

DR. MIKE DOW

ΤΟ ΥΠΟΣΥΝΕΙΔΗΤΟ
ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΑΛΛΑΞΕΙ ΤΗ ΖΩΗ ΣΟΥ

μετάφραση
Ευγενία Βασιλοπούλου
Χριστίνα Παναγιώτου

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΔΙΟΠΤΡΑ

Περιεχόμενα

<i>Συνομογραφίες</i>	11
<i>Πρόλογος από τον δρα Daniel Amen</i>	13
<i>Εισαγωγή: Τεχνική οραματισμού για το υποσυνείδητο:</i>	
<i>Η απόλυτη ιατρική νου-σώματος</i>	19
ΜΕΡΟΣ I: Ας κατανοήσουμε το υποσυνείδητο	
Κεφάλαιο 1: Το υποσυνείδητό σας πάντα σας προσέχει	37
Κεφάλαιο 2: Η επιστήμη του υποσυνείδητου εγκεφάλου	66
Κεφάλαιο 3: Μια συνειδητή αρχή στη θεραπεία μέσω του υποσυνειδήτου: Βήμα 1 της SVT	99
Κεφάλαιο 4: Ενεργοποίηση του υποσυνείδητου εγκεφάλου: Βήμα 2 της SVT	113
Κεφάλαιο 5: Αδιάλειπτη SVT: Προσθήκη βημάτων 3 έως 7	134
Κεφάλαιο 6: Ενισχύστε τη δράση της SVT	147
ΜΕΡΟΣ II: Πώς να χρησιμοποιήσετε την SVT προς όφελός σας	
Κεφάλαιο 7: SVT για να αφήσετε πίσω τραυματικές εμπειρίες	169
Κεφάλαιο 8: SVT για τη μείωση του άγχους και την κατάκτηση των φόβων σας	208
Κεφάλαιο 9: SVT για να βελτιώσετε τη διάθεσή σας	250
Κεφάλαιο 10: SVT για καλύτερες συνήθειες και πιο υγιεινή ζωή	289
Κεφάλαιο 11: SVT για να θεραπεύσετε το σώμα, τον πόνο και για δυσεπίλυτες καταστάσεις	327
<i>Παράρτημα Α: Έξιρα συνεδρία SVT για τον ύπνο, την αϋπνία και για προκαλούμενα όνειρα</i>	394
<i>Παράρτημα Β: Έξιρα συνεδρία SVT για επιτυχία</i>	406

<i>Παράρτημα Γ: Έξιρα συνεδρία SVT για πνευματική εμβάθυνση</i>	414
<i>Παράρτημα Δ: Αρχεία SVT για μεταφόρτωση</i>	423
<i>Σημειώσεις</i>	426
<i>Σχετικά με τον συγγραφέα</i>	439

Ο συγγραφέας του παρόντος βιβλίου δεν παρέχει ιατρικές συμβουλές ή άλλες επαγγελματικές συμβουλές ούτε υπαγορεύει τη χρήση οποιασδήποτε τεχνικής ως μορφής διάγνωσης ή θεραπείας οποιασδήποτε σωματικής, συναισθηματικής ή ιατρικής πάθησης. Αποκλειστική πρόθεση του συγγραφέα είναι η παροχή πληροφοριών ανεπίσημης και γενικής φύσεως που θα μπορούσαν να ενταχθούν στην αναζήτησή σας για συναισθηματική και πνευματική ευζωία. Στην περίπτωση που οποιοδήποτε μέρος αυτών των πληροφοριών ή του λοιπού περιεχομένου του βιβλίου χρησιμοποιηθεί από εσάς ή άλλους, ούτε ο συγγραφέας ούτε ο εκδότης φέρουν οποιαδήποτε ευθύνη για τυχόν άμεσες ή έμμεσες συνέπειες. Ο αναγνώστης θα πρέπει να συμβουλευτεί τον επαγγελματία υγείας που τον παρακολουθεί προτού υιοθετήσει οποιαδήποτε από τις υποδείξεις του παρόντος βιβλίου και προτού καταλήξει σε σχετικά συμπεράσματα.

ΣΥΝΤΟΜΟΓΡΑΦΙΕΣ

Αγγλικοί όροι:

AVE (Audio-Visual Entrainment): Οπτικο-Ακουστικός Συγχρονισμός

CBT (Cognitive Behavioral Therapy): Γνωσιακή Συμπεριφοριστική Θεραπεία

CBT-I (Cognitive Behavioral Therapy – Insomnia): Γνωσιακή Συμπεριφοριστική Θεραπεία για την Αϋπνία

GABA: γ-αμινοβουτυρικό οξύ

PTSD (Post Traumatic Stress Disorder): Διαταραχή Μετατραυματικού Στρες

REM (Rapid Eye Movement): Γρήγορη Κίνηση του Ματιού, ύπνος των ονείρων

SVT (Subconscious Visualization Technique): Τεχνική Οραματισμού για το Υποσυνείδητο

Ελληνικοί όροι:

HEG: Ηλεκτροεγκεφαλογράφημα

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Ο εγκέφαλός σας μετακινείται συνεχώς μεταξύ της επικράτειας του συνειδητού και αυτής του υποσυνειδήτου. Η πιο προφανής μετάβαση είναι αυτή που πραγματοποιείται όταν σας παίρνει ο ύπνος και ονειρεύεστε, όμως συμβαίνει επίσης και κατά τη διάρκεια της ημέρας. Όταν πηγαίνετε στον κινηματογράφο κι έχετε την αίσθηση ότι μια ταινία διάρκειας δύο ωρών κράτησε μόλις μισή ώρα, αυτό δεν είναι παρά το υποσυνείδητό σας σε δράση. Η σκεφτείτε μια μεγάλη διαδρομή με το αυτοκίνητο: όταν οδηγούσα από τη Νότια Καλιφόρνια για να πάω στην ιατρική σχολή στην Οκλαχόμα –μια απόσταση 2.000 χιλιομέτρων περίπου– δεν θυμόμουν καν πότε είχα αφήσει πίσω μου τις αρκετές πόλεις που συναντούσα: αυτό το φαινόμενο ονομάζεται ύπνωση του αυτοκινητόδρομου. Το μυαλό μου ήταν στον «αυτόματο πιλότο».

