχουν κατανοήσει τον σκοπό αυτής της προστασίας. Η προστασία είναι για την εξέλιξη και όχι απλώς για την επιβίωση, την άνεση και την εφήμερη ευτυχία. Η δεύτερη παγίδα που πρέπει να αποφύγουμε είναι να δημιουργήσουμε την πεποίθηση ότι πρέπει να έχουμε προβλήματα και δοκιμασίες για να αναπτυχθούμε πνευματικά. Όμως, επειδή αυτό συμβαίνει συχνά, δεν είναι πάντοτε ο κανόνας και δεν υπάρχει λόγος να περιμένουμε προβλήματα για να αναπτυχθούμε. Αναπτυσσόμαστε και μέσα από την ευτυχία και τις ευχάριστες εμπειρίες.

Άγχος – Ανησυχία

Το άγχος και η ανησυχία, ενώ είναι φανερά μορφές του φόβου, έχουν γίνει τόσο συνηθισμένα που αξίζει τον κόπο να τα παρατηρήσουμε για λίγο ξεχωριστά. Το άγχος, συνήθως, έχει σχέση με τους παράγοντες χρόνο και αποτέλεσμα. Έχουμε άγχος γιατί φοβόμαστε ότι δεν θα έχουμε το χρόνο να τελειώσουμε αυτό που έχουμε σχεδιάσει ή ότι το αποτέλεσμα δεν θα είναι τέλειο ή ότι οι άλλοι δεν θα το δεχθούν. Ανησυχούμε συχνά για τους ίδιους λόγους αλλά, επίσης, όταν φοβόμαστε ότι κάτι δεν θα γίνει όπως θα το επιθυμούσαμε. Αυτό το "κάτι" μπορεί να έχει σχέση με μας, με τα παιδιά μας, τους γονείς ή το σύντροφό μας, πράγμα το οποίο μέσα από την προσκόλληση μας σ' αυτούς, έχει άμεση σχέση με τον εαυτό μας. Ο νους ψάχνει για πράγματα να αγχώνεται και να ανησυχεί ακόμα και όταν δεν υπάρχει τίποτα το πραγματικά σοβαρό για να τον απασχολεί. Μπορεί να αναρωτιόμαστε μερικές φορές γιατί ο νους σκέφτεται τόσο πολύ για ένα συγκεκριμένο πράγμα και δημιουργεί άγχος και ανησυχία, όταν στην πραγματικότητα δεν είναι τόσο σημαντικό για μας. Το άγχος και η ανησυχία γίνονται εθιστικοί νοητικοί μηχανισμοί που ψάχνουν να βρουν θέματα που περιέχουν άγχος και ανησυχία. Γι αυτό το λόγο, αυτά τα άτομα είναι καλό να ασχοληθούν με ένα πρόγραμμα ασκήσεων, αναπνοών, βαθιάς χαλάρωσης, με θετική προβολή, ίσως και διαλογισμό και βεβαίως με υγιεινή διατροφή και με δημιουργική έκφραση.

Πλήγωμα - Πίκρα - Αδικία - Κακή μεταχείριση - Πόνος - Προδοσία

Αυτά τα συναισθήματα έρχονται συνήθως όταν δεν μπορούμε να έχουμε αυτό που θέλουμε, χρειαζόμαστε ή νιώθουμε ότι έχουμε δικαίωμα να έχουμε. Νιώθουμε πληγωμένοι, πικραμένοι ή αδικημένοι, γιατί δεν έχουμε εισπράξει τη συμπεριφορά, τα αγαθά ή την κατάσταση την οποία αναμέναμε ή πιστεύαμε ότι αξίζαμε. Οι πεποιθήσεις πίσω από αυτά τα συναισθήματα είναι ότι "πρέπει να έξω ή να πάρω εκείνο το οποίο δεν έχω ή παίρνω". Έχουμε ταυτίσει την ασφάλεια μας, την ικανοποίηση, την αξία ή την ελευθερία μας με κάτι που δεν παίρνουμε από τους ανθρώπους, την κοινωνία, τον Θεό ή τη ζωή σαν σύνολο.

Απογοήτευση - Απελπισία - Αποθάρρυνση

Κάποτε ένας σοφός δάσκαλος είπε: "No appointments no disappointments" δηλαδή όταν δεν δημιουργούμε ανάγκες και επιθυμίες δεν θα έχουμε απογοήτευση. Τα συναισθήματα αυτά έρχονται στην επιφάνεια όταν έχουμε δημιουργήσει προσδοκίες για τον εαυτό μας, για τους άλλους για το Θεό και για τη ζωή. Όταν τα πράγματα δεν έρχονται όπως τα περιμένουμε ή όταν οι άλλοι δεν είναι όπως τους περιμένουμε. Και μια ακόμη πιο συνηθισμένη περίπτωση, όταν δεν έχουμε τα αποτελέσματα που θέλουμε από τη ζωή, νιώθουμε απογοητευμένοι από τον εαυτό μας από τους άλλους και από το Θεό.

Κατάθλιψη

Η κατάθλιψη μπορεί να έχει διάφορες αίτιες.

1. Χημικές – ορμονικές.
2. Μια κατάσταση κατά την οποία, όπως και πιο πάνω, δεν έχουμε αυτό που θέλουμε από τη ζωή αλλά, επίσης, νιώθουμε ανήμποροι να κάνουμε ο,τιδήποτε για να το πετύχουμε. Είναι ένας συνδυασμός στον οποίο αφ' ενός μεν δεν είμαστε ευχαριστημένοι με τον εαυτό μας και αφ' ετέρου με τους άλλους. Αλλά νιώθουμε εντελώς ανίσχυροι για να κάνουμε ο,τιδήποτε πάνω σε αυτό. Σταδιακά εγκαταλείπουμε ευθύνες γιατί τίποτα δεν έχει σημασία.
3. Δεν έχουμε ξεπεράσει κάποιο γεγονός ή απογοήτευση του παρελθόντος και μας βαραίνει σήμερα και δεν μας επιτρέπει να νιώθουμε καλά λόγο ενοχών, πίκρας, αδικίας. Τόσο αυτό όσο και η απογοήτευση και η ψευδαίσθηση μπορεί να είναι καταστάσεις προπαρασκευαστικές για την αλλαγή. Όταν δεν νιώθουμε καλά με αυτά που συμβαίνουν, μπορεί (αλλά όχι πάντα) να δημιουργεί κίνητρα για σημαντικές αλλαγές. Οι περισσότεροι άνθρωποι που άρχισαν ένα πνευματικό μονοπάτι έχουν οδηγηθεί σε αυτό το μονοπάτι από αυτά τα συναισθήματα. Η ανάλυση, λοιπόν, είναι περίπου η ίδια με τις παραπάνω ερωτήσεις.

Όταν νιώθει κανείς ότι η παρουσία του είναι χρήσιμη στους ανθρώπους γύρω του, δίνει στη ζωή του ένα αίσθημα αξίας και νοήματος, ένα λόγο για να ζει και να δημιουργεί. Επειδή η κατάθλιψη είναι επίσης ένα ενεργειακό φαινόμενο ο

άνθρωπος θα είχε μεγάλη ωφέλεια αν ακολουθούσε ένα καθημερινό πρόγραμμα ασκήσεων, τεχνικών αναπνοής, βαθιάς χαλάρωσης και, τελικά, διαλογισμό. Όπως, επίσης, υγιεινή διατροφή και δημιουργική δραστηριότητα.

Ζήλια - Φθόνος

Αυτά τα δυο συναισθήματα γεννιούνται από την έλλειψη αποδοχής του ποιος είμαστε και τι έχουμε. Στην πρώτη περίπτωση δημιουργούνται όταν δεν δεχόμαστε τον εαυτό μας όπως είναι και έτσι, ζηλεύουμε τους άλλους για τα χαρίσματα ή τα επιτεύγματά τους και θα τα θέλαμε αυτά για τον εαυτό μας. Σε μια τέτοια περίπτωση πιθανόν να πιστεύουμε ότι θα μας σέβονται και θα μας θαυμάζουν περισσότερο ή θα μας θεωρούν πιο επιτυχημένους, αν είχαμε αυτά τα χαρίσματα.

Αυτό μπορεί επίσης να συμβεί και στο πνευματικό μονοπάτι, που ο ένας μπορεί να ζηλεύει τον άλλο για την ικανότητα του να κάνει διαλογισμό, να υπηρετεί, να νηστεύει κλπ. Στη δεύτερη περίπτωση δεν μπορούμε να δεχθούμε αυτά που έχουμε ή που δεν έχουμε και, έτσι, ζηλεύουμε αυτούς που τα έχουν ή ίσως τα παίρνουν από μας (όπως την αγάπη ή την προσοχή από τους γονείς, το σύζυγο, τα παιδιά ή τους φίλους).

Ζηλεύουμε περισσότερο για την αποκλειστικότητα της αγάπης και της προσοχής των σημαντικών για μας προσώπων και στην περίπτωση του/της συζύγου, τη σεξουαλική σχέση. Αυτό είναι ένα από τα σημαντικότερα συναισθήματα που βιώνουμε όταν ένα καινούργιο αδελφάκι έρχεται στην οικογένεια και έχουμε χάσει την αποκλειστικότητα ή το ποσοστό της προσοχής έχει μειωθεί σημαντικά. Μπορεί, επίσης, να νιώσουμε θυμό για το άλλο πλάσμα που μας παίρνει αυτό που είχαμε ως τώρα και που θέλουμε απεγνωσμένα. Το ίδιο συμβαίνει όταν φοβόμαστε ότι ο/η σύζυγος μπορεί να ενδιαφέρεται για κάποιον άλλον. Αυτό γίνεται όταν έχουμε ταυτίσει την επιβίωση μας, την ασφάλεια, την ικανοποίηση και την αξία μας με την προσοχή εκείνου του συγκεκριμένου ατόμου. Ο φόβος ότι δεν θα είμαστε ασφαλείς δίχως τον άλλο ή ότι η αξία μας θα χαθεί ή θα μειωθεί σημαντικά εάν αυτός ή αυτή δείξει αγάπη σε άλλους δημιουργεί αυτό που ονομάζουμε ζήλια.

Οι πεποιθήσεις πίσω από αυτούς τους φόβους είναι: 1. Είμαι ασφαλής μόνο όταν έχω κάποιον που αγαπά μόνο εμένα. Μόνο τότε μπορώ να είμαι σίγουρος(η) ότι θα είναι πάντα μαζί μου όταν τον χρειάζομαι. Δεν είμαι ασφαλής όταν είμαι μόνος(η). 2. Αξίζω (σαν άτομο) μόνο αν υπάρχει τουλάχιστον ένα άτομο που αγαπά μόνο εμένα και κανέναν άλλον. Εάν αγαπά κάποιον άλλον, όπως αγαπά εμένα, τότε χάνω την αξία μου. Εδώ βρίσκεται η διαφορά μεταξύ της ανθρώπινης και της θεϊκής αγάπης. Η ανθρώπινη αγάπη απαιτεί αποκλειστικότητα, ενώ η θεϊκή αγάπη απαιτεί να αγαπούμε όλα τα πλάσματα, όπως αγαπάμε τον εαυτό μας. Διότι ο Θεός είναι μέσα σε όλα τα πλάσματα. (Δεν μιλάμε εδώ για το σεξουαλικό τομέα).

Έτσι το πρόβλημα του φθόνου και της ζήλιας θα λυθεί όταν ελευθερώσουμε τον εαυτό μας από τις αμφιβολίες για την ασφάλεια και την αξία του.

Μονάξια – Αποξένωση

Η μοναξιά, όπως και ο φόβος και η ενοχή, είναι ένα βαθιά ριζωμένο συναίσθημα που έχει άμεση σχέση με αυτή καθεαυτή την ύπαρξη. Και τα δύο συναισθήματα είναι βασισμένα στη ψευδαίσθηση της ξεχωριστότητας και στην ταύτιση με το σώμα και το εγώ. Όταν κάποιος είναι μόνος και δεν έχει ακόμα συνδεθεί με μια εσωτερική πηγή ασφάλειας, ικανοποίησης, αξίας, αγάπης και σκοπού βιώνει ένα πολύ παρόμοιο συναίσθημα με το θάνατο. Δεν υπάρχει ζωή, ούτε εσωτερική πηγή, ούτε ευτυχία, ούτε ασφάλεια, ούτε σκοπός για να ζει χωρίς τους άλλους αφού δεν έχει δημιουργήσει μια σχέση με τον εαυτό του ή με τον Θεό. Πρέπει να ξεχωρίσουμε τη διαφορά μεταξύ του να είμαστε μόνι και να νιώθουμε μοναξιά.

Μπορεί να είμαστε τριγυρισμένοι από την οικογένεια, εκατοντάδες φίλους και θαυμαστές και ακόμη να νιώθουμε μοναξιά. Κάποιος άλλος μπορεί να είναι μόνος του στην κορυφή του βουνού για χρόνια και να μην νιώθει μοναξιά. Όταν νιώθουμε μοναξιά σημαίνει ότι δεν νιώθουμε συνδεδεμένοι με τους άλλους, με τον Θεό, με την φύση, με την ζωή. Μπορεί να είμαστε περιτριγυρισμένοι μέρα και νύχτα με ανθρώπους που δεν νιώθουμε συνδεδεμένοι μαζί τους ή να είμαστε μόνι σε μια σπηλιά και να νιώθουμε συνδεδεμένοι με το Θεό και με όλη τη δημιουργία.

Στην ενεργητική ακρόαση, όπως έχουμε ήδη αναφέρει αρκετές φορές, μπορείτε να συνεχίσετε με ψυχόδραμα ή αντίστροφο ψυχόδραμα. Στην ενεργητική σας ακρόαση να προσέξετε ιδιαίτερα να επισημάνετε το συναίσθημα της ντροπής και της υπερηφάνειας. Αυτά τα αντίθετα συναισθήματα τείνουν να μας διχάσουν. Όταν νιώθουμε ντροπή ή ενοχή ή αμφιβολία για την αξία μας, δεν μπορούμε να πιστέψουμε ότι οι άλλοι μας αγαπούν ή θέλουν να είναι μαζί μας και έτσι, ακόμα και όταν υπάρχουν τέτοιοι άνθρωποι γύρω μας, δεν μπορούμε να τους νιώσουμε. Όταν είμαστε υπερήφανοι δεν μπορούμε να κάνουμε παρέα με τον «οποιοδήποτε» και ούτε μπορούμε να είμαστε εκείνοι που θα εκφράσουν την ανάγκη τους για παρέα με τον άλλον. Είμαστε πολύ περήφανοι και θέλουμε από τους άλλους να το ζητήσουν.³³

Αμφιβολία για τον εαυτό μας – ντροπή – ενοχή – Αυτοαπόρριψη – Ανάξιος(α) – Απόρριψη - Εξευτελισμός

Αυτές οι διάφορες μορφές της αμφιβολίας του εαυτού πάνε πολλές φορές μαζί με τον φόβο, τα πιο βασικά από όλα αυτά τα συναισθήματα και η αιτία για τα περισσότερα άλλα συναισθήματα.

Θύμος - Μίσος - Οργή

Η οργή είναι μια ακραία μορφή θυμού, κατά την οποία είμαστε ακόμη λιγότερο ικανοί να ελέγχουμε τον εαυτό μας, ένα συναίσθημα όμοιο με τον πανικό. Το μίσος είναι μια πιο μόνιμη κατάσταση, στην οποία σκεφτόμαστε το χειρότερο για κάποιον και δεν θέλουμε να έχουμε καμιά επαφή μαζί του και μπορεί, επίσης, και να ελπίζουμε να του συμβεί κάτι κακό. Αυτά τα τρία συναισθήματα από εδώ και στο

³³ Ρόμπερτ Ηλία Νατζέμυ, 341 ΛΥΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΜΟΝΑΞΙΑ, από το Youtube, κανάλι: Όλγα Τσιμπανούλη, URL: <https://www.youtube.com/watch?v=HFNCIc2mUJU>

εξής θα τα αποκαλούμε απλά "θυμό". Είναι σημαντικό να θυμηθούμε ότι είναι δευτερογενή και προέρχονται από το πλήγωμα, το φόβο, την ενοχή, την αδικία, την απογοήτευση κλπ.

Γενικά, δύο σκεπτομορφές μας ελέγχουν εδώ:

1. Η μια είναι ότι πρέπει να έχουμε κάτι που ο άλλος μας εμποδίζει να το έχουμε. Αυτό μπορεί να είναι οτιδήποτε, από τον ύπνο, το φαγητό, τη στέγη, την ηρεμία του νου, σύζυγο ή άλλο πρόσωπο με το οποίο είμαστε συνδεδεμένοι.

2. Η δεύτερη είναι ότι το πρόσωπο προς το οποίο νιώθουμε αυτό το θυμό είναι υπεύθυνο για την πραγματικότητα μας. Σκεφτόμαστε ότι εάν δεν ήταν αυτός(η), αυτό δεν θα συνέβαινε. Είναι υπεύθυνος(η) για τον πόνο και τη δυστυχία μας. Ο θυμός μπορεί, πολύ συχνά, να είναι το έναυσμα για μια σημαντική αλλαγή ενός ατόμου ή μιας ολόκληρης κοινωνίας. Ο θυμός που γίνεται μια πηγή ενέργειας και αφοσίωσης με σκοπό την διόρθωση της αδικίας γύρω μας είναι πολύ χρήσιμος. Επίσης, πολλοί άνθρωποι πρέπει πρώτα να μάθουν να νιώθουν, να δέχονται και να εκφράζουν τον θυμό τους (όχι αναγκαστικά εναντίον των άλλων - αλλά με ένα μη βίαιο και μη βλαβερό τρόπο) πριν ανακτήσουν την αυτοεκτίμησή τους και δυναμώσουν τον εαυτό τους. Από την άλλη πλευρά, το μίσος έχει λίγες χρήσιμες ιδιότητες και είναι βασισμένο στην αδυναμία. Ένα δυνατό άτομο σπάνια μισεί. Επίσης, υπάρχουν μερικές περιπτώσεις στις οποίες μπορεί να χρειαστεί κάποιος να εκφράσει θυμό για να έχει ένα αποτέλεσμα για το οποίο είναι υπεύθυνος. Αυτό όμως μπορεί να γίνει δίχως να πληγώσει ή να μειώσει τον άλλον. Άρα δεν μας ενδιαφέρει να καταπιέσουμε το θυμό μας, αλλά να τον αναγνωρίσουμε, να τον δεχτούμε, να τον εκφράσουμε με διάφορους ήπιους τρόπους, κατανοώντας τον και οδηγώντας την ενέργεια του προς θετικές κατευθύνσεις που συντελούν στην ενδυνάμωση του εαυτού μας και σε κοινωνικές αλλαγές.

Απόρριψη των άλλων – Κριτική – Καταδίκη – Επίρριψη Ευθύνης

Η κριτική και η απόρριψη μπορεί να μην τις θεωρήσουμε συναισθήματα, αλλά αντιδράσεις ή συμπεριφορές που έχουν σαν αιτία τα συναισθήματα ή τις πεποιθήσεις μας. Αλλά, εφ' όσον κατέχουν μια σημαντική θέση στη ζωή μας, όσον αφορά στην κριτική που ασκούμε προς τους άλλους και στην κριτική που εισπράττουμε από τους άλλους, θα ήταν χρήσιμο να παρατηρήσουμε αυτή την συγκινησιακή αντίδραση. Γενικά, επικρίνουμε ή επιρρίπτουμε ευθύνες ή απορρίπτουμε τους άλλους όταν συμπεριφέρονται με κάποιον τρόπο που μας ενοχλεί ή που μας εμποδίζει να εκπληρώσουμε τις ανάγκες μας. Ή μπορεί να τους απορρίψουμε διότι με αυτό τον τρόπο εδραιώνουμε τη δική μας αξία σε σχέση με αυτούς. Ένας άλλος λόγος είναι ότι όταν κρίνουμε και βρίσκουμε λάθη στους άλλους, μας δίνεται το δικαίωμα να ρίξουμε την ευθύνη για τα προβλήματα μας και την πραγματικότητα μας πάνω τους. Αυτοί φταίνε και δεν χρειάζεται να κοιτάξουμε αυτό που συμβαίνει, για να μάθουμε τι μπορεί να χρειαζόμαστε σε αυτή την περίπτωση, επειδή δεν μας ικανοποιεί αυτό που έχουμε δημιουργήσει στη ζωή μας. Ένας άλλος λόγος, που μπορεί να μας κάνει να κρίνουμε τους άλλους, είναι όταν κάνουν πράγματα που εμείς δεν επιτρέπουμε στον εαυτό μας να τα κάνει και έτσι νιώθουμε μια μορφή αδικίας, αφού εμείς προσπαθούμε τόσο σκληρά να είμαστε

"καλοί" ή "σωστοί" και οι άλλοι δεν είναι. Άρα είναι λανθασμένοι. Συχνά επικρίνουμε αυτό που δεν καταλαβαίνουμε ή ο,τιδήποτε φοβόμαστε ή ο,τιδήποτε είναι διαφορετικό.

Ο παρακάτω κατάλογος μπορεί να βοηθήσει μερικούς να ανακαλύψουν τι κρίνουν ή επικρίνουν για να μπορέσουν τότε να ανακαλύψουν γιατί νιώθουν αυτή την ανάγκη. Όπως είπε ο Χριστός: "Μην κρίνεις για να μην κριθείς", "Θα κριθείτε ανάλογα με το μέτρο που εσείς κρίνετε", "Αυτός που δεν έχει αμαρτίες ας ρίξει την πρώτη πέτρα", "Μην κοιτάξεις το ξυλαράκι στο μάτι του άλλου αλλά κοίταξε το δοκάρι στο δικό σου". Με άλλα λόγια μην κρίνεις και μην κατακρίνεις.^{34, 35}

Bruce Lipton - Πώς οι Πεποιθήσεις διαμορφώνουν την Βιολογία μας

Εδώ ο Bruce Lipton μας θα μιλήσει για τον μύθο των γονιδίων και για την πεποίθηση που λέει ότι τα γονίδια μας ελέγχουν την ζωή μας, αποδεικνύεται πως είναι εντελώς λανθασμένη. Έχουμε προγραμματιστεί με την πεποίθηση ότι τα γονίδια ελέγχουν όλα τα χαρακτηριστικά της ζωής μας αναφέρει. Η νέα επιστήμη είναι τόσο σημαντική για την υγεία και τη ζωή μας, επειδή αποκαλύπτει πως ο νους και η συνειδητότητα μας και ο τρόπος με τον οποίο βλέπουμε τον κόσμο καθορίζει την γενετική και την βιολογία μας.

Στις πρώιμες έρευνες του είχε ενδιαφέρον κάτι που έκανε αφαίρεσε τον πυρήνα από κάποια κύτταρα, μια διαδικασία που λέγεται αποπυρηνοποίηση. Ο πυρήνας περιέχει σχεδόν όλο το DNA των γονιδίων που υπάρχουν σε ένα κύτταρο. Όταν τα γονίδια αφαιρούνταν από το κύτταρο, το κύτταρο δεν πέθαινε, όπως θα περίμενε κάποιος. Τα κύτταρα συνέχισαν να ζουν για 3 η και περισσότερους μήνες. Κάτι που έχει ιδιαίτερο ενδιαφέρον αν κατανοήσετε πως η πεποίθηση που υπήρχε τότε ήταν ότι τα γονίδια έλεγχαν όλες τις μορφές ζωής των κυττάρων και ισοδυναμούσαν με τον εγκέφαλο τους. Μας αναφέρει πως η έρευνα που έκανε στο εργαστήριο του Βισκονζι άλλαξε ριζικά τη ζωή του. Σε αυτήν την έρευνα έκανε κλωνοποίηση βλαστοκύτταρων. Το ισοδύναμο του εβρυακού κυττάρου και το τοποθετούσε σε ένα τριβλίο πέτρη. Το κύτταρο κλωνοποιούνταν κάθε δέκα με δώδεκα ώρες. Στην αρχή ήταν 2, 6, 8, 12, 16 και πολύ σύντομα είχε κάπου στα 50.000 κύτταρα.

Το πιο σημαντικό αποτέλεσμα είναι ότι σχεδόν όλα τα κύτταρα ήταν πανομοιότυπα επειδή προερχόντουσαν από το ίδιο γονέα κυττάρου. Το πείραμα όμως που ανέτρεψε ότι πίστευε είναι ότι πήρε αυτά τα πανομοιότυπα κύτταρα και τα χώρισε

³⁴ Ρόμπερτ Ηλία Νατζέμυ, 322 ΚΑΤΑΝΟΩΝΤΑΣ ΚΑΙ ΜΕΤΑΤΡΕΠΟΝΤΑΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ, από το Youtube, κανάλι: Όλγα Τσιμπανούλη, URL: https://www.youtube.com/watch?v=u_eM4AcYvBk&t=5507s

³⁵ Ρόμπερτ Ηλία Νατζέμυ, ΕΝΤΑΤΙΚΟ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΠΕΛΕΥΘΕΡΩΣΗ ΑΠΟ ΔΥΣΑΡΕΣΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ με τον Ρόμπερτ Ηλία Νατζέμυ, από το Youtube, κανάλι: HliasRobertNajemy, URL: https://www.youtube.com/watch?v=ubRr_USAk04

σε 3 διαφορετικά τριβλία πέτρη. Αυτό που έκανε ήταν να αλλάξει το μέσο καλλιέργειας. Το μέσο καλλιέργειας είναι το περιβάλλον που ζούνε τα κύτταρα, άλλαξε το μέσο καλλιέργειας, με πολύ μικρές χημικές αλλαγές ανάμεσα στα 3 διαφορετικά μέρη, οπότε το καθένα είχε διαφορετικό χημικό περιβάλλον.

