

Bruce Lipton

 Aktiviere dein
Zellpotenzial

Masterclass
WORKBOOK



Du bist kein Opfer deiner Gene

Bruce Lipton hat bewiesen, dass die Umgebung die Zellen verändert. Was ist die Umgebung deiner Zellen, was nährt deine Zellen? Dein Blut. Also bestimmt die Zusammensetzung des Blutes, die Chemie des Blutes, unsere Zellen. Der Chemiker dabei ist das Gehirn; der Operator, der die Chemie ins Blut entlässt und das Schicksal der Zellen kontrolliert. Welche Chemie dabei ausgelöst wird, hängt davon ab was du dir in deinen Gedanken vorstellst. Wenn du positive Gedanken hast, schickt das Gehirn andere Stoffe ins Blut, als wenn du negative Gedanken hast. Vor allem die Angst löst Hormone aus, die uns langfristig krank machen.

Früher wurde Angst nur kurzfristig in bedrohlichen Situationen genutzt. Heute leben wir ständig in Angst. Angst stoppt die Wachstumshormone und das Immunsystem und dies macht uns krank.

Du wirst von deinen Gedanken deines Verstands kontrolliert

Was wir denken, werden wir!

Dein Verstand erschafft die Bilder, die unsere Biologie kontrollieren.
Dabei müssen wir unterscheiden zwischen:

- Dem bewussten Verstand, der mit deiner Identität und Einzigartigkeit verbunden ist, mit deinen Wünschen und Sehnsüchten
- Dem unterbewussten Verstand, der dann operiert, wenn du nicht aufmerksam bist. Dazu gehören deine Gewohnheiten, so dass du funktionieren kannst und Dinge ausführen, ohne bewusst darüber nachzudenken.

Lediglich 5 % des Tages operieren wir von unserem bewussten, kreativen, schöpferischen Verstand. Die restlichen 95 % sind gesteuert von Programmen und Gewohnheiten, die wir im unbewussten Verstand installiert haben. Diese Programme werden im frühen Kindesalter, zwischen 0 – 7 Jahren gefestigt. In dieser Zeit nimmt der unterbewusste Verstand die Verhaltensweisen von Beobachtungen im Umfeld auf.

Das Verhalten aus dem Unterbewusstsein gibt nicht das wieder,
was du wirklich willst,
sondern was du aus deinem Umfeld gelernt hast.

Jedes Mal, wenn du nachdenkst, dann ist die bewusste Wahrnehmung nicht mehr darauf gerichtet was im Außen passiert. Denken ist eine innere Angelegenheit. Wenn du denkst, ist jegliches Verhalten vom Autopiloten kontrolliert und passiert unterbewusst und wenn das Unterbewusstsein dann seine Programme ausspielt kannst du das nicht wahrnehmen. Du siehst am Schluss lediglich die Ergebnisse deiner unterbewussten Sabotage-Programmen.

Wir sind keine Opfer von irgendetwas. Wir fühlen uns aber so,
weil wir es nicht sehen.

Der Honeymoon-Effekt

Wenn du verliebt bist, dann springst du aus diesen Programmierungen heraus. Dann erschaffst du in dieser Zeit dein Leben aus deinem bewussten Verstand, aus deinen Wünschen und Sehnsüchten.

Solange wir vom Unterbewusstsein operieren, werden wir uns immer als Opfer fühlen und auch Opfer sein dieser Programme. Wenn wir aber anfangen achtsam zu sein, den Verstand ins Hier und Jetzt zu holen, dann wirst du zum Schöpfer deines Lebens und kannst Himmel auf Erden leben.

Der Honeymoon-Effekt bleibt immer nur so lange bestehen, wie du das Bewusstsein im Jetzt hältst. Wenn du aber anfängst nachzudenken, über die Arbeit und was du alles so tun musst, lässt der bewusste Verstand schon wieder los und dein Unterbewusstsein übernimmt die Regie und spielt die Sabotage-Programme wieder aus.

**Du bist unendlich machtvoll!
Bleib bewusst und schreibe deine Programme um!**

Wir können neue Programme schreiben! Wir müssen nicht bei den Programmen bleiben, die wir bekommen haben, wir können diese umschreiben. Dann würde dein Autopilot 95% positive Programme ausspielen und still, jede Minute, Himmel auf Erden für dich erschaffen.