Έπειτα από μια καριέρα σαράντα ετών που έκανα ως ψυχίατρος, ειδικός στην απεικόνιση του εγκεφάλου, ιδρυτής των Amen Clinics και δημιουργός προγραμμάτων για την υγεία του εγκεφάλου σε ολόκληρο τον κόσμο, γνωρίζω αρκετά πράγματα για τον εγκέφαλο. Στις Amen Clinics, που είναι μια ομάδα κλινικών ψυχικής και σωματικής υγείας για την αντιμετώπιση διαταραχών διάθεσης και συμπεριφοράς, ο εγκέφαλος αποτελεί το αντικείμενο της προσοχής μας για περισσότερα από είκοσι πέντε χρόνια. Θα μπορούσατε κάλλιστα να πείτε

ότι, ανά πάσα στιγμή, βρίσκομαι μέσα στο κεφάλι κάποιου άλλου!

Ο εγκέφαλος είναι μια συμφωνία επιμέρους τμημάτων που συνεργάζονται για να δημιουργήσουν και να συντηρήσουν τη ζωή. Κι όμως, οι πιο πολλοί από εμάς δεν σκεφτόμαστε ποτέ τον εγκέφαλό μας, και πολύ περισσότερο δεν σκεφτόμαστε το υποσυνείδητο κομμάτι του. Το υποσυνείδητο είναι καταπληκτικό και μπορεί να συμβάλει πολύ στην κατάκτηση της υγείας και στην επίτευξη του μετασχηματισμού μέσω της αλληλεπίδρασης του εγκεφάλου και του σώματός μας.

Θα θέλατε να μάθετε πώς;

Εγώ πάντως σίγουρα ήθελα.

Η πρώτη φορά που ενδιαφέρθηκα για τη δύναμη του υποσυνείδητου εγκεφάλου ήταν όταν ήμουν δευτεροετής φοιτήτης της ιατρικής. Ένας από τους καθηγητές μου είχε υπνωτίσει μερικούς από τους φοιτητές του και τους είχε μεταθέσει σε μια κατάσταση όπου επικρατούσε το υποσυνείδητο. Όταν χρησιμοποίησε αυτή την τεχνική και σ' εμένα, ένιωσα περισσότερο γαλήνιος από οποτεδήποτε άλλοτε. Γρήγορα έμαθα ότι δεν αφαιρείται κάποιος με την ύπνωση· αντίθετα, συντονίζεται.

Λίγο αργότερα, παρακολούθησα ένα κατ' επιλογή μάθημα για την ύπνωση, διάρκειας ενός μηνός, στο Πανεπιστήμιο της Καλιφόρνια στο Ιρβίν. Ο καθηγητής μας έδειξε στην τάξη το βίντεο ενός Ινδού ψυχιάτρου που εισήγαγε μια ασθενή σε κατάσταση ύπνωσης και χρησιμοποίησε κατόπιν τον υποσυνείδητο εγκέφαλό της για να κάνει τις φλέβες των χεριών της να φουσκώσουν ώστε να μπορέσει να τοποθετήσει τη βελόνα ενός φλεβοκαθετήρα. Η τεχνική απέδωσε – κι εγώ

εντυπωσιάστηκα. Έτσι, στην πρώτη φάση της εκπαίδευσής μου στο τμήμα επειγόντων περιστατικών ως ειδικευόμενου στο Στρατιωτικό Ιατρικό Κέντρο Walter Reed στην Ουάσιγκτον, είχα τη λαμπρή ιδέα να τη δοκιμάσω κι εγώ.

Ένα πρωί, κατά τις έξι και μισή, περνούσα έξω από έναν θάλαμο κι άκουσα μια γυναίκα να ουρλιάζει. Καθώς είμαι πολύ περίεργος άνθρωπος, μπήκα μέσα για να δω τι συνέβαινε. Η γυναίκα είχε μια θρόμβωση στα αγγεία της γάμπας της, με αποτέλεσμα το πόδι της να είναι πρησμένο. Δίπλα της ήταν η αρχαιότερη ειδικευόμενη γιατρός, η οποία είχε βάλει τις φωνές στην ασθενή, διότι κάθε φορά που προσπαθούσε να τοποθετήσει έναν φλεβοκαθετήρα, η ασθενής ούρλιαζε όλο και δυνατότερα. Οπότε η μεν ειδικευόμενη ήταν εντελώς απογοητευμένη, η δε ασθενής εντελώς φοβισμένη. Και μαντέψτε τι συμβαίνει στις φλέβες όταν είμαστε αναστατωμένοι – συσπώνται κι εξαφανίζονται! «Θα μπορούσα να δοκιμάσω;» ρώτησα την ειδικευόμενη.

«Περνάω φλεβοκαθετήρες εδώ και χρόνια. Τι σε κάνει να πιστεύεις ότι θα τα καταφέρεις;» μου απάντησε. «Αλλά αφού είσαι τόσο μάγκας και θέλεις να δοκιμάσεις, ορίστε, προχώρα».

Το πρώτο πράγμα που έκανα ήταν να μιλήσω στην ασθενή: «Γεια σας, είμαι ο δρ Έιμνεν. Εκείνο που θέλω από εσάς είναι να αναπνέετε πιο αργά. Όταν αναπνέετε πολύ γρήγορα, όλες οι φλέβες σας συσπώνονται και δεν υπάρχει περίπτωση να καταφέρουμε να βάλουμε φλεβοκαθετήρα στο πόδι σας. Οπότε, αναπνέετε μαζί μ' εμένα».

Επιβράδυνα τη δική μου αναπνοή για να της δείξω πώς να αναπνέει, ενόσω σκεφτόμουν ότι η ειδικευόμενη θα με

σκότωνα αν αποτύχαινα – δεν ήμουν καθόλου βέβαιος ότι η προσέγγισή μου θα πετύχαινε. Όμως είχα παρακολουθήσει το βίντεο στο κατ’ επιλογή μάθημα. Έτσι, ζήτησα από την ασθενή να εστιάσει το βλέμμα της σε ένα σημείο στον τοίχο ώστε να μη διασπάται η προσοχή της από τίποτε. Την καθοδήγησα να μετρήσει ως το δέκα, να κλείσει τα μάτια της, να αναπνέει αργά και κατόπιν να φανταστεί ότι έχει χαλαρώσει. Ενώ την καθοδηγούσα σε αυτή τη διαδικασία, της είπα: «Βάζω στοίχημα πως δεν ξέρετε ότι εάν εστιάσετε την προσοχή σας στα πόδια σας, θα μπορέσετε πραγματικά να κάνετε μια φλέβα να εμφανιστεί και να με βοηθήσετε πολύ». Αμέσως μόλις της υπέβαλα την ιδέα, πετάχτηκε μια φλέβα, οπότε κατάφερα να της περάσω τον ορό. Η αρχαιότερη ειδικευόμενη έμεινε με το στόμα ανοιχτό.