Στο πρώτο περιβάλλον σχημάτισαν μυ, στο δεύτερο περιβάλλον σχημάτισαν κόκκολα και στο τρίτο περιβάλλον σχημάτισαν κύτταρα λίπους. Γιατί μας ενδιαφέρει αυτό; Όλα ήταν γενετικά πανομοιότυπα. Όποτε η ερώτηση που θα μας βοηθήσει εδώ να συνειδητοποιήσουμε τι γίνεται, είναι τι είναι αυτό που ελέγχει την μοίρα των κύτταρων; Η απάντηση είναι όχι η γενετική, η μόνη διαφορά σε αυτές τις 3 καλλιέργειες ήταν η σύνθεση του μέσου καλλιέργειας του καθένος το περιβάλλον δηλαδή. Αυτό με οδήγησε στο να καταλάβω ότι τα σήματα που εκπέμπονται από το περιβάλλον ελέγχουν την γενετική έκφραση. Αυτό έγινε στις αρχές της δεκαετίας του 1970. Τότε η επιστήμη είχε εμπακεί με την γενετική και όλη η έρευνα εστίαζε στο ρόλο που έπαιζαν τα γόνιδια και πως ελέγχουν τη ζωή μας.

Όταν άρχισε να μιλάει στους συναδέλφους του στο Πανεπιστήμιο για το πως το περιβάλλον έλεγχει τα γονίδια σχεδόν το προσπερνούσαν λες και ήταν κάποιο τεχνικό σφάλμα, η κάποιο άλλο λάθος που είχε γίνει με την καλλιέργεια. Ενοχλήθηκα πολύ μας αναφέρει, γιατί τα πειράματα ήταν επαναλαμβανόμενα και σε καθημερινή βάση. Σήμερα πλέον κατάλαβα ποιό ήταν το πρόβλημα τότε. Ήμουν πολύ μπροστά από την εποχή του. Ήταν 20 η και περισσότερα χρόνια μπροστά από την εποχή του και ανακάλυψε αυτά που τώρα λέει ο η επιστήμη της επιγενετικής. Οι συνάδελφοι μου δεν ήθελαν να συμπεριλάβω τα αποτελέσματα από τις έρευνες μου, διότι το μυαλό δεν είναι βιολογικά αποδεκτή έννοια. Οι επιστήμονες βιολόγοι είναι συντηρητικοί νευτωνιστές και η θεωρία τους είναι: αν δεν είναι ύλη... δεν μετράει! Το «πνεύμα» είναι μια ενέργεια που δεν εντοπίζεται κάπου και επομένως δεν έχει καμιά ουσιαστική σημασία στην υλιστική βιολογία. Δυστυχώς αυτή η αντίληψη είναι μια πεποίθηση που έχει ήδη αποδειχθεί ολοφάνερα λανθασμένη σε ένα κβαντικό μηχανικό σύμπαν.

Αν δεν έχετε ακούσει για την επιστήμη της Επιγενετικής να την ερευνήσετε άμεσα, καθώς η επιγενετική είναι σήμερα η σπουδαιότερη επιστήμη του κόσμου. Είναι η επιστήμη που θα δημιουργήσει επανάσταση και θα αλλάξει πλήρως τον πολιτισμό.

Το πιο σημαντικό σχετικά με την γενετική είναι ότι τα σήματα του περιβάλλοντος μας ελέγχουν τα γονίδια μας. Και η σημασία αυτού είναι ότι αν τα γονίδια ελέγχουν την ζωή μας και την καθημερινότητα μας, τότε εξ'ορισμού είμαστε θύματα των γονιδίων μας και της κληρονομικότητας μας. Οτιδήποτε συμβαίνει στην οικογένεια μας, θα είχε μεγάλες πιθανότητες να συμβεί και σε εμάς.

Τώρα που καταλαβαίνουμε ότι τα σήματα του περιβάλλοντος μας ελέγχουν τα γονίδια μας, αλλάζουν τα πάντα για τον εξής λόγο: είμαστε οι μόνοι που μπορούμε

να ελέγχουμε το περιβάλλον μας, άρα είμαστε οι κύριαρχοι των γονιδίων μας, άρα και της ζωής μας. Είμαστε αυτοί που μπορούμε να αλλάξουμε τις πεποιθήσεις, τις συμπεριφορές και την οπτική για τον κόσμο. Αυτές οι αλλαγές στο νου επιφέρουν και χημικές αλλαγές στο αίμα, οι οποίες στην ουσία ελέγχουν την γενετική μας.

Έχουμε λοιπόν την πεποίθηση ότι τα γονίδια ελέγχουν την ζωή μας και ότι τα γονίδια είναι υπεύθυνα για τις ασθένειες μας, αυτό ανακαλύπτουμε πλέον ότι είναι εντελώς λανθασμένο. Έχει ενδιαφέρον όταν οι άνθρωποι μιλάνε για την ενεργοποίηση και την απεργοποίηση ενός γονιδίου. Υπάρχει πεποίθηση ότι τα γονίδια παίρνουν στα αλήθεια τις αποφάσεις. Μια φράση που έλεγε από το 1990 όταν πρέπει να ενεργοποιηθεί ένα γονιδιακό προϊόν και όχι η ιδιότητα του γονιδίου, αλλά ένα σήμα από το περιβάλλον του που ελέγχει τη δραστηριότητα του αυτό ήταν μια συναρπαστική στιγμή στη ζωή του μετά από 20 χρόνια που προσπαθούσε να δώσει στους επιστήμονες να καταλάβουν με ποιο τρόπο το περιβάλλον ελέγχει τα γονίδια. Αυτό πλέον έγινε κάτι που σήμερα το πιστεύουν οι περισσότεροι στη συμβατική επιστήμη. Το γονίδιο είναι ένα σχέδιο για την παραγωγή πρωτεϊνών. Οι πρωτεΐνες είναι τα τούβλα κατασκευής του σώματος μας, οι πρωτεΐνες σίγουρα διαμορφώνουν τα φυσικά χαρακτηριστικά που έχουμε, όπως και τα συμπεριφορικά χαρακτηριστικά, αλλά δεν ελέγχονται από τα γονίδια, τα γονίδια απλά φτιάχνουν τα κομμάτια.

Αυτά που μας ελέγχουν είναι οι σκέψεις μας, οι πεποιθήσεις μας και η συμπεριφορά μας, το πως σκεφτόμαστε μετατρέπεται κυριολεκτικά σε χημικές ουσίες που διαπερνούν το σώμα μας και ελέγχουν την δραστηριότητα των γονιδίων, αν αλλάξετε την σκέψη σας μπορείτε να αλλάξετε και την βιολογία σας. Αυτός σήμερα είναι ο πιο προηγμένος κλάδος της επιστήμης σήμερα. Το πως οι πεποιθήσεις ελέγχουν κυριολεκτικά τη ζωή σας. Η πεποίθηση ότι τα γονίδια ελέγχουν τη ζωή σας αποδεικνύεται λανθασμένο συμπέρασμα για τον εξής λόγο: επειδή έχουμε κατηγορήσει τα γονίδια για τις ασθένειες που υπάρχουν σε αυτόν τον πλανήτη. Κάτω από το 1% των ασθενειών συνδέεται με την γενετική, έπειτα θα αναρωτηθούμε από που προέρχεται το άλλο 99%;;;

Έχουμε πλέον κατανοήσει και συνειδητοποιήσει ότι προέρχεται από τον τρόπο της ζωής μας. Ο οποίος με την σειρά του επηρεάζει την γενετική μας ανάγνωση και είναι στην πραγματικότητα η αιτία της ασθένειας μας. Η μεγαλύτερη αιτία της ασθένειας δεν έχει να κάνει με την γενετική, αλλά συνδέεται με το στρες. Το στρες μπορεί να προκαλέσει αλλαγή στη γενετική ανάγνωση. Το στρες των επιγενετικών μηχανισμών μπορεί να πάρει ένα κανονικό γονίδιο και να το μετατρέψει σε μεταλλαγμένο ή καρκινικό γονίδιο εκφράζοντας το ως ασθένεια. Όταν λοιπόν το κατανοήσουμε θα αρχίσουμε να λέμε! Αντι να περιμένουμε από την φαρμακοβιομηχανία να μας θεραπεύσει από τις ασθένειες μας, πρέπει να

συνεισητοποιήσουμε ότι η πρωταρχική πηγή των προβλημάτων μας είναι οι ζωές μας και ο τρόπος που ζούμε σε ένα κόσμο γεμάτο στρες.

Όταν καταλάβετε ακριβώς πως λειτουργεί το σύστημα και την φύση αυτού του πράγματος, είστε ελεύθεροι να αλλάξε τον χαρακτήρα της ζωής σας και κάνοντας το αποκτάτε ξανά τον έλεγχο και διαχειρίζεστε την δική σας βιολογία! Για να σας δώσω ένα επιστημονικό στοιχείο της επιγενετικής θα σας πω για την δουλειά του Tin Ornith Παθολόγου που διεξάγει την έρευνα του σε ένα Πανεπιστήμιο στο Σαν Φρανσίσκο. Ο Tin δούλευε με ανθρώπους που είχαν καρκίνο του προστάτη. Τους χώρισε σε δύο ομάδες. Η πρώτη ομάδα έκανε συμβατική θεραπεία με την θεραπευτική αγωγή. Η δεύτερη ομάδα για 90 μέρες δεν έπαιρνε καθόλου φάρμακα, αλλά τους έδινε πως να έχουν καλύτερο τρόπο ζωής άλλαξε την διατροφή τους και τους δίδαξε τεχνικές μείωσεις του στρες, όπως επίσης και πως να διαλογίζονται.

Το ενδιαφέρον είναι όταν διάβασε την γενετική ανάγνωση των δύο ομάδων πριν το πείραμα και μετά το πέρας των 90 ημέρων του πειράματος τα αποτελέσματα στην δεύτερη ομάδα που άλλαξε τρόπο ζωής και διατροφής, ήταν πως 500 γονίδια άλλαξαν από μόνα τους επειδή άλλαξε ο τρόπος ζωής τους και εξαφανίστηκε το άγχος τους. Τα περισσότερα από τα γονίδια που άλλαξαν σχετιζόντουσαν με τον καρκίνο του προστάτη. Το πείραμα αυτό αποκάλυψε πως ο τρόπος ζωής μπορεί να αλλάξει ριζικά την γενετική ανάγνωση. Ξαφνικά φτάσαμε να λέμε ότι αυτή είναι η φύση της επιγενετικής. Η ζωή σου είναι που ελέγχει τα γονίδια σου, δεν είναι τα γονίδια που σε ελέγχουν.³⁶

Βιολογία και Πεποίθηση

Το 1952 ο Albert Manson γιατρός στο επάγγελμα είχε επιχειρήσει να θεραπεύσει τον ακροχόρδωνα ενός 15 χρόνου αγοριού, χρησιμοποιώντας τη μέθοδο της ύπνωσης. Είχε ήδη πετύχει εξαιρετικά αποτελέσματα θεραπείας σε άλλους ασθενείς, όμως αυτή ήταν μια πολύ δύσκολη περίπτωση καθώς το δέρμα του παιδιού έμοιαζε πιο πολύ με δέρμα ελέφαντα, παρά δέρμα ανθρώπου, με εξαίρεση το στήθος του που είχε φυσιολογική επιδερμίδα.

Ξεκίνησε την θεραπεία ο κ. Manson και επικεντρώθηκε στο να θεραπεύσει πρώτα το μπράτσο του και ενώ ήταν σε κατάσταση ύπνωσης του είπε πως το δέρμα του πλέον έχει θεραπευτεί και έχει μια φυσιολογική ροδαλή επιδερμίδα. Όταν μετά από μια εβδομάδα ο νεαρός γύρισε για θεραπεία ο Manson χάρηκε που τον είδε υγιέστατο. Αλλά όταν το αγόρι πήγε να εξεταστεί στον χειρουργό γιατρό που είχε κάνει προσπάθειες για μεταμόσχευση δέρματος, χωρίς επιτυχία έμεινε έκπληκτος όταν είδε υγιή το δέρμα του νεαρού. Έκανε νέα διάγνωση και διαπίστωσε πως τελικά το αγόρι δεν υπέφερε από ακροχόρδωνα, αλλά από μια θανατηφόρο γενετική ασθένεια που λέγεται συγγενής ή αλλιώς εμβρυϊκή ιχθύωση. Επειδή δεν

³⁶ Bruce Lipton, Η Βιολογία της Πεποίθησης, Ψηφιακό Πρόγραμμα της Younity,

γνώριζαν αυτήν την πληροφορία ο Manson και το νεαρό αγόρι κατάφεραν να αντιστρέψουν τα συνπρώματα της ασθένειας χρησιμοποιώντας μόνο την δύναμη του μυαλού μέσω του υπνωτισμού. Και κατάφεραν να πετύχουν αυτό που μέχρι εκείνη την στιγμή όλοι θεωρούσαν ακατόρθωτο. Ο Manson και το αγόρι συνέχισαν τις συνεδρίες τους με εντυπωσιακά αποτελέσματα, αφού το μεγαλύτερο μέρος του δέρματος του αγοριού είχε αποκατασταθεί και ήταν υγιές και ροδαλό όπως το στήθος και το μπράτσο του. Παλαιότερα είχε δεχθεί επιθέσεις ρατσισμού για την αποκρουστική εμφάνιση του δέρματος του, αλλά όλα αυτά έγιαν παρελθόν, καθώς μετά τις θεραπείες του συνέχισε να ζει εντελώς φυσιολογικά όπως όλοι άνθρωποι.

Όταν το 1952 ο Manson έγραψε για αυτήν την αναπάντεχη θεραπεία της ιχθύωσης στο British Medical Journal, το άρθρο του προκάλεσε αίσθηση. Ο Manson προβλήκε από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και πολλοί ασθενείς που υπέφεραν από αυτήν την θανατηφόρα ασθένεια, που κανείς δεν είχε γιατρέψει, πήγαν να τον επισκεφτούν για να θεραπευτούν και αυτοί πλήρως όπως το νεαρό αγόρι. Δυστυχώς όμως δεν κατάφερε να πετύχει πάρομοια εξαιρετικά αποτελέσματα όπως είχε πέτυχει με τον νεαρό αγόρι.

Ο Manson απέδωσε αυτήν την αποτυχία του στην ίδια του την πεποίθηση ως προς την αποτελεσματικότητα της θεραπείας. Όταν θεράπευε τους νέους του ασθενείς δεν είχε πλέον την ίδια αυτοπεποίθηση ότι μπορεί να τα καφέρει, γιατί στην πρώτη περίπτωση που θεράπευσε την ιχθύωση, ο ίδιος στην αρχή νόμιζε πως θεράπευε απλά μια δύσκολη περίπτωση ακροχόρδωνα. Μετά όμως από εκείνο τον πρώτο ασθενή που πίστεψαν και οι δύο στη θεραπεία του ότι ήταν εφικτή, ο Manson ήξερε πλήρη επίγνωση ότι προσπαθούσε να καταπολεμήσει μια ασθένεια που όλοι γνώριζαν και ήταν αρνητικά προκατειλημμένοι, πως αυτή είναι μια εκ γενετής ασθένεια που δεν θεραπεύεται. Έτσι επηρεάστηκε και αυτός και δεν ήταν το ίδιο πεπεισμένος ότι μπορεί να τα καταφέρει γι' αυτό και δεν ήταν το ίδιο αποτελεσματικός. Ο ίδιος ο Manson αρχικά έδειχνε αισιόδοξος για την θεραπεία, στο Discovery Health Channel, αλλά αργότερα δήλωσε πως έτσι παρήστανε.³⁷

Εδώ δημιουργούνται κάποια ερωτήματα. Πως είναι δυνατόν το μυαλό να παρακάμψει το γενετικό προγραμματισμό, έτσι όπως συνέβη στην παράπανω περίπτωση; Και πως μπόρεσε η πεποίθηση του Manson όσον αφορά τη θεραπεία να επηρέασε την έκβαση της; Η Νέα βιολογία προτείνει κάποιες απαντήσεις σε αυτά τα ερωτήματα. Γνωρίζουμε ότι δεν υπάρχει ύλη και όλα είναι ενέργεια, ή αλλιώς θα μπορούσαμε να πούμε ότι η ύλη και η ενέργεια είναι αλληλένδετες μεταξύ τους. Το λογικό συμπέρασμα που προκύπτει είναι ότι το πνεύμα (ενέργεια) και το σώμα (ύλη) είναι και αυτά συνδεδεμένα με παρόμοιο τρόπο, όσο και αν η κλασική δυτική ιατρική έχει προσπαθήσει πολύ, εκατοντάδες χρόνια τώρα να τα έχει κρατήσει διαχωρισμένα.

³⁷ Bruce Lipton, Η Βιολογία της Πεποίθησης, (Αξίωμα, 121-122)

Η καινούργια μας αντίληψη, όμως σχετικά με τη μηχανική του Σύμπαντος, μας δείχνει τον τρόπο που το υλικό σώμα μπορεί να επηρεαστεί από το άυλο μυαλό. Οι σκέψεις, δηλαδή η ενέργεια του πνεύματος, επηρεάζουν απευθείας τον τρόπο με τον οποίο ο υλικός εγκέφαλος ελέγχει τη φυσιολογία του σώματος. Η «ενέργεια» της σκέψης μπορεί να ενεργοποιήσει ή να παρεμποδίσει τις κυτταρικές πρωτεΐνες παραγωγής λειτουργιών μέσω του μηχανισμού της ενησχυτικής και αναιρετικής συμβολής. Μας αναφέρει ο κ. Lipton πως γι' αυτό όταν έκανε το πρώτο βήμα για να αλλάξει τη ζωή του έκατσε και παρατήρησε που διοχέτευε όλη την δύναμη του μυαλού του. Επίσης εξέτασε τις συνέπειες της ενέργειας που επένδυε για τις σκέψεις του, όσο εξέταζε και τις δαπάνες της ενέργειας που καταναλάωνε για να τροφοδοτήσει την φυσική του υπόσταση.

Παρά τις ανακαλύψεις στον τομέα της κβαντικής μηχανικής. Ο διαχωρισμός πνεύματος και σώματος επικρατεί ακόμα στην δυτική ιατρική. Οι επιστήμονες συνηθίζουν πάντα να απορρίπτουν περιπτώσεις όπως αυτό το νεαρό αγόρι που χρησιμοποίησε τη δύναμη του μυαλού για να θεραπευτεί από την ανίατη εκ γενετής ασθένεια του.

Ο Dr. Lipton θεωρεί πως η επιστήμη πρέπει να στραφεί και να μελετήσει αυτές τις περιπτώσεις που είναι οι εξαιρέσεις και να δει και να ανακαλύψει πως προκλήθηκε η ίαση αυτού του παιδιού. Οι ρίζες μιας βαθύτερης κατανόησης της φύσης και της ζωής βρίσκονται κρυμμένες σε αυτές τις εξαιρετικές περιπτώσεις. Είναι «βαθύτερες» λόγω του ότι οι αρχές που κρύβονται κάτω από αυτές τις εξαιρέσεις δεδομένες «αλήθειες». Το γεγονός ότι μπορεί να αντιληφθείτε και να αξιοποιήσετε στο έπακρο τις δυνατότητες του νου σας, μπορεί να αποδειχθεί πολύ πιο αποτελεσματικότερο από τα φάρμακα που έχετε προγραμματιστεί να πιστεύετε ότι χρειάζεστε. Έπειτα από έρευνα το συμπέρασμα είναι πως η ενέργεια είναι πιο αποτελεσματικό μέσο επηρεασμού της ύλης απ'τα χημικά.

Δυστυχώς οι επιστήμονες συχνότερα αρνούνται παρά παραδέχονται τις εξαιρέσεις στον κανόνα. Ο κ. Lipton παραθέτει ένα παράδειγμα επιστημονικής άρνησης της πραγματικότητας ως προς την άρνηση της πραγματικότητας ως προς την αλληλεπίδραση πνεύματος και σώματος. Αφορά ένα άρθρο που δημοσιεύτηκε στο Sciene σχετικά με τον Γερμανό γιατρό του 19 αιώνα Ροβέρτο Κωχ, ο οποίος μαζί με τον Παστέρ θεμελίωσε την Μικροβιακή θεωρία. Η Μικροβιακή θεωρία υποστηρίζει ότι τα βακτήρια και οι ιοί είναι η αιτία των ασθενειών. Αυτή η θεωρία είναι τώρα ευρέως αποδεκτή, αλλά τότε ήταν ακόμα αμφιλεγόμενη. Ένας από αυτούς έκριναν τον Κωχ και που δεν συμφωνούσαν με αυτήν την θεωρία, γιατί πίστευε ότι είναι λάθος, προκλητικά πήρε ένα ποτήρι νερό στο οποίο πρόσθεσε vibrio cholerae , το βακτήριο ο Κωχ πίστευε ότι προκαλεί την χολέρα. Προς έκπληξη αυτών ο κύριος που ήπιε το ποτήρι με το βακτήριο, δεν έπαθε τίποτα, έμεινε τελείως ανεπηρέαστος. Το άρθρο που δημοσιεύτηκε στο Science το 2000 περιγράφοντας το συμβάν

κατέληγε: «Για ανεξήγητους λόγους περέμεινε χωρίς συμπτώματα, αλλά εν πάση περίπτωση εσφαλμένος»

Ο άνθρωπος επέζησε και το Science, επειδή όλοι οι επιστήμονες έχουν ομοφωνία για την μικροβιακή θεωρία, είχε το θράσος να λέει πως τα αποτελέσματα είναι εσφαλμένα. Όταν ισχυρίζονται πως την χολέρα την προκαλεί αυτό το μικρόβιο και ο ίδιος ήρθε σε επαφή με αυτό το μικρόβιο και δεν έπαθε τίποτα. Πως είναι δυνατόν να είναι εσφαλμένο; Αντί οι επιστήμονες να μελετούν πως ο ίδιος απέφυγε αυτήν την θανατηφόρα ασθένεια, οι επιστήμονες με απόλυτη ηρεμία, σταθερότητα και δογματισμό απορρίπτουν και αυτή και άλλες πολλές παρόμοιες «ενοχλητικές» εξαιρέσεις που χαλάνε τις θεωρίες τους. Όπως το δόγμα ότι οι πεποιθήσεις ορίζουν την βιολογία μας, τα γονίδια μας, άρα και την ζωή μας. Αυτό είναι άλλο ένα παράδειγμα ότι οι επιστήμονες κάνουν τα αδύνατα, δυνατά για να αποδείξουν και να εδραιώσουν την εγκυρότητα της δική τους αλήθειας, αγνοώντας τις «ενοχλητικές» εξαιρέσεις. Το θέμα είναι ότι δεν μπορεί να υπάρχουν εξαιρέσεις σε μια θεωρία, γιατί οι εξαιρέσεις σημαίνουν πολύ απλά ότι η θεωρία δεν είναι εντελώς ορθή.³⁸

Επιγενετική: Ο Τρόπος Ζωής μας και οι Πεποιθήσεις μας Αλλάζουν το DNA μας

Σύμφωνα με την επιστήμη της επιγενετικής, η οποία μελετάει, τον τρόπο που εξωτερικές συνθήκες, (όπως ο τρόπος ζωής, άθλησης, διατροφής και συμπεριφοράς) επηρεάζουν τις αλλαγές στην γονιδιακή μας έκφραση. Τα βλαστοκύτταρα και το DNA μας μπορεί να τροποποιηθεί μέσω των μαγνητικών πεδίων που εκπέμπουμε και λαμβάνουμε, γιατί όλα είναι ενέργεια, οπότε όλες μας οι σκέψεις και όλα μας τα συναισθήματα εκπέμπουν ένα συγκεκριμένο ηλεκτρομαγνητικό πεδίο , είτε θετικό, είτε αρνητικό, αναλόγως πως είμαστε στην κάθε περίπτωση. Και αυτό έχει άμεση επίδραση στον οργανισμό μας, τα κύτταρα μας, την ψυχολογία μας και τις πεποιθήσεις του συνειδητού και υποσυνειδητού νου μας. Μέσω των θετικών πεποιθήσεων, σκεπτομορφών και συναισθημάτων μεταδίδεται θετικό ηλεκτρομαγνητικό πεδίο στα κύτταρα και έτσι ανανεώνονται μέσα από την αγάπη, το φως, την ηρεμία και την ισορροπία. Έχει αποδειχθεί πως συνεχώς τα κύτταρα μας ανανεώνονται, οπότε μπορούν να δημιουργηθούν νέες κυτταρικές μνήμες που θα μας ωφελήσουν για να έχουμε υγεία και ισορροπία στη ζωή μας.

Κορυφαίοι επιστήμονες παγκοσμίως συμφωνούν πως η θεωρία του γενετικού ντετερμινισμού είναι λανθασμένη.

³⁸ Bruce Lipton, Η Βιολογία της Πεποίθησης, (Αξίωμα, 124)

Είμαστε τελικά θύματα του γενετικού μας κώδικα;

Το σύνολο των γενετικών πληροφοριών με το οποίο γεννιόμαστε (δηλαδή το DNA) δεν αποτελεί τον μοναδικό καθοριστικό παράγοντα για την υγεία και την ευημερία μας. Ο βιολόγος Bruce Lipton, Ph.D., με ειδίκευση στη μελέτη των βλαστοκυττάρων, δίνοντας μια συνέντευξη στο περιοδικό «Super Consciousness» τονίζει τη σημαντική διαφορά μεταξύ γενετικού ντετερμινισμού και της επιγενετικής:

«Η διαφορά μεταξύ των δύο είναι πολύ σημαντική. Ο γενετικός ντετερμινισμός στη ουσία σημαίνει πως οι ζωές μας, ορίζονται ως τα φυσικά, βιολογικά και συναισθηματικά χαρακτηριστικά της συμπεριφοράς μας και ελέγχονται πλήρως από τον γενετικό μας κώδικα. Αυτού του είδους οι πεποιθήσεις δημιουργούν μια εικόνα των ανθρώπων ως άβουλα θύματα, αφού αν τα γονίδια έχουν την δυνατότητα να ελέγχουν τη ζωή μας, τότε οι αλλαγές στη ζωή μας δεν έχουν νόημα. Αυτό οδηγεί στην στάση της θυματοποίησης ότι δεν μπορούμε να κάνουμε τίποτα για τις ασθένειες και τα νοσήματα που παρατηρούνται να εμφανίζονται μέσα σε μια οικογένεια και πολλαπλασιάζονται μέσω της κληρονομικότητας. Εργαστηριακά στοιχεία έχουν δείξει πως κάτι τέτοιο δεν ισχύει.»

