



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:





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]



ΜΑΘΗΜΑ 3:

ΕΜΒΟΛΙΑΣΜΟΙ ΚΑΙ ΑΜΥΓΔΑΛΕΣ

Σε αυτό το μάθημα θα μάθεις:

- ▶ Γιατί τα εμβόλια μας είναι όλο και πιο αναγκαία.
- ▶ Τον ρόλο των εμβολίων στο ανοσοποιητικό σύστημα.
- ▶ Την αληθινή φύση και τον σκοπό των αμυγδαλών.
- ▶ Τον φυσικό τρόπο με τον οποίο αναπτύσσουμε την ανοσοποίηση.

Σε αυτό το μάθημα θα αναλύσουμε την αιτία που παρατηρούμε τόσο ραγδαία αύξηση της ζήτησης εμβολίων στην κοινωνία μας σήμερα, και με ποιον τρόπο μπορούν τα εμβόλια να διαταράξουν την ανάπτυξη. Οι ανοσοποιητικές λειτουργίες ενός παιδιού δεν ωριμάζουν πριν την ηλικία των 2 ή των 3 ετών.

ΕΜΒΟΛΙΑΣΜΟΙ ΚΑΙ ΑΜΥΓΔΑΛΕΣ

Αν ένα παιδί εμβολιαστεί σε αυτή την ηλικία μπορεί να προκληθεί μεγάλο πρόβλημα στον οργανισμό του.

Πιστεύουμε ότι οι αμυγδαλές είναι το σημείο του σώματος που έχει τις μικρότερες πιθανότητες για να εισχωρήσουν στον οργανισμό μας βακτήρια, ιοί και παράσιτα. Ωστόσο, οι αμυγδαλές έχουν ελάχιστη επαφή με τους εισερχόμενους παθογόνους οργανισμούς και είναι τα κέντρα εκμάθησης που βοηθούν το ανοσοποιητικό μας σύστημα να λάβει πληροφορίες για το περιβάλλον. Αυτός είναι και ο βασικός λόγος που τα μικρά παιδιά βάζουν στο στόμα τους ό,τι βρίσκουν γύρω τους.

Κάνοντάς το, περιορίζουν τους κινδύνους που έχουν να βλάψουν το σώμα τους κι επιτρέπουν την είσοδο μικροοργανισμών που θα το βοηθήσουν. Το ανοσοποιητικό σύστημα μαθαίνει να αναγνωρίζει τα χρήσιμα βακτήρια χωρίς να τους επιτίθεται. Τα εμβόλια και τα αντιβιοτικά είναι μία περιττή προσθήκη η οποία παρακάμπτει το φυσικό ανοσοποιητικό μας σύστημα καθώς σκοτώνουν όλα τα αναγκαία μικρόβια που είναι απαραίτητα για την επιβίωση.

ΑΣΚΗΣΗ – ΑΝΑΖΗΤΩΝΤΑΣ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Υπάρχουν τόσα πολλά εμβόλια για τα οποία έχουμε ακούσει τα τελευταία χρόνια. Κάνε μία έρευνα και σημείωσε τρία εμβόλια μαζί με τους κινδύνους από τους οποίους μας προστατεύει, θεωρητικά, το κάθε ένα.

1° ΕΜΒΟΛΙΟ

ΟΝΟΜΑ:

ΧΡΗΣΕΙΣ:

2° ΕΜΒΟΛΙΟ

ΟΝΟΜΑ:

ΧΡΗΣΕΙΣ:



3° ΕΜΒΟΛΙΟ

ΟΝΟΜΑ:

ΧΡΗΣΕΙΣ:



ΜΑΘΗΜΑ 4:

Η ΒΙΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΠΕΠΟΙΘΗΣΗΣ

Σε αυτό το μάθημα θα μάθεις:

- ▶ Πώς μπορούμε να ελέγχουμε το πεπρωμένο μας.
- ▶ Να δημιουργείς μία γεμάτη υγεία ζωή για τον εαυτό σου.
- ▶ Για το διαδικτυακό μάθημα των πέντε εβδομάδων.
- ▶ Την επιστημονική φύση της πνευματικότητας.



Η ΒΙΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΠΕΠΟΙΘΗΣΗΣ

Σε αυτό το μάθημα θα αναφερθούμε στη δύναμη που έχει κάθε άνθρωπος να ελέγχει το πεπρωμένο του. Η επιστήμη της Επιγενετικής δείχνει ότι μπορούμε να αλλάξουμε την γενετική μας δραστηριότητα αν μεταβάλλουμε τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβανόμαστε το περιβάλλον μας. Ο Bruce Lipton μοιράζεται μαζί μας μία προσωπική ιστορία για το πώς εφάρμοσε ο ίδιος αυτές τις αρχές και ποιες ριζικές αλλαγές επέφερε στη ζωή του. Συνέθεσε τις ανακαλύψεις του, προσωπικές και επιστημονικές, σε ένα διαδικτυακό μάθημα πέντε εβδομάδων για το πώς να αναγνωρίσεις και να αξιοποιήσεις πραγματικά τις δυνάμεις που έχεις.

Το μάθημα αναφέρεται στην επιστημονική φύση της πνευματικότητας η οποία αποτελεί το σημείο που η φυσική συναντά τη βιολογία. Αν κατανοήσεις τι είναι αυτό που σε εμποδίζει να φτάσεις στον προορισμό σου, θα διαπιστώσεις ότι το πεπρωμένο σου βρίσκεται στα χέρια σου και πως έχεις τη δύναμη να δημιουργήσεις τη ζωή που θέλεις. Ολοκληρώνοντας, θα μάθεις να εφαρμόζεις αυτές τις πληροφορίες στη ζωή σου για να θεραπεύεις ασθένειες, να ξεπερνάς εμπόδια και να μεταμορφώνεις κάθε πτυχή της ζωής σου.

ΑΣΚΗΣΗ - ΑΝΤΑΝΑΚΛΑΣΗ

Αφιέρωσε λίγο χρόνο εξετάζοντας την παρούσα κατάσταση που βρίσκεσαι και συγκρίνοντάς τη με αυτό που θέλεις να γίνεις. Σημείωσε όλα όσα σε εμποδίζουν από το να είσαι ο ιδανικός εαυτός σου. Αναλογίσου κάθε εμπόδιο ξεχωριστά και προσπάθησε να βρεις τον τρόπο να το ξεπεράσεις.

Η ΒΙΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΠΕΠΟΙΘΗΣΗΣ

[illegible]