Τότε ήταν που κόλλησα με τη χρήση της δύναμης του υποσυνείδητου εγκεφάλου για να βοηθώ τους ανθρώπους.

Ένα από τα πρώτα πράγματα που μαθαίνουμε στην ιατρική σχολή είναι να μη βλάπτουμε τον ασθενή και να χρησιμοποιούμε τη λιγότερο τοξική λύση για τα προβλήματά του. Δεν θα ήταν θαυμάσιο εάν μπορούσαμε να θεραπεύουμε με τις λέξεις, χωρίς χάπια; Αυτό κάνουν εδώ και δεκαετίες οι χειρουργοί, οι μαιευτήρες γυναικολόγοι, οι οδοντίατροι, οι ψυχίατροι και οι ψυχοθεραπευτές. Σε αυτό το βιβλίο, ο δρ Μάικ Ντάου θα σας δείξει πώς να κάνετε ακριβώς το ίδιο κι εσείς, για να βοηθηθείτε να είστε υγιείς, να απαλλαγείτε από παλιές συνήθειες ή να αποκτήσετε καινούριες, να ενισχύσετε την αυτοπεποίθησή σας ή να αυξήσετε τις επιτυχίες σας, να ανακουφιστείτε από το άγχος και τους φόβους σας, και πάρα

πολλά άλλα. Έχω γνωρίσει ανθρώπους που σταμάτησαν το κάπνισμα, που πέτυχαν και διατήρησαν ένα υγιές σωματικό βάρος, που νίκησαν την αϋπνία, που ανακουφίστηκαν από σύνδρομο πόνου, όλα αυτά με τη βοήθεια τεχνικών που ενεργοποιούν τον υποσυνείδητο εγκέφαλο.

Αργότερα, κατά τη διάρκεια της ειδικότητάς μου στο Walter Reed, με επισκέπτονταν συχνά ασθενείς που είχαν προβλήματα στον ύπνο και μου ζητούσαν υπνωτικά χάπια. «Βεβαίως, θα σας γράψω τη συνταγή για να πάρετε υπνωτικά χάπια», τους έλεγα συνήθως, «αλλά μπορώ να σας υπνωτίσω πρώτα, για να δούμε εάν πράγματι τα χρειάζεστε;» Όλοι οι ασθενείς έλεγαν «ναι», και επειδή η ύπνωση ενεργοποιεί τη θεραπευτική δύναμη του υποσυνειδήτου, τελικά χρειαζόταν να συνταγογραφήσω υπνωτικά χάπια μόνο για τους μισούς από αυτούς.

Οι περισσότεροι άνθρωποι δεν αντιλαμβάνονται ότι το σώμα μας ανταποκρίνεται σε κάθε ξεχωριστή σκέψη που κάνουμε. Όταν κάνετε αρνητικές σκέψεις, τα χέρια σας γίνονται πιο κρύα και υγρά, οι μύες σας σφίγγονται, η καρδιακή σας συχνότητα μειώνεται και ούτω καθεξής. Εάν λοιπόν συνδεθείτε με το υποσυνείδητό σας, μπορείτε να «φυτέψετε» μηνύματα υγείας και μετασχηματισμού που ο εγκέφαλός σας θα υλοποιήσει για εσάς. Θα θέλατε να συνδεθείτε με τον υποσυνείδητο εγκέφαλό σας; Είναι εύκολο, ανώδυνο και απλό.

Ο δρ Μάικ Ντάου χρησιμοποιεί εδώ και χρόνια με τους ασθενείς του τεχνικές ενεργοποίησης του υποσυνειδήτου εγκεφάλου. Πρόσφατα επισκέφθηκε το γραφείο μου και συζήσαμε με απεικονιστικές μεθόδους τον εγκέφαλό του σε

κατάσταση επικράτησης του συνειδητού αλλά και του υποσυνειδήτου. Τα αποτελέσματα, τα οποία θα διαβάσετε στη συνέχεια, αποκαλύπτουν το επιστημονικό υπόβαθρο πίσω από αυτή την εκπληκτική δύναμη του εγκεφάλου.

Ο στόχος αυτού του βιβλίου είναι ουσιαστικά να σας παραδώσει τον έλεγχο του εγκεφάλου σας και να σας μάθει να χρησιμοποιείτε το υποσυνείδητό σας για να αλλάξετε τη ζωή σας.

—Daniel G. Amen, M.D.

Ψυχίατρος, νευροεπιστήμονας και ιδρυτής των Amen Clinics
Συγγραφέας του βιβλίου *Feel Better Fast and Make It Last*

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Τεχνική οραματισμού για το υποσυνείδητο: Η απόλυτη ιατρική νου-σώματος

Αυτό το βιβλίο αποτελεί μια ευχάριστη έκπληξη. Περιγράφει ένα πρόγραμμα που είναι επαναστατικό. Για κάποιους, μπορεί να είναι ακόμη και αμφιλεγόμενο. Όμως, η Τεχνική Οραματισμού για το Υποσυνείδητο, που είναι το πρωτόκολλο το οποίο θα μάθετε και θα χρησιμοποιήσετε, θα μπορέσει τελικά να σας κάνει υγιέστερους, ευτυχέστερους, ακόμη και πλουσιότερους. Εάν νομίζετε ότι η έννοια του υποσυνείδητου εγκεφάλου είναι άλλο ένα τέχνασμα στα όρια της ψευδοεπιστήμης, προετοιμαστείτε για κάτι που θα σας εντυπωσιάσει.

Η πρωτοποριακή έρευνα που θα μοιραστώ μαζί σας αποδεικνύει ότι η αξιοποίηση της δύναμης του υποσυνείδητου εγκεφάλου είναι «σκληροπυρηνική» επιστήμη και όχι σόου με ταχυδακτυλουργικά κόλπα. Θα σας δείξω πρώτα ότι το υποσυνείδητό σας συνωμοτεί ήδη υπέρ σας – έστω κι αν δεν το έχετε συνειδητοποιήσει ακόμη.

Θα σας βοηθήσω να αντιληφθείτε τη διαφορά μεταξύ του συνειδητού και του υποσυνείδητου εγκεφάλου. Θα μάθετε να αναγνωρίζετε πότε είναι η καλύτερη στιγμή να χρησιμοποιήσετε το καθένα από αυτά τα μέρη (κάτι που, με επιστημονικούς όρους, αφορά στην πραγματικότητα την ενεργοποίηση ορισμένων *δομών* του ίδιου του εγκεφάλου).