Deine Freiheit liegt darin, deinen Verstand zu verändern und die Macht über das Leben zu gewinnen. Dazu musst du deine Programme in deinem Unterbewusstsein verändern.

Dazu gibt es verschiedene Prinzipien:

- 1. Hypnose
- 2. Wiederholung - Fake it till you make it!
- 3. Energiepsychologie Superlearning. Eine Technik, die neue Glaubenssysteme runterlädt, die neue psychologische Modalitäten benutzt

Komm mit auf diese wundervolle, abenteuerliche Reise und Himmel auf Erden wird möglich sein für dich!

Übung

- 1. Wie oft lebst du in Angst? Denke darüber nach, was dir alles Angst macht und wie oft du in dieser Angst lebst.

A large grid of small dots for writing.

Übung

- 2. Wann warst du das letzte Mal verliebt? Erinner dich an diesen Zustand, wie lange hat er angehalten? Kannst du nachvollziehen, was Bruce beschreibt über diesen Zustand?

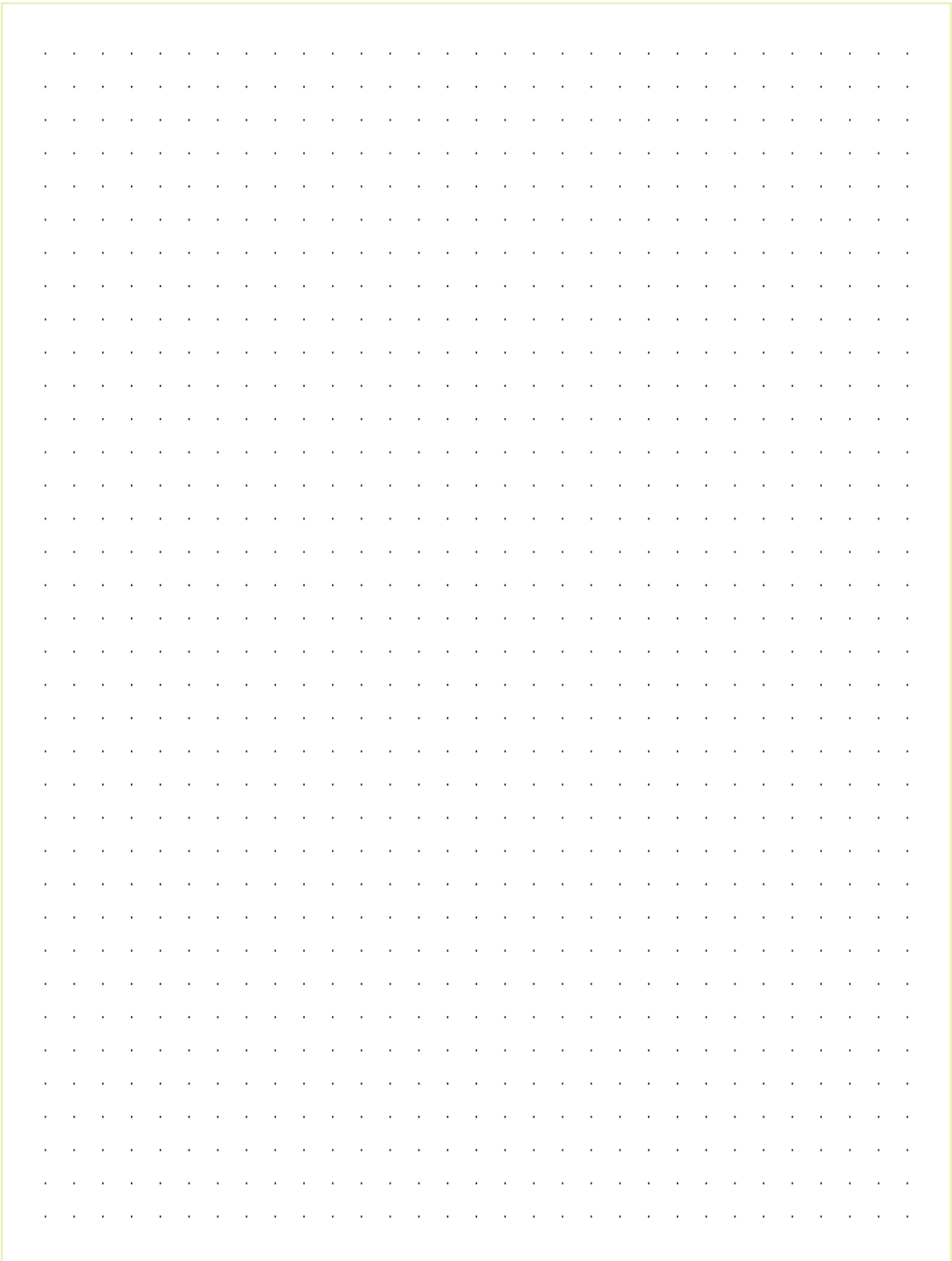
A large grid of dotted lines for writing.