Η θεωρία του Lipton επιβεβαιώνεται από τον καθηγητή και ερευνητή του Πανεπιστημίου της Μπολόνια της Ιταλίας Carlo Ventura, M.D., Ph.D. Ο Dr. Ventura απέδειξε μέσω εργαστηριακών δοκιμών πως το DNA των βλαστικών κυττάρων μπορεί να μεταβληθεί με τη χρήση συχνοτήτων μαγνητικού πεδίου.

Μήπως δίνουμε περισσότερη σημασία στα γονίδια μας από ό,τι στη ζωή μας;

Σύμφωνα με τον Dr. Hyman οι περισσότεροι άνθρωποι έχουν την τάση να αποδίδουν πολύ μεγάλη δύναμη στα γονίδια τους. Έχουμε δει χιλιάδες ασθενείς οι οποίοι επιρρίπτουν ευθύνες στην γενετική και συγκεκριμένα στα γονίδια που κληρονομούν και ευθύνονται για τις παθήσεις και τις ασθένειες που αναπτύσσουν. Ωστόσο, αποδεικνύεται ότι ο τρόπος ζωής μας είναι αυτός που παίζει καθοριστικό ρόλο και ευθύνεται για την κατάσταση που είμαστε σε οποιαδήποτε περίοδο της ζωής μας, αν είμαστε δηλαδή υγιείς ή ασθενείς και πολύ μικρότερο ρόλο παίζουν τα γονίδια μας.

Το πως θρεφόμαστε, πως συμπεριφερόμαστε, οι σκέψεις μας, οι πεποιθήσεις μας, τα συναισθήματά μας, η κοινωνικοποίηση μας και το περιβάλλον μας είναι αυτά που ορίζουν και την ποιότητα της ζωής μας.

Οι συνθήκες που βιώνουμε και τα συναισθήματα που προκαλούνται στο τέλος είναι αυτά που ρυθμίζουν και τα γονίδια μας.

Και αυτά τα γονίδια καταλήγουν να δημιουργούν το τελικό αποτέλεσμα και να εκφράζουν το ποιοί τελικά είμαστε.

Στεφτείτε ότι έχετε τη δυνατότητα να «ενεργοποιήσετε» τα γονίδια που δημιουργούν την καλή υγεία ή αυτά που ενεργοποιούν μια ασθένεια, απλά και μόνο μέσα από το να κάνετε θετικές σκέψεις, να κάνετε ψυχοθεραπεία, να κάνετε διαλογισμό, να προσέχετε την διατροφή σας, να κάνετε γυμναστική, η έστω βόλτες στη θάλασσα ή το βουνό με φίλους σας, να είστε κοινωνικοί και δραστηριοί και φυσικά να αγαπάτε και να αγκαλιάζετε τους αγαπημένους σας ανθρώπους, αλλά όλους τους ανθρώπους το έχουν ανάγκη.

Μερικά γονίδια που κληρονομήσατε από τους γονείς ή τους προγόνους σας μπορεί να σας προδιαθέτουν για κάποια νόσο όπως καρδιά, διαβήτη τύπου 2 ή θυρεοειδή, παχυσαρκία, όμως η προδιάθεση σας δεν σημαίνει σε καμία περίπτωση πως είναι και το πεπρωμένο σας ή ότι αυτό θα συμβεί εκτός και αν το πιστέψετε βαθιά και προγραμματιστείτε υποσυνείδητα σε αυτό ότι έτσι θα γίνει, τότε έτσι θα γίνει για επιβεβαιωθεί και το πιστεύω, καθώς έτσι λειτουργούν οι πεποιθήσεις και από άποψη ψυχολογίας.

Το 90 % της υγείας μας αυτήν την στιγμή εξαρτάται, από το περιβάλλον μας και τις συνθήκες που βιώνουμε καθώς αυτά τα συναισθήματα βιώνουν τα κύτταρα και τα γονίδιά μας. “Λούζονται” είτε με αγάπη και φως, είτε με άγχος, φόβο και θλίψη. Οπότε είναι λογικό και επόμενο και αναλόγως με την κατάσταση που βιώνουμε να είμαστε είτε υγιείς, είτε ασθενής.

Χάρη στην επιγενετική, που πραγματικά έχει τον πιο καθοριστικό ρόλο στην υγεία μας, μπορούμε να δημιουργήσετε την καλύτερη δυνατή υγεία με απόλυτη αρμονία και ισορροπία σε συνδυασμό με την καλή διατροφή, την άθληση, τις σωστές πεποιθήσεις και ένα γενικότερα ευεργετικό τρόπο ζωής.

Δυστυχώς, πολλοί επαγγελματίες υγείας εξακολουθούν να διαδίδουν ξεπερασμένες πληροφορίες σχετικά με τα γονίδιά μας, τις καρδιακές παθήσεις, την παχυσαρκία και το διαβήτη τύπου 2. Και αυτό γίνεται γιατί προωθούν περισσότερο τη χρήση φαρμάκων, για να έχουν κέρδος οι φαρμακοβιομηχανίες και λιγότερο τον υγιεινό τρόπο ζωής, την διατροφή, την άθληση, την αυτογνωσία, την θετική σκέψη και άλλες πολλές εξαιρετικές δραστηριότητες που έχουν τεράστια οφέλη για τη ζωή μας.

Η κοινή πεποίθηση ότι “τα γονίδια μου αποτελούν το πεπρωμένο μου” έγινε αντικείμενο μελέτης του Dr. Frank Lipman, και κύριο θέμα του τελευταίου του βιβλίου, “10 Reasons You Feel Old and Get Fat...: And How YOU Can Stay Young, Slim, and Happy!”

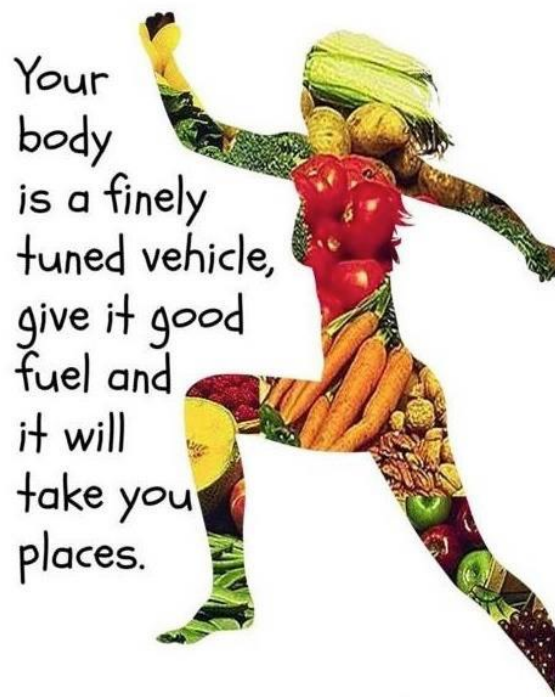
Σε αυτό το βιβλίο, ο Dr. Lipman καταρρίπτει το μύθο ότι τα γονίδιά μας είναι πιο ισχυρά από τις επιλογές μας, διότι τελικά ΕΙΜΑΣΤΕ ΟΙ ΕΠΙΛΟΓΕΣ ΜΑΣ!

Ο Dr. Lipman αναφέρει πως η γενετική μας έκφραση μπορεί να επηρεαστεί από αλλαγές στον τρόπο ζωής συμπεριλαμβανομένης και της διατροφής. Απλές αλλαγές

στην καθημερινότητά μας μπορούν να επηρεάσουν την έκβαση ορισμένων ασθενειών, όπως η νόσος του Alzheimer, οι αγχώδεις διαταραχές, η αρθρίτιδα, τα αυτοάνοσα νοσήματα, οι καρδιαγγειακές παθήσεις, η κατάθλιψη, ο διαβήτης, η υπέρταση, και η παχυσαρκία.

Παράγοντες που Επηρεάζουν το Γενετικό μας Πεπρωμένο

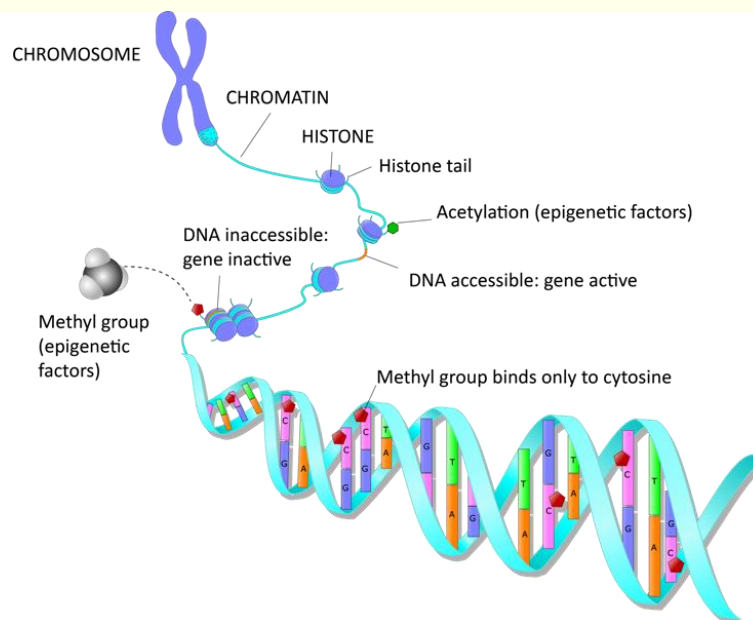
- 1.Είμαστε, ότι τρώμε!
2. Ο τρόπος που φροντίζουμε στο σώμα μας και η καθημερινή μας άσκηση



3. Η ποιότητα του ύπνου
4. Η απελευθέρωση του άγχους



Η Επιγενετική (Η ενεργοποίηση – απενεργοποίηση των γονιδίων μας)

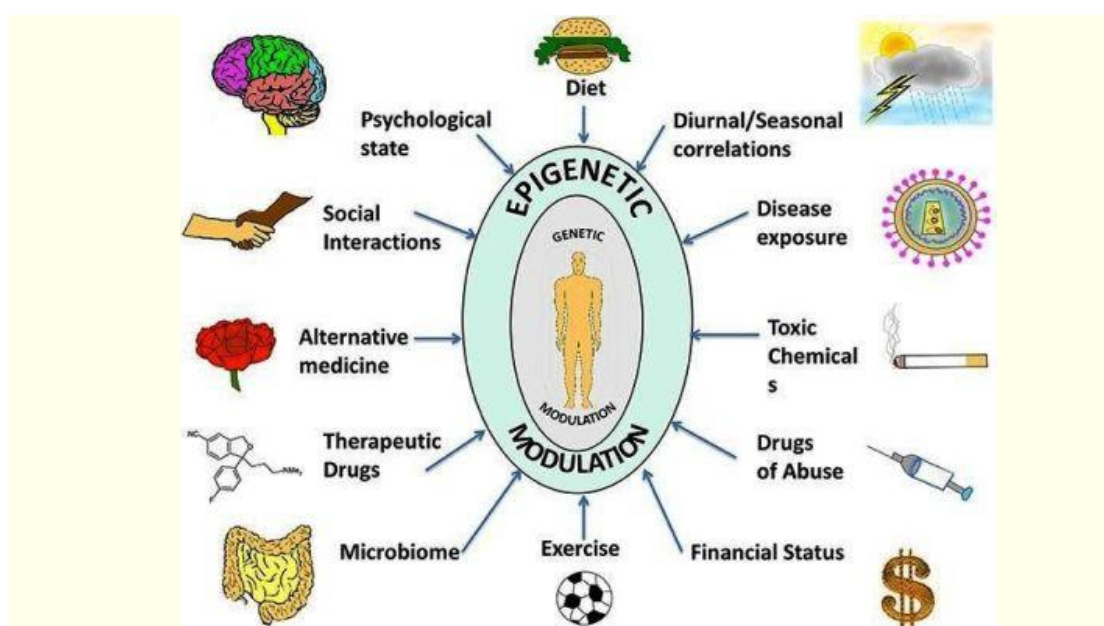


Δεν είμαστε υποχείρια του DNA μας και της κληρονομικότητας μας. Ο κάθε άνθρωπος είναι αποτέλεσμα όχι μόνο του DNA του, αλλά και των περιβαλλοντικών συνθηκών, των εμπειριών του και του τρόπου ζωής του.

Η μοίρα μας δεν προκαθορίζεται μόνο από τα γονίδια (DNA) που κληρονομήσαμε από τους γονείς μας αλλά και από το ποια γονίδια από αυτά που έχουμε είναι σε λειτουργία (για την παραγωγή πρωτεΐνης) και ποια από αυτά είναι απενεργοποιημένα.

Σαν επιγενετικές αλλαγές στον οργανισμό ορίζονται οι αλλαγές στα χαρακτηριστικά των κυττάρων (διαφορετικές για κάθε είδος κυττάρων) που γίνονται με την ενεργοποίηση και απενεργοποίηση διαφόρων γονιδίων ανάλογα με το κάθε περιβάλλον και για συγκεκριμένα χρονικά διαστήματα.

Με αυτό τον τρόπο δημιουργούνται αλλαγές στα χαρακτηριστικά του οργανισμού (φαινότυπος), χωρίς να αλλάζει ο γενότυπος (η αλληλουχία των βάσεων του DNA).



Οι επιγενετικές αλλαγές είναι ο βασικός μηχανισμός της διαφοροποίησης των κυττάρων και των ιστών, της φυσιολογικής ανάπτυξης του οργανισμού και της εκδήλωσης διαφόρων παθήσεων.

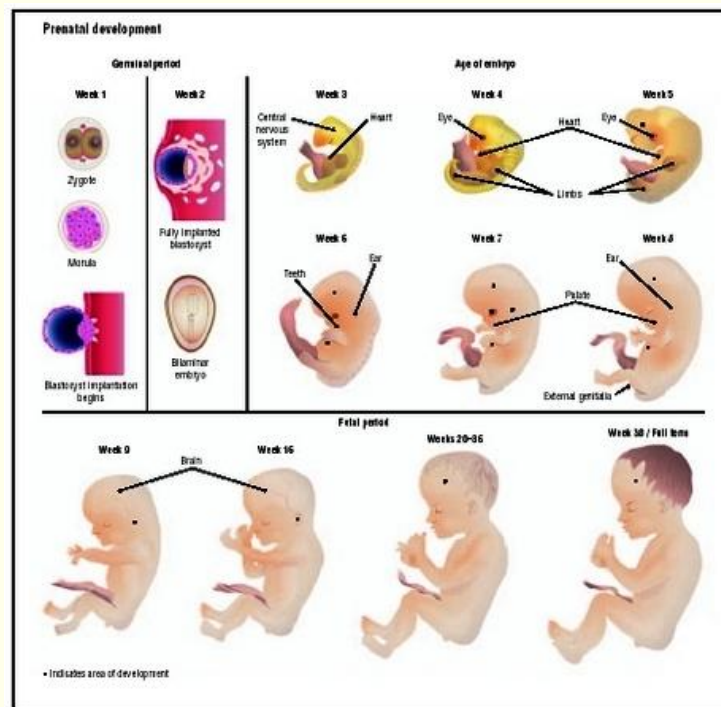
[Συνολικά το ανθρώπινο DNA έχει 20.000 ως 25.000 γονίδια. Όταν το κύτταρο ή ο οργανισμός χρειάζονται την παραγωγή μιας πρωτεΐνης (για την κατασκευή, λειτουργία και ρύθμιση οργάνων και ιστών), το γονίδιο που αντιστοιχεί σ' αυτή την πρωτεΐνη, ενεργοποιείται.]

Με τις επιλογές μας, τον τρόπο ζωής μας, μπορούμε να ενεργοποιήσουμε ή να απενεργοποιήσουμε γονίδια μας (regulation of gene expression ή gene regulation) !!

Η βιολογική μας ηλικία (φαινοτυπική ή επιγενετική ηλικία) παρατείνεται αν έχουμε μειωμένο σωματικό βάρος, αν ασκούμε, αν καταναλώνουμε πολλά φρούτα, λαχανικά, ψάρια, αν είμαστε αισιόδοξοι, δεν προκαλούμε καυγάδες κλπ.

Η ενεργοποίηση και απενεργοποίηση των γονιδίων οδηγεί στη δημιουργία πάνω από 200 διαφορετικών κυττάρων με διαφορετικές λειτουργίες και μορφές (κυτταρική διαφοροποίηση – εξειδίκευση) και στη μορφογένεση στο έμβρυο, παρ' όλο που όλα τα κύτταρα έχουν τα ίδια ακριβώς γονίδια με το πρώτο κύτταρο του εμβρύου, το γονιμοποιημένο ωάριο (ζυγώτης).

Αυτό γίνεται με την ενεργοποίηση ειδικών συνδυασμών γονιδίων, διαφορετικών σε κάθε διαφορετικό κύτταρο, παρ' όλο που όλα τα κύτταρα μας έχουν ακριβώς το ίδιο αρχικό DNA, του ζυγώτη.



Πέρα από την εμβρυική ηλικία, υπάρχουν ακόμη δυο περίοδοι της ζωής που ο οργανισμός επηρεάζεται πολύ το περιβάλλον. Η μια είναι η πρώιμη παιδική ηλικία και η άλλη είναι τα χρόνια της εφηβείας.

Οι επιγενετικές αλλαγές διατηρούνται- μεταφέρονται στις επόμενες γενιές των κυττάρων με τις κυτταρικές διαιρέσεις (μίτωση), δηλαδή όσο και η ζωή του οργανισμού, μπορούν όμως να αλλάξουν, αν τα γονίδια του DNA σε κάθε κύτταρο δέχονται διαφορετικά σήματα- ερεθίσματα, οπότε αλλάζουν ανάλογα με τις συνθήκες, με το στάδιο της ανάπτυξης κλπ.



Έτσι, ευτυχώς οι “κακές” επιγενετικές αλλαγές, που οδηγούν σε παθήσεις, μπορούν να αναστραφούν με αλλαγή των υγιεινο- διαιτητικών συνηθειών και τον τρόπο αντιμετώπισης της ζωής, σε αντίθεση με το γενότυπο που αλλάζει σπάνια και μόνο αν συμβεί μετάλλαξη ή βλάβη του DNA.

Βέβαια η ζημιά που ήδη πρόλαβε να γίνει, πολλές φορές δεν μπορεί να αναστραφεί, π.χ. αν έχει γίνει αθηρωμάτωση ή έμφραγμα ή εγκεφαλικό κλπ.

Τα “ερεθίσματα” για τις επιγενετικές αλλαγές είτε προέρχονται από το ίδιο το κύτταρο ή τα γειτονικά του κύτταρα (σαν μέρος της φυσιολογικής ανάπτυξης και λειτουργίας) είτε προέρχονται από το περιβάλλον.

Τα ερεθίσματα από το περιβάλλον εξαρτώνται από το είδος της διατροφής, το κάπνισμα, την άσκηση, την ύπαρξη άγχους, από διάφορα είδη ακτινοβολίας, από χημικές ουσίες που τρώμε ή κάθονται στο δέρμα μας, από τη μόλυνση του αέρα, από το μικροβίωμα, από ιώσεις, από τις διαπροσωπικές σχέσεις, ακόμη και από την εποχή του χρόνου κλπ.

[Μικροβίωμα είναι οι μικροοργανισμοί (περίπου 150 τρισεκατομμύρια !) που έχουν αποικίσει διάφορα σημεία του ανθρώπινου σώματος, κυρίως στο γαστρεντερικό σύστημα, στο δέρμα, στα βιο-υγρά κλπ].

Nutrient	Food Origin	Epigenetic Role
Methionine	Sesame seeds, brazil nuts, fish, peppers, spinach	SAM synthesis
Folic Acid	Leafy vegetables, sunflower seeds, baker's yeast, liver	Methionine synthesis
Vitamin B12	Meat, liver, shellfish, milk	Methionine synthesis
Vitamin B6	Meats, whole grain products, vegetables, nuts	Methionine synthesis
SAM-e (SAM)	Popular dietary supplement pill; unstable in food	Enzymes transfer methyl groups from SAM directly to the DNA
Choline	Egg yolks, liver, soy, cooked beef, chicken, veal and turkey	Methyl donor to SAM
Betaine	Wheat, spinach, shellfish, and sugar beets	Break down the toxic byproducts of SAM synthesis
Resveratrol	Red wine	Removes acetyl groups from histones, improving health (shown in lab mice)
Genistein	Soy, soy products	Increased methylation, cancer prevention, unknown mechanism
Sulforaphane	Broccoli	Increased histone acetylation turning on anti-cancer genes
Butyrate	A compound produced in the intestine when dietary fiber is fermented	Increased histone acetylation turning on 'protective' genes, increased lifespan (shown in the lab in flies)
Diallyl sulphide (DADS)	Garlic	Increased histone acetylation turning on anti-cancer genes

Ο πιο πάνω πίνακας δείχνει μερικά συστατικά τροφίμων που θεωρούνται ότι προστατεύουν από καρκίνο (SAM = S-adenosylmethionine).³⁹

Πειράματα: Πως Αλλάζουν τα Γονίδια μας Ανάλογα με το Περιβάλλον μας

Σύμφωνα με την κ. Τσουκαλή Ελένη που είναι γιατρός μας αναφέρει πειράματα που έγιναν και αποδεικνύουν πως αλλάζουν τα γονίδια μας ανάλογα με το περιβάλλον μας και τα αποτελέσματα τους. Τα πειράματα είναι τα παρακάτω:

Μικρά αρουραίων με πολλή μητρική φροντίδα εμφανίζουν σύντομα ένα γονίδιο που ελέγχει τους υποδοχείς κορτικοειδών στον υπόκαμπο, με αποτέλεσμα καλό κοντρολάρισμα του στρες της ζωής και έτσι καλύτερη ποιότητα ζωής. Στα μη φροντισμένα μικρά το γονίδιο αυτό δεν εκφράζεται καθόλου με αποτέλεσμα να μην μπορούν να διαχειρίζονται το άγχος και να αρρωστήσουν.

Σε έρευνα που έγινε με μικροτραυματισμούς στα χέρια σε ζευγάρια και μελέτη της έκφραση των γονιδίων και τριών πρωτεϊνών, που έχουν σχέση με την επούλωση τραύματος, διαπιστώθηκε ότι τα ζευγάρια που ήταν αγαπημένα η επούλωση των πληγών ήταν πολύ πιο άμεση. Μετά από παρακολούθηση επί τρεις εβδομάδες το αποτέλεσμα ήταν όταν τα ζευγάρια που είχαν διαφωνίες, να έχουν πολύ μειωμένη την παραγωγή των πρωτεϊνών που βοηθάνε στην επούλωση, ακόμα πιο μειωμένη όταν είχαν πιο έντονους καβγάδες.

Η «επιλογή» για αλλαγή είναι μια επιστημονική πια παρά μια μεταφυσική υπόθεση σε ότι αφορά όλα τα επίπεδα της οργάνωσης των βιολογικών συστημάτων.

Έχουμε στα χέρια μας την μοίρα του οργανισμού μας.

Dawson Church, Ph. D. Βιολόγος

“The Genie in yours Genes”

Το Τζίνι των γονιδίων μας, αναφέρεται στις έρευνες της επιγενετικής.

Παραλληλίζοντας τα γονίδια μας με το λυχνάρι του Alladin λέει ο συγγραφέας:

“Τώρα που ξέρουμε πως μέσα στο λυχνάρι μας κρύβεται ένα Τζίνι δεν έχουμε παρά να γεμίσουμε το λυχνάρι της καρδιάς μας με θετικά συναισθήματα όπως αγάπη,

³⁹ Η επιγενετική (η ενεργοποίηση – απενεργοποίηση γονιδίων μας από τη ζωή που κάνουμε), URL: <https://www.xn--mxaafdcskbbdjf5cbbqjk8acaf.gr/2019/09/14/%CE%B7-%CE%B5%CF%80%CE%B9%CE%B3%CE%B5%CE%BD%CE%B5%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%B7-%CE%B7-%CE%B5%CE%BD%CE%B5%CF%81%CE%B3%CE%BF%CF%80%CE%BF%CE%B9%CE%B7%CF%83%CE%B7-%CE%B1%CF%80%CE%B5%CE%BD%CE%B5%CF%81/>

τρυφερότητα και συμπόνια για να μπορούμε πάντα να ζητάμε από το Τζίνι να μας χαρίζει υγεία και μακροζωιά''.

Αυτό που είναι πλέον βέβαιο χάρης στα πειράματα της επιστήμης της επιγενετικής είναι ότι δεν είμαστε θύματα των γονιδίων μας, άρα δεν είμαστε και θύματα του πεπρωμένου μας. Είναι στο χέρι μας να αλλάξουμε οποιαδήποτε δυσαρμονία υπάρχει στα γονίδια μας για έχουμε την τέλεια υγεία και ισορροπία τόσο για εμάς, όσο και για τα παιδιά που θα φέρουμε στον κόσμο.⁴⁰

Πλασέμπο: Η Επίδραση της Πεποίθησης

Κάθε φοιτητής ιατρικής μαθαίνει επιφανειακά ότι το μυαλό μπορεί να επηρεάσει το σώμα μαθαίνουμε ότι υπάρχουν κάποιοι άνθρωποι που αναρρώνουν όταν είναι πεπεισμένοι (εσφαλμένα) ότι παίρνουν φάρμακα όταν οι ασθενείς αναρρώνουν ενώ καταπίνουν χάπια από ζάχαρη η ιατρική χαρακτηρίζει αυτό το φαινόμενο ως επίδραση πλασέμπο. Ο φίλος μου ο Robin Williams ιδρυτής του PSYCH-K, ενός συστήματος ψυχολογικής θεραπείας που συζητούν βασίζεται στην ενέργεια προτείνει ως καταλληλότερη έκφραση αναφοράς σε αυτό το φαινόμενο τη φράση επίδραση αντίληψης, εγώ το αποκαλώ επίδραση πεποίθησης για να τονίσω ότι οι αντιλήψεις μας είτε είναι ακριβή η ανακριβής επηρεάζουν εξίσου τη συμπεριφορά μας και το σώμα μας.