Για παράδειγμα, μπορείτε να ενεργοποιήσετε το υποσυνείδητό σας για να επουλώσετε πληγές από το παρελθόν σας, να ενισχύσετε τη δημιουργικότητά σας ή να αποκτήσετε πρόσβαση σε κομμάτια του εαυτού σας που είναι απροσπέλαστα για τον συνειδητό εγκέφαλο. Το ξέρατε ότι μπορείτε ακόμη και να αλλάξετε τον τρόπο που κωνεύετε τις τροφές ή που ερμηνεύετε τις σκέψεις σας μέσω του υποσυνείδητου; Έτσι, το συνειδητό σας μπορεί να ασχοληθεί απερίσπαστο με αυτό που κάνει καλύτερα: την αντιμετώπιση των καθημερινών, βαρετών δραστηριοτήτων της ζωής σας. Ας αφήσουμε αυτό το λιγότερο μυστηριώδες μέρος του εγκεφάλου να λύνει μαθηματικές εξισώσεις και να συμπληρώνει αιτήσεις. Ας προσκαλέσουμε το υποσυνείδητό μας να συνωμοτήσει υπέρ μας και να υφάνει δημιουργικά όνειρα που μπορούν ν' αλλάξουν τη ζωή μας – και τον κόσμο.

Σε όσους από εσάς αμφιβάλλετε για τη δύναμη του υποσυνείδητου, θα δείξω ακριβώς πόσο ισχυρό μπορεί να είναι. Σας έχω ετοιμάσει ένα κεφάλαιο που ξεχειλίζει από δημοσιευμένες έρευνες, τομογραφίες εγκεφάλου, ηλεκτροεγκεφαλογραφήματα και ένα σωρό βαρύγδουπες επιστημονικές εκφράσεις. Ακόμη καλύτερα, θα σας παρουσιάσω μια τομογραφία του δικού μου εγκεφάλου ενόσω χρησιμοποιώ αυτό

που έχω ονομάσει *Τεχνική Οραματισμού για το Υποσυνείδητο* (*Subconscious Visualization Technique*) ή, για συντομία, SVT. Εάν θέλετε ν' αρχίσετε αμέσως να χρησιμοποιείτε την SVT, μπορείτε να πάτε κατευθείαν στο Κεφάλαιο 3 και να ξεκινήσετε τη χρήση του πρωτοκόλλου – αλλά ελπίζω πως δεν θα το κάνετε. Οι περισσότεροι αναγνώστες βρίσκουν τα στοιχεία της επιστήμης του εγκεφάλου, που καλύπτονται στα πρώτα κεφάλαια του βιβλίου, συναρπαστικά. Έχω παρατηρήσει σε ασθενείς ότι η συνειδητή κατανόηση του υποσυνειδήτου επιτρέπει στην SVT να αποδώσει ακόμη καλύτερα.

Όταν θα έχουμε ολοκληρώσει τη θεωρητική κατανόηση της έννοιας του υποσυνειδήτου εγκεφάλου, τότε θα έρθει η ώρα των μαγικών κόλπων – ή μήπως είναι σωστότερο να πω «η ώρα της επιστήμης»; Θα πραγματοποιήσετε το δικό σας επαναστατικό πείραμα. Και αυτή τη φορά, το υποκείμενο του πειράματος θα είστε εσείς. (Μια σημείωση: παρόλο που η SVT είναι πολύ αποτελεσματική στα παιδιά, η κατ' οίκον πρακτική της SVT θα πρέπει να περιορίζεται σε ενήλικους.)

Ανεξάρτητα από τους στόχους σας, αυτό το βιβλίο μπορεί ενδεχομένως να είναι το χαμένο κομμάτι του παζλ που αναζητάτε. Εκείνο που ψάχνετε είναι ίσως ένας τρόπος να απαλλαγείτε από μια δυσίατη πάθηση ή έναν χρόνιο πόνο που σας ταλαιπωρεί. Ή μπορεί απλώς να θέλετε να επεκτείνετε την επιχείρησή σας.

Τι είναι ακριβώς η Τεχνική Οραματισμού για το Υποσυνείδητο; Είναι ένα επαναστατικό πρωτόκολλο που έχω δημιουργήσει. Θα τα μάθετε όλα σε αυτό το βιβλίο, ενώ το ηχητικό υλικό που σας έχω ετοιμάσει ώστε να το μεταφορτώσετε

(δείτε στη σελίδα 423) θα σας επιτρέψει να βιώσετε αυτή την εμπειρία με όλο σας το είναι. Πρόκειται για το πρώτο και μοναδικό πρωτόκολλο που συνδυάζει την ύπνωση με γνωσιακή συμπεριφοριστική θεραπεία (CBT), ενσυνειδητότητα, καθοδηγούμενο οραματισμό, οπτικοακουστικό συγχρονισμό και αμφοτερόπλευρη διέγερση (χρησιμοποιεί και την αριστερή και τη δεξιά πλευρά του σώματος ώστε να αποκτήσει πρόσβαση και στις δύο πλευρές του εγκεφάλου).

Μην ανησυχείτε εάν δεν έχετε ιδέα από αυτούς τους επισημονικούς ακαταλαβίστικους όρους και τη σημασία τους. Πραγματικά, δεν χρειάζεται. Στην ουσία, δεν χρειάζεται καν να καταλάβετε τι ακριβώς γίνεται για να πετύχουν αυτά τα μαγικά κόλπα (ουπς, εννοώ η επιστήμη). Η SVT σας προσκαλεί να βυθιστείτε στην ίδια την εμπειρία – για να θεραπεύσετε και να βελτιώσετε τη ζωή σας.

Πόση εντύπωση θα σας έκανε εάν ανακαλύπτατε ότι η SVT σας βοηθά πολύ γρηγορότερα να θεραπευτείτε ή να επιτύχετε τους στόχους σας απ' ό,τι οι τεχνικές που εξαρτώνται από κανάλια του συνειδητού; Είναι πολύ ισχυρότερη και μπορεί να δημιουργήσει έναν καταπληκτικό μετασχηματισμό. Γιατί; Για αρκετούς λόγους.

