

LA **FÓRMULA**

con Dr. Joe Dispenza





8

LECCIÓN 8: COHERENCIA DEL CORAZÓN

En las meditaciones quitamos nuestro foco del mundo material y redirigimos nuestra atención a las cosas inmateriales como espacio y energías. Esto resulta inusual para tantas personas, especialmente al comienzo porque en la vida cotidiana generalmente ponemos el foco en el mundo material. En objetos, cosas, personas, entorno, nuestro cuerpo, todas las cosas que percibimos con nuestros sentidos.

En tiempos de estrés, nuestros sentidos físicos se agudizan aún más y no podemos percibir con nuestros sentidos, todo lo inmaterial es prácticamente inexistente para nosotros. ¡Ahora se entiende por qué hace falta tanta práctica para afinar nuestra consciencia!

Obsérvate a ti mismo:

¿Cuánto de tu atención diaria está enfocada en cosas, situaciones o personas en el mundo material?

¿Cuánto de tu atención está dirigida al campo de posibilidades? ¿Cuánto de tu atención está focalizada en la onda, en la frecuencia de un potencial?

¿Cuánta atención le prestas a tu estado energético?

Recuerda, cuando cambias tu energía, cambias tu vida.

En este video, Dr. Joe explica las leyes de la física cuántica como opuestas a las de la física newtoniana. En contraste con la física newtoniana donde las cosas son predecibles, nada lo es en el campo cuántico. El mismo está compuesto de infinitas posibilidades.

El efecto del observador nos muestra de manera impactante, que tanto espíritu y materia están conectados. Las partículas aparecen de acuerdo con las expectativas del observador. Cuando el observador se va, cambian hacia la función de onda y se vuelven una nube de posibilidades.

Tarea: El observador se aparta

¿Qué sucede cuando dejas de observarte en tu propia vida y las ondas empiezan a colapsar hacia semi partículas?

¿En qué áreas de tu vida o situaciones te gustaría tener una nube de posibilidades a tu disposición?

Escribe aquí una o dos de tus expectativas en las que automáticamente hayas visto estas situaciones:

Si hay potencial y posibilidades infinitas en el campo unificado, ¿podría haber una o más formas en las que la situación fuera resuelta de manera óptima?

[illegible]

REVÍSATE

¿Cuánto de tu atención diaria está enfocada en cosas, situaciones o personas en el mundo **material**?

¿Cuánta atención le prestas a tu estado **energético**?

¿Cuánto de tu atención está dirigida al **campo de posibilidades**? ¿Cuánto de tu atención está focalizada en la onda, en la frecuencia de un **potencial**?

Pasos hacia el Campo Cuántico

Cada vez que te desapegas durante tu meditación de todo lo material y conocido en tu vida, te apartas como un observador, abres un espacio a la infinitud de posibilidades.

El foco en la oscuridad ilimitada, el espacio infinito te ayuda a olvidar tu cuerpo y a volverte nadie en la nada de la atemporalidad. Esta es la salida hacia el campo cuántico. No puedes llevar nada físico contigo, solo puedes estar allí como consciencia pura.

El Dr. Joe ha estado enseñando a las personas, por muchos años, cómo crecer más allá de su personalidad y entrar en el campo unificado como consciencia pura y ha diseñado las meditaciones para hacerlo. Cuanto más practiques tus meditaciones, más fácil te conectarás con el campo unificado.

El Corazón como centro creativo

En el video has experimentado cómo el estrés crea incoherencia, no solo en el cerebro, también en el corazón. El corazón pierde más y más energía y cuando se desbalancea demasiado, las personas empiezan a cerrarse internamente.

Como el corazón es nuestro centro creativo y junto con el cerebro produce señales de radio que usamos para crear desde el campo cuántico, primero debemos aprender a abrirlo otra vez.

Una vez que el corazón tiene energía disponible otra vez y cambia hacia un estado coherente, irradia un campo magnético enorme y poderoso. Hasta fortalece la coherencia con el cerebro y nos conecta aún más con el campo cuántico.

Nos sentimos conectados con algo más grande, nos sentimos conectados con todo y todos, nos sentimos libres y seguros. Ahora estamos en estado creativo.

El cerebro coherente, genera cargas eléctricas (pensamientos) y el corazón coherente genera cargas magnéticas (sentimientos) y ambos envían una señal electromagnética clara y poderosa al campo.

Tarea: ¿Qué señales emites?

Mira otra vez las notas de la lección 3 sobre quién quieres ser cuando seas tu nuevo ser. Vuélvete completamente familiar con los pensamientos y sentimientos que quieres pensar y sentir como este ego.

Sigue observando en tu vida cotidiana y nota cuando caes en tus viejos pensamientos y sentimientos.

Reconoce que estás conectado con tu vieja realidad en lugar de tu nuevo futuro y vuelve a alinearte conscientemente.

¿Cuánto tiempo puedes permanecer en este nuevo estado después de tu meditación?

¿Qué tan rápido puedes encontrar tu camino de regreso, una vez que has caído?

¡Celebra cada pequeño progreso!

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