Εγώ δέχομαι μετά χαράς την επίδραση πεποίθησης ως περίτρην απόδειξη της θεραπευτικής ικανότητας του σώματος και του πνεύματος. Με το σκεπτικό ότι είναι όλα στο μυαλό τους, η παραδοσιακή ιατρική έχει συνδέσει την επίδραση του πλασέμπο είτε με γιατρούς απατεώνες, είτε με αδύναμους αφελής ασθενείς. Η επίδραση πλασέμπο αναφέρεται επιφανειακά και στις ιατρικές σχολές, έτσι ώστε στη συνέχεια οι φοιτητές να μπορέσουν να ασχοληθούν με τα πραγματικά εργαλεία της σύγχρονης ιατρικής όπως τα φάρμακα και χειρουργικές επεμβάσεις. Αυτό είναι ένα τεράστιο λάθος η επίδραση πλασέμπο θα πρέπει να είναι ένα από τα κυριότερα θέματα μελέτης σε μία ιατρική σχολή.⁴¹

Πιστεύω πως η ιατρική παιδεία θα πρέπει να εκπαιδεύει τους γιατρούς να αναγνωρίζουν τα αποθέματα της εσωτερικής μας δύναμης. Οι γιατροί δεν θα πρέπει να παρά βλέπουν τη δύναμή του μυαλού, θεωρώντας την υποδεέστερη της δύναμης των χημικών ουσιών ή του χειρουργικού νυστεριού, πρέπει να βάζουν στην άκρη πεποιθήσεις ότι το σώμα και τα μέλη του δίνεις σημασία ανόητα και ανίκανα, και ότι χρειαζόμαστε πάντα κάποια εξωτερική παρέμβαση για να διατηρήσουμε την υγεία μας.

Η επίδραση πλασέμπο θα πρέπει να αποτελέσει το κυρίαρχο θέμα ερευνών με χορηγίες καθώς είναι πολύ σημαντικής σημασίας. Αν οι ιατρικοί ερευνητές μπορούσαν να ανακαλύψουν πως να ενισχύσουν την επίδραση πλασέμπο θα

⁴⁰ Ελένη Τσουκαλή, Τα γονίδια δεν είναι το πεπρωμένο μας, από Youtube, από Δρ. Ελένη Τσουκαλή-Σύμβουλος διαχείρισης στρες, URL: <https://www.youtube.com/watch?v=109XMmXHDuA>

⁴¹ Bruce Lipton, Η Βιολογία της Πεποίθησης, (Αξίωμα, 135)

παρέδιδαν στους γιατρούς ένα πολύ αποτελεσματικό εργαλείο για την καταπολέμηση των ασθενειών το οποίο θα βασιζόταν στην ενέργεια και δεν θα είχε παρενέργειες. Οι ενεργειακοί θεραπευτές λένε πως διαθέτουν ήδη τέτοια εργαλεία, αλλά εγώ είμαι επιστήμονας και πιστεύω πως όσα περισσότερα μάθημα για το πλασέμπο, τόσο καλύτερα θα μπορέσουμε να το χρησιμοποιήσουμε σε κλινικό περιβάλλον.

Πιστεύω ότι ο λόγος για τον οποίο το πνεύμα έχει απορριφθεί με τόσο συνοπτικές διαδικασίες από την ιατρική επιστήμη δεν είναι μόνο αποτελέσματα δογματικής σκέψης, αλλά και αποτέλεσμα χρηματοοικονομικών παραμέτρων. Αν η δύναμη του μυαλού σου μπορεί να θεραπεύσει το άρρωστο σώμα σου γιατί να πρέπει να πας στο γιατρό; Και ακόμα περισσότερο γιατί να πρέπει να αγοράζεις φάρμακα; Πρόσφατα μάλιστα δυσανεκτήθηκαν πολύ όταν έμαθα πως οι φαρμακοβιομηχανίες μελετούν τους ασθενείς που ανταποκρίθηκαν στα χάπια ζάχαρης με σκοπό να τις εξαλείψουν, από τις αρχικές κλινικές δοκιμές. Είναι αναπόφευκτο οι φαρμακοβιομηχανίες να μην ενοχλούνται από το γεγονός ότι στις περισσότερες δοκιμές τους τα πλασέμπο, δηλαδή τα "ψευτοφάρμακα" αποδεικνύονται το ίδιο αποτελεσματικά με τα παρασκευασμένα χημικά κοκτέιλ τους.

Παρότι οι φαρμακοβιομηχανίες επιμένουν πως δεν προσπαθούν να κάνουν ευκολότερη την έγκριση μη αποτελεσματικών φαρμάκων είναι ξεκάθαρο πως η αποτελεσματικότητα των χαπιών πλασέμπο αποτελεί μία απειλή για τη φαρμακευτική βιομηχανία. Το μήνυμα που λαμβάνουμε από τις φαρμακευτικές εταιρείες είναι για μένα ξεκάθαρα αν δεν μπορείς να νικήσεις με δίκαιο τρόπο τα χάπια πλασέμπο απλά εξαφάνισε τον ανταγωνισμό.

Το γεγονός ότι οι περισσότεροι γιατροί δεν είναι εκπαιδευμένοι, ώστε να λαμβάνουν υπόψιν τους και την επίδραση πλασέμπο, αποτελεί τραγική ειρωνεία δεδομένου ότι ορισμένοι ιστορικοί υποστηρίζουν πολύ βάσιμα και πειστικά ότι η ιστορία της ιατρικής είναι κατά κύριο λόγο η ιστορία της επίδρασης του πλασέμπο. Κατά το μεγαλύτερο μέρος της ιατρικής ιστορίας, οι γιατροί δεν είχαν αποτελεσματικές μεθόδους για να αντιμετωπίσουν τις ασθένειες. Μερικές από τις περιβόητες θεραπείες που συνταγογραφήθηκαν κάποτε Από την εκάστοτε αναγνωρισμένη ιατρική συμπεριλαμβανομένων την αιμοληψία, τη θεραπεία τραυμάτων με αρσενικό, αλλά και του παροιμιώδους ιατρικό πανάκεια που αντιμετώπιζε κάθε ενόχληση το μουρουνέλαιο. Χωρίς αμφιβολία ορισμένοι ασθενείς με βάση συντηρητικότερους υπολογισμούς το ένα τρίτο του πληθυσμού οι οποίοι είναι ιδιαίτερα επιδεικτική στη θεραπευτική δύναμη της επίδρασης πλασέμπο, έγιναν καλύτερα με αυτές τις θεραπευτικές αγωγές. Στο σημερινό κόσμο όταν οι γιατροί φορώντας τη λευκή μπλούζα της αυθεντίας δίνουν αποτελεσματικά αποφασιστικά μία αγωγή στους ασθενείς ενδέχεται να δημιουργείται η πεποίθηση ότι η αγωγή αυτή έχει αποτέλεσμα και έτσι τελικά όντως να έχει, είτε πρόκειται για κάποιο πραγματικό φάρμακο, είτε για ένα χάπι ζάχαρης.

Γενικά το ερώτημα του πώς λειτουργεί το πλασέμπο, έχει ουσιαστικά αγνοηθεί από την ιατρική και μόνο πρόσφατα κάποιοι ιατρικοί ερευνητές της επικρατούσας άποψης, άρχισαν να στρέφουν την προσοχή τους σε αυτό το θέμα. Τα

αποτελέσματα από αυτές τις μελέτες υποδεικνύουν πως πέρα από τις τρελές θεραπείες του 19 αιώνα, επίδραση πλασέμπο μπορεί να ασκήσει και η σύγχρονη προηγμένη ιατρική τεχνολογία ακόμα και το πιο "χειρουργικό" ιατρικό εργαλείο η χειρουργική.⁴²

Το Φαινόμενο Πλασέμπο και οι Έρευνες πάνω σε αυτό

Είναι τεκμηριωμένο ότι μπορούμε να αλλάξουμε τη λειτουργία του οργανισμού μας απλά και μόνο με αυτό που πιστεύουμε ότι είναι αληθινό. Το Φαινόμενο Πλασέμπο (placebo) είναι η μετρήσιμη, ορατή ή αισθητή βελτίωση της υγείας ή συμπεριφοράς που δεν οφείλεται σε φαρμακευτική αγωγή ή επεμβατική θεραπεία.

Σύμφωνα με αυτό, μπορεί κάποιος να θεραπευτεί από διάφορες παθήσεις χρησιμοποιώντας τη σκέψη του. Πολλές έρευνες έδειξαν ότι η επίδραση του Φαινομένου (η δύναμη της συνειδητότητας) είναι πραγματική και άκρως αποτελεσματική.

Σε μια μελέτη της Ιατρικής Σχολής του Baylor που δημοσιεύθηκε το 2002 στο ιατρικό περιοδικό «New England Journal of Medicine» το θέμα έρευνας ήταν οι χειρουργικές επεμβάσεις ασθενών που υπέφεραν από σοβαρό κι εξουθενωτικό πόνο στο γόνατο. Πολλοί χειρουργοί γνωρίζουν ότι δεν υπάρχει Φαινόμενο Πλασέμπο στις χειρουργικές επεμβάσεις ή τουλάχιστον έτσι πιστεύουν.

Οι ασθενείς χωρίστηκαν σε τρεις ομάδες.

– Στη μια ομάδα οι χειρουργοί έκοψαν τον κατεστραμμένο χόνδρο στο γόνατο. – Στη δεύτερη ομάδα καθάρισαν την άρθρωση του γόνατος αφαιρώντας οτιδήποτε θεωρούσαν ότι προκαλούσε φλεγμονή. Και οι δύο διαδικασίες είναι οι συνήθεις χειρουργικές επεμβάσεις στις οποίες υποβάλλονται όσοι πάσχουν από σοβαρή αρθρίτιδα.

– Η τρίτη ομάδα υποβλήθηκε σε μια «ψεύτικη» χειρουργική επέμβαση, δηλαδή οι ασθενείς ναρκώθηκαν πιστεύοντας όμως ότι είχαν πράγματι κάνει επέμβαση στο γόνατο. Σε αυτούς, οι γιατροί έκαναν τομές και έριξαν αλατούχο διάλυμα στο γόνατο, όπως θα έκαναν και στο κανονικό χειρουργείο. Στη συνέχεια έραψαν τις τομές και η διαδικασία ολοκληρώθηκε.

Και οι τρεις ομάδες είχαν την ίδια διαδικασία αποκατάστασης και τα αποτελέσματα ήταν εκπληκτικά.

⁴² Bruce Lipton, Η Βιολογία της Πεποίθησης, (Αξίωμα, 136-137)

Η ομάδα που δεν υποβλήθηκε σε πραγματική επέμβαση παρουσίασε βελτίωση όπως ακριβώς και οι άλλες δύο ομάδες.⁴³

Ένα άλλο πολύ ενδιαφέρον παράδειγμα του Φαινομένου Πλασέμπο προήλθε από το Υπουργείο Υγείας και Ανθρωπίνων Υπηρεσιών των ΗΠΑ το 1999. Η έκθεση αποκάλυψε ότι οι μισοί από τους ασθενείς που έπασχαν από σοβαρή κατάθλιψη και λάμβαναν φάρμακα παρουσίασαν βελτίωση, ενώ το ίδιο συνέβη και στο 32% των ασθενών που λάμβαναν εικονικό φάρμακο.

Και ας μην ξεχνάμε και όλες τις παρενέργειες και τους κινδύνους που σχετίζονται με τη λήψη αντικαταθλιπτικών κάθε χρόνο. Ας έχουμε επίσης υπόψη ότι η «βιομηχανία της κατάθλιψης» από μόνη της είναι μια βιομηχανία πολλών δισεκατομμυρίων δολαρίων.

Μπορείτε να διαπιστώσετε και τις παρενέργειες, αλλά και την κερδοφορία τους, εις βάρος των ανθρώπων, εδώ!

Το 2002, ο καθηγητής ψυχολογίας στο Πανεπιστήμιο του Κονέκτικατ Irving Kirsch δημοσίευσε ένα άρθρο για την πρόληψη και τη θεραπεία στην Αμερικανική Ψυχολογική Ένωση με τίτλο «Τα καινούρια φάρμακα του αυτοκράτορα» (The Emperor's New Drugs), στο οποίο έκανε γνωστές μερικές ακόμα πιο συγκλονιστικές ανακαλύψεις.

Βρήκε ότι το 80% της επίδρασης των αντικαταθλιπτικών, όπως μετρήθηκε σε κλινικές δοκιμές, θα μπορούσε να αποδοθεί στην επίδραση του Φαινομένου Πλασέμπο. Ο καθηγητής έπρεπε να καταθέσει αίτηση Νόμου περί ελευθερίας της πληροφόρησης προκειμένου να πάρει πληροφορίες σχετικά με τις κλινικές δοκιμές των γνωστότερων αντικαταθλιπτικών.⁴⁴

Νοσέμπο: Η επίδραση των Αρνητικών Πεποιθήσεων

Όταν το μυαλό προβαίνει σε αρνητικές σκέψεις μπορούν να βλάψουν την υγεία μας, τότε τα αρνητικά αποτελέσματα χαρακτηρίζονται ως επίδραση νοσέμπο. Στην ιατρική η επίδραση νοσέμπο, μπορεί να είναι το ίδιο ισχυρή με την ίδια επίδραση πλασέμπο.

Ένα γεγονός που είναι καλό να έχετε πάντα στο μυαλό σας, όταν μπαίνετε σε ένα ιατρείο, είναι πως η στάση του γιατρού, τα λεγόμενα του οι γνωματεύσεις του, η πίστη του στη θεραπεία και την ανάρρωση και γενικότερα οι πεποιθήσεις του μπορούν να σας επηρεάσουν πολύ αρνητικά στην υγεία σας, να σας ρίξουν ψυχολογικά, ακόμα και να σας σκοτώσουν, εάν σας πει κάτι αρνητικό και εσείς το

⁴³ Bruce Lipton, Η Βιολογία της Πεποίθησης, (Αξίωμα, 137)

⁴⁴ Bruce Lipton, Η Βιολογία της Πεποίθησης, (Αξίωμα, 138--139)

πιστέψετε, γιατί μπορεί να μην είναι και πάντα βάσιμο ή η απόλυτη αντικειμενική πραγματικότητα εσάς όμως μπορεί να σας προκαλέσει ανεπανόρθωτο κακό.

Ο Albert Manson για παράδειγμα δήλωσε πως η αδυναμία του να μεταφέρει αισιοδοξία στους ασθενείς του που έπασχαν από ιχθύωση μια θανατηφόρα ασθένεια, παρεμπόδιζε και τις προσπάθειες του για να τους θεραπεύσει με τον καλύτερο τρόπο, έτσι ώστε να έχουν και καλύτερη υγεία και καλύτερη ψυχολογία. Ένα άλλο ακόμα πιο δυνατό παράδειγμα είναι γνωματεύσεις και δηλώσεις που έχουν την αίσθηση ότι είναι απόλυτα ισχυρές και αληθινές, ενώ σε αναρίθμητες περιπτώσεις, αποδείχτηκε πως τελικά δεν ήταν έτσι τα πράγματα, δηλώσεις όπως «Έχεις ακόμα 6 μήνες ζωής». Αν επιλέξεις να πιστέψεις απόλυτα το μήνυμα του γιατρού σου, θα προγραμματιστείς σε αυτό και θα γίνει η αλήθεια σου. Οπότε όσο πλησιάζει ο καιρός θα γίνεσαι όλο και χειρότερα μέχρι να αποχωρήσεις από το υλικό σου σώμα. Είναι απίθανο να μπορέσεις να ξεφύγεις από αυτόν τον προγραμματισμό, εάν δεν σου δίνεται η ελπίδα ότι υπάρχει φως μέσα στο σκοτάδι.

Έπειτα ο Dr Bruce Lipton μας ανεφέρει σε αυτό το κεφάλαιο παράδειγμα από την εκπομπή «Πλασέμπο: Το Πνεύμα υπεράνω της Ιατρικής» που πρόβαλε το Discovery Health Channel το 2003, γιατί αποτελεί μια πολύ σημαντική περίπτωση και από τις πιο ενδιαφέρουσες στον τομέα της ιατρικής. Ένα από τα πιο τρανταχτά περιστατικά που αποδεικνύουν την θεωρία του νοσέμπο είναι το παρακάτω με ένα γιατρό από το Νασβίλ, το Clifton Meador, ο οποίος μελετάει την αποδεικτική ισχύ του νοσέμπο εδώ και 30 χρόνια. Το 1947 ο Meador είχε ως ασθενή ένα συνταξιούχο, τον Sam Londe, ο οποίος υπέφερε από καρκίνο στον οισοφάγο, μια νόσο που εκείνο τον καιρό χαρακτηριζόταν ως 100% θανατηφόρα. Ο Londe ακολουθούσε κάποια θεραπεία, αλλά όλοι η ιατρική κοινότητα γνώριζε πόσο δεν υπήρχαν ελπίδες, εφόσον την θεωρούσα τόσο ανίατη. Ο Londe απεβίωσε κάποιες εβδομάδες αργότερα, αλλά σε κανένα δεν έκανε μεγάλη εντύπωση, εφόσον ήταν καιρό καρκινοπαθής.

Η έκπληξη ήρθε μετά τον θάνατο του Londe, όταν η αυτοψία βρήκε απειροελάχιστα ίχνη καρκίνου στο σώμα του, σίγουρα όχι αρκετά για να οδηγηθεί στον θάνατο. Υπήρχαν μια, δύο αλλοιώσεις στο συκώτι, κι άλλη μια στον πνεύμα, αλλά δεν υπήρχε κανένα ίχνος καρκίνου στον οισοφάγο, καθώς όλοι αυτήν θεωρούσαν την αιτία του θανάτου τους. Ο Meador δήλωσε στο Discovery Health Channel: «Πέθανε με καρκίνο, αλλά όχι από καρκίνο». Από τι πέθανε λοιπόν ο Londe; Αν όχι από καρκίνο του οισοφάγου; Μήπως πέθανε, γιατί είχε την πεποίθηση ότι θα πέθαινε; Τρεις δεκαετίες μετά αυτή η υπόθεση έχει στοιχειώνει τον Meador: «Πίστευα ότι είχε καρκίνο. Και εκείνος πίστευε ότι είχε καρκίνο και οι γύρω του πίστευαν ότι είχε καρκίνο... Μήπως τελικά του στέρησαν την ελπίδα με κάποιο τρόπο για ζωή;» Τέτοιες περιπτώσεις νοσέμπο καθιστούν σαφές ότι οι γιατροί, οι γονείς και οι κάθε

είδους διδάσκοντες μπορούν να σας στερήσουν το δικαίωμα στην ελπίδα με το να σας προγραμματίσουν να πιστέψει ότι είστε ανήμποροι να πετύχετε το οτιδήποτε.

Οι θετικές και οι αρνητικές μας πεποιθήσεις παίζουν πολύ σημαντικό και καθοριστικό ρόλο όχι μόνο στην υγεία μας, αλλά και σε κάθε σημαντικό τομέα της ζωής μας. Ο Χένρυ Φορντ είχε δίκαιο όσον αναφορά την δύναμη του μυαλού: «Είτε πιστεύεις ότι μπορείς, είτε πιστεύεις ότι δεν μπορείς... έχεις δίκαιο» Σκεφτείτε εκείνο τον άνθρωπο που με τόση ευκολία ήπια το ποτήρι με το νερό που είχε τα βακτήρια που έλεγαν ότι είναι υπεύθυνα για την χολέρα ή τους ανθρώπους που περπατάνε πάνω σε αναμμένα κάρβουνα χωρίς να καίγονται. Αν κλονιστεί για λίγο η πεποίθησή τους ότι μπορούν να τα καταφέρουν μπορούν να πάθουν σοβαρά εγκαύματα και να κάνουν κακό στον εαυτό τους. Το συμπέρασμα είναι πως οι πεποιθήσεις λειτουργούν σαν τα φίλτρα στην φωτογραφική μηχανή. Αλλάζουν τον τρόπο με τον οποίο βλέπεις τον κόσμο. Και η βιολογία σου προσαρμόζεται σε αυτές τις πεποιθήσεις. Όταν πραγματικά αναγνωρίζουμε ότι πεποιθήσεις μας είναι τόσο σημαντικές, τότε κρατάμε στα χέρια μας το κλειδί για την ελευθερία.⁴⁵

Ανακεφαλαιώνοντας λέει Bruce Lipton: «το να μάθουμε πως να χαλιναγωγούμε το μυαλό μας, έτσι ώστε να είναι προωθεί την εξέλιξη και την υγεία μας, είναι το μυστικό της ζωής, και αυτός είναι και ο λόγος που ονόμασα το βιβλίο, Η Βιολογία της Πεποίθησης. Φυσικά το μυστικό της ζωής δεν είναι καθόλου μυστικό . Διδάσκαλοι όπως ο Ιησούς και ο Βούδας μας διδάσκουν την ίδια ιστορία για αγάπη, ειρήνη, αρμονία και συμπόνια εδώ και χιλιετίες. Σήμερα η επιστήμη δείχνει προς την ίδια κατεύθυνση. Δεν είναι τα γονίδια μας, αλλά οι πεποιθήσεις μας που ελέγχουν τη ζωή μας! Ακούσατε, ακούσατε εσείς οι δύσπιστοι!» Οι θετικές σκέψεις είναι μια βιολογική εντολή για μια ευτυχισμένη υγιή ζωή. Όπως είπε και ο Μαχατμα Γκάντι:

«Οι πεποιθήσεις σου γίνονται οι σκέψεις σου,

Οι σκέψεις σου γίνονται οι λέξεις σου,

Οι λέξεις σου γίνονται οι πράξεις σου,

Οι πράξεις σου γίνονται οι συνήθειες σου,

Οι συνήθειες σου γίνονται οι αξίες σου,

Οι αξίες σου γίνονται η μοίρα σου»⁴⁶

⁴⁵ Bruce Lipton, Η Βιολογία της Πεποίθησης, (Αξίωμα, 140-141)

⁴⁶ Bruce Lipton, Η Βιολογία της Πεποίθησης, (Αξίωμα, 142-143)

Η συνείδηση διαμορφώνει το Υλικό Πεδίο

Σύμφωνα με τον Nikola Tesla, την ημέρα που η επιστήμη θα αρχίσει να μελετά τα μη φυσικά φαινόμενα θα έχει μεγαλύτερη πρόοδο μέσα σε μια δεκαετία από αυτή που σημείωσε σε όλους τους προηγούμενους αιώνες της ύπαρξής της.

Η συνειδητότητα αποτελεί έναν σημαντικό παράγοντα επίτευξης της αλλαγής στον πλανήτη.

Οι θετικές σκέψεις που στέλνουμε, όπως η αγάπη, η ίαση, η προσευχή, η καλή πρόθεση, έχουν ισχυρή επιρροή σε αυτό προς το οποίο τις κατευθύνουμε. Οι έννοιες αυτές μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε μαζική κλίμακα, όπως για παράδειγμα σε ολόκληρη την ανθρωπότητα που έχει έναν κοινό στόχο για να αντιμετωπίσει πολλαπλά προβλήματα, αλλά και σε μεμονωμένες καταστάσεις όπως συμβαίνει στην καθημερινή μας ζωή.

Εδώ και αρκετό διάστημα, οι φυσικοί έχουν διερευνήσει τη σύνδεση ανάμεσα στην ανθρώπινη συνειδητότητα και τη σχέση της με τη δομή της ύλης. Παλαιότερα πίστευαν ότι το Νευτώνειο υλικό σύμπαν ήταν το θεμέλιο της φυσικής υλικής μας πραγματικότητας.

Όλα αυτά άλλαξαν όταν άρχισαν να αναγνωρίζουν ότι τα πάντα στο σύμπαν αποτελούνται από ενέργεια.

Οι επιστήμονες της κβαντικής φυσικής ανακάλυψαν ότι τα άτομα αποτελούνται από δίνες ενέργειας που συνεχώς περιστρέφονται και δονούνται.

Προκειμένου να κατανοήσουμε την αληθινή φύση του σύμπαντος, πρέπει να σκεφτόμαστε με τους όρους της ενέργειας, της συχνότητας και των δονήσεων.⁴⁷

Κβαντική φυσική: Το Πείραμα της Διπλής Σχισμής

Το πείραμα της διπλής σχισμής είναι ένα εξαιρετικό παράδειγμα του τρόπου που είναι αλληλένδετα η συνειδητότητα και ο φυσικός υλικός μας κόσμος. Μια πιθανή αποκάλυψη αυτού του πειράματος είναι ότι «ο παρατηρητής δημιουργεί την πραγματικότητα».

Σε μια εργασία που δημοσιεύτηκε κατόπιν ομότιμης αξιολόγησης στο περιοδικό «Physics Essays» εξηγείται ο τρόπος που αυτό το πείραμα χρησιμοποιήθηκε πολλές

⁴⁷ 8 επιστημονικές έρευνες αποδεικνύουν: Η συνείδηση διαμορφώνει το υλικό πεδίο, <https://www.proionta-tis-fisis.com/8-epistimonikes-erevnes-pou-apodeiknioun-oti-i-sineidisi-diamorfonei-to-iliko-pedio/>

φορές για τη διερεύνηση του ρόλου της συνειδητότητας στη διαμόρφωση της φυσικής πραγματικότητας.