Πρώτον, η SVT σας επιτρέπει να προσπελάσετε αναμνήσεις που δεν είναι προσβάσιμες μέσω του συνειδητού. Όπως θα μάθετε στο Κεφάλαιο 2 –το σπαστικό κεφάλαιο για την επιστήμη του εγκεφάλου– αυτό επιτυγχάνεται χάρη στην επιβράδυνση των εγκεφαλικών κυμάτων θήτα. Τα εγκεφαλικά κύματα θήτα έχει αποδειχθεί ότι βοηθούν στην προσπέλαση ξεχασμένων αναμνήσεων, συμπεριλαμβανομένων

αναμνήσεων για τις οποίες δεν έχουμε συνειδητή επίγνωση. Μια εμπειρία από τα παιδικά σας χρόνια, για παράδειγμα, μπορεί να σας παρεμποδίζει στις σχέσεις σας, στην υγεία ή την καριέρα σας. Με την SVT θα αποκτήσετε πρόσβαση σε αυτό ακριβώς το «αρχείο». Η SVT θα σας δώσει τη δύναμη και την ικανότητα να επεξεργαστείτε ή και να διαγράψετε αυτό το αρχείο της μνήμης σας. Πώς θα σας φαινόταν να ταξιδέψετε με τα μάτια της φαντασίας σας; Δεν θα σας βοηθούσε να εκφράσετε καταπιεσμένα συναισθήματα που καταπνίγετε για δεκαετίες; Όταν συμβαίνει αυτό, τότε και το ίδιο το σώμα σας χαλαρώνει ευκολότερα. Τα υπερδραστήρια τμήματα των συναισθηματικών κέντρων του εγκεφάλου σας, που σας εμποδίζουν να εκφραστείτε μέσα στη σχέση που έχετε, μπορούν να θεραπευτούν. Σε πολλούς ανθρώπους, κάτι τέτοιο μπορεί ν' αλλάξει τον τρόπο που συμπεριφέρονται στις σχέσεις τους με τους άλλους.

Δεύτερον, η SVT έχει τη δύναμη να ενεργοποιεί και να ενισχύει το απίστευτο δυναμικό που διαθέτουμε για τη θεραπεία του σώματος. (Η παύλα μεταξύ των δύο λέξεων σημαίνει ότι υπάρχει αλληλεπίδραση μεταξύ νου και σώματος· αντιμετωπίζω δηλαδή αυτές τις δύο έννοιες ως μία μοναδική οντότητα.) Εάν εντοπίσετε μια αναπάντεχη ανάμνηση των παιδικών σας χρόνων και την επουλώσετε, τότε μπορεί ακόμη και τα σωματικά συμπτώματα και σύνδρομα που σας ταλαιπωρούν να βελτιωθούν. Οι ασθενείς που πάσχουν από σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου (IBS) ή από σύνδρομο επώδυνης ουροδόχου κύστης θα παρατηρήσουν ότι η τάση στην περιοχή της πύελου μπορεί ακόμη και να εξαφανιστεί. Δεν θα ήταν κάτι τέτοιο μια

τεράστια ανακούφιση; Έχω κουράρει αμέτρητους ασθενείς που αναζητούσαν τέτοιες λύσεις στη ζωή τους, και η SVT τους βοήθησε να εντοπίσουν τη ρίζα των προβλημάτων τους. Εάν βρείτε τη ρίζα μιας νόσου, τότε μπορείτε να τη θεραπεύσετε – αντί να παίρνετε μια ζωή φάρμακα για να αντιμετωπίσετε τα συμπτώματα.

Τρίτον, η SVT ενεργοποιεί το ανοσοποιητικό σύστημα ενισχύοντας τα Τ-κύτταρα. Αυτό βοηθά πολύ όταν αντιμετωπίζετε υφιστάμενα προβλήματα υγείας ή όταν θέλετε να τα προλάβετε. Ο υποσυνείδητος εγκέφαλος μπορεί να το καταφέρει αυτό πολύ καλύτερα από τον συνειδητό. Βλέπετε, το συνειδητό έχει την τάση να εστιάζει σε σκέψεις του τύπου «Αναρωτιέμαι τι θα μπορούσε να πάει στραβά αύριο», ενώ το υποσυνείδητο τείνει να επικεντρώνεται σε σκέψεις του τύπου «Αναρωτιέμαι τι θα μπορούσα να δημιουργήσω αύριο». Θα είναι πραγματικά σαγηνευτικό να ανακαλύψετε σε τι θα θέλατε να εστιάσετε την προσοχή σας.

Όταν ο συνειδητός εγκέφαλος είναι απασχολημένος με το να ανησυχεί, τα επίπεδα των ορμονών του στρες κορυφώνονται. Αυτό καταστέλλει το ανοσοποιητικό σύστημα. Οι νέες έρευνες δείχνουν ότι ένα κακόηθες κύτταρο που υπάρχει σε ένα οργανικό σύστημα είναι πιθανότερο να πολλαπλασιαστεί, ακόμη και να εξαπλωθεί σε άλλα μέρη του σώματος, όταν ο οργανισμός βρίσκεται σε κατάσταση στρες¹. Όταν όμως το υποσυνείδητο είναι απασχολημένο με το να υφαίνει τα μαγικά του όνειρα που ξεχειλίζουν από αφθονία, δημιουργικότητα και γαλήνη, τα επίπεδα των ορμονών του στρες πέφτουν και το ανοσοποιητικό σύστημα ενισχύεται. Το ξέρατε ότι η οντότητα

«νους-σώμα» διαθέτει ένα έμφυτο και φυσικό θεραπευτικό σύστημα, το οποίο ενεργοποιείται από την SVT;

Σας δίνω μερικά παραδείγματα αυτών των δυσίατων συνδρόμων για την αντιμετώπιση των οποίων χρησιμοποιώ την SVT: ινομυαλγία, χρόνιος πόνος, αυτοάνοσες παθήσεις, σύνδρομο χρόνιας κόπωσης, εντερική διαρροή, βακτηριακή υπερανάπτυξη λεπτού εντέρου (SIBO), σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου (IBS), ημικρανίες, σύνδρομο επώδυνης ουροδόχου κύστης, αγχώδεις διαταραχές και οποιοσδήποτε άλλες σύνθετες παθήσεις, στις οποίες τα συνταγογραφούμενα φάρμακα είναι ελάχιστα έως καθόλου αποτελεσματικά.

Η SVT μπορεί να αποτελέσει ένα σπουδαίο πρόσθετο βοήθημα στην αντιμετώπιση νοσημάτων που συνδέονται άμεσα με το ανοσοποιητικό σύστημα, όπως ο καρκίνος και η λοίμωξη από τον HIV. Στο κεφάλαιο με τα βαρύγδουπα επιστημονικά στοιχεία που σας προανέφερα, θα διαβάσετε σχετικά με μια απίστευτη μελέτη, στην οποία εξετάστηκε ο τρόπος με τον οποίο η ενεργοποίηση του υποσυνειδήτου αύξησε τον αριθμό των Τ-κυττάρων (που αποτελεί μέτρο της δύναμης του ανοσοποιητικού συστήματος).

