



7

AULA 7:

Coerência do Cérebro

Esta aula prepara-te para utilizar a meditação para mudar intencionalmente as tuas ondas cerebrais e criar coerência no teu cérebro. A coerência do cérebro é o primeiro passo na fórmula do Dr Joe para mudar a tua vida a partir do interior.

Vejamos o que o cérebro faz sob stress ou em meditação:

→ *As hormonas de stress aguçam os sentidos com que percebemos o mundo material e fazem com que o foco se estreite na matéria. Prestamos mais atenção consciente ao nosso corpo, ambiente externo e tempo.*

→ *Em meditação, retiramos a atenção dessas coisas e mudamos o nosso foco:*

- ∞ do corpo e identidade para um ninguém sem corpo
- ∞ de objetos, coisas e ambiente externo para o nada no infinito espaço vazio
- ∞ do passado e futuro para a intemporalidade e o momento presente
- ∞ do conhecido para o desconhecido

-> então, tornamo-nos pura consciência e o foco torna-se muito abrangente

O que acontece ao ter o foco aberto no espaço e vastidão?

Se retirares tudo o que é material – coisas, pessoas, planetas, estrelas... tudo – resta um infinitamente grande espaço escuro no qual tudo apenas existe como frequência, como energia.

Os resultados das nossas medições mostram que as ondas cerebrais de uma pessoa que expande o seu foco neste infinito espaço escuro, sai de ondas cerebrais beta para frequências alfa e teta, abrandam e, ao mesmo tempo, tornam-se muito coerentes.

As pessoas podem pensar que não sentem nada quando se põem a sentir o espaço vazio, mas isso não é verdade.

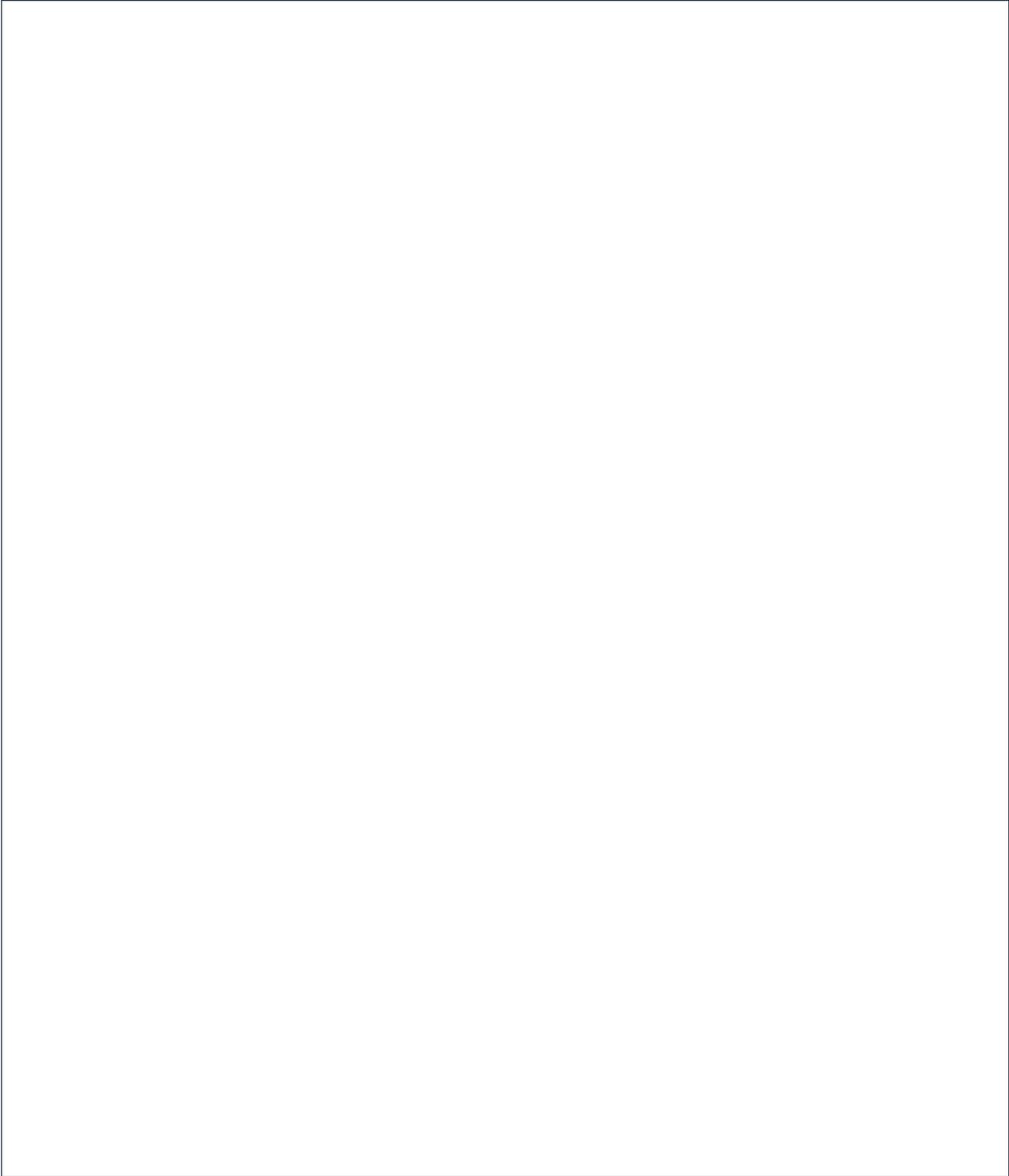
Esta assinatura afeta o sistema nervoso autónomo e as diferentes áreas do cérebro começam a comunicar e a sincronizar umas com as outras. É criada uma nova ordem no cérebro, que afeta o corpo inteiro através do sistema nervoso.