Σε αυτό το πείραμα, χρησιμοποιήθηκε ένα οπτικό σύστημα διπλής σχισμής για να ελεγχθεί ο πιθανός ρόλος της συνειδητότητας στην κατάρρευση της κβαντικής κυματοσυνάρτησης. Στο πείραμα, τα σωματίδια αναγκάζονται να περάσουν μέσα από μια διάταξη με δύο λεπτές παράλληλες σχισμές που είναι πολύ κοντά η μία στην άλλη.

Διαπιστώθηκε ότι όταν ο παρατηρητής προσπαθούσε να δει από ποιά σχισμή περνούσαν τα σωματίδια, η συμπεριφορά τους αλλοιωνόταν ενώ αυτό δεν συνέβαινε όταν δεν τα παρατηρούσε. Η έρευνα διαπίστωσε ότι οι παράγοντες που συνδέονται με τη συνειδητότητα σχετίζονται σε σημαντικό βαθμό με την αλλοίωση της συμπεριφοράς των σωματιδίων στη διπλή σχισμή.

Η παρατήρηση όχι μόνο διαταράσσει αυτό που πρόκειται να μετρηθεί, το προκαλεί κιόλας.

Εμείς οι ίδιοι δηλαδή υποχρεώνουμε το ηλεκτρόνιο να πάρει μια συγκεκριμένη θέση. Συνεπώς εμείς οι ίδιοι παράγουμε τα αποτελέσματα της μέτρησης.

Το βασικό συμπέρασμα της νέας φυσικής αναγνωρίζει επίσης ότι ο παρατηρητής είναι εκείνος που δημιουργεί την πραγματικότητα. Ως παρατηρητές, όλοι μας έχουμε εμπλακεί προσωπικά στη δημιουργία της δικής μας πραγματικότητας.⁴⁸

Η Κβαντική Συνείδηση ως Απάντηση στην Κρίση του Πολιτισμού

Ο Dr. Erwin Laszlo, είναι ένας από τους κορυφαίους επιστήμονες και στοχαστές του καιρού μας, σύμφωνα με τον οποίο:

“ο εγκέφαλός μας δεν είναι ένα κλασσικό βιοχημικό σύστημα, αλλά ένα μακροσκοπικό κβαντικό σύστημα, και άρα μπορεί να συλλάβει και να επεξεργαστεί πληροφορίες πέρα από τις αισθητηριακές προσλαμβάνουσες και την απτή, αιτιοκρατική λογική”.

Ο Dr. Laszlo υποστηρίζει ότι ο κβαντικός μας εγκέφαλος συνδέεται άμεσα, μη τοπικά, με ένα ευρύτερο φυσικό πεδίο πληροφοριών και ότι η συνειδητοποίηση και η αξιοποίηση της κβαντικής μας συνείδησης μπορεί να είναι ένα επόμενο στάδιο στην εξέλιξή μας, μία εξέλιξη που θα είναι η σωτηρία μας ως είδος και που θα μας βγάλει από την σημερινή επώδυνη κρίση.

⁴⁸ Το Πείραμα των Δύο Σχισμών, από το YouTube, 5 Ιουλ 2016, από Καθημερινή Φυσική, URL: <https://www.youtube.com/watch?v=KytQIZg32f8&t=2s>

Κβαντική Νευρολογία

Καθώς η κλασική νευρολογία έχει έρθει σε ένα αδιέξοδο αντιμέτωπη με την πολυπλοκότητα του εγκεφάλου, νέες θεωρίες προτείνουν ότι είναι απαραίτητο να αλλάξει η εστίαση της μελέτης μας από το επίπεδο των νευρώνων και των συνάψεων τους στο πιο θεμελιώδες επίπεδο της μοριακής τους λειτουργίας, εκεί όπου εφαρμόζονται οι νόμοι της κβαντικής μηχανικής.

Η υπόθεση της κβαντικής συνείδησης, που έχει προταθεί από επιστήμονες όπως ο Roger Penrose και ερευνάται σήμερα από την ομάδα του Δημήτρη Νανόπουλου, υποστηρίζει ότι τα κβαντικά φαινόμενα έχουν ορισμένες αξιοπρόσεκτες λειτουργικές ιδιότητες, όπως η απροσδιοριστία, η μη-τοπικότητα, ο κβαντικός συσχετισμός και η υπέρθεση καταστάσεων, οι οποίες μπορεί να παίξουν σημαντικό ρόλο στην εξήγηση της δημιουργίας της ανθρώπινης συνείδησης.

Οι εργασίες των Penrose και Hameroff είναι αρκετά πιο συγκεκριμένες, εντοπίζοντας στους μικροσωληνίσκους, που βρίσκονται μέσα στους νευρώνες, την δυνατότητα δημιουργίας κβαντικών κυμάτων, τα οποία και μεταφέρουν τις πληροφορίες.

Υποστηρίζουν λοιπόν ότι “η συνείδηση είναι αποτέλεσμα κβαντικών γεγονότων στους μικροσωληνίσκους πρωτοπλάσματος μέσα στους εγκεφαλικούς νευρώνες.”

Και ο καθηγητής Νανόπουλος, στην ίδια γραμμή, σημειώνει χαρακτηριστικά:

“Οι μικροσωληνίσκοι είναι ιδανικά κβαντικά συστήματα και κανείς δεν θα πίστευε ότι πέρασαν δισεκατομμύρια χρόνια εξέλιξης για να δημιουργηθούν στους νευρώνες χωρίς να χρειάζεται η κβαντική τους λειτουργία”.

Σύμφωνα με τον Dr. Laszlo:

“Μερικά από τα πράγματα που εμφανίζονται στην συνείδησή μας μεταφέρουν πληροφορίες για τον κόσμο παρόλο που αυτές δεν βασίζονται σε αισθητηριακά δεδομένα. Ευτυχώς, αυτό μπορεί να μην αποτελεί πλέον έναν γρίφο.

Με τις κβαντικές λειτουργίες του, ο εγκέφαλός μας μπορεί να λάβει πληροφορίες όχι μόνο από τις αισθήσεις μας αλλά άμεσα από τον ευρύτερο κόσμο με τον οποίο είμαστε μη τοπικά συνδεδεμένοι.

Οι οξυδερκείς άνθρωποι καθ’ όλη την διάρκεια της ιστορίας, είτε σαμάνοι, είτε πνευματικοί άνθρωποι, είτε επιστήμονες και ποιητές, έχουν χρησιμοποιήσει εκτενώς αυτή την ικανότητα που είναι έμφυτη σε όλους μας”.

Με αυτό το σκεπτικό, δεν έχουμε διαθέσιμο μόνο έναν τρόπο αντίληψης του κόσμου αλλά δύο.

Έχουμε αυτό που αποκαλείται κλασσικός “αντιληπτικό-γνωστικό-συμβολικός” τρόπος, που βασίζεται στις πληροφορίες που μεταβιβάζονται από τις σωματικές μας αισθήσεις, και επίσης διαθέτουμε τον “άμεσο-διαισθητικό-μη τοπικό” τρόπο, από την κβαντική δεκτικότητα των μικροδομών του εγκεφάλου μας.

Ο ανθρώπινος εγκέφαλος, δηλαδή, εκμεταλλευόμενος τις κβαντικές του ιδιότητες, μπορεί να θεωρηθεί σαν ένας ευρυζωνικός δέκτης που λαμβάνει πληροφορίες εξίσου από τις αισθήσεις μας και από τον ευρύτερο κόσμο, με τις τελευταίες να είναι εξ’ ορισμού υπεραισθησιακές.

Έτσι, ο χώρος αποθήκευσης όλων των πληροφοριών που είναι διαθέσιμες στον άνθρωπο δεν είναι απαραίτητα μέσα στον εγκέφαλό μας. Οι νευρώνες του εγκεφάλου μας δεν είναι μόνο συνδεδεμένοι μεταξύ τους, αλλά είναι επίσης συνδεδεμένοι και με τον κόσμο πέρα από τον εγκέφαλό μας, αντλώντας και από εκεί πληροφορίες.

Άλλωστε η ιδέα αυτή δεν είναι κάτι καινούριο αλλά γνωστή από την αρχαιότητα και επανέρχεται πάντα κατά περιόδους, είτε ονομάζεται πλατωνικός χώρος των Ιδεών, είτε συλλογικό ασυνείδητο και πεδίο των αρχετύπων.

Το επόμενο εξελικτικό βήμα

Εδώ δημιουργείται μια απορία, αν διαθέτουμε όντως μια κβαντική συνείδηση, γιατί δεν έχουμε όλοι πρόσβαση στις δυνατότητες που αυτή μας προσφέρει; Στον σημερινό κόσμο, κατά γενική ομολογία, οι άνθρωποι αποτυγχάνουν να χρησιμοποιήσουν μία διευρυμένη σύνδεση με έναν κόσμο βαθύτερο, πιο διαισθητικό και πιο πλούσιο.

Γιατί συμβαίνει αυτό; Και υπάρχει κάτι που μπορούμε να κάνουμε;

Σύμφωνα με τον Dr. Laszlo η απάντηση είναι απλή:

Επειδή στην ζωή μας μαθαίνουμε να καταστέλλουμε τα συναισθήματα, τις ιδέες και τις διαισθήσεις που έρχονται αυθόρμητα σε εμάς. Δεν τους επιτρέπουμε φτάσουν στην συνείδησή μας. Μαθαίνουμε να είμαστε επικεντρωμένοι σε άλλα πράγματα.

Αντίθετα, τα παιδιά δεν τις καταστέλλουν προτού τους διδαχθεί ότι είναι απλώς φαντασίες, και γι’ αυτό συχνά πέφτουν πάνω σε ιστορίες και ιδέες που είναι αληθινά σημαντικές.

Καλλιτέχνες, πνευματικοί δάσκαλοι και καινοτόμοι άνθρωποι παραμένουν ανοιχτοί σε αυτές τις “αυθόρμητες ανησυχίες” σ’ όλη τους την ζωή, γι’ αυτό και διαθέτουν μια βαθιά πηγή ιδεών και δημιουργικότητας, γι’ αυτό και πετυχαίνουν να εμπλουτίζουν την πολιτισμική μας ζωή με καινούρια ομορφιά και νοήματα.

Η επιστήμη της καρδιάς

Η καρδιά παράγει το μεγαλύτερο ηλεκτρομαγνητικό πεδίο στο σώμα. Ερευνητές εξέτασαν την ανάλυση του φάσματος του μαγνητικού πεδίου που παράγεται από την καρδιά και τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι πληροφορίες για τα συναισθήματα κωδικοποιούνται σε αυτό το ηλεκτρομαγνητικό πεδίο.

Έτσι, με την αλλαγή των συναισθημάτων μας αλλάζουμε και τις πληροφορίες που είναι κωδικοποιημένες στο ηλεκτρομαγνητικό πεδίο που εκπέμπεται από την καρδιά. Κάτι τέτοιο όμως μπορεί να επηρεάσει τους γύρω μας. Όταν νιώθουμε συμπόνια, αγάπη, ευγνωμοσύνη και κατανόηση, η καρδιά εκπέμπει ένα πολύ διαφορετικό μήνυμα.

Αυτό που πετυχαίνουμε ενεργοποιώντας τις κβαντικές λειτουργίες της συνείδησής μας μπορεί να γίνει πιο κατανοητό σε σχέση με τις λειτουργίες των δύο ημισφαιρίων του εγκεφάλου μας.

Είναι σαν να έχουμε δύο εγκεφάλους.

Έχουμε έναν αυθόρμητο, ερυζωνικό δέκτη, που παίρνει μια ποικιλία σημάτων αλλά δεν μπορεί να τα ταξινομήσει και να τα εκφράσει σε συνηθισμένη, ορθολογική γλώσσα: Αυτό είναι το πιο καλλιτεχνικό, δεξιό μας ημισφαίριο.

Και έχουμε έναν πολύ εστιασμένο, γραμμικά λογικό, βασισμένο στην γλώσσα και στην λογική, δέκτη περιορισμένης ζώνης: Το αριστερό μας ημισφαίριο.

Αν είχαμε μόνο το δεξιό ή αν το αφήναμε να εξουσιάζει πλήρως την συνείδησή μας, θα ζούσαμε σε ένα μαγικό-θρησκευτικό κόσμο, έναν κόσμο ζωντανό και πλήρη νοήματος, αλλά θα χάναμε το λογικό μας κομμάτι.

Με τον εγκέφαλό μας εξουσιασμένο από το αριστερό ημισφαίριο ζούμε στον καθημερινό κόσμο των υλικών πραγμάτων και δυνάμεων, επικοινωνούμε με ακρίβεια, αλλά χάνουμε την βαθύτερη σύνδεσή μας με το νόημα του κόσμου, και οι συμπεριφορές και τα μονόπλευρα ενδιαφέροντά μας διαμορφώνουν την στρέβλωση και τον περιορισμό της ύπαρξής μας.

Από την σκοπιά την κβαντικής συνείδησης, μπορούμε να βρεθούμε σε μία καλύτερη κατάσταση από αυτές τις δύο ακραίες περιπτώσεις. Μπορούμε να είμαστε ενεργοί στην καθημερινή ζωή και ταυτόχρονα συνδεδεμένοι με τον πιο διαισθητικό και εμπνευσμένο κόσμο.

Καταρχήν, ο τρόπος για να ενισχυθεί “η σύνδεσή μας με τον κόσμο” είναι να καλλιεργηθούν οι διαφορετικές καταστάσεις συνείδησης:

Ο διαλογισμός, η προσευχή, ή απλά η χαλάρωση, που επιτρέπουν στο μυαλό μας να “αδειάσει” από τα άχρηστα και τις αυθόρμητες σκέψεις και ιδέες μας να ρέυσουν ελεύθερα μέσα μας.

Αυτό θα επιτρέψει στο δεξιό μας ημισφαίριο να γίνει πιο δυνατό, και σύντομα θα αντιληφθούμε ότι ο χρόνος που επενδύουμε σε αυτή την κατάσταση αλλάζει τον τρόπο που αισθανόμαστε και ενεργούμε, το πώς βλέπουμε τον εαυτό μας και τον κόσμο.

Στην πραγματικότητα, λέει ο Dr. Laszlo, η υπόθεση της κβαντικής συνείδησης μπορεί να μας παρέχει μία εξήγηση και μία νέα, μεγαλύτερη κατοχύρωση στην ζωή μας των πνευματικών/θρησκευτικών εμπειριών.

Η πνευματική/θρησκευτική εμπειρία είναι βασικά ίδια σε όλες τις εποχές, μια εμπειρία ενότητας και αισθήματος του ανήκειν, μια αίσθηση ενότητας με κάτι βαθύτερο και μεγαλύτερο από τον εαυτό μας, την οποία μετέφεραν όλοι οι πνευματικοί δάσκαλοι, και η οποία με την νέα ορολογία δεν είναι παρά ένα “κβαντικό άλμα” της συνείδησής μας προς το “Ακασικό πεδίο”.

Ταυτόχρονα, όλοι οι ιθαγενείς πολιτισμοί γνωρίζουν και εξασκούν εδώ και χιλιετίες αυτή την εμπειρία μέσω χορού, τυμπανοκρουσίας, ρυθμικής αναπνοής ή προσευχής σε επιβλητικούς τόπους.

Η σημερινή επιστήμη έχει δείξει ότι όσοι προσεύχονται και διαλογίζονται ενεργοποιούν το δεξιό τους ημισφαίριο και, οι πιο επιτυχημένοι από αυτούς, τείνουν να συγχρονίσουν τα δύο ημισφαίριά τους. Όμως, από την άλλη, οι καταστάσεις της βαθιάς προσευχής και του διαλογισμού δεν είναι λειτουργικές στο καθημερινό πλαίσιο, καθώς απαιτούν πολύ αυτοσυγκέντρωση και απομόνωση από τον κόσμο γύρω μας.

Επομένως, το ζητούμενο είναι ο εγκέφαλός μας να μπορέσει να λειτουργήσει με έναν πιο ισορροπημένο τρόπο.

Έτσι, μία αληθινά εξελιγμένη συνείδηση θα διέθετε την αντίληψη της βαθιάς προσευχής και του διαλογισμού, αλλά θα λειτουργούσε επίσης στο καθημερινό πλαίσιο.

Μια Επαναστατικά Σωτήρια Λύση

Οι συνέπειες της θεωρίας της κβαντικής συνείδησης επηρεάζουν όχι μόνο με την θέαση και την εμπειρία που μπορεί να έχει ο καθένας μας για τον κόσμο αλλά επίσης και με την συμπεριφορά και την ευημερία μας μέσα σε αυτόν.

Η κβαντική συνείδηση είναι μια συνείδηση άμεση, που αισθάνεται συνδεδεμένη με τον κόσμο, μέρος της ολότητας και όχι αποχωρισμένη από αυτήν. Είναι μια συνείδηση που εμπνέει την συμπάθεια των ανθρώπων και της φύσης και που μας οδηγεί στο ν’ αντιληφθούμε ότι, όντας ένα με τους άλλους και με την φύση, ό,τι κάνουμε σε αυτά το κάνουμε και σε εμάς τους ίδιους.

Μπορεί να μας ενθαρρύνει να ενωθούμε μεταξύ μας και να αντιμετωπίσουμε τα κοινά μας προβλήματα, να μας καταστήσει άτομα με μεγαλύτερη κατανόηση και πιο συνεργάσιμους ως πολίτες. Και έτσι, τελικά, η κβαντική συνείδηση μπορεί να είναι όχι μόνο το επόμενο βήμα στην εξέλιξή μας αλλά και η συλλογική μας σωτηρία.⁴⁹

Παρακάτω παραθέτω ένα άρθρο που έγραψα εγώ μέσα από την εμπειρία μου και τις γνώσεις μου της αυτογνωσίας, της λειτουργίας του συνειδητού και υποσυνειδήτου νου μας καθώς και των νόμων του σύμπαντος για να βοηθήσω τους ανθρώπους, τους μαθητές και θεραπευόμενους μου στην επίτευξη των στόχων τους. Θα βοηθούσε πολύ και όλους τους ανθρώπους στην εκπαίδευση και για τις σπουδές τους, αλλά και για όλες τους τομείς της ζωής τους.

Η Συνταγή της Επιτυχίας για την Επίτευξη των Στόχων σου!



Εάν είναι ένας στόχος καρδιάς και ανήκει στον σκοπό της ζωής σου, σε κάνει χαρούμενο, δημιουργικό και σε εξελίσσει, τότε σίγουρα μπορείς να τον πετύχεις ο κόσμος να χαλάσει!

Για να δεις τον στόχο σου να υλοποιείται, πρέπει να είναι ξεκάθαρα διατυπωμένος. Να εκπέμπει το σωστό μήνυμα και να νιώθεις ήδη ότι τον έχεις πετύχει και αισθάνεσαι μέσα σου ευγνωμοσύνη και χαρά για να συντονιστείς με τις κατάλληλες καταστάσεις που θα σε οδηγήσουν στην επίτευξη του! Δεν χρειάζεται απλά θεωρητικά να το επιθυμείς, αλλά να βάζεις όλη σου την αγάπη και όλο σου το δυναμικό σε αυτόν, να έχεις ένα διακαή πόθο για προσφορά, δράση & επιτυχία! Και θα έχεις αν αυτό είναι για το ανώτερο καλό σου, σε κάνει σαν ψυχή ευτυχισμένο, προσφέρεις αξία με αγνή πρόθεση στους άλλους ανθρώπους και όλοι ωφελούνται από αυτό.

⁴⁹ Η Κβαντική Συνείδηση ως απάντηση στην κρίση του πολιτισμού, URL: <https://www.proionta-tis-fisis.com/i-kvantiki-syneidisi-os-apantisi-stin-krisi-tou-politismou/>

Όταν έχεις συνέπεια και είσαι απόλυτα εστιασμένος σε αυτά που βάζεις στόχο να πετύχεις καθημερινά, έχεις καλή καθοδήγηση από μέντορες, και έχεις φίλο σου το υποσυνείδητο, τότε σίγουρα είσαι μια ανάσα από τα όνειρα σου!

Παρακάτω θα αναλύσουμε όλα τα απαραίτητα εργαλεία που χρειάζεται να γνωρίζεις και είναι αυτά που θα σε κρατάνε εστιασμένο και θα σε παρακινούν για να είσαι στο σωστό δρόμο για την επίτευξη των στόχων σου! Πάμε λοιπόν τα δούμε μαζί! Γιατί αξίζεις να έχεις την ζωή που ονειρεύεσαι!

Το νούμερο 1 είναι να ανακαλύψεις τους στόχους σου!

Σκέψου τι σε κάνει να έχεις πάθος γι' αυτό! Τι είναι αυτό που αγαπάς; Τι είναι αυτό που όταν το κάνεις ενθουσιάζεσαι τόσο πολύ που χάνεται ο χρόνος!!!

Να κάνουμε το στόχο μας συγκεκριμένο και ξεκάθαρο! Να ξέρουμε ακριβώς τι θέλουμε μέσα μας, για να το εκπέμψουμε και έξω μας!

Αλλιώς δεν θα φθάσει ποτέ το σήμα στον παραλήπτη που είναι το σύμπαν! Έτσι γίνεται και με το Gps, αν δεν βάλεις την ακριβή διεύθυνση δεν θα φθάσεις ποτέ ακριβώς μπροστά στον προορισμό σου, όλο θα χάνεις τον δρόμο, η θα είσαι γύρω, γύρω!

Το νούμερο 2 είναι να καταγράψεις τους στόχους σου χρησιμοποιώντας ΘΕΤΙΚΗ ΔΙΑΤΥΠΩΣΗ και χρόνο ΕΝΕΣΤΩΤΑ.

π.χ. Δεν θα πούμε θα ήθελα να έχω υγεία, χρήματα, ιδανικό σύντροφο και εργασία, αλλά δηλώνουμε πως τα έχουμε ήδη μιλάμε σε χρόνο ενεστώτα και αυτό γιατί το υποσυνείδητο μας δεν αντιλαμβάνεται την διαφορά μεταξύ φαντασίας και πραγματικότητας, η γλώσσα του είναι το συναίσθημα και οι εικόνες, ότι βιώνεις και παίζεις μέσα στο μυαλό σου αυτό θα έλξεις και στην πραγματική ζωή σου! Δεν αντιλαμβάνεται μην και δεν γι' αυτό πάντα δηλώνουμε θετικά για να δώσουμε τα σωστά και κατάλληλα μηνύματα!

Οπότε η σωστή δήλωση είναι:

Έχω ήδη υγεία, αφθονία, τον ιδανικό σύντροφο και την ιδανική εργασία και είμαι πολύ χαρούμενος και ευγνώμων γι' αυτό! Ευχαριστώ! Έγινε, έγινε, έγινε!

Το ευχαριστώ και το έγινε το χρησιμοποιούμε όταν κάτι έχει ήδη συμβεί ως ένδειξη ευγνωμοσύνης.

Το νούμερο 3 είναι σημείο κλειδί! Να σπάσεις τον μεγάλο στόχο σε μικρούς εφικτούς στόχους και να κάνεις καθημερινούς απολογισμούς όσων έχεις πετύχει για να είσαι σε εγρήγορση, να αναγνωρίζεις τις μικρές σου νίκες και να συνεχίζεις με ακόμα μεγαλύτερη δύναμη.

Ένα στόχο την φορά. Αυτό είναι το πιο σημαντικό! Κάνε πλάνο για το τι θα κάνεις κάθε μέρα, κάθε εβδομάδα, κάθε μήνα! Και να είσαι συνεπής! Τότε θα νιώθεις

μέσα σου ικανοποιημένος, χαρούμενος και περήφανος και αυτό θα σε βοηθήσει, θα είναι κίνητρο για εσένα, εφόσον θα βλέπεις αποτελέσματα, για να συνεχίσεις και να πετύχεις ακόμα μεγαλύτερα πράγματα!

Tip

Στο τέλος της ημέρας να ρωτάς τον εαυτό σου

Εκπλήρωσα τον μικρό ημερήσιο μου στόχο για να πετύχω άμεσα και τον μεγάλο μου στόχο;;; Έτσι το βράδυ που θα κοιμηθείς θα αισθάνεσαι ότι δεν πέρασε άσκοπα η μέρα. Θα νιώθεις παραγωγικός και δημιουργικός!

Μην ξεχνάς αν δεν έχεις εσύ όνειρα, θα βρεθείς να υπηρετείς τα όνειρα κάποιου άλλου! Η λύση είναι να εστιάσεις στις δικές επιθυμίες και στα δικά σου όνειρα!!!

Ο Tony Robbins συμβουλεύει, αντί να κυνηγάμε ένα τεράστιο μελλοντικό στόχο, που μας φαίνεται βουνό και άρα έχουμε αρκετές πιθανότητες να το παρατήσουμε, να δούμε το σήμερα, και τι αλλαγές και νέες δράσεις μπορούμε να ξεκινήσουμε και να διατηρήσουμε στην καθημερινότητα μας από σήμερα. Οι μικρές αυτές δράσεις στη συνέχεια θα μας οδηγήσουν στον μεγαλύτερο στόχο αρκεί να τις κάνουμε συστηματικά και να μην τις παρατήσουμε. Εστιασμένα και συστηματικά είναι το κλειδί!

Το νούμερο 4 είναι να βάλεις τον στόχο σου στο καθημερινό σου πρόγραμμα, να είναι αναπόσπαστο, αυτοματοποιημένο κομμάτι σου!