Übung

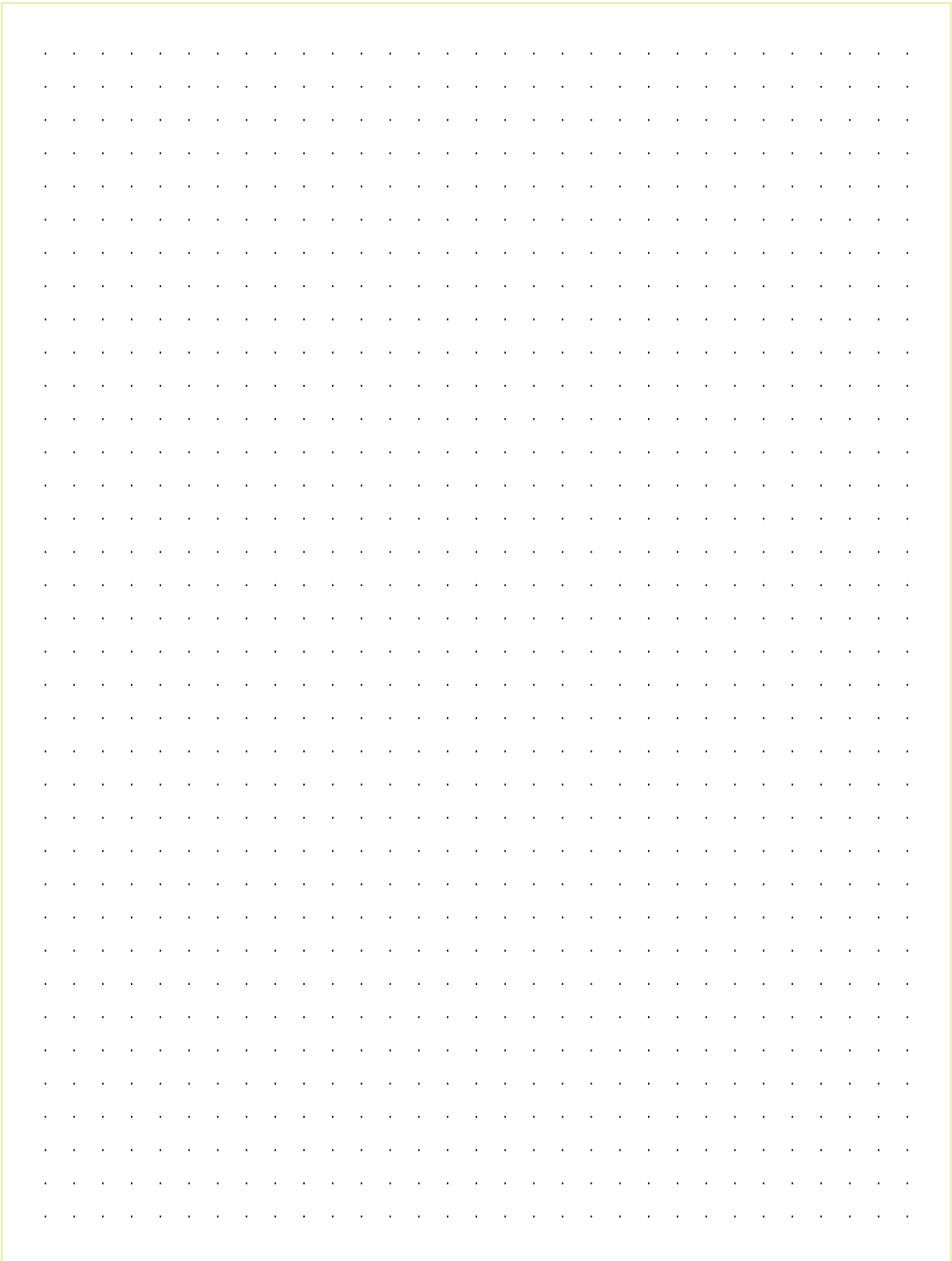
- 3. Welche Verhaltensmuster erkennst du bei deinen Mitmenschen? Gibt es Programmen, die du wiedererkennst von deren Eltern? Gibt es vielleicht sogar Programme, die du von deinen eigenen Eltern übernommen hast? Wenn du dich traust, frage die Menschen, die dich am längsten kennen, welche Programme sie bei dir (wieder)erkennen.