Τέταρτον, η SVT μπορεί να σας βοηθήσει να δημιουργήσετε αφθονία. Θέλετε να επεκτείνετε την επιχείρησή σας; Μήπως ήρθε η ώρα να μετατρέψετε ένα επικερδές χόμπι στην καριέρα των ονείρων σας; Μήπως θα πρέπει να αρχίσετε πια να ζείτε με γνώμονα τους στόχους και το πάθος σας και όχι κυριευμένοι από τον φόβο; Θέλετε να κερδίσετε τον έρωτα της ζωής σας; Θέλετε φέτος επιτέλους να αποχαιρετήσετε τις φοβίες σας; Εάν η απάντησή σας σε οποιαδήποτε από αυτές

τις ερωτήσεις είναι «ναι», τότε να ξέρετε ότι η SVT μπορεί να σας βοηθήσει να τα καταφέρετε.

Στην ταινία *Ο Ευπόλιτος Τζο* υπάρχει μια καταπληκτική ατάκα: «Εάν το χτίσεις, αυτός θα έρθει». Η SVT ενστερνίζεται μια παρόμοια φιλοσοφία: εάν ο υποσυνείδητος εγκέφαλος μπορεί να το δει, τότε ο συνειδητός εγκέφαλος μπορεί να το δημιουργήσει.

Κάθε φορά που κάνουμε κάτι, αλλάζουμε τον εγκέφαλό μας. Το ξέρατε αυτό; Οι απλές, καθημερινές και φαινομενικά ασήμαντες επιλογές, όπως το τρέξιμο στον συγκεκριμένο διάδρομο ή η επιλογή του μπρόκολου αντί για πατάτες τηγανιτές, βοηθούν στη δημιουργία νέων μονοπατιών στον εγκέφαλο.

Αυτός είναι ο λόγος που για την αντιμετώπιση ορισμένων φοβιών, όπως η φοβία για τις γάτες, χρησιμοποιώ κάποιες τεχνικές γνωσιακής συμπεριφοριστικής θεραπείας (CBT).

Εάν ο υποσυνείδητος εγκέφαλος μπορεί να το δει, τότε ο συνειδητός εγκέφαλος μπορεί να το δημιουργήσει.

Ξεκινώ δείχνοντας τη φωτογραφία μιας γάτας. Το *βίωμα* του κοιτάγματος της φωτογραφίας της γάτας και κατόπιν του κοιτάγματος μιας πραγματικής γάτας λέει στον εγκέφαλο: «Τα κατάφερα, εγώ το έκανα αυτό!»

Και έρχεται η SVT που τροφοδοτεί ακόμη περισσότερο τη CBT: ο υποσυνείδητος εγκέφαλος δημιουργεί την αίσθηση του πραγματικού *αγκαλιάσματος* μιας γάτας. Οι τομογραφίες εγκεφάλου το αποδεικνύουν: ο δικός μου εγκέφαλος υποβλήθηκε σε σάρωση ενόσω χρησιμοποιούσα την SVT. Παρόλο που τα μάτια μου ήταν κλειστά, το

οπτικό μέρος του εγκεφάλου μου ήταν φωτεινό σαν πυροτέχνημα – ακριβώς όπως εάν *έβλεπα* και *βίωνα* κάτι. Εάν το μόνο που κάνετε για να αντιμετωπίσετε τη φοβία σας είναι να παίρνετε Xanax, δεν προσφέρετε στον εγκέφαλό σας το βίωμα, την εμπειρία που θα του επιτρέψει ν' αλλάξει. Και φυσικά κινδυνεύετε να εθιστείτε, ενώ στην ουσία επιβραδύνετε τον εγκέφαλό σας. Αρχίζετε τώρα να βλέπετε πώς η SVT μπορεί να σας βοηθήσει να φτάσετε στη ρίζα των προβλημάτων σας – και να τα μεταμορφώσετε, να τα μετασχηματίσετε;

Η ενεργοποίηση του υποσυνειδήτου ξεγελά τον εγκέφαλό σας και τον κάνει να σκέφτεται ότι έχει ήδη πραγματοποιήσει κάτι. Αυτή η αρχή μπορεί να εφαρμοστεί σε οτιδήποτε θέλετε να δημιουργήσετε, από το να οικοδομήσετε τις επιχειρήσεις σας μέχρι το να μιλάτε σε κοινό ή να ασκείστε περισσότερο. Η SVT είναι ένας καθοδηγούμενος οραματισμός στον υπέρτατο βαθμό, ένας «ντοπαρισμένος» καθοδηγούμενος οραματισμός. Είναι πολύ πιο ισχυρός από μια απλή «φαντασίωση». Ετοιμαστείτε για το Κεφάλαιο 2 –το σπαστικό κεφάλαιο με τα επιστημονικά στοιχεία– όπου μια σπουδαία μελέτη θα σας δείξει πόσο μαγευτικά μπορούν να είναι όλα αυτά. Και, φυσικά, θα περιγράψουμε μια μεταμόρφωση που είναι εφάμιλλη των τηλεοπτικών εκπομπών με τις ολοκληρωτικές ανακαινίσεις σπιτιών: τομογραφίες του εγκεφάλου μου μια συνηθισμένη μέρα και τομογραφίες ενόσω χρησιμοποιούσα την SVT.

Τέλος, η SVT σας βοηθά να προσπελάσετε τα καλύτερα στοιχεία του εαυτού σας. Στην ουσία, σας βοηθά με πολλούς τρόπους να συνδεθείτε με το αληθινό σας είναι: ένα ανθρώπινο πλάσμα που είναι αξιαγάπητο από τη φύση του και έχει

απεριόριστες δυνατότητες. Το ξέρατε ότι διαθέτετε ένα μοναδικό σύνολο χαρισμάτων που σας δόθηκαν για να υπηρετήσετε αυτόν τον κόσμο και τους άλλους με έναν ιδιαίτερο τρόπο; Μήπως το έχετε ξεχάσει αυτό; Ένα κομμάτι του εαυτού σας το ξέρει ήδη, έτσι δεν είναι;

Ίσως έχετε ήδη κάποιες εμπειρίες με ύπνωση, ανάλυση ονείρων, καθοδηγούμενη νοερή απεικόνιση, μουσικοθεραπεία ή άλλες τεχνικές που μας συντονίζουν με το υποσυνείδητο και με τα βραδέα κύματα θήτα που το χαρακτηρίζουν. Σε αυτή την περίπτωση, σας προσκαλώ να προσεγγίσετε την SVT με τον θαυμασμό που αισθάνεται ένα παιδί όταν συναντά κάτι για πρώτη φορά. Άλλωστε, ο κατακερματισμός και η ανάλυση κάποιου πράγματος είναι λειτουργία του συνειδητού. Το να το βιώνουμε όμως και να βυθιζόμαστε μέσα του είναι ο αργαλιός όπου το υποσυνείδητό μας μπορεί να υφάνει τα επιστημονικώς αποδεδειγμένα «μάγια» του.