Όπως είναι δεδομένο και φυσικό ότι πρέπει να πιεις νερό και να φας για να ζήσεις, ή είναι αυτοματοποιημένη κίνηση όταν μπαίνεις στο σπίτι να ανοίξεις το φως ή τον θερμοσίφωνα για να κάνεις μπάνιο, έτσι αυτόματα να εφαρμόζεις και τις νέες συνήθειες σου και τους μικρούς σου στόχους που θα σε εξελίσουν και θα σε βοηθήσουν να πετύχεις τον μεγάλο σου στόχο! Αυτό που θα σε οδηγήσει πιο σύντομα στην επιτυχία είναι η αυτοματοποιημένη σου ρουτίνα που σε πάει καθημερινά και ένα βήμα παρα πέρα και έτσι η επιτυχία σου θα είναι δεδομένη!

Το κλειδί εδώ, είναι να μην προσπαθείς να αλλάξεις τις κακές συνήθειες, αλλά να εστιάσεις την προσοχή σου στο να προσθέτεις περισσότερες νέες θετικές συνήθειες που θέλεις να εφαρμόζεις στην καθημερινότητα.



Το νούμερο 5 είναι να δημιουργήσεις μια σωστή στρατηγική και ένα καθημερινό πλάνο!

Οι καθημερινοί στόχοι να είναι εφικτοί και πραγματοποιήσιμοι, να μην βάζεις πολλά παραπάνω πράγματα από αυτά που μπορείς, πιθανά για να πετύχεις πιο σύντομα τον στόχο σου, γιατί έτσι πολύ πιθανό να πετύχεις ακριβώς το αντίθετο αποτέλεσμα, να πελαγώσεις, να απελπιστείς και να τα παρατήσεις. Ο λόγος που βάζουμε κάτι εύκολο και εφικτό, αλλά καθημερινό είναι για να είμαστε σε συνεχόμενη δράση και εφόσον πετύχουμε αυτά που βάζουμε σαν στόχους μικρούς να νιώθουμε ικανοποιημένοι, χαρούμενοι και περήφανοι για τον εαυτό μας και έτσι να συνεχίζουμε με ακόμα μεγαλύτερο ζήλο για το έργο μας.

Το νούμερο 6 είναι να αξιολογείς και να ελέγχεις τους στόχους σου σε τακτά διαστήματα.

Ο στόχος σου να είναι χρονικά δεσμευτικός να βάζεις συγκεκριμένο χρόνο επίτευξης. Τα Date Lines θα σε βοηθήσουν πολύ! Έτσι κάθε εβδομάδα ή κάθε μήνα είναι καλό να αξιολογείς τους στόχους σου, για να βλέπεις πως πάει η προόδος σου! Αν είσαι κοντά στην επίτευξη τους, η κάπως έχεις χάσει λίγο τον δρόμο και απλά χρειάζεσαι μια ευθυγράμμιση στο πρόγραμμα των στόχων σου!

Για να βοηθηθείς με αυτήν την διαδικασία μπορείς να ρωτάς τον εαυτό σου πως τα πηγαίνεις με αυτούς. Αν εξελίσσεσαι όπως θα ήθελες, αν χρειάζεται να αλλάξεις κάποια εργαλεία ή κάποια στρατηγική ή αν χρειάζεσαι μεγαλύτερη παρακίνηση για να οδηγηθείς πιο άμεσα στον πολυπόθητο στόχο!

Επίσης κάτι πολύ έξυπνο για παρακίνηση που λειτουργεί πολύ καλά, είναι να δεσμευτείς σε ένα εβδομαδιαίο σου στόχο σε ένα φίλο σου! Εάν θέλει μπορεί να συμμετέχει και αυτός! Να θέτετε στόχους που θα πετύχετε μέσα στην εβδομάδα και έπειτα να δίνετε ραντεβού συγκεκριμένη μέρα και ώρα για να λέτε πως τα πήγατε! Να έχετε δηλαδή το σύστημα της εβδομαδιαίας "αναφοράς". Και αυτό γιατί οι άνθρωποι όταν δεσμεύονται και σε κάποιον άλλον, δεν θέλουν να εκτεθούν και είναι πιο εστιασμένοι και συνεπείς στο στόχο τους, ενώ στον εαυτό τους πιθανά να μην είναι, αν δεν είναι αυστηρά πειθαρχημένοι. Επίσης όταν μοιράζονται κοινές νικές είναι κάτι πολύ χαρμόσυνο και τους δίνει ακόμη περισσότερη δύναμη να συνεχίσουν να εξελίσσονται στον δικό τους σκοπό.

Το νούμερο 7 αναφέρεται στο πως να πετύχεις πιο γρήγορα τους στόχους σου με τη δύναμη του οραματισμού και να της οπτικοποιήσης!

Ψάξε και βρες ή δημιούργησε φωτογραφίες που θα δείχνουν εσένα να κάνεις ήδη όλα όσα επιθυμείς, να είναι σαν να βιώνεις ήδη την σκηνή της ευτυχίας που έχεις για στόχο! Εάν βλέπεις καθημερινά αυτές τις φωτογραφίες θα νιώθεις απέραντη χαρά, αγάπη, ενθουσιασμό, περηφάνια και ευγνωμοσύνη για όλα αυτά που πέτυχες με τις άπειρες δυνατότητες σου! Όλη αυτή η υπέροχη συνθήκη που θα έχεις

δημιουργήσει, θα σε ωθεί σε δράση, θα σε κρατά εστιασμένο και θα σου δίνει ένα ακόμα κίνητρο για να μην σταματάς ποτέ, ούτε στις πιο δύσκολες στιγμές!

Φτιάξε τον πίνακα των επιθυμιών σου η αλλιώς των στόχων σου! Γνωστό και ως το wishboard σου! Και ετοιμάσου για να απογειώσεις τη ζωή σου!

Κοίτα αυτές τις φωτογραφίες πολλές φορές μέσα στην ημέρα σου για να σου δώσουν χαρά και δύναμη! Οραματίσου ότι είναι ήδη μέρος της ζωής σου και νιώσε με όλο σου το είναι και με όλη σου την καρδιά, την ευτυχία και την ευγνωμοσύνη που έχεις ήδη στην ζωή σου ό,τι ποθεί η ψυχή σου και ευχαρίστησε το σύμπαν και το θεό ή ότι εσύ θεωρείς ανώτερη δύναμη που σε βοήθησε στην υλοποίηση των στόχων σου!

Μην ξεχνάς ποτέ πως η ευγνωμοσύνη είναι το κλειδί της αφθονίας!



Το νούμερο 8 είναι να θυμάσαι γιατί ξεκίνησες!

Όσα εμπόδια και να βρεθούν στον δρόμο σου αν θυμάσαι γιατί ξεκίνησες τίποτα δεν θα σε φοβίσει ή θα σε αποθαρρύνει. Η δυναμική αρχή είναι πολύ σημαντική, αλλά η συνέπεια στο πλάνο σου είναι είναι η πιο απαραίτητη, αλλιώς δεν θα καταφέρεις να πετύχεις τους στόχους σου, αν δεν έχεις επιμονή, πείσμα, γνώση των δυνατοτήτων σου, αυτοπειθαρχία, μα πάνω απ' όλα φλόγα μέσα στην καρδιά σου γι' αυτό που αγαπάς και να θυμάσαι τον λόγο που αποφάσισες να υπηρετήσεις αυτόν το σκοπό! Γιατί αγαπάς να προσφέρεις στους ανθρώπους αξία και να τους δείχνεις πόσο μοναδικοί είναι και πως μπορούν να πετυχαίνουν ότι επιθυμεί η καρδιά τους. Ότι είναι καλό για την δική σου εξέλιξη στο μονοπάτι της ζωής σου, είναι και για το συλλογικό καλό όλων και αυτό το σύμπαν όλο πάντα το ευνοεί.

Το νούμερο 9 είναι πίστεψε ότι μπορείς να καταφέρεις τους στόχους σου, αφαιρώντας τις περιοριστικές σου πεποιθήσεις!

Όσο και να θέλεις με όλη σου την καρδιά να πετύχεις τους στόχους σου, είναι πιθανό να βλέπεις πως δεν τα καταφέρνεις και πως συναντάς συνέχεια εμπόδια και

δεν ξέρεις τι να κάνεις γι' αυτό και πως να το αντιμετωπίσεις. Σύμφωνα με την ψυχολογία οι αποφάσεις που παίρνουμε και οι δράσεις που κάνουμε υπόκεινται στο 10% του συνειδητού μας νου, το υπόλοιπο 90% είναι πληροφορίες και πεποιθήσεις που δημιουργήθηκαν από τα παιδικά μας βιώματα ή προέρχονται από τους προγόνους μας που είναι καταγεγραμμένες στο υποσυνείδητο νου μας και δεν έχουμε ιδέα γι' αυτές, όμως είναι και αυτές που μας ορίζουν. Το υποσυνείδητο μας έχει ως σκοπό να μας κρατάει σε ασφαλή ζώνη και σε επιβίωση, επίσης δεν αντιλαμβάνεται ποιες πεποιθήσεις μας ωφελούν και ποιες όχι, έτσι κρατάει και πληροφορίες που δεν μας ωφελούν και μας δημιουργούν εμπόδια. Όπως π.χ. είμαι ανίκανος, είμαι λίγος, είμαι αποτυχημένος, είμαι ένα τίποτα. Έτσι όταν θέλω κάτι το θέλω με την συνειδητή επίγνωση του 10%, αλλά είναι πιθανό να υπάρχουν υποσυνείδητες περιοριστικές πεποιθήσεις που ανήκουν στο 90% και με εμποδίζουν να πετύχω, γιατί είναι πολύ περισσότερες. Κατ'αυτόν τον τρόπο π.χ. αν δεν αντιλαμβάνομαι την αξία μου και προσπαθώ να πετύχω στην εργασία μου και συνεχώς αποτυγχάνω, επιβεβαιώνεται η πεποίθηση ότι είμαι ανίκανος και λίγος, αποθαρρύνομαι και βρίσκομαι σε ένα συνεχές φαύλο κύκλο. Μέχρι την στιγμή βεβαίως που θα αποφασίσω όλα αυτά να τα αλλάξω μια για πάντα! Θα πάρω την συνειδητή απόφαση να καλλιεργήσω τον εαυτό μου, να τον αγαπήσω και να απολαύσω όλα αυτά που μου αξίζουν! Όλα αυτά φυσικά θα γίνουν μέσα από εκπαιδεύσεις και βιωματικά σεμινάρια, αλλά και μέσα από εξειδικευμένες ατομικές συνεδρίες για την επίλυση των δικών μου θεμάτων με ειδικούς θεραπευτές και δασκάλους ψυχολογίας και αυτογνωσίας.

Το νούμερο 10 είναι εκπαιδύσου στο αντικείμενο σου και αναγνώρισε πόσο σημαντικό είναι να έχεις στο πλάι σου μέντορες που θα σε εμπνέουν και σε καθοδηγούν σωστά!

Θα σε βοηθήσει πολύ να φέρεσαι έξυπνα και στρατηγικά και πάνω απ'όλα να είσαι ευέλικτος και όχι να μένεις προσκολλημένος σε παλιές γνώσεις και μεθόδους που πλέον δεν λειτουργούν. Μπορείς να παρακολουθήσεις εκπαιδεύσεις και να πάρεις νέες γνώσεις που θα σε βοηθήσουν να χτίσεις την σωστή νοοτροπία που θα σε οδηγήσει αμέσως στην επίτευξη των στόχων σου! Και αυτό φυσικά θα γίνει από ανθρώπους που είναι ειδικοί σε αυτό! Η νέα γνώση θα προσφέρει νέες πληροφορίες στο υποσυνείδητο σου και αυτό θα δημιουργήσει νέες πιο δυνατές συνάψεις στον εγκέφαλο σου και έτσι θα κάνεις νέες δράσεις με νέες οφέλημες συνήθειες, θα χτίσεις μια καλή στρατηγική όπως είπαμε που θα φέρει άμεσα νέα αποτελέσματα στη ζωή μας!

Η εκπαίδευση είναι το ένα σημαντικό εργαλείο! Και το άλλο είναι να έχουμε ένα μέντορα στη ζωή μας την προσωπική και την επαγγελματική που θα μας καθοδηγεί σωστά σύμφωνα πάντα με τις δικές μας εξατομικευμένες ανάγκες.

Στα επαγγελματικά μπορεί να μας γλιτώσει από λάθη που θα κόστιζαν χιλιάδες ευρώ, είτε να μας οδηγήσει πιο σύντομα με τα κατάλληλα εργαλεία και την πιο σωστή μέθοδο στην επιτυχία και στο πως να αποκτήσουμε χιλιάδες ευρώ!

Σε προσωπικό επίπεδο ένας σύμβουλος αυτογνωσίας, μπορεί να μας δείξει βιωματικά, πως θα έχουμε την ζωή που μας αξίζει και ονειρευόμαστε! Θα μας απελευθερώσει από περιοριστικές πεποιθήσεις που έχουμε στο υποσυνείδητο μας και δεν τις γνωρίζουμε και αυτές ευθύνονται για πολλά επαναλαμβανόμενα μοτίβο που έχουμε στις ζωές μας και πολλά εμπόδια που δεν μας αφήνουν να πετύχουμε αυτά που επιθυμούμε. Όπως το να προσελκύουμε ανθρώπους που μας υποτιμούν, κακοποιούν και μας κάνουν να νιώθουμε πως δεν αξίζουμε. Θα μας δείξει πόσο άξιοι και σημαντικοί είμαστε και πως θα μάθουμε αληθινά να αγάπαμε τον υπέροχο εαυτό μας! Θα ανακαλύψουμε το καλά κρυμμένο δυναμικό μας! Θα αντιληφθούμε πόσες πολλές αρετές και δυνατότητες έχουμε που δεν τις γνωρίζαμε καν και θα τις βάλουμε σε εφαρμογή για να απολαύσουμε όλη την αφθονία του κόσμου που θα έρθει στην ζωή μας σε όλους τους τομείς και πλέον θα είμαστε σε θέση όλη αυτήν την αφθονία και την ευτυχία να την αγκαλιάσουμε, γιατί θα γνωρίζουμε πλέον με όλο μας το είναι πως την αξίζουμε!

Όταν παρακολουθείς εκπαιδεύσεις μπορούν να σου αλλάξουν για πάντα τη ζωή και να γίνεις η καλύτερη εκδοχή του εαυτού σου!



Το νούμερο 11 είναι απομάκρυνε τους πειρασμούς. Μείνε εστιασμένος!

Για να έχεις περισσότερο αυτοέλεγχο και αυτοπειθαρχία πρέπει να βγάλεις από την ζωή σου τους πειρασμούς που σε πάνε πίσω στην εξέλιξη σου. Ακόμα και ο πανέξυπνος Οδυσσέας δέθηκε στο κατάρτι για να μην υποκύψει στις σειρήνες που θα τον μαγεύαν με την υπέροχη μουσική τους, έτσι γλύτωσε την ζωή του, γιατί αλλιώς θα τον καταβρόχθιζαν. Έτσι και εσύ πρέπει να σώξεις ότι πιο πολύτιμο έχεις και αυτό είναι η πολύτιμη ενέργεια σου, η προσοχή σου και ο χρόνος σου που κοστίζει ακριβά και σε χρήματα και σε όμορφα συναισθήματα και σε ελευθερία. Όταν δεν έχουμε χρόνο δεν μπορούμε να εξελιχθούμε όπως επιθυμούμε, άρα δεν έχουμε ούτε οικονομική ευημερία και ελευθερία, ούτε θα είμαστε ποτέ πραγματικά ήρεμοι και ευτυχισμένοι.

Σκέψου έξυπνα! Εδώ είναι κάποιες συμβουλές που θα σε βοηθήσουν στους στόχους σου! Κρύψε τις εφαρμογές κοινωνικής δικτύωσης από την οθόνη του κινητού σου, όπως facebook, instagram, email, γενικά όταν εργάζεσαι είναι πιο έξυπνο να κλείνεις το ίντερνετ, γιατί με οποιαδήποτε ειδοποίηση γίνεται απόσπαση προσοχής και έπειτα θα αργήσεις να ξανά συγκεντρωθείς. Σταμάτα να καταναλώνεις κάθε μέρα γλυκά και άλλα παχυντικά σνακ ή ανθυγιεινά φαγητά. Κάνε κάθε μέρα έστω 20 λεπτά περπάτημα για να κινείσαι και να είσαι υγιής και σε εγρήγορση. Φυσικά

για μεγαλύτερη συνέπεια και καλύτερα αποτελέσματα γράψου σε ένα γυμναστήριο για να είσαι πάντα σε φόρμα και να έχεις μεγαλύτερη διαύγεια πνεύματος και υγεία σώματος.

Βγάλε όλους τους πειρασμούς από την ζωή σου η τουλάχιστον μείωσε τους πολύ σημαντικά! Βοήθησε τον εαυτό σου όσο το δυνατόν περισσότερο! Κάνε του την ζωή πιο εύκολη! Άντεγραψε καλές συνήθειες πετυχημένων ανθρώπων!

Το νούμερο 12 είναι ανάλαβε την ευθύνη σου!

Γίνε υπεύθυνος και για την επιτυχία σου και για την αποτυχία σου!

Πολλές φορές είμαστε αυστηροί με τον εαυτό μας για τα λάθη που κάνουμε, για τις λάθος επιλογές ή για την αδράνεια μας σε ένα τομέα και μέσα από αυτήν την αυστηρή και κακοποιητική συμπεριφορά απέναντι στον εαυτό μας νομίζουμε ότι θα του δώσουμε ένα μάθημα και θα παρακινηθούμε για να αποκτήσουμε ξανά τα ινία της ζωής μας και θα έχουμε τον πλήρη έλεγχο σε όσα θέλουμε να πετύχουμε, όμως δυστυχώς αυτή μέθοδος δεν λειτουργεί, γιατί συχνά απογοητευόμαστε, κουραζόμαστε και νιώθουμε αναξιόι να πετύχουμε αυτούς τους στόχους. Μόνο μέσα από την αποδοχή και την αγάπη σε όλες μας τις δράσεις θα βρούμε την δύναμη, το θάρρος και το κίνητρο για να πετύχουμε έναν ανώτερο σκοπό. Όταν αγκαλιάσουμε τον εαυτό μας και το πληγωμένο εσωτερικό παιδί μέσα μας, που χρειάζεται απεγνωσμένα αποδοχή, νοιάξιμο, φροντίδα και στήριξη, όλα θα αλλάξουν σαν μαγικά! Θα πιάσουμε τρυφερά από το χέρι αυτό το παιδί και θα του δείξουμε πως θα βαδίζει σωστά στο μονοπάτι με ευσυνειδησία, σοφία και ταπεινότητα.

Αν ο στόχος σου είναι να γράφεις κάθε μέρα άρθρα και μια μέρα δεν έγραψες, γιατί ήσουν όλη μέρα έξω με φίλους, ή γιατί προτίμησες να χαζεύεις όλη μέρα στην τηλεόραση ήταν δίκη σου επιλογή, να μείνεις πίσω και να μην παραγείς σημαντικό υλικό που θα δώσει αξία σε εσένα και σε άλλους ανθρώπους καθυστερείς συνειδητά την δική σου εξέλιξη, οπότε ανέλαβε την ευθύνη σου και μην κατηγορήσεις τους άλλους γι'αυτό.

Ώρες, ώρες ζούμε σε μια αυταπάτη. Είναι λες και θέλουμε να ξεγελάσουμε τον εαυτό μας. Μα είναι καλό να αντιληφθούμε γρήγορα πως ακόμα και όταν δεν κάνουμε το επόμενο βήμα για κάτι σημαντικό για εμάς, επειδή φοβόμαστε και το αναβάλλουμε και άλλα πολλά, πάλι μια απόφαση έχουμε πάρει, δηλαδή να μείνουμε αδρανείς από φόβο μην εκτεθούμε η αποτύχουμε επιλέγουμε την μόνη εγγυημένη αποτυχία, δηλαδή παίρνουμε απόφαση να μην μπούμε σε δράση. Γι'αυτό ας είμαστε πιο συνειδητοί στις αποφάσεις μας και ας δρούμε πιο μεθοδικά, πιο έξυπνα και με μεγαλύτερο θάρρος, γιατί η ζωή ανταμείβει τους άξιους, τους δραστήριους και τους τολμηρούς! Είμαστε υπεύθυνοι για τις επιλογές και τις μη επιλογές μας, αλλά είμαστε υπεύθυνοι και για την στάση μας απέναντι σε ότι μας συμβαίνει, είτε ευχάριστο, είτε δυσάρεστο και πως αυτό θα το αντιμετωπίσουμε σαν ευκαιρία η σαν πρόβλημα; Οπότε καταλαβαίνετε πολύ καλά πως εμείς είμαστε υπεύθυνοι για την δυστυχία μας, εμείς και για την ευτυχίας μας!

Το νούμερο 13 είναι ξεκίνα την δράση ΤΩΡΑ!

Μην αναλώνεσαι στην σκέψη!

Η πιο δύσκολη φάση σε κάθε προσπάθεια επίτευξης στόχου είναι η παγίδα της αναβλητικότητας. Η αναβλητικότητα έχει πολλά πρόσωπα, αλλά ένα από τα πιο σημαντικά είναι πως συνήθως περιμένουν όλοι να τα κάνουν όλα πάντα τέλεια και να είναι πλήρως προετοιμασμένοι και οργανωμένοι για κάθε ενδεχόμενο, αλλιώς δεν ξεκινούν και συνέχεια μελετούν και προετοιμάζονται για να είναι ακόμα καλύτεροι όταν ξεκινήσουν και τελικά δεν ξεκινούν ποτέ. Γι'αυτό τώρα που το γνωρίζεις βγες από αυτόν τον φαύλο κύκλο. Μην πέφτεις στην παγίδα της υπερνανάλυσης, γιατί καταλήγει όπως λένε παράλυση. Ξεπέρασε την τάση της τελειομανίας και της αδράνειας και ξεκίνα την δράση! Σιγά, σιγά θα αποκτάς εμπειρία και θα γίνεσαι καλύτερος μέσα από τα λάθη σου βεβαίως, βεβαίως, γιατί όλοι μας μέσα από τα λάθη μας μαθαίνουμε! Είναι καλό να μην κρίνουμε τον εαυτό μας, να τον αποδεχόμαστε και να τον αγαπάμε! Με τον καιρό θα ανακαλύπτεις όλες σου τις δυνατότητες και θα βλέπεις όλα σου τα ταλέντα να ξεδιπλώνονται και να αναδεικνύεται η καλύτερη εκδοχή του υπέροχου εαυτού σου, αυτή η προοπτική του ανώτερου εαυτού που είσαι προορισμένος να γίνεις! ⁵⁰

Αρθρογράφος: Ιωάννα Καλφοπούλου,

Εκπαιδύτρια & Σύμβουλος Αυτογνωσίας Theta Healing & NLP Coaching



Διαλογισμός Απελευθέρωσης & Ευγνωμοσύνης

Εάν θέλεις μπορείς να κλείσεις τα μάτια σου θα σε βοηθήσει πάρα πολύ για να χαλαρώσεις και έπειτα μπορείς να πάρεις μια βαθιά εισπνοή από την μύτη και να δεις σαν να εισπνέεις λευκό ιριδίζον μαργαριταρένιο φως, κράτησε για λίγο την αναπνοή σου και έπειτα εξέπνευσε ότι νιώθεις ότι σε περιορίζει και νιώσε ηρεμία και γαλήνη μέσα σου.

⁵⁰ Ιωάννα Καλφοπούλου, Η Συνταγή της Επιτυχίας για την Επίτευξη των Στόχων σου είναι Εδώ! , URL: <https://joan.gr/goals/>

Παρατήρησε πως νιώθεις που δεν έχεις αυτά που επιθυμείς, και δοκίμασε να δεχτείς αυτά τα συναισθήματα γι' αυτό το γεγονός. Και το μέρος του εαυτού σου που νιώθει έτσι. Δεν είσαι τα συναισθήματα σου. Τα συναισθήματα δημιουργούνται από πεποιθήσεις και προγραμματισμούς! Αποτατίσου από τα συναισθήματα σου και δέξου να τα αφήσεις να απελευθερωθούν και να διαλυθούν στο φως!

Δώσε την ενέργεια σου σε αυτό που θέλεις να πετύχεις. Και να αντιληφθείς ότι είσαι συνδημιουργός εσύ και ο Θεός!

Και ότι την πραγματικότητα σου την δημιουργούν οι πεποιθήσεις και τα συναισθήματα σου. Έχεις επιλέξει αυτές τις καταστάσεις που βιώνεις σαν ευκαιρία για να εξελιχθεί η ψυχή σου. Σου προσφέρουν ερεθίσματα για εξέλιξη που είναι για το ανώτερο καλό σου! Μπορείς τώρα να ανακαλύψεις τα μαθήματα που έχεις αποκομίσει από αυτές τις καταστάσεις. Μπορείς επίσης να ζητήσεις συγγνώμη μέσα σου από οτιδήποτε έλκει και δημιουργεί αυτά τα προβλήματα και να τα αφήσεις πλέον να απελευθερωθούν και να πάνε στο φως του Θεού και να γίνουν φως!

Απελευθέρωσε τον εαυτό σου από την κατάσταση να μείνεις έτσι. Δεν το χρειάζεσαι πια. Βίωσε αγάπη & ευγνωμοσύνη για την κατάσταση όπως είναι. Επέτρεψε στο υποσυνείδητο σου να διαλύσει οτιδήποτε περιοριστικό και να το αλλάξει για πάντα! Γιατί αξίζεις όλα τα καλά του Θεού σαν θεϊκό πλάσμα που είσαι!

Μετουσίωσε οτιδήποτε περιοριστικό σε φως!

Βίωσε αγάπη για τον εαυτό σου, όπως είσαι! Όπως και ευγνωμοσύνη και αγάπη για τον δημιουργό μας!

Τώρα δεξ να διαλύονται όλες οι δυσκολίες και να δημιουργούνται νέες ευκαιρίες για την εξέλιξη και την υλοποίηση των ονείρων σου! Όλα μετουσιώνονται σε αγάπη & φως!