A large grid of small dots for writing answers.

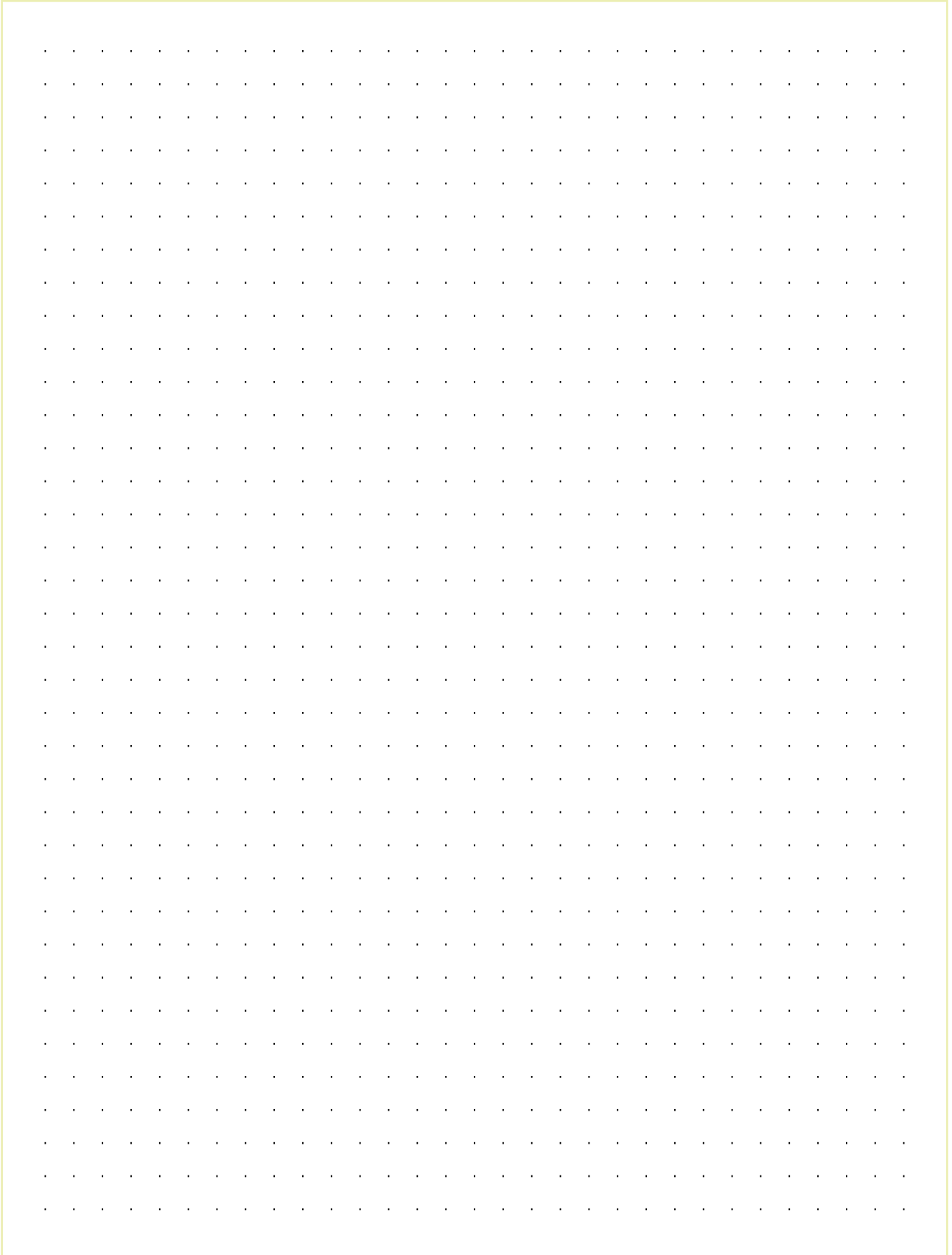
Notizen