Este é outro aspeto que é útil para nós: ao abrandar as ondas cerebrais para frequências alfa e teta, a nossa consciência abre a porta ao subconsciente e aprendemos a ser conscientes no subconsciente. Agora, o corpo já não é a mente – somos a mente e podemos conscientemente realinhar-nos e condicionar-nos.

O terceiro aspeto é que, à medida que abres a tua consciência na escuridão, neste espaço sem limites – aqui, no momento presente – tu próprio te tornas pura consciência e passas de partícula a onda, de matéria a energia. Agora podes criar a partir do campo unificado. No campo, és livre das regras da realidade tridimensional. No campo, podes criar experiências para ti ao combinar uma intenção clara com uma emoção superior. Iremos falar dos passos individuais e, a partir daqui, é muito divertido!

Tarefa: Reflexão e Interiorização

Nesta aula, o Dr Joe partilhou e contextualizou muitos conteúdos importantes. Para que o teu modelo de compreensão seja realmente sólido, seria fantástico se pudesses transformar este "conhecimento passivo" em ativo. Fala com alguém e conta-lhes o que aprendeste. Não precisas de tentar convencer alguém de alguma coisa – também podes contar ao teu animal de estimação, por exemplo – simplesmente retribui o que aprendeste. É somente ao reproduzir que temos noção se realmente entendemos algo. Assim, se reparares em algumas ambiguidades ou falhas, assiste de novo à aula e completa as tuas notas até saberes tudo. Quanto melhor perceberes **o que** estás a fazer e **para quê**, mais fácil será o **como** fazê-lo.



RECORDA

As hormonas de stress fazem com que estreitemos o nosso foco no mundo material. Tornamo-nos muito focados nos objetos porque as hormonas de stress aumentam os nossos sentidos, o que faz com que fiquemos mais conscientes do nosso corpo.

”

“

*O campo quântico é um campo invisível de energia, frequências e informação que conecta e une tudo o que é físico ou material.
A sua assinatura é ordem, plenitude e unidade.*



RECORDA

consciência



subconsciência

Para podermos ensaiar um novo programa
e mudar subconscientemente os nossos
hábitos e comportamentos indesejados

Recorda os diferentes padrões de frequências cerebrais:

Ondas Beta de Alta-frequência

É possível medi-las em situações de emergência e stress, demonstram incoerência e o foco salta constantemente de uma coisa para outra.

Ondas Beta de Média-frequência

Atenção e concentração aumentadas.

Ondas Beta de Baixa-frequência

O estado do dia-a-dia em que absorvemos e processamos informação e estímulos externos, pensamento analítico.

Ondas Alfa

Imaginação, criatividade – o pensamento é menos analítico. Há mais imagens e o mundo interior holístico está mais em primeiro plano, as impressões externas são apenas percebidas marginalmente.

Ondas Teta

O corpo está num sono leve e regenera-se. A porta entre consciência e subconsciência está aberta e nova informação pode ser absorvida diretamente no subconsciente: quando o corpo está a dormir e a mente está aberta, o corpo já não assume o papel da mente! Esta faixa de frequência é ideal para reprogramar o subconsciente e reprogramar corpo e mente para um novo futuro.

Ondas Delta

Sono profundo, no qual o corpo recupera e regenera.

Meditação para Coerência do Cérebro

Agora, já estás inspirado para a tua próxima meditação.

Lembra-te, cada momento em que vás dos teus pensamentos para a perceção do espaço e para o momento presente, é uma vitória!

Antes de começares, pensa um pouco na tua última meditação: o que fizeste na meditação anterior que foi muito bom?

Que mais precisas de incluir na próxima meditação? O que queres melhorar ou o que farias de forma diferente?

Aqui está essa oportunidade – diverte-te com a próxima meditação!

