



# LEKTION 7:

## HJERNEKOHÆRENS

---

Denne lektion forbereder dig på at bruge meditation til bevidst at ændre dine hjernebølger og skabe kohærens i din hjerne. Hjernekohærens er det første skridt i Dr Joe's opskrift på hvordan du ændrer dit liv indefra.

Lad os igen se på, hvad vores hjerne gør under stress eller når vi mediterer:

→ *Stresshormoner skærper de sanser, som vi opfatter den materielle verden med. Vi bliver mere bevidste på vores krop, ydre miljø og tid*

→ *I meditation trækker vi opmærksomheden væk fra alt dette og ændrer fokus:*

- ∞ Fra krop og identitet til friheden ved intetheden
- ∞ Fra objekter, ting og det ydre miljø til intetheden i det grænseløse, tomme rum
- ∞ Fra fortid og fremtid ind i tidløshed og nutid
- ∞ Fra det kendte til det ukendte
- ∞ -> Så vi bliver til ren bevidsthed med et meget bredt fokus

### Hvad gør det åbne fokus for rum og storhed?

Hvis du fjerner alt det materielle - ting, mennesker, planeter, stjerner ... alt - er der et uendeligt stort sort rum tilbage, hvor alt kun eksisterer som frekvens, som energi.

Målinger har vist, at hjernebølgerne hos en person, der udvider sit fokus ind i dette uendelige sorte rum, vil bevæge sig fra beta-frekvenserne til alpha, og theta-frekvenserne bliver langsommere og mere sammenhængende.

Folk tror måske, at de ikke føler noget, når de opholder sig her, men det er ikke sandt.

Denne tilstand påvirker det autonome nervesystem, og forskellige områder af hjernen begynder at kommunikere og synkronisere med hinanden. Der skabes en ny orden i hjernen, som påvirker hele kroppen gennem nervesystemet.

Ved at bremse hjernebølger på alfa- og theta-frekvenserne, åbner vores bevidsthed døren til underbevidstheden, og vi lærer at være bevidste i underbevidstheden. Nu er kroppen ikke længere sindet – vi er sindet og kan bevidst omstille og omkode os selv.

Det tredje aspekt af dette er, at når du åbner din bevidsthed ind i denne tilstand, ind i dette grænseløse rum - i nuet - bliver du selv ren bevidsthed og ændrer dig fra partikel til bølge, fra stof til energi. Nu kan du skabe fra feltet af enhed. Her er du fri for reglerne fra den tredimensionelle virkelighed. Her kan du skabe oplevelser for dig selv ved at kombinere en tydelig intention med en ophøjet følelse. Vi kommer til de enkelte trin senere, og du vil opdage at derefter er det rigtig sjovt!

### **Opgave: Refleksion og internalisering**

I denne lektion har Dr Joe vist dig meget vigtigt indhold og sat det i sammenhæng. For at din forståelsesmodel virker bedst muligt, så skal du nu gøre denne "passive viden" aktiv. Find nogen at tale med og fortæl dem om, hvad du har lært her. Du behøver ikke at missionere eller overbevise nogen om noget - du kan også fortælle det til dit kæledyr - bare du sætter ord på, hvad du har lært. Når vi genfortæller bliver det tydeligt for os selv om vi har fået en dybere forståelse af stoffet.

Hvis du opdager at der er noget der er svært at forklare, så kan du lytte til pågældende lektion igen og færdiggøre dine noter, indtil du oplever at du har fået en dybere forståelse.

Jo bedre du forstår, hvad du har lært og hvorfor, jo lettere bliver dit "hvordan".



# HUSK

---

**Stresshormonerne får os til at indsnævre vores fokus på den materielle verden. Vi bliver meget objektfokuserede, fordi stresshormonerne øger vores sanser, og det får os til at blive mere bevidste om vores krop.**

”

”

*Kvantefeltet er et usynligt felt af energi, frekvenser og information, der forbinder og forener alt fysisk eller materielt. Det kendes på orden, helhed og enhed.*



# HUSK

---

Bevidsthed



Underbevidsthed

Så vi kan øve et nyt program og ubevidst ændre vores uønskede vaner og adfærd.

## Her er en oversigt over de forskellige hjerne frekvens mønstre:

### Højfrekvente Beta bølger

Målbare i nødsituationer og stress, viser usammenhæng, svært ved at holde fokus.

### Mellemfrekvente Beta bølger

Øget opmærksomhed og koncentration.

### Lavfrekvente Beta bølger

Hverdags tilstand, hvor vi absorberer og behandler ydre stimuli og information, analytisk og tænkende.

### Alpha bølger

Fantasi, kreativitet - tænkning er mindre analytisk, mere i billeder og den holistiske indre verden er mere i forgrunden, ydre indtryk opfattes kun fra sidelinjen.

### Theta bølger

Kroppen falder i let søvn og regenererer; Porten mellem bevidsthed og underbevidsthed er åben, og ny information kan absorberes direkte i underbevidstheden: Når kroppen sover og sindet er vågen, overtager kroppen ikke længere sindets rolle!  
Dette frekvensområde er ideelt til omprogrammering af underbevidstheden og forberedelse af krop og sind til en ny fremtid.

### Delta bølge

Dyb søvn, hvor kroppen restituerer og regenererer dybt.

## **Meditation for Hjernekoherens**

Forhåbentlig føler du dig nu inspireret til at lytte til din næste meditation.

Husk, at hvert eneste øjeblik, hvor du bringer dig selv tilbage fra dine tanker ind i nuet, er en gevinst!

Inden du starter, så tænk et øjeblik tilbage på din sidste meditation:

Hvad gjorde du i din sidste meditation, der fungerede godt?

Er der andet du kan tage med til den næste meditation? Er der noget du skal gøre anderledes?

**God fornøjelse!**

