



ΒΙΒΛΙΟ ΑΣΚΗΣΕΩΝ Δωρεάν Μαθημάτων





ΜΑΘΗΜΑ 1:

Ο ΜΥΘΟΣ ΤΩΝ ΓΟΝΙΔΙΩΝ

Ο ΜΥΘΟΣ ΤΩΝ ΓΟΝΙΔΙΩΝ

ΠΩΣ ΟΙ ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΙΣ ΜΑΣ ΕΛΕΓΧΟΥΝ ΤΗ
ΖΩΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΜΑΣ



Σε αυτό το μάθημα θα μάθεις:

- ▶ Τα γονίδια δεν ελέγχουν τη ζωή σου.
- ▶ Τι είναι αυτό που ελέγχει τη μοίρα των κυττάρων σου.
- ▶ Τη σημασία που έχει το περιβάλλον σου.
- ▶ Την επιστήμη της επιγενετικής.

Σε αυτό το μάθημα θα μάθουμε γιατί η πεποίθηση ότι τα γονίδια ελέγχουν τη ζωή σου είναι εντελώς λανθασμένη και πώς ο τρόπος που βλέπεις τον κόσμο καθορίζει τη βιολογία σου. Έχουμε προγραμματιστεί να πιστεύουμε ότι τα γονιδιά μας ορίζουν τις εξελίξεις της ζωής: το πώς έχουμε γεννηθεί, το πώς μιλάμε ή συμπεριφερόμαστε.

Ο Bruce Lipton ωστόσο μοιράζεται μαζί μας μια εμπειρία που αλλάζει αυτή την πεποίθηση. Δείχνει τον τρόπο με τον οποίο το περιβάλλον μπορεί να ελέγξει τα γονιδιά μας και να επηρεάσει την έκβαση των εξελίξεων στη ζωή μας. Η επιγενετική είναι μια νέα επιστήμη με ιδιαίτερη σημασία που δείχνει τον τρόπο με τον οποίο τα σήματα της ζωής μπορούν να ελέγχουν τα γονίδια. Αυτό σημαίνει ότι εσύ έχεις τον έλεγχο της ζωής σου και τη δύναμη να ελέγξεις τα γονίδια σου.

ΑΣΚΗΣΗ – ΣΚΕΨΟΥ ΤΗΝ ΑΛΛΑΓΗ

Σκέψου τρεις αλλαγές που θα ήθελες να κάνεις στη ζωή σου. Τώρα σημείωσε μία μικρή αλλαγή στην καθημερινότητά σου που μπορείς να κάνεις σήμερα, η οποία θα σε βοηθήσει να πετύχεις κάθε σου στόχο.



ΠΩΣ ΟΙ ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΙΣ ΕΛΕΓΧΟΥΝ ΤΗ ΖΩΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΜΑΣ

1η ΑΛΛΑΓΗ:

2η ΑΛΛΑΓΗ:





3η ΑΛΛΑΓΗ:



Η ΒΙΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΠΕΠΟΙΘΗΣΗΣ

[illegible]

