



# ΒΙΒΛΙΟ ΑΣΚΗΣΕΩΝ Δωρεάν Μαθημάτων





# ΜΑΘΗΜΑ 2:

## ΓΟΝΙΔΙΑ ΚΑΙ ΚΑΡΚΙΝΟΣ ΤΟΥ ΣΤΗΘΟΥΣ

Σε αυτό το μάθημα θα μάθεις:

- ▶ Πώς οι πεποιθήσεις μας ελέγχουν τον πολιτισμό μας.
- ▶ Με ποιον τρόπο οι πληροφορίες από το περιβάλλον ελέγχουν την δραστηριότητα των γονιδίων.
- ▶ Διαμόρφωση της γενετικής από τις πεποιθήσεις και τις αντιλήψεις.
- ▶ Πώς μπορείς να βάλεις μόνος σου τον εαυτό σου μέσα στην κατάσταση του καρκίνου.
- ▶ Τις συνέπειες των αρνητικών πεποιθήσεων.

# ΓΟΝΙΔΙΑ ΚΑΙ ΚΑΡΚΙΝΟΣ ΤΟΥ ΣΤΗΘΟΥΣ

Σε αυτό το μάθημα θα αναλύσουμε τον τρόπο με τον οποίο οι πεποιθήσεις ελέγχουν τη ζωή μας, και ως συνέπεια ολόκληρο τον πολιτισμό μας. Ο ισχυρισμός ότι τα γονίδια είναι υπεύθυνα για όλα όσα συμβαίνουν γύρω μας και μέσα μας ανατρέπεται από το γεγονός ότι υπάρχουν ζωντανοί οργανισμοί που χρειάστηκε να αλλάξουν τη συμπεριφορά τους ώστε να προσαρμοστούν στο περιβάλλον τους.

Αν η συμπεριφορά μας μπορεί να ελέγξει τα γονιδιά μας τότε οι πεποιθήσεις και οι αντιλήψεις που έχουμε μπορούν επίσης να παίξουν σημαντικό ρόλο στον έλεγχο της γενετικής μας έκφρασης. Πολλές γυναίκες σήμερα έχουν προγραμματιστεί να αναμένουν τη πάθηση του καρκίνου του στήθους εξαιτίας των γονιδίων τους. Όμως ο τρόπος ζωής, οι πεποιθήσεις και τα συναισθήματα ενός ανθρώπου είναι πολύ σημαντικότερα σε οτιδήποτε αφορά την υγεία του.

Αυτό σημαίνει ότι υπάρχουν πιθανότητες να βάλειςμόνος σου τον εαυτό σου μέσα στην κατάσταση του καρκίνου. Το φαινόμενο αυτό, το οποίο είναι το αντίθετο του placebo, ζωντανεύει τους φόβους σου. Η αρνητική αυτή πεποίτηση έχει την δυνατότητα να προκαλέσει μεγάλες βλάβες στην υγεία σου. Αν κατανοήσεις ότι οι πεποιθήσεις μπορούν να αλλάξουν τα γονίδια, θα μπορέσεις να καταλάβεις επίσης ότι διαθέτεις ισχυρή δύναμη πάνω στη βιολογία σου.

## ΑΣΚΗΣΗ – ΑΝΤΙΛΑΜΒΑΝΟΝΤΑΣ ΤΟ ΜΕΣΑ ΣΟΥ

Ανέλυσε τις σκέψεις που κάνεις για να δεις αν είναι θετικές ή αρνητικές. Σημείωσε τις σκέψεις σου στις παρακάτω στήλες. Κάνοντας αυτή την άσκηση, θα έχεις μία οπτική απεικόνιση του τρόπου με τον οποίο οι σκέψεις σου διαμορφώνουν αυτά που συμβαίνουν στη ζωή σου.



[illegible][illegible]

## Η ΒΙΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΠΕΠΟΙΘΗΣΗΣ

[illegible]

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

