THE FORMULA

mit Dr. Joe Dispenza



WORKBOOK INHALT

Lektion 1: Die Entstehung der Formel

Lektion 2: Das Modell der Transformation

Lektion 3: Der Schritt ins Unbekannte

Lektion 4: Deine persönliche Realität erschaffen

Lektion 5: Den Gegenwärtigen Moment finden

Lektion 6: Besiege den „Kampf oder Flucht - Modus“

Lektion 7: Gehirn Kohärenz

Lektion 8: Herz Kohärenz

Lektion 9: Aktiviere deine Schöpferkraft

Lektion 10: Sich mit dem Einssein verbinden

Lektion 11: Ziehe deine Zukunft zu dir

Lektion 12 Die Formel beherrschen


1

LEKTION 1:

DIE ENTSTEHUNG DER FORMEL

In der Einführung hast du erfahren, wie Dr. Joe die Zusammenhänge von Herz- und Gehirnkohärenz entdeckte und daraus seine spezifische Formel entwickelte:

> ***Durch die Kombination von Herz- und Gehirnkohärenz können wir Einfluss auf unseren Geist, unseren Körper und letztendlich auf unser Leben nehmen!***

Sowohl in Dr. Joes persönlicher Heilungsgeschichte wie auch in den Erfahrungsberichten anderer Menschen, die eine sogenannte „Spontanheilung" erlebt hatten, zeigten sich vier entscheidende Punkte als Gemeinsamkeit.

Diese vier essenziellen Punkte sind:

1. Alle diese Personen glaubten an eine innere, lebensspendende Intelligenz – egal wie wir sie nennen – die sich um Ausgewogenheit, Reparatur und Regeneration im Körper kümmert. Sie nahmen sich Zeit, um mit dieser Intelligenz in Kontakt zu gehen, ihr einen ganz bestimmten „Plan" vorzulegen und ihr diesen dann immer wieder zu überlassen, damit sie die Heilung für sie bewerkstelligen konnte.

⟶ *Die Kraft, die den Körper erschaffen hat, heilt den Körper.*

2. Alle diese Personen übernahmen auf einer bestimmten Ebene selbst Verantwortung für ihre Gesundheit.
Sie fragten sich, welche ihrer bisherigen Gedanken und Handlungen sich wohl darauf ausgewirkt hatten und machten sich ihre unbewusste geistige und körperliche Verfassung bewusst. Gedanken und Emotionen können so konditioniert werden, dass sie zu Selbstläufern werden und wir in einer Endlosschleife festhängen.

⟼ *Bewusstwerdung führt dazu, dass wir unser altes Ich „verlernen" können.*

3. Außerdem dachten sie darüber nach, worauf sie ihre Aufmerksamkeit denn richten wollten, wie sie handeln wollten und wer sie in ihrem neuen Leben sein wollten.
All das übten sie innerlich ein, bis der Körper nicht mehr zwischen Vorstellung und Realität unterscheiden konnte, weil die Emotion bereits durch das innere Erleben erzeugt wurde. Sie fühlten sich von Tag zu Tag besser und schließlich ging es ihnen auch gesundheitlich tatsächlich besser.

⟼ *Ein neues Ich führt zu einer neuen Wirklichkeit.*

4. In ihrem inneren Fokus verloren sie alle jegliches Gefühl für Zeit und Raum. Das geschieht, wenn wir so präsent in dem sind, was wir gerade tun, dass wir alles darum herum vergessen.

⟼ *Ganz im gegenwärtigen Augenblick präsent erschaffen wir unsere Welt von innen heraus.*

Dr. Joe eignete sich ein umfangreiches Verständnis in den Disziplinen der Neuroplastizität, Epigenetik, Psychoneurologie und Quantenphysik an, in denen er endlich Antworten und Erklärungen dafür fand, wie es möglich ist, dass unser Geist einen solch direkten Einfluss auf unseren Körper und unsere Realität haben kann.
Er begann, sein Wissen in Form von Büchern und Workshops weiterzugeben und dabei stellte sich heraus, dass die Teilnehmer*innen das nach und nach so gut umsetzen konnten, dass sich dieser Effekt tatsächlich reproduzieren ließ.
Gemeinsam mit verschiedenen Forscherteams führte Dr. Joe auf diesen Workshops viele Messungen durch, anhand deren Ergebnisse er sein Wissen zusätzlich erweitern und die Inhalte noch gezielter unterrichten konnte.

Fakt 1: Gedanken wirken sich auf unseren Körper, Geist und unser Leben aus
Fakt 2: Unsere Persönlichkeit kreiert unsere persönliche Realität



DIE FORMEL IN KÜRZE

1. SCHRITT: GEHIRN KOHÄRENZ

⟶ *Gehirn und Geist in den Griff bekommen*

2. SCHRITT: HERZ KOHÄRENZ

⟶ *Regulation der eigenen Emotionen*

3. SCHRITT: ÜBER SICH HINAUSWACHSEN

⟶ *Die alte Persönlichkeit hinter sich lassen*

Information führt zur Transformation

Indem Workshop Teilnehmer*innen diese Erkenntnisse und Erfahrungen verinnerlichten, veränderten sich durch diese Informationen die Biochemie des Körpers und der genetische Ausdruck.
Jede Person, die das erfolgreich umsetzt und davon erzählt, inspiriert weitere Menschen damit. Wir hören so jemandem zu und fangen an, an uns selbst und unsere Möglichkeiten zu glauben.
Stell dir vor, du wärst einer der Menschen, die vor der Kamera sitzen und von ihrem persönlichen Durchbruch erzählen:
Von welchem Erfolg würdest du gerne berichten?

Wo würdest du in diesem Moment in deinem Leben stehen?

Wofür wärst du besonders dankbar? Wovon wärst du besonders begeistert?

Nach vielen Jahren Forschungsarbeit hat Dr. Joe die Arbeit, die er in den Workshops unterrichtet, auf eine schlichte Formel zusammengeführt:

+ Wenn wir lernen, unseren Geist zu lenken und mehr Kohärenz im Gehirn zu erzeugen
+ lernen, unsere Emotionen selbst zu regulieren, emotional im Gleichgewicht zu bleiben und Kohärenz im Herz zu erzeugen
+ lernen, über unsere bisherige Persönlichkeit hinauszuwachsen, die mit der derzeitigen persönlichen Realität verbunden ist
+ aus dem vereinheitlichten Feld heraus erschaffen, anstatt von Materie zu Materie
= führt das zu enormen Veränderungen in Körper, Geist und persönlichem Leben.

In diesem Kurs lernst du genau, wie das geht. Viel Freude damit!