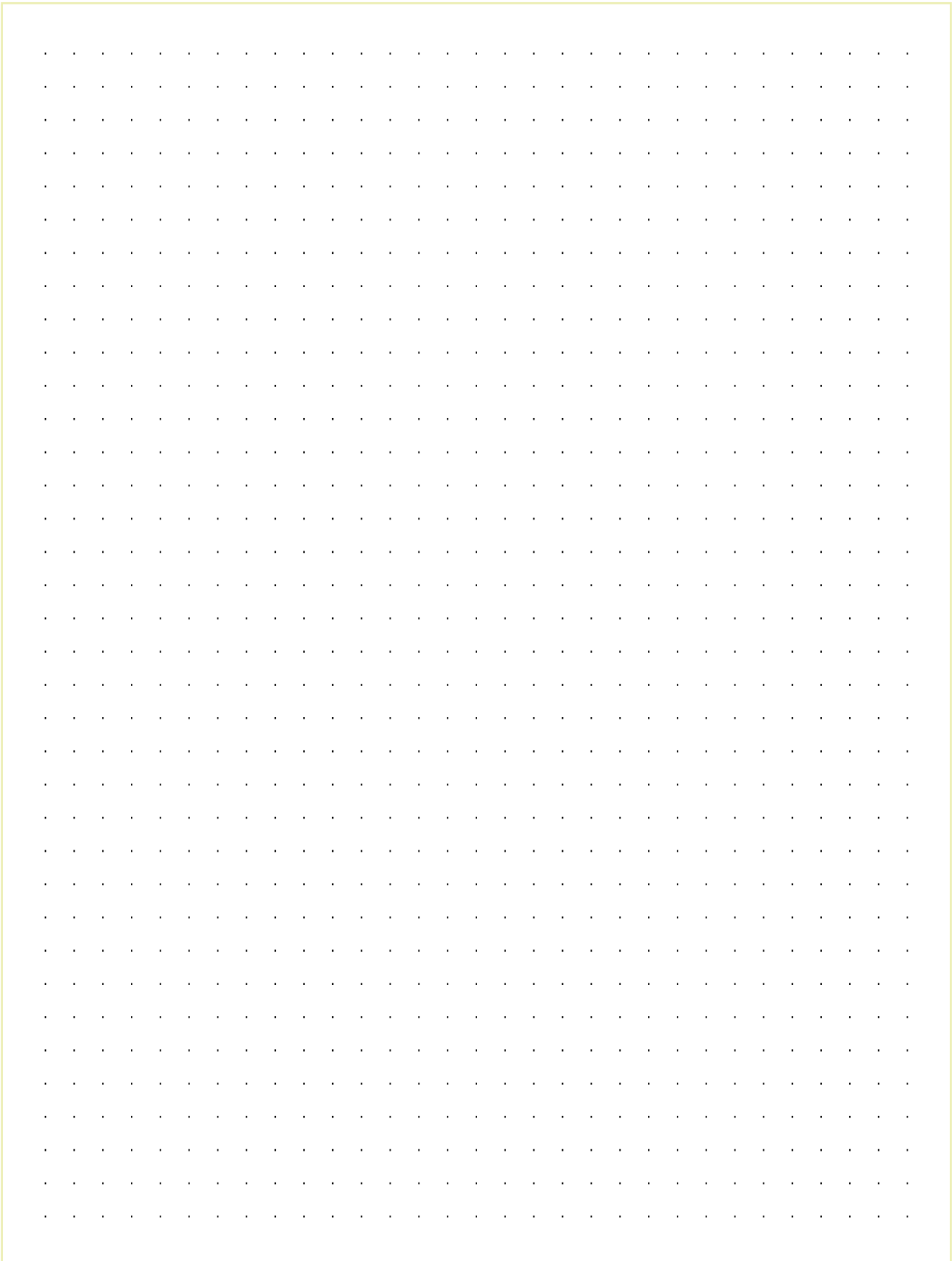
Notizen



Notizen



Notizen





Aktiviere dein
Zellpotenzial