Σκέψου όσα έχεις και όσα δεν έχεις και βίωσε ευγνωμοσύνη! Είναι το κλειδί της αφθονίας! Σκέψου πόσο τυχερός είσαι! Όσα έχεις είναι έκφραση αγάπης του Θεού και του σύμπαντος! Νιώσε αγαπητός, αποδεκτός και ευλογημένος για όσα έχεις!

Και πες μέσα σου ευχαριστώ! Έγινε, έγινε, έγινε! Έχω ήδη στη ζωή μου ότι επιθυμεί η καρδιά μου! Και άφησε αυτήν την υπέροχη ενέργεια να ρέει σε όλο σου το είναι και να ανανεώνονται τα κύτταρα σου μέσα από την αγάπη & το φως και όποτε είσαι έτοιμος μπορείς να ανοίξεις τα μάτια σου!

Φτιάξε ένα ιερό τόπο ευγνωμοσύνης!

Να τον οραματιστείς όπως εσύ επιθυμείς! Με τα δικά σου πολύχρωμα χρώματα και σχέδια! Και να αφήσεις εκεί τις λίστες που αφορούν τα παλιά χρόνια.

Να έχεις ευγνωμοσύνη για τις εμπειρίες και τα μαθήματα που έχεις πάρει στη ζωή σου.

Να ευχαριστήσεις για όσα σου έδωσε και όσα δεν θα σου έδωσε η περασμένη χρονιά!

Μπορείς να συγκεντρώσεις τις ευγνωμοσύνες σου και να φτιάξεις ένα μεγάλο υπέροχο βιβλίο και να το ονομάσεις το βιβλίο της ευγνωμοσύνης!

Και έπειτα να προσθέσεις και καινούργιες σελίδες ευγνωμοσύνης!

Οι φύλακες άγγελοι σου και οι αρχάγγελοι θα φυλάνε τον τόπο ευγνωμοσύνης σου και το βιβλίο της ευγνωμοσύνης σου και θα νιώθεις ασφαλής και προστατευμένος! Μπορείς όποτε θέλεις να ανατρέχεις σε αυτό και να παίρνεις δύναμη για να συνεχίσεις στο ευλογημένο και φωτισμένο μονοπάτι σου!

Διαλογισμός Εξαγνισμού

Μπορείς εάν θέλεις να κλείσεις τα μάτια σου και να εστιάσεις την ενέργεια σου στο κέντρο της καρδιάς σου για να συγκεντρωθείς και να χαλαρώσεις. Τώρα πάρε μια βαθιά αναπνοή από την μύτη και νιώσε πως εισπνέεις λευκό μαργαριταρένιο θεϊκό φως, κράτησε λίγο την αναπνοή σου και έπειτα εξέπνευσε από το στόμα ότι σε βαραίνει και σε περιορίζει. Συνέχισε να παρατηρείς την αναπνοή σου. Να ξέρεις ότι πάντα βρίσκεσαι στην παρούσα στιγμή όταν βάζεις όλη σου τη προσοχή στην αναπνοή σου. Και τώρα οραματίσου πως είσαι στη φύση σε ένα υπέροχο δάσος, γεμάτο τεράστια δέντρα και εισπνέεις το οξυγόνο που σου χαρίζουν αυτά τα πολύτιμα δέντρα, νιώθεις βαθιά μέσα σου ευγνωμοσύνη, παράλληλα ακούς τους ήχους της φύσης και τα πουλάκια να κελαϊδούν και γεμίζει η καρδιά σου χαρά με τα δώρα της φύσης, έπειτα πας προς το ποτάμι και βλέπεις να ρέει το νερό, σαν χείμαρρος και να σε εξαγνίζει με τη θεραπευτική του δύναμη. Παρακάτω βλέπεις ένα εντυπωσιακό σπήλαιο και στο βάθος βλέπεις ένα τεράστιο καταρράκτη, πόσο όμορφο και εκπληκτικό θέαμα, κοιτάζεις με δέος τα θαύματα της φύσης και οραματίζεσαι πως είσαι ακριβώς κάτω από τον καταρράκτη και αυτό το γάργαρο καθαρό νερό, λούζει την ψυχή σου! Νιώθεις μια εσωτερική κάθαρση! Η θεραπευτική δύναμη του νερού εξαγνίζει την ψυχή σου και νιώθεις να απελευθερώνεται από οτιδήποτε την δεσμεύει! Φεύγει ένα μεγάλο βάρος που είχες μέσα σου και πλέον νιώθεις ελαφρύς σαν πούπουλο. Πλημμυρίζει όλο σου το είναι και όλα σου τα κύτταρα με αγάπη γαλήνη, ολοκλήρωση και ασφάλεια. Νιώθεις να σε αγκαλιάζει ζεστά η θεραπευτική ενέργεια του λευκού θεϊκού φωτός και της αγάπης και αισθάνεσαι μέσα σου λύτρωση. Και μην ξεχνάς ποτέ πως αξίζεις να βιώνεις πάντα την αγάπη, το φως και την γαλήνη μέσα σου, γιατί είσαι θεϊκό πλάσμα, είσαι θεϊκή συνειδητότητα, έχεις άγνη φύση και αγνή ψυχή, είσαι μέρος της δημιουργίας, είσαι ένα με το όλο και ένα με τα πάντα, αρά είσαι και ένα με το

Θεό και έχεις πάντα όλη του την αγάπη, την προστασία και την καθοδήγηση του για το ανώτερο καλό σου. Νιώσε μέσα σου την θεϊκή σου φύση σου και συνειδητοποιήσεις το μεγαλείο της ψυχής σου και την ιερότητα σου και αξιοποιήσεις τις αρετές σου για το κοινό καλό όλου του κόσμου. Νιώσε ευγνωμοσύνη σε όλο σου το είναι. Και όταν είσαι έτοιμος μπορείς να ανοίξεις τα μάτια σου.

Διαλογισμός Αφύπνισης

Μπορείς εάν θέλεις να κλείσεις τα μάτια σου, θα σε βοηθήσει ακόμα περισσότερο να χαλαρώσεις. Πάρε μια βαθιά εισπνοή από τη μύτη και εισέπνευσε λευκό θεϊκό θεραπευτικό φως και έπειτα εξέπνευσε από το στόμα ότι σε βαραίνει και σε περιορίζει. Και τώρα μπορείς να αφεθείς και να δεις κινηματογραφικά στην οθόνη του μυαλού σου μια ωραία ιστορία. Οραματίσου λοιπόν πως κάθεσαι σε ένα μεγάλο πάρκο σε ένα παγκάκι και ενώ τα έχεις όλα στη ζωή σου, πολλές φορές δεν βρίσκεις νόημα σε αυτήν. Είσαι συνεχώς βυθισμένος στη μελαγχολία, στη θλίψη και τις σκέψεις σου. Και ξαφνικά εμφανίζεται μπροστά σου ένα μικρό παιδάκι, αθώο και ανέμελο που νιώθει απέραντη χαρά και αγάπη, καθώς είναι θεϊκά προστατευμένο! Χαίρεσαι να το βλέπεις και σιγανά αναφωνείς και σκέφτεσαι πόσο όμορφα θα ήταν αν ήμουν και εγώ έτσι! Και καθώς το χαζεύεις όλο χαρά και ενθουσιασμό αρχίζεις να παρατηρείς πως αυτό το παιδάκι κάτι σου θυμίζει και συνειδητοποιείς πως αυτό το μικρό παιδάκι είσαι εσύ! Αυτό το μικρό και αθώο παιδάκι γεμάτο φως & αγάπη που όλοι κρύβουμε μέσα μας, όμως το έχουμε ξεχάσει! Το βλέπεις με μεγάλη συγκίνηση και νιώθεις μέσα σου μεγάλη ευφορία και γαλήνη! Σκέφτεσαι όμως που πήγε όλη αυτή η χαρά;

Έρχεται προς το μέρος σου για να σου απαντήσει, να σε αφυπνίσει και να σου θυμίσει την αληθινή σου φύση! Την αληθινή σου θεϊκή φύση που την έχεις ξεχάσει... Και όλες τις πνευματικές αλήθειες που γνωρίζουν οι όμορφες, αγνές ψυχές των παιδιών και γι' αυτό είναι πάντα χαρούμενα και φωτεινά και φυσικά λουσμένα από απέραντη ανιδιοτελή αγάπη!

Μόλις σε πλησιάζει σε αγκαλιάζει σφιχτά, πολύ σφιχτά! Και ενώνει μέσα σου όλα σου τα σπασμένα κομμάτια και θεραπεύει όλα σου τα ψυχικά τραύματα! Γαλήνη!!! Νιώθεις σε όλο σου το είναι γαλήνη!!! Γιατί η ψυχή σου είναι πάντα φωτεινή ότι και αν συμβαίνει γύρω σου, αυτό να το θυμάσαι πάντα μην το ξεχάσεις ποτέ! Και τώρα σου δίνει το μικρό παιδάκι που μοιάζει με αγγελάκι, ένα πάπυρο για να σε αφυπνίσει με όλες τις πηγές δύναμης που έχεις μέσα σου, σαν γενετήσιο αναφαίρετο δικαίωμα σου, γιατί εσύ τις έχεις αγνοήσει την χρόνια που πέρασε και άλλες πολλές προηγούμενες χρονιές της ζωής σου, γιατί έπεσες ασυνείδητα στη λήθη, γι' αυτό και η θλίψη και ο θυμός.

Επιπλέον θέλει να σε βοηθήσει με όλη του την καρδιά, επειδή θέλει να σε βλέπει να χαμογελάς και επειδή σε νοιάζεται, έτσι σου δίνει όλες τις ποιότητες και τις αρετές

που χρειάζεσαι για να ανακαλύψεις και να αναδείξεις τη δύναμη που έχεις μέσα σου και να εξελιχθείς με τον ανώτερο και καλύτερο τρόπο για εσένα και ολόκληρο τον κόσμο και να βαδίσεις ξανά στο θεϊκό μονοπάτι σου με αγάπη & φως! Σου θυμίζει όλες τις πνευματικές αλήθειες που έχει ανάγκη η ψυχή σου για να βιώσει ξανά αληθινή χαρά και αγάπη και σε απελευθερώνει από τις ψευδαισθήσεις που σε βύθιζαν στο σκοτάδι και τη θλίψη. Σου θυμίζει την αληθινή σου φύση, τις απέραντες δυνατότητες σου, πως είσαι θεϊκό πλάσμα, είσαι θεία συνειδητότητα, είσαι μια φωτεινή, αγνή, αιώνια και άφθρατη ψυχή σε εξέλιξη. Σου θυμίζει την πιο πολύτιμη αλήθεια πως είσαι Αγάπη & Φως.

Και εσύ πλέον νιώθεις ολοκληρωμένος και ευτυχισμένος και η ζωή σου έχει νόημα, πληρότητα και αγάπη. Έχεις τόση μεγάλη ευγνωμοσύνη μέσα σου που νιώθεις απαραίτητο, αυτό το μήνυμα που έλεβας και εσύ και σου έδωσε φτερά, να το μεταφέρεις και στα άλλα αδέρφια σου, που τόσο πολύ το έχουν ανάγκη! Για να δημιουργήσουμε και να ζούμε όλοι μαζί σε ένα κόσμο γεμάτο με αγάπη, φως, καλοσύνη, γαλήνη, αλληλεγγύη & συμπόνια.

Οραματίσου τώρα ένα κόσμο γεμάτο με αυτές τις πολύτιμες αρετές και δες τους ανθρώπους να λαμβάνουν την θεραπευτική ενέργεια και αυτές τις αρέτες και να έχουν αγάπη και φως μέσα στην καρδιά τους και νιώσε την γαλήνη και την ευγνωμοσύνη μέσα τους, δες το υπέροχο φωτεινό χαμόγελο τους, απόλαυσε τη λάμψη των ματιών τους και οραματίσου τώρα την δόνηση αυτής της θεϊκής ενέργειας να απλώνεται σε ολόκληρο τον κόσμο και ολόκληρο το σύμπαν και να το θεραπεύει και να έχουμε πάντα Ειρήνη, Αρμονία και Ομόνοια. Γιατί όλοι άνθρωποι είμαστε αδέρφια. Νιώσε το σε όλα σου τα κύτταρα και όποτε είσαι έτοιμος, μπορείς να ανοίξεις τα μάτια σου.

Διαλογισμός Υλοποίησης & Αφθονίας

Μπορείς εάν θέλεις να κλείσεις τα μάτια σου, θα σε βοηθήσει ακόμα περισσότερο να χαλαρώσεις. Πάρε μια βαθιά εισπνοή από τη μύτη και εισέπνευσε λευκό θεϊκό θεραπευτικό φως και έπειτα εξέπνευσε από το στόμα ότι σε βαραίνει και σε περιορίζει.

Οραματίσου ότι βαδίζεις στο φωτεινό σου μονοπάτι σε ένα λευκό θεϊκό φως και είσαι μπροστά σε ένα Φρούριο, εκεί βλέπεις τις λίστες σου για τους στόχους σου για τη νέα χρονιά! Βλέπεις όλες τις επιθυμίες σου, σαν μικρές σπίθες φωτιάς που φεύγουν από το Φρούριο και πάνε πάνω ψηλά στο λευκό θεϊκό απέραντο φως και γίνονται φως!

Οι σπίθες θα μαγνητίσουν τα γεγονότα που θα συμβούν με τον ανώτερο και καλύτερο τρόπο για εσένα, με την σειρά που πρέπει και με τον τρόπο που πρέπει

για εσένα. Για να πάρεις τα μαθήματα που χρειάζεσαι σαν ψυχή και να εξελιχθείς στο θεϊκό σου μονοπάτι.

Έπειτα βλέπεις ζωντανά τις υλοποιήσεις σου, σαν λουλούδια να ανθίζουν και να δημιουργούν τον δικό σου υπέροχο πίνακα ζωγραφικής! Τον δικό σου Παράδεισο! Γιατί πολύ απλά εσύ είσαι ο δημιουργός της ζωής σου!

Μέσα από την παρατήρηση θα δημιουργήσεις τη ζωή που ονειρεύεσαι, γιατί η σκέψη σου δημιουργεί την πραγματικότητα σου!

Θα υλοποιείς τις καταστάσεις που επιθυμείς και θα τις φέρνεις στη ζωή σου με τα καλύτερα μέσα για την δική σου εξέλιξη!

Μπορείς να υλοποιήσεις τους στόχους σου, όταν είσαι απόλυτα εστιασμένη σε αυτούς, ανεξάρτητα από τις συνθήκες που επικρατούν γύρω σου! Δεν παίζουν κανένα ρόλο οι συνθήκες γύρω σου. Είναι ψευδαισθήσεις και δικαιολογίες! Μπορείς να πετύχεις τα πάντα!

Τώρα μπορείς να αφιερώσεις χρόνο και να χαζέψεις τον υπέροχο πίνακά σου!

Ο οποίος είναι γεμάτος χρώματα, αρώματα & μουσικές! Δες κάθε λεπτομέρεια! Δες τις αποχρώσεις, τις υφές, τις προοπτικές, τα σχήματα! Δες οτιδήποτε θέλεις να υλοποιήσεις με κάθε λεπτομέρεια! Εστίασε όλη σου την ενέργεια και την προσοχή στο να δεις ζωντανά στον οραματισμό σου, όλα όσα επιθυμείς και νιώσε ότι τα έχεις ήδη στην ζωή σου και είσαι τρισευτυχισμένη και βαθιά ευγνώμων και άφησε αυτό το αίσθημα της βαθιάς ευγνωμοσύνης να πλημμυρίσει όλο σου το είναι και όλα σου τα κύτταρα από την κορυφή ως τα νύχια.

Ακόμα και αν δεν ξέρεις ένα κομμάτι τι συμβολίζει στον πίνακά σου, άφησε το να πάρει τη θέση που του αναλογεί μέσα στη χρονιά! Όταν αντιμετωπίζεις δυσκολίες εμπιστεύσου τη ροή και όλα θα μπουν στη θέση τους. Γιατί έχουμε ήδη συμφωνήσει να είμαστε μέρος της θείας συγχρονικότητας της ίδιας της ζωής!

Είναι καλό να δηλώσεις πως είσαι ανοιχτός και διαθέσιμος να υπηρετήσεις το έργο του Θεού! Ότι μπορείς να υπηρετήσεις με τον ανώτερο και καλύτερο τρόπο το θεϊκό σχέδιο που είσαι προορισμένος να υπηρετήσεις σαν έργο και όραμα ζωής και σαν δίαυλος επικοινωνίας της αγάπης, του φωτους, της γαλήνης, της καλοσύνης, της αγνότητας, της γενναιοδωρίας και της ειρήνης! Για ένα νέο και καλύτερο άνθρωπο και ένα νέο και καλύτερο κόσμο!

Όπου βλέπεις σκοτεινά κομμάτια να τα φωτίσεις με το λευκό μαργαριταρένιο θεϊκό φως! Όπου βλέπεις να υπάρχει κάποιο κενό να το γεμίσεις με απέραντη ανιδιοτελή αγάπη!

Κοίταξε τον πίνακά σου, τους στόχους σου και τα όνειρά σου και πες!

Σε ευχαριστώ πολύ δημιουργέ μου! Τα έχω ήδη υλοποιήσει όλα αυτά που οραματίστηκα και ονειρεύτηκα!

Και είμαι βαθιά ευγνώμων!

Ευχαριστώ! Έγινε, έγινε, έγινε!

Τώρα νιώσε σα να είσαι ήδη θεραπευμένος! Νιώσε πως είσαι δυνατός, ήρεμος & ολοκληρωμένος! Γεμάτος από αγάπη & φως!

Σε αυτό το σημείο μπορείς να ευχαριστήσεις, να επικροτήσεις και να αγκαλιάσεις τον υπέροχο εαυτό σου για όλα αυτά που κατόρθωσε ως τώρα με την αξία του!

Ίσως έχεις τη βαθιά ανάγκη να ευχαριστήσεις συνοδοιπόρους, φίλους, δασκάλους και ανθρώπους που ακόμα δεν έχουν έρθει στη ζωή σου. Ευχαριστείσαι τους για τα μαθήματα που πήρες από αυτούς και τις ευκαιρίες που είχες για εξέλιξη ως σήμερα!

Είναι δικαίωμα σου να υλοποιήσεις τη ζωή που εσύ επιθυμείς και ονειρεύεσαι!

Και τώρα καθώς έχεις ολοκληρώσει τον οραματισμό σου και όλα αυτά που επιθυμείς να δεις στη ζωή σου, τα βλέπεις σαν κινηματογράφο στην οθόνη του νου σου, αυτές τις εικόνες με όλο αυτά τα δυνατά και όμορφα συναίσθηματά τους, να τις κρατήσεις δυνατά μέσα στη μνήμη, την καρδιά και την ψυχή σου, σα φυλαχτό και να την σκέφτεσαι συχνά, για να εκπέμπεις δυνατά το μήνυμά σου στο σύμπαν! Είναι απαραίτητο να είναι ένα ξεκάθαρο μήνυμα αγάπης, η επιθυμία της καρδιάς σου να είναι για το ανώτερο καλό το δικό σου και του κόσμου όλου! Ωστε άμεσα και με ευκολία, με χάρη και ευλογία να υλοποιηθεί και στην αληθινή πραγματικότητα σου με σάρκα και όστα το όνειρό σου και να σε κάνει στα αληθινά πολύ ευτυχισμένο!

Επέτρεψε στο μυαλό και το συναίσθημα σου να συνεργαστούν αρμονικά! Βάλε τα χέρια σου στην καρδιά σου και αφήσε την ενέργεια της ευγνωμοσύνης να ρέει σε όλο σου το είναι! Και νιώσε πως τα κύτταρά σου πλέον ανανεώνονται μόνο μέσα από την αγάπη & το φως!

Είσαι ένα ευλογημένο θεϊκό πλάσμα!

Και όποτε νιώθεις έτοιμος μπορείς να ανοίξεις τα μάτια σου!

Καλώς ήρθες στην νέα πραγματικότητα που έχεις ήδη υλοποιήσει!

Καλώς ήρθες στον κόσμο των καθημερινών Θαυμάτων! ⁵¹

⁵¹ Ιωάννα Καλφοπούλου, Σεμινάριο Υλοποίησης Στόχων

ΜΕΡΟΣ 3: ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΟΠΤΙΚΟΑΚΟΥΣΤΙΚΩΝ ΕΡΓΩΝ

Σε αυτό το τμήμα της εργασίας παρουσιάζεται η πιο ουσιαστική συνεισφορά της παρούσας μελέτης στο πεδίο των οπτικοακουστικών Τεχνών και περιλαμβάνει τη μεθοδολογία, τις τεχνικές, τις εφαρμοσμένες λύσεις και τις διαδικασίες που χρησιμοποιήθηκαν και αξιοποιήθηκαν για τον σχεδιασμό και τη δημιουργία των οπτικοακουστικών έργων που αποτελούν το πρακτικό και κατά βάση το πλέον κύριο κομμάτι της εργασίας.

Μεθοδολογία

Οι γενικές αρχές που εξετάζονται και θα αναφερθούν αφορούν την ιστορία του Κινηματογράφου και του Ντοκιμαντέρ, τον Ρόλο της Αυτογνωσίας στη ζωή μας, την Κβαντική Φυσική, το Πείραμα των δύο σχισμών, την Επιγενετική, το φαινόμενο Πλασέμπο και Νοσέμπο, την Συνείδηση που διαμορφώνει το υλικό πεδίο, καθώς και τη Κβαντική Συνείδηση ως απάντηση στην κρίση του πολιτισμού και την Κβαντική Νευρολογία.

Στόχος και μέθοδος της εργασίας είναι η παραγωγή οπτικοακουστικών έργων, καθώς και η έρευνα και η αναλυτική, ολιστική και συγκριτική μελέτη της εκάστοτε επιστήμης. Παρατίθενται επίσης πειράματα για να τεκμηριώσουν τα εκάστοτε επιστημονικά αποτελέσματα και για να αντιληφθούμε τον πλούτο της κάθε μιας επιστήμης ξεχωριστά και πόσο σπουδαία είναι η συνεισφορά της στη καλλιέργεια και την εξέλιξη μας ως ψυχές και ως άνθρωποι στην κοινωνία. Όλες αυτές οι πληροφορίες μας βοηθάνε να συνειδητοποιήσουμε πως είναι όλα πολύ σημαντικά κομμάτια του παζλ για να πάρουμε απαντήσεις στις αιώνιες ερωτήσεις της ύπαρξης μας πάνω στη γη και να πορευτούμε με ενσυνειδητότητα και να έχουμε ένα σκοπό και ένα νόημα η ζωή μας.

Πρακτική εφαρμογή

Οπτικοακουστικά έργα

Δημιούργησα τέσσερα οπτικοακουστικά έργα με διαλογισμούς. Με τον διαλογισμό του Χρυσού Φωτός, τον Διαλογισμό του Εξαγνισμού, τον Διαλογισμό της Απελευθέρωσης & Ευγνωμοσύνης, καθώς και τον Διαλογισμό της Αφύπνισης με στόχο να έρθουν οι άνθρωποι σε επαφή με το Θεϊκό Εαυτό τους και τις Πνευματικές Αλήθειες, να αφυπνιστούν οι ψυχές τους και το άπειρο δυναμικό τους, να συνειδητοποιήσουν ότι είναι Θεϊκές Συνειδητότες και να κάνουν πραγματικότητα όλα τα όνειρα της καρδιάς τους.

Δημιούργησα επίσης εκπαιδευτικά βίντεο για κάποιες από τις μεθόδους της ενεργειακής ψυχολογίας όπως για το BSFF & τη Σεντόνα. Όπως επίσης έκανα ένα ντοκιμαντέρ για την ενεργειακή μέθοδο του Theta Healing, για να την γνωρίσει ο κόσμος και να ωφεληθεί από αυτήν, καθώς είναι μια πολύ βαθιά, ολιστική και αποτελεσματική μέθοδος, αλλαγής πεποιθήσεων και προτύπων στη ζωή μας και όχι μόνο. Προσφέρει θεραπεία σε ψυχή, νου και σώμα. Δημιούργησα επίσης ένα βίντεο παρακίνησης με συμβουλές που λέγεται Αγάπησε τον Εαυτό. Όλες αυτές οι προσπάθειες έγιναν με αγάπη και για να μας βοηθήσουν να αγαπήσουμε και να αποδεχτούμε τον εαυτό μας, να απελευθερωθούμε από αρνητικά συναισθήματα και πρότυπα που έχουμε στο υποσυνείδητο μας και μας εμποδίζουν να εξελιχθούμε και να έχουμε μια ισορροπημένη ζωή, γεμάτη υγεία, αγάπη γαλήνη, ευτυχία και ολοκλήρωση.

Προπαραγωγή και Παραγωγή Βίντεο Έργων Διαλογισμού

Η επεξεργασία των οπτικοακουστικών έργων έγινε μέσω του προγράμματος Premier. Η διαδικασία ήταν η εξής: έγραψα μόνη μου τους διαλογισμούς, έπειτα τους ηχογράφησα, στην συνέχεια αναζήτησα τα κατάλληλα βίντεο με κινούμενες εικόνες που ήθελα για να είναι πιο ζωντανά και για να ηρεμεί και να ταξιδεύει τους θεατές. Έπειτα βρήκα τους κατάλληλους ήχους με τους οποίους έπενδυσά τα βίντεο. Ήθελα να ακούγονται πίσω από την δική μου φωνή, σαν μουσική υπόκρουση, για να τους γαληνεύει και να τους ξεκουράζει, οπότε ρύθμισα να ακούγεται από πίσω σε πιο χαμηλή ένταση, έβαλα κάποια απαραίτητα εφέ για να είναι αρμονικές οι εναλλαγές των σκηνών και ρύθμισα τις εντάσεις στα χρώματα για δημιουργηθεί το αποτέλεσμα που επιθυμούσα. Το πιο σημαντικό είναι όμως πως έκανα υποτιτλισμό στα βίντεο, σε όλα τα σημαντικά σημεία που θεωρώ πως είναι οι πνευματικές αλήθειες που χρειάζεται να συντονιστούν οι άνθρωποι για να αφυπνιστεί η ψυχή τους και όλο το άπειρο δυναμικό τους για να πετύχουν όλα τους τα όνειρα.