Ένιωσα μέσα μου το κάλεσμα να γράψω αυτό το βιβλίο γιατί πιστεύω ότι χρειαζόμαστε την SVT. Και τη χρειαζόμαστε

Ζούμε σε έναν κόσμο όπου η αρνητικότητα, το τραύμα και ο χρόνιος πόνος δεν μας επιτρέπουν να θυμηθούμε το έμφυτο μεγαλείο μας.

τώρα, τώρα αμέσως. Ζούμε σε έναν κόσμο όπου η αρνητικότητα, το τραύμα και ο χρόνιος πόνος δεν μας επιτρέπουν να θυμηθούμε το έμφυτο μεγαλείο μας. Πάρα πολλοί άνθρωποι είναι παγιδευμένοι στις θηλιές της αρνητικής επίδρασης του πόνου,

της κατάθλιψης και της αυτοαμφισβήτησης. Οι θηλιές αυτές τους πνίγουν και δεν τους αφήνουν να προσφέρουν τα

μοναδικά χαρίσματα και την αγάπη τους στον κόσμο. Οι ορμόνες και οι νευροδιαβιβαστές επηρεάζονται δυσμενώς, και αυτό επιδρά αρνητικά στη συμπεριφορά. Κάτι τέτοιο μπορεί τελικά να οδηγήσει σε εθισμό στα συνταγογραφούμενα αναλγητικά ή ακόμη και σε καρκίνο. Πιστεύω ότι πάρα πολλοί άνθρωποι έχουν ξεχάσει την εγγενή καλοσύνη τους. Εάν αυτή είναι η περίπτωση σας, η SVT μπορεί να σας βοηθήσει να επανέλθετε στον καλύτερο, προηγούμενο εαυτό σας. Αναρωτιέμαι μάλιστα μήπως η SVT σας βοηθήσει τελικά να γίνετε μια ακόμη καλύτερη εκδοχή του εαυτού σας απ' ό,τι ήσαστε ποτέ. Ας δοκιμάσουμε τώρα μια μικρή εφαρμογή της SVT.

Μπορείτε να θυμηθείτε μια εποχή στη ζωή σας όπου νιώθατε απόλυτα σίγουροι, ευτυχισμένοι και ελεύθεροι; Πώς θα ήταν η ζωή σας εάν μπορούσατε να ζήσετε σε αυτόν τον χώρο... ή εάν τουλάχιστον μπορούσατε να «αράζετε» εκεί τον περισσότερο καιρό; Ξέρετε κάτι; Η SVT μπορεί να σας πάει εκεί. Ναι. Έτσι ακριβώς. Εδώ και τώρα. Θα θέλατε να πάτε;

Αυτό το ταξίδι που ετοιμαζόμαστε να ξεκινήσουμε μαζί είναι ένα συναρπαστικό ταξίδι. Τώρα, ίσως αρχίζετε να καταλαβαίνετε τι εννοώ όταν λέω ότι το υποσυνείδητο μπορεί να αλλάξει τη ζωή σας. Το λέω και το εννοώ.

Δεν ξέρω γιατί διαλέξατε αυτό το βιβλίο. Έχω όμως την αίσθηση ότι γνωρίζετε ακριβώς τι θέλετε να αλλάξετε. Και τώρα, ίσως νιώθετε λίγο πιο αισιόδοξοι για την προοπτική σας να περάσετε στο επόμενο επίπεδο, να θυμηθείτε την εγγενή καλοσύνη σας και να ξεκινήσετε μια πλούσια ζωή

που υπηρετεί τους άλλους με έναν μοναδικό, δικό σας τρόπο. Να κάτι συναρπαστικό, έτσι δεν είναι; Το ξέρατε ότι η αποκατάσταση των στόχων της ζωής σας επιβραδύνει τη γήρανση; Ξεχάστε το μπότοξ και χρησιμοποιήστε στη θέση του την SVT, που βοηθά το ανοσοποιητικό σας σύστημα να καταπολεμήσει τα προκαρκινικά κύτταρα. Και φυσικά, θα σας κάνει να νιώσετε καλύτερα.

Σε λίγο, θα σας ζητήσω να πείτε μερικές απλές φράσεις στον εαυτό σας. Σε αυτή την άσκηση, σας προσκαλώ να χρησιμοποιήσετε τον παιδικό θαυμασμό, την απεριόριστη αισιοδοξία και την υπέρτατη πίστη του υποσυνειδήτου. Εάν ακούσετε μια φωνή μέσα σας να λέει «Αυτό δεν είναι αλήθεια», τότε είστε πραγματικά τυχεροί. Αναγνωρίσατε τη φωνή του συνειδητού! Έχετε τον νου σας σε αυτή τη φωνή.

Εάν πεταχτεί σε οποιαδήποτε στιγμή του ταξιδιού μας, χαμηλώστε τον ήχο του συνειδητού σας και συγκεντρωθείτε στην προσπάθειά μας να ανεβάσουμε την ένταση του υποσυνειδήτου, ώστε να εκπληρώσει την αποστολή του, που είναι να χαρίσει στη ζωή σας περισσότερη ευτυχία, ελπίδα και θεραπευτική δύναμη. Θα σας δείξω εγώ τον τρόπο. Θα είναι κάτι φανταστικό, σωστά; Εάν διαλέξατε αυτό το βιβλίο, ξέρω ότι κάποιο βαθιά κρυμμένο κομμάτι του εαυτού σας διψά γι' αυτή την αλλαγή.

Για ν' αρχίσουμε επίσημα το ταξίδι μας, να και η μικρή μας άσκηση. Πιστεύω ότι κάποιο κομμάτι του εαυτού σας ξέρει ότι αυτές οι φράσεις είναι κατά βάθος αληθινές.

