

THE **FORMULA** med Dr. Joe Dispenza



ARBETSBOOKENS INNEHÅLL

Lektion 1:	Ursprunget till The Formula	3
Lektion 2:	Modell för transformation	11
Lektion 3:	Stig in i det okända	23
Lektion 4:	Skapa din personliga verklighet	33
Lektion 5:	Upptäck nuet	42
Lektion 6:	Övervinn "flykt eller kamp"-läget	48
Lektion 7:	Hjärnkoherens	58
Lektion 8:	Hjärtkoherens	68
Lektion 9:	Aktivera din kreativa kraft	76
Lektion 10:	Anknytna till enighet	82
Lektion 11:	Dra till dig din framtid	91
Lektion 12:	Bemästra The Formula	99



1

LEKTION 1:

URSPRUNGET TILL THE FORMULA

I introduktionen fick du lära dig hur Dr. Joe hittade sambanden mellan hjärta och hjärna och hur det ledde honom till att utveckla sin specifika formel:

” Genom att kombinera hjärt- och hjärnkoherens
kan vi påverka vårt sinne, vår kropp och slutligen ta
kontroll över vårt liv!

Både i Dr. Joes personliga läkningsberättelse och i vittnesmål från andra människor som hade upplevt en så kallad ”spontanläkning” av sjukdomstillstånd har fyra viktiga gemensamma nämnare trätt fram.

Dessa gemensamma nämnare är:

1. Alla dessa människor trodde på en inre, livsgivande intelligens – vad vi än kallar det – som tar hand om balans, reparation och regenerering i kroppen. De tog sig tid att få kontakt med denna intelligens för att föreslå en mycket specifik ”plan” och sedan låter de den verka, om och om igen, så att den kan skapa läkning för dem.

—> Kraften som skapade kroppen, läker kroppen.

2. Alla dessa personer tog ansvar för sin egen hälsa på en viss nivå. De reflekterade över vilka av sina tidigare tankar och handlingar som kunde ha påverkat dem – och gjorde sig medvetna om sina omedvetna mentala och fysiska tillstånd. Tankar och känslor som upprepas kan tillslut bli automatiska inom oss, och vi fastnar i en oändlig loop av samma "spår" som spelas om och om igen.

—> Medvetenhet leder till att vi kan "avlära" oss vårt gamla jag.

3. De tänkte också på vad de ville fokusera sin uppmärksamhet på, hur de ville agera och vem de ville vara i sitt nya liv. De praktiserade allt detta inombords tills kroppen inte längre kunde skilja mellan fantasi och verklighet, eftersom känslorna redan skapades av den inre upplevelsen. De kände sig bättre dag för dag och slutligen blev deras hälsa faktiskt bättre.

—> Ett nytt själv leder till en ny verklighet.

4. Genom sitt inre fokus förlorade de alla all känsla av tid och rum. Detta händer när vi är så närvarande i vad vi gör att vi glömmer allt omkring oss.

—> Genom att vara närvarande i nuet skapar vi vår värld inifrån och ut.

Dr. Joe skaffade sig en djup förståelse inom neuroplasticitet, epigenetik, psykoneurologi och kvantfysik, där han till slut hittade svar och förklaringar för hur vårt sinne skulle kunna ha ett sådant direkt inflytande på vår kropp och verklighet. Han började dela sin kunskap i form av böcker och workshops, och det visade sig att deltagarna gradvis kunde genomföra detta så bra att denna effekt faktiskt kunde reproduceras.

Tillsammans med olika forskargrupper utförde Dr. Joe många experiment under dessa workshops, och resultaten gav honom ytterligare kunskap och insikter om hur han kunde lära ut innehållet på ett ännu mer målinriktat sätt.

Information leder till transformation

När deltagarna internaliserade sina insikter och upplevelser såg man att biokemin i deras kroppar och deras genuttryck ändrades genom denna information!



Fakta 1: Våra tankar påverkar vår kropp, vårt sinne och vårt liv.

Fakta 2: Vår personlighet skapar vår personliga verklighet.



THE FORMULA I KORTHET

STEG 1: HJÄRNKOHERENS

→ Att få hjärnan och sinnet under kontroll

STEG 2: HJÄRTKOHERENS

→ Reglering av dina egna känslor

STEP 3: VÄXA BORTOM DIG SJÄLV

→ Att övervinna den gamla personligheten och skapa en ny

ÖVNING:

Varje person som framgångsrikt implementerar dessa steg och talar om de märkbara effekterna, inspirerar också andra människor. Vi lyssnar på en sådan person och börjar tro på oss själva och våra möjligheter. Föreställ dig att du är en av de personer som sitter framför kameran och pratar om sina personliga genombrott:

Vilken framgång skulle du vilja kunna berätta om?

Var skulle du vara i ditt liv?

Vad skulle du vara särskilt tacksam för? Vad skulle du vara särskilt entusiastisk över?

Använd gärna följande anteckningssidor för att skriva ner dina svar.

Efter många års forskning har Dr. Joe sammanfattat det arbete han undervisar under sina workshops till en enkel formel:

- + När vi lär oss att styra våra sinnen och öka koherensen i hjärnan,
 - + och lär oss att reglera våra egna känslor, att vara emotionellt balanserade och att skapa koherens i hjärtat,
 - + lär vi oss att höja oss över vår tidigare personlighet, som är knuten till vår nuvarande personliga verklighet,
 - + och skapa från det enade fältet i stället för från materia till materia
- = leder detta till enorma förändringar i kropp, sinne och ditt liv.

I den här kursen lär du dig exakt hur du gör det. Ha så kul!