Ο υποτιτλισμός βοηθάει επίσης ανθρώπους που έχουν προβλήματα ακοής, που έχουν περιορισμένη πρόσβαση σε κάποιο υλικό. Οπότε εδώ έχουν την δυνατότητα, να αφυπνιστεί και η δική τους ψυχή, και να συμμετέχουν και αυτοί στην εξέλιξη της συνειδητότητας της γης. Γιατί όλοι είμαστε διαφορετικοί, αλλά ίσοι.

Προπαραγωγή και Παραγωγή του Ντοκιμαντέρ Theta Healing

Η διαδικασία που ακολούθησα για την προπαραγωγή και παραγωγή του Ντοκιμαντέρ είναι η εξής: Πρώτα συγκέντρωσα και έγραψα τα απαιτούμενα κείμενα.

Αποτύπωσα τα πιο σημαντικά στοιχεία της μεθόδου Theta Healing που ανέφερα στην συνέντευξη των γυρισμάτων του ντοκιμαντέρ. Το Theta Healing είναι μια μέθοδος αυτογνωσίας και απελευθέρωσης περιοριστικών πεποιθήσεων για να έχουμε ότι επιθυμούμε στη ζωή μας. Ο εξοπλισμός που χρησιμοποίησα είναι η κάμερα Nikon D3100 και ένα τρίποδο που χρειαζόταν για να είναι καθαρά και σταθερά τα πλάνα. Τα γυρίσματα έγιναν το μεσημέρι για να έχουμε στην αρχή το φυσικό φως του ήλιου, αλλά επειδή η διάρκεια τελικά των γυρισμάτων ήταν μεγάλη, διήρκεσαν πάνω από τέσσερις ώρες, έπειτα είχε και τεχνητό φως. Το αποτέλεσμα είναι φωτορεαλιστικό. Έγιναν λήψεις για τα πλάνα από διάφορες οπτικές γωνίες. Υπάρχουν λήψεις που εγώ είμαι στην αρχή σε μια οπτική γωνία 45 μοιρών, *américain plan*, (καδράρισμα στο οποίο η ανθρώπινη μορφή φαίνεται από το γόνατο ως το κεφάλι) όταν έδινα την συνέντευξη για το ντοκιμαντέρ. Έπειτα έγιναν κανονικές οριζόντιες λήψεις και πάλι σε *américain plan*, όταν ήμουν εγώ μαζί με τον συνεργάτη μου. Στην συνέχεια είμαι εγώ πάλι στο ίδιο πλάνο και έπειτα, έγιναν πολύ κοντινά πλάνα (τα λεγόμενα κοντινά πλάνα για λεπτομέρειες) στα δάχτυλα μας, όταν δείξαμε κάποια πράγματα για τον μυϊκό έλεγχο της τεχνικής του Theta Healing και παρακάτω υπάρχει ένα μακρινό, γενικό πλάνο όταν μας έδειξε όρθιος ο κ. Δαπέργολας μια μέθοδο της τεχνικής και τέλος στο κλείσιμο έγιναν λήψεις σε μεσαίο πλάνο, 45 μοιρών, με εμένα λέγοντας πως επέλεξα να διδάσκω αυτήν την μέθοδο. Οι δυσκολίες που συναντήσαμε και αντιμετωπίστηκαν είναι ότι χρειάστηκε να γίνουν πολλές λήψεις για να αποδοθεί ένα ικανοποιητικό αποτέλεσμα και αυτό είχε ως αποτέλεσμα να είναι πολύ ώρα τα γυρίσματα και να προκαλέσουν κούραση, κατά τα αλλά, όλα πήγαν καλά και όλοι ήμασταν ευχαριστημένοι.

Μεταπαραγωγή του Ντοκιμαντέρ Theta Healing

Η επεξεργασία του Ντοκιμαντέρ έγινε μέσω του προγράμματος Premier. Η διαδικασία ήταν η εξής: έγραψα πρώτα τις ερωτήσεις που έγιναν κατά την διάρκεια της συνέντευξης του ντοκιμαντέρ, έτσι ώστε να εμφανίζονται με την σειρά, μια, μια οι ερωτήσεις και έπειτα να εμφανίζονται οι απαντήσεις μου σε βίντεο. Έπειτα αναζήτησα τις κατάλληλες εικόνες που θα πρόσθετα μέσα στα βίντεο πάνω σε συγκεκριμένες φράσεις που θα έλεγα, για να αποτυπώσω καλύτερα το νόημα που ήθελα να μεταφέρω. Στην συνέχεια επεξεργάστηκα τα πλάνα από τα βίντεο που τράβηξα. Έκοψα τα περιττά σημεία και ένωσα τα βίντεο μεταξύ τους. Έβαλα κάποια απαραίτητα εφέ για είναι αρμονικές οι εναλλαγές των σκηνών και ρύθμισα τις εντάσεις στα χρώματα για δημιουργηθεί το αποτέλεσμα που επιθυμούσα, έπειτα έβαλα τους τίτλους τέλους για να ολοκληρωθεί το έργο μου. Το ντοκιμαντέρ μου ανήκει στην κατηγορία της ψυχολογίας, της αυτογνωσίας, της επιστήμης και του υπερφυσικού. Το Theta Healing είναι μια μέθοδος που ταιριάζει προσωπικά σε εμένα και γίνεται απλά μια παρουσίαση και μια πρόταση αυτής της τεχνικής, χωρίς είναι απαραίτητο κάποιος να την ενστερνιστεί ή να είναι σύμφωνος με αυτό το ντοκιμαντέρ και αυτήν την μέθοδο.

Συμπεράσματα μέσω Ολιστικής Συγκριτικής Μελέτης

Έπειτα από αναλυτική, ολιστική και συγκριτική μελέτη της εκάστοτε επιστήμης πιστεύω πως οι στόχοι της πτυχιακής εργασίας επιτεύχθηκαν. Εγώ πλέον (και ελπίζω και όσοι θα μελετήσουν αυτήν την πτυχιακή), μέσω του οπτικοακουστικού υλικού που παρακολούθησαν, αντιλαμβανόμαστε τον πλούτο της κάθε μιας επιστήμης ξεχωριστά και πόσο σπουδαία είναι η συνεισφορά της στη καλλιέργεια και την εξέλιξη μου ως ψυχή και ως ανθρώπου στην κοινωνία. Συνειδητοποιούμε πως είναι όλα πολύ σημαντικά κομμάτια του παζλ για να πάρουμε απαντήσεις στις αιώνιες ερωτήσεις της ύπαρξης πάνω στη γη και να πορευτούμε με ενσυνειδητότητα και να έχει ένα σκοπό και ένα νόημα η ζωή μας.

Συνοψίζοντας δημιουργήθηκαν ένα ντοκιμαντέρ, σαν οπτικοακουστικό έργο, για την μέθοδο αυτογνωσίας Theta Healing καθώς και τέσσερα οπτικοακουστικά έργα με τους εξής διαλογισμούς: του Χρυσού Φωτός, του Εξαγνισμού, της Απελευθέρωσης & Ευγνωμοσύνης, καθώς και τον Διαλογισμό της Αφύπνισης.

Ακόμη δημιουργήθηκαν δύο εκπαιδευτικά βίντεο για κάποιες από τις μεθόδους της ενεργειακής ψυχολογίας όπως το BSFF και η Σεντόνα και ένα βίντεο παρακίνησης με συμβουλές που λέγεται Αγάπησε τον Εαυτό σου.

Το οπτικοακουστικό υλικό που δημιουργήθηκε στο πλαίσιο της εργασίας αυτής, πιστεύω ήταν ο πλέον κατάλληλος τρόπος για να μπορέσει ο αναγνώστης να κατανοήσει κάθε επιστήμη ξεχωριστά και να αντιληφθεί τη συνεισφορά της καθεμίας.

Όταν μας γίνει αντιληπτό και μέσα από την σκοπιά της επιστήμης, αλλά και μέσα από την σκοπιά της αυτογνωσίας και της πνευματικότητας πως όλα είναι ένα και είμαστε ένα με τα πάντα, θα αντιληφθούμε το αίσθημα της αγάπης, της αποδοχής και της ενότητας που χρειάζεται να έχουμε μέσα μας, ως άνθρωποι και ως κοινωνία, καθώς είναι φανερό ότι κάθε φορά που κάνω κάτι κακό στον άλλο είναι σα να το κάνω στον ίδιο μου τον εαυτό. Και εδώ έρχεται η σειρά της αυτογνωσίας και της πνευματικότητας που δίνει κάποιες απαντήσεις που εμένα με καλύπτουν και με απελευθερώνουν από τις ψευδαισθήσεις που ζούμε σε αυτό το επίπεδο της ύπαρξης.

Δεν αγαπάμε τον εαυτό μας πολλές φορές, γιατί θεωρούμε ότι δεν το αξίζουμε ή γιατί δεν πήραμε την αγάπη που είχαμε ανάγκη σα παιδιά, αλλά ξεχνάμε την θεϊκή μας φύση και πως είμαστε αγάπη & φως, καθώς είμαστε μέρος του όλου και αγαπητά παιδιά του Θεού. Είμαστε πνεύματα και αιώνιες συνειδητότητες που δεν χάνονται στο χρόνο και που έχουμε άπειρες αρετές και δυνατότητες και μπορούμε να συνδεθούμε με τον θεϊκό εαυτό μας και τον θεϊκό σκοπό και να γίνουμε αυτό που προοριστήκαμε να γίνουμε, ευτυχισμένοι.

Μέσα από την ανάλυση, την παρατήρηση και την συγκριτική μου μελέτη ανακάλυψα και συνειδητοποίησα πολλά κοινά στις φυσικές επιστήμες και στην πνευματικότητα, καθώς και οι δύο τομείς προσπαθούν να δώσουν τις δικές τους απαντήσεις από την δική τους οπτική γωνία για το πως βλέπουν τον κόσμο και γιατί βαδίζουμε με αυτόν τον τρόπο, καθώς έτσι θα καλύψουν τις ανάγκες τους για να βρουν νόημα σε όλα αυτά που γίνονται, να εξελιχθούν και να νιώθουν ασφάλεια.

Στο πνευματικό κόσμο λέμε παραδείγματος χάρη πως ζούμε σε ένα κόσμο αγάπης που υπάρχει θεία δικαιοσύνη και πως ότι γίνεται, θετικό ή αρνητικό είναι το ερέθισμα, για να πάρει η ψυχή μας κάποια μαθήματα και να εξελιχθούμε για το ανώτερο καλό μας.

Οπότε μέσα από την ολιστική και συγκριτική μελέτη αντιλαμβάνεσαι πως δεν υπάρχει κανένας λόγος για αθέμιτο ανταγωνισμό ή απόρριψη της μιας ή της άλλης οπτικής για το πως εκδηλώνεται ο κόσμος και τα αίτια του, απλά ο καθένας ταυτίζεται και παίρνει απαντήσεις από τον τομέα που θεωρεί ότι ταιριάζει περισσότερο στην δική του κοσμοθεωρία για το πως συμβαίνουν τα πράγματα και πως λειτουργεί ο κόσμος.

Εγώ προσωπικά νιώθω μεγάλη ευγνωμοσύνη για τον πλούτο που λαμβάνω από την κάθε επιστήμη ξεχωριστά, που συνέβαλε με τον δικό της ιδιαίτερο και μοναδικό τρόπο στη δική μου καλλιέργεια ως άνθρωπο και με έκανε αυτό που είμαι τώρα. Έναν άνθρωπο γεμάτο αγάπη για όλους. Πάντα με αξίες, αρχές & όραμα για ένα καλύτερο άνθρωπο και ένα καλύτερο κόσμο. Ευχαριστώ πολύ και είμαι βαθιά ευγνώμων και τους ανθρώπους που με στήριξαν στο μονοπάτι μου αυτό, του γονείς μου, τους φίλους μου, τους συμμαθητές μου, τους μαθητές μου, τους συναδέλφους συμβούλους και θεραπευτές, φυσικά τους πολύτιμους δασκάλους μου και πάνω από όλα τον Δημιουργό όλων όσων υπάρχουν, τον Θεό ή την Ύψιστη Πήγη Ενέργειας και Συνειδητότητας ή όπως ο καθενάς αποκαλεί αυτήν την ανώτερη δύναμη και είναι σύμφωνη με τις δικές του αξίες.

Ελπίζω τον ίδιο καθοριστικό ρόλο να παίξει και στη ζωή του αναγνώστη και του κάθε ανθρώπου και πολίτη αυτής της κοινωνίας η συγκριτική μελέτη αυτών των επιστημών και μέσα από το δικό μου οπτικοακουστικό έργο, που ελπίζω να λειτουργήσει και σαν αφορμή και κινητήριο δύναμη για να κάνει και ο ίδιος τη δική του έρευνα για να δώσει απαντήσεις στα δικά του ερωτήματα για τον κόσμο, το σύμπαν και τον εαυτό του, αλλά και για να γίνει η καλύτερη εκδοχή του εαυτού του και να προσφέρει στην κοινωνία, ότι καλύτερο έχει μέσα στην καρδιά του, για να έχουμε μια πολιτεία με αρχές και αξίες. Με αγάπη συμπόνια, αλληλεγγύη, ομόνοια, δικαιοσύνη και ίσες ευκαιρίες για όλους τους ανθρώπους, ώστε να αναπτύξουν και να εξελίξουν στο έπακρο τις αρετές και τις ικανότητες τους και να εκπληρώσουν τον σκοπό της ζωής τους για να είναι ευτυχισμένοι και ολοκληρωμένοι μέσα τους. Όταν γίνεται αυτό εκπέμπεται και προς τα έξω και όταν

όλοι εξελίσσονται, δεν υπάρχει λόγος αντιζηλίας και ανταγωνισμού, παρά μόνο ευγενής άμιλλα και έτσι όλοι αναζητούν, επιθυμούν και προσφέρουν για το κοινό καλό του τόπου και την ευδαιμονία των κατοίκων της.

Οπτικοακουστικά Έργα Πτυχιακής

Βιντεογραφία

Διαλογισμός Εξαγνισμού

<https://www.youtube.com/watch?v=HCBTNJSQmvo>

Ο ηχητικός διαλογισμός είναι δικός μου, εγώ τον έγραψα και τον ηχογράφησα για την υλοποίηση του έργου μου.

Το βίντεο για την οπτικοποίηση του έργου είναι από αυτήν την διεύθυνση:

<https://www.youtube.com/watch?v=V1RPi2MYptM&t=87s>

Και ο ήχος από αυτή:

<https://www.youtube.com/watch?v=ltRP3sdUQoY>

Διαλογισμός Ευγνωμοσύνης & Απελευθέρωσης

<https://www.youtube.com/watch?v=dHQz7IPY3aY>

Ο ηχητικός διαλογισμός είναι δικός μου, εγώ τον έγραψα και τον ηχογράφησα για την υλοποίηση του έργου μου.

Το βίντεο για την οπτικοποίηση έργου είναι από αυτήν την διεύθυνση:

<https://www.youtube.com/watch?v=fNh2yB0w8gU&t=2448s>

Διαλογισμός Αφύπνισης

<https://www.youtube.com/watch?v=yFvL5hDGFpc&t=30s>

Ο ηχητικός διαλογισμός είναι δικός μου, εγώ τον έγραψα και τον ηχογράφησα για την υλοποίηση του έργου μου.

Το βίντεο για την οπτικοποίηση του έργου είναι από αυτήν την διεύθυνση:

<https://www.youtube.com/watch?v=kCoE0tjb3xU&t=1016s>

Διαλογισμός με το Χρυσό Φως

<https://www.youtube.com/watch?v=pJgDPR9nmXE&t=7s>

Αγάπησε τον Εαυτό σου

<https://www.youtube.com/watch?v=yPRKfwEE64w>

Ντοκιμαντέρ Theta Healing

<https://www.youtube.com/watch?v=L1teJzgQpx4&t=12s>

Course Ενεργειακής Ψυχολογίας

Ενεργειακή Ψυχολογία, Μέθοδος BSFF

<https://www.youtube.com/watch?v=5ABChagrdpY>

Το ηχητικό αρχείο της επεξήγησης της μεθόδου είναι δικό μου, εγώ το ηχογράφησα ειδικά για ττο Course.

Τα πνευματικά δικαιώματα από από το βίντεο που έχω προς το τέλος για να κάνω αυτό το Course ανήκουν σε αυτήν την διεύθυνση:

<https://www.youtube.com/watch?v=kHoGMjR2nYc&t=3425s>

Και το ηχητικό μέρος σε αυτήν την διεύθυνση:

<https://www.youtube.com/watch?v=BVSKPHTCrUM>

Ενεργειακή Ψυχολογία, Μέθοδος Σεντόνα

https://www.youtube.com/watch?v=58pCc50_DVM

Το ηχητικό αρχείο της επεξήγησης της μεθόδου είναι δικό μου, εγώ το ηχογράφησα ειδικά για ττο Course.

Τα πνευματικά δικαιώματα από από το βίντεο που έχω προς το τέλος, καθώς και το ηχητικό μέρος για να κάνω αυτό το Course ανήκουν σε αυτήν την διεύθυνση:

<https://www.youtube.com/watch?v=gZsUOwruOlc&t=150s>

Βιβλιογραφία

Dale Purves, George J. Augustine, David Fitzpatrick, William C, Hall, Νευροεπιστήμη, Επιμέλεια: Γιώργος Ανωγειανάκης, (Παρισιάνου, 2010)

Μέρφυ Τζόσεφ, Η δύναμη του υποσυνειδήτου, (Διόπτρα, 1995)

Stibal Vianna, Theta Healing, (Etra, Δεκέμβριος 2010)

Bruce Lipton, Η βιολογία της Πεποίθησης, (Αξίωμα)

Walsch Neale-Donald, Συζητήσεις με τον Θεό, Ένας ασυνήθιστος διάλογος, (Πεδίο, 2021)

Ρόμπερτ Ήλια Νατζέμυ, Η ελευθερία του να είσαι ο Εαυτός σου, (Ολιστική Αρμονία, Αθήνα, 2009)

Ρόμπερτ Ήλια Νατζέμυ, η αγάπη είναι επιλογή, (Ολιστική Αρμονία, Συντελεστές: Πάσχου, Ματίνα, Αθήνα, 2007)

Candace Pert, Molecules of Emotion, Why you feel the way you do, (Pocket Books, 1999)

Ρόμπερτ Ήλια Νατζέμυ, Ενεργειακή Ψυχολογία, (Ολιστική Αρμονία, Αθήνα, 2002)

Ρόμπερτ Ήλια Νατζέμυ, Σχέσεις συνειδητής αγάπης, Οδηγός ευτυχίας , (Ολιστική Αρμονία, Αθήνα, Δεκέμβριος, 2004)

Ρόμπερτ Ήλια Νατζέμυ, Αυτογνωσία, Συναισθηματική αρμονία και αρμονικές σχέσεις, (Ολιστική Αρμονία, Αθήνα, 2010)

Ιστογραφία

<https://el.about-meaning.com/11036944-meaning-of-cinema>

http://ellinouz.blogspot.com/2010/12/blog-post_3289.html

https://projectaristoteleio2013.weebly.com/uploads/1/3/2/1/13216669/istoria_kini_matog_full.pdf

<https://cinepivates.gr/documentary-aspects-of-reality/>

<http://politropi.greek-language.gr/keimeno/keimena-ntokimanter/>

www.heartmath.com

<https://www.proionta-tis-fisis.com/i-kvantiki-syneidisi-os-apantisi-stin-krisi-tou-politismou/>

<https://www.proionta-tis-fisis.com/i-epidrasi-mas-sti-syneiditotita-olis-tis-anthropotitas/>

<https://www.proionta-tis-fisis.com/8-epistimonikes-erevnes-pou-apodeiknioun-oti-i-sineidisi-diamorfonei-to-iliko-pedio/>

<https://sts.gr/mathiteia-publications/the-books-of-mathiteia-publications/the-state-of-freedom/second-part-the-methodical-erection-of-the-state-of-freedom/first-unit-of-steps-reconciliation/%ce%b119-the-long-standing-influences-of-the-environment/the-biology-of-love/>

<https://www.bruceLipton.com/el/topic/alternative-healing/>

<https://www.xn--mxaafdcskbbdjf5cbbqjk8acaf.gr/2019/09/14/%CE%B7-%CE%B5%CF%80%CE%B9%CE%B3%CE%B5%CE%BD%CE%B5%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%B7-%CE%B7-%CE%B5%CE%BD%CE%B5%CF%81%CE%B3%CE%BF%CF%80%CE%BF%CE%B9%CE%B7%CF%83%CE%B7-%CE%B1%CF%80%CE%B5%CE%BD%CE%B5%CF%81/>

<https://www.nlpgreece.gr/blog/%CE%BF%CE%B9-%CF%83%CE%BA%CE%AD%CF%88%CE%B5%CE%B9%CF%82-%CE%BA%CE%B1%CE%B8%CE%BF%CF%81%CE%AF%CE%B6%CE%BF%CF%85%CE%BD-%CF%84%CE%B7%CE%BD-%CF%85%CE%B3%CE%B5%CE%AF%CE%B1-by-dr-bruce-lipton/>

<https://www.apostoloschronopoulos.gr/paragontes-pou-epireazoun-genetiko-pepromeno-sou/>

Βιντεογραφία

<https://www.youtube.com/watch?v=y77Hkb3VMgU>

<https://www.youtube.com/watch?v=TjBkjAXYAk&t=2s>

<https://www.youtube.com/watch?v=KytQIZg32f8&t=2s>

Lipton

<https://www.youtube.com/watch?v=9LPR-Go8JWA>

<https://www.youtube.com/watch?v=IZ3KwN8Tpek&t=30s>

<https://www.youtube.com/watch?v=-jw00Pux5Fs>

Τσουκαλή

<https://www.youtube.com/watch?v=109XMmXHDuA&t=36s>

Δανέζης

https://www.youtube.com/watch?v=1M3HMEL_QqY&t=1s

<https://www.youtube.com/watch?v=JqK9zCYQBXU&t=292s>

Νατζέμυ

ΕΝΤΑΤΙΚΟ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΠΕΛΕΥΘΕΡΩΣΗ ΑΠΟ ΔΥΣΑΡΕΣΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ με τον
Νατζέμυ

https://www.youtube.com/watch?v=ubRr_USAk04

<https://www.youtube.com/watch?v=PBgxDKIeU-Q>

Εσωτερική άσκηση

<https://www.youtube.com/watch?v=eAY17mq5OI4&t=2s>

Άγχος

<https://www.youtube.com/watch?v=S21L7QH6s8c&t=898s>

<https://www.youtube.com/watch?v=aGFJmm1Ofkk&t=7s>

<https://www.youtube.com/watch?v=ysexFDmgcGc&t=2285s>

Ασκήσεις για το άγχος

<https://www.youtube.com/watch?v=ZMOteEhhN6s&t=16s>

Healing Code

<https://www.youtube.com/watch?v=3jK0fkpSPj4&t=836s>

<https://www.youtube.com/watch?v=1JVEKmlQ700>

<https://www.youtube.com/watch?v=wpcw7J37tT4>

ΧΟΡΟΝΟΡΟΝΟ

<https://www.youtube.com/watch?v=kdbWHzbLxcs>

Μετατρέποντας τα συναισθήματα

https://www.youtube.com/watch?v=u_eM4AcYvBk&t=5507s

Μοναξία

<https://www.youtube.com/watch?v=HFNCIc2mUJU>

Η ελευθερία να είσαι ο εαυτός σου

<https://www.youtube.com/watch?v=hn9uwhyPGI>

Η συμφιλίωση των εσωτερικών συγκρούσεων με τον Ρομπερτ Ηλία Νατζέμυ

Εγώ μήνυμα

<https://www.youtube.com/watch?v=4b3Hd9Wlw1c>

<https://www.youtube.com/watch?v=vn9JDDcCtBQ&t=2206s>

<https://www.youtube.com/watch?v=KSLipqkxPk&t=155s>

Αποτελεσματική επικοινωνία

<https://www.youtube.com/watch?v=wF8sO59PTRQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=xYIEPBOQBE0&t=29s>

<https://www.youtube.com/watch?v=KkUmnkoe0VM>

<https://www.youtube.com/watch?v=n9B9vh15Ups>

<https://www.youtube.com/watch?v=Yxt93lg9duk>

Εμπυχωτικές ερωτήσεις

<https://www.youtube.com/watch?v=Zlh8bbWn5IY&t=12s>

ΧΟΡΟΝΟΡΟΝΟ ΚΑΙ ΕΞΙΣΟΡΡΟΠΗΣΗ

<https://www.youtube.com/watch?v=8yqghr0nZUqs>

https://www.youtube.com/watch?v=_2RQFYsqjLc

ΤΟ ΜΕΓΑΛΟ ΟΦΕΛΟΣ ΤΗΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ

<https://www.youtube.com/watch?v=Z6EFf6oxASk>

BE503 - EFT1 A+B,

<https://www.youtube.com/watch?v=-JTHRFFikGY>

EFT, BSFF και αλλα - ΜΑΘΗΜΑ 23 - ΚΑΘΕΜΕΡΙΝΑ ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΑ με τον

<https://www.youtube.com/watch?v=mH45gmJ1sM8>

Eft, Bsff, Sedona και αλλά για το συναισθηματικό πόνο με τον Ρόμπερτ Ηλία Νατζέμυ

<https://www.youtube.com/watch?v=r4u0HF6PfKI>

ΣΕΝΤΟΝΑ

<https://www.youtube.com/watch?v=ZZ0Ztq3cEw0>

<https://www.youtube.com/watch?v=CZKYwLI5jas>