Διαλογιστείτε με τις παρακάτω φράσεις και αφήστε τις να ξεπλύνουν τον εγκέφαλό σας και το κορμί σας. Για μια στιγμή, βάλτε στην άκρη τη συνηθισμένη σας πραγματικότητα. Εάν κάτι μέσα σας εξακολουθεί να διστάζει, απλώς αφεθείτε και αντιμετωπίστε το σαν ένα πείραμα που δοκιμάζετε. Αναρωτιέμαι τι θα σας προσφέρει αυτό που θα βιώσετε. Άλλωστε, τα δικά σας βιώματα είναι η απόλυτη σοφία, έτσι δεν είναι;

Καθώς λέτε σιωπηλά τις παρακάτω λέξεις στον εαυτό σας, ίσως να παρατηρήσετε ότι ήδη ξέρετε πώς να πάτε «κάπου αλλού». Σας φαίνεται ότι το σώμα σας χαλαρώνει σε μερικά σημεία; Νιώθετε ότι ο εγκέφαλός σας καταλαμβάνεται από μια ονειρική κατάσταση;

Ο νους μου και το σώμα μου ξέρουν πώς να θεραπευτούν μαζί.

Ο νους μου και το σώμα μου ξέρουν πώς να θεραπευτούν μαζί.

Ο νους μου και το σώμα μου ξέρουν πώς να θεραπευτούν μαζί.

Μόνο εγώ γνωρίζω τι σημαίνει αληθινή υγεία κι ευτυχία για μένα... και μόνο εγώ έχω τη δύναμη να τα δημιουργήσω.

Μόνο εγώ γνωρίζω τι σημαίνει αληθινή υγεία κι ευτυχία για μένα... και μόνο εγώ έχω τη δύναμη να τα δημιουργήσω.

Μόνο εγώ γνωρίζω τι σημαίνει αληθινή υγεία κι ευτυχία για μένα... και μόνο εγώ έχω τη δύναμη να τα δημιουργήσω.

Έτσι όπως ξεκινάτε το ταξίδι σας από εδώ, φανταστείτε τι είδους υγεία, θεραπεία και αφθονία θα εξασφαλίσετε για τον εαυτό σας.

Δεν είναι πολύ όμορφο να γνωρίζετε ότι η θεραπεία μας έχει στην πραγματικότητα ήδη ξεκινήσει;

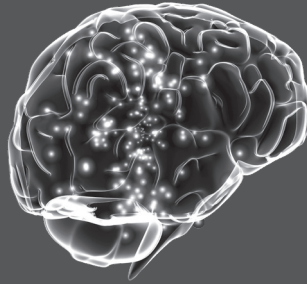
Χρήση αυτού του βιβλίου και του μεταφορτώσιμου ηχητικού υλικού που το συνοδεύει

Στο πρώτο μισό αυτού του βιβλίου σας δίνω τις βασικές γνώσεις για την SVT και για τον τρόπο με τον οποίο μπορεί να σας ενδυναμώσει ώστε να αλλάξετε συμπεριφορές, συνήθειες και σκέψεις. Στο δεύτερο μισό του βιβλίου, θα βουτήξουμε βαθύτερα στην επιστήμη του τρόπου με τον οποίο μπορεί να χρησιμοποιηθεί η SVT για την επίτευξη συγκεκριμένων στόχων, καθώς και στα επιστημονικά στοιχεία που υποστηρίζουν τη χρήση της σε διάφορες ομάδες παθήσεων. Το δεύτερο μισό του βιβλίου περιέχει επίσης τα πλήρη κείμενα της SVT, τα οποία διατίθενται και ως ηχητικό υλικό (δείτε πληροφορίες για τη μεταφόρτωση στη σελίδα 423). Όπως και ο διαλογισμός, η SVT είναι μια πρακτική που μπορεί να χρησιμοποιηθεί ξανά και ξανά. Η επαναλαμβανόμενη χρήση της έχει πολλαπλά οφέλη. Οι περισσότεροι άνθρωποι που διαβάζουν αυτό το βιβλίο προχωρούν στα κεφάλαιά του και κατόπιν αρχίζουν να εξασκούνται στην SVT, χρησιμοποιώντας και το ηχητικό υλικό, μόλις φτάσουν στα αντίστοιχα κείμενα. Κάποιοι άλλοι όμως ανυπομονούν τόσο να ξεκινήσουν, που αρχίζουν κατευθείαν από

το ηχητικό υλικό. Εάν ανήκετε σε αυτή την κατηγορία, μπορείτε απλώς να επανέλθετε αργότερα για να διαβάσετε τα κεφάλαια με τις λεπτομέρειες όλων αυτών που συμβαίνουν στον εγκέφαλό σας. Με όποιον τρόπο κι αν ξεκινήσετε, το πιο πιθανό είναι ότι θα χρησιμοποιείτε το καθένα από τα ηχητικά αρχεία της SVT ξανά και ξανά. Και είναι πιθανό ότι σε όλες αυτές τις ηχογραφήσεις θα βρείτε κάτι χρήσιμο – ακόμη κι αν η εξάσκηση αυτού του τύπου δεν είναι ο πρωταρχικός στόχος σας. Ενώ τα βήματα της SVT είναι τα ίδια, κάθε εξάσκηση είναι μοναδική.

Εάν αναρωτιέστε τι είναι καλύτερο να χρησιμοποιήσετε, το ηχητικό υλικό ή τα γραπτά κείμενα, θα σας πρότεινα ν' αρχίσετε την εξάσκησή σας στην SVT με τα αντίστοιχα ηχητικά αρχεία. Αυτό θα σας επιτρέψει να χαλαρώσετε όσο εγώ θα ασχολούμαι με την ενεργοποίηση του υποσυνείδητου εγκεφάλου σας και τη δύναμη που διαθέτει για να θεραπεύσει και να σας μεταμορφώσει. Το ηχητικό υλικό θα σας βοηθήσει επίσης να εξοικειωθείτε με την SVT, ώστε σε μεταγενέστερο στάδιο θα μπορείτε να μεταβαίνετε ταχύτερα σε μια κατάσταση όπου να επικρατεί το υποσυνείδητο και να ενεργοποιείτε μόνοι σας τον υποσυνείδητο εγκέφαλό σας, όποτε θέλετε, οπουδήποτε βρίσκεστε. Αργότερα, εάν θέλετε να αποστηθίσετε την SVT ή να τη χρησιμοποιείτε με μεγαλύτερη ευχέρεια, μπορείτε να επανέλθετε και να διαβάσετε προσεκτικά τα γραπτά κείμενα. Για να κατεβάσετε το ηχητικό υλικό, δείτε τη σελίδα 423 ή μεταβείτε στην ιστοσελίδα www.dioptra.gr/category/meditations/.

ΜΕΡΟΣ Ι



*Ας κατανοήσουμε
το υποσυνείδητο*