

LA **FÓRMULA**

con Dr. Joe Dispenza





LECCIÓN 7: COHERENCIA MENTAL

Esta lección te prepara para usar la meditación para cambiar tus ondas cerebrales intencionalmente y crear coherencia en tu cerebro. La coherencia mental es el primer paso en la Fórmula de Dr. Joe para cambiar tu vida desde adentro.

Miremos nuevamente qué hace el cerebro bajo estrés o en meditación:

—→ *Las hormonas del estrés agudizan los sentidos con los que percibimos el mundo material y reduce el foco a la materia. Le prestamos más atención a nuestro cuerpo, al entorno externo y al tiempo.*

—→ *En meditación, llevamos nuestra atención fuera de todo esto y cambiamos nuestro foco:*

- ∞ De cuerpo e identidad a incorpóreo, nadie.
- ∞ De objetos, cosas y el entorno externo, a la nada, sin apego, en el espacio vacío.
- ∞ Del pasado al futuro, hacia la atemporalidad y el momento presente.
- ∞ Desde lo conocido a lo desconocido.
- ∞ Para volvernos pura consciencia, nuestro foco se vuelve muy amplio.

¿Qué hace el foco abierto al espacio y la vastedad?

Si sacas tu mente de todo lo material (cosas, personas, planetas, estrellas, todo) lo que queda es un gran espacio negro infinito en el que todo existe solo como frecuencia, como energía. Nuestras mediciones nos han mostrado que las ondas cerebrales de las personas que expanden sus focos hacia el espacio negro e infinito, se moverán de la frecuencia beta, hacia alfa y theta y se volverán muy coherentes al mismo tiempo.

Hay personas que pueden pensar que no sienten nada cuando se involucran en sentimientos de espacio vacío, pero eso no es cierto.

Esta marca afecta el sistema nervioso automático y las diferentes áreas del cerebro empiezan a comunicarse y a sincronizar entre ellas. Se crea una nueva orden en el cerebro que afecta a todo el cuerpo a través del sistema nervioso.

Este es otro aspecto que es útil para nosotros: bajando las ondas cerebrales de alfa a frecuencias theta, nuestra consciencia abre la puerta a lo subconsciente y aprendemos a ser más conscientes en lo subconsciente. Ahora el cuerpo deja de ser la mente. Nosotros somos la mente y podemos realinear conscientemente y condicionarnos a nosotros mismos.

El tercer aspecto de esto es que puedes abrir tu consciencia hacia la oscuridad, hacia este espacio limitado, aquí en el momento presente, en el que te conviertes en pura consciencia y cambias de partícula a onda, de materia a energía.

Ahora puedes crear desde el campo unificado. Aquí eres libre de las reglas de la realidad tridimensional. Aquí puedes crear experiencias para ti, combinando una intención clara con una emoción elevada. Repasaremos los pasos individuales y verás, ¡de aquí en adelante es realmente divertido!

Tarea: Reflexiona e internaliza

En esta lección, Dr. Joe te ha mostrado muchos contenidos importantes y cómo ponerlos en contexto. Para poder hacer que tu modelo de conocimiento sea realmente sólido, sería genial si pudieras convertir esto de “conocimiento pasivo”, en uno activo. Encuentra a alguien con quién puedas hablar y cuéntale lo que has aprendido aquí. No necesitas pregonar o convencer a nadie de nada, también puedes contárselo a tu mascota. Simplemente devuelves lo que has aprendido, porque solo hablando, nos damos cuenta si realmente lo entendimos.

Entonces, si notas ambigüedades o vacíos, vuelve a escuchar la lección y completa con notas hasta que lo comprendas completamente.

Cuanto mejor entiendas lo que estás haciendo aquí y por qué, más fácil será el “como”.

PARA RECORDAR

Las hormonas del estrés agudizan los sentidos con los que percibimos el mundo material y reduce el foco a la materia. Le prestamos más atención a nuestro cuerpo, al entorno externo y al tiempo.

”

“

*El campo cuántico es un campo invisible de energía, frecuencias e información que conecta y une todo lo físico o material.
Su firma es el orden, la integridad y la unidad.*



PARA RECORDAR

consciencia



subconsciente

Podemos practicar un programa y cambiar subconscientemente nuestros hábitos y conductas no deseados.

En una visión abarcativa, puedes ver los diferentes patrones de frecuencias otra vez:

Ondas Beta de alta frecuencia:

Medibles en situaciones de emergencia y estrés, muestran la incoherencia, el foco salta constantemente de una cosa a otra.

Ondas Beta de frecuencia media:

Se incrementa la atención y la concentración.

Ondas Beta de baja frecuencia:

Estado cotidiano en el que absorbemos y procesamos estímulos externos e información, pensamiento analítico.

Ondas Alfa

Imaginación, creatividad, cosas menos analíticas, más en imágenes y el mundo holístico interno está más en primer plano, impresiones externas que son percibidas solo como líneas laterales.

Ondas Theta

El cuerpo se duerme y regenera, la puerta entre lo consciente y lo subconsciente está abierta a nueva información, que puede ser asimilada directamente en el subconsciente. Cuando el cuerpo está durmiendo y la mente está despierta, el cuerpo ya no necesita tomar el rol de la mente. Este rango de frecuencia es ideal para reprogramar el subconsciente y pre-programar cuerpo y mente para un nuevo futuro.

Ondas Delta

Sueño profundo en el que el cuerpo se recupera y regenera intensamente.

Meditación para la coherencia mental

Esperamos que estés inspirado para tu próxima meditación.

Recuerda, cada uno de los momentos en los que te traes de regreso de tus pensamientos, hacia la percepción del espacio y el momento presente, es una victoria.

Antes de empezar, piensa por un momento en tu última meditación:

¿Qué hiciste en tu última meditación que fuera realmente bueno?

¿Qué más quieres traer a la próxima meditación? ¿Qué quieres mejorar o qué te gustaría hacer diferente?

Aquí tienes la oportunidad de hacer todo eso.

¡Diviértete con la próxima meditación!

