

THE **FORMULA**

mit Dr. Joe Dispenza



**MASTERCLASS
WORKBOOK**

DIE ENTSTEHUNG DER FORMEL

In der Einführung hast du erfahren, wie Dr. Joe die Zusammenhänge von Herz- und Gehirnkohärenz entdeckte und daraus seine spezifische Formel entwickelte:

” Durch die Kombination von Herz- und Gehirnkohärenz können wir Einfluss auf unseren Geist, unseren Körper und letztendlich auf unser Leben nehmen! “

Sowohl in Dr. Joes persönlicher Heilungsgeschichte wie auch in den Erfahrungsberichten anderer Menschen, die eine sogenannte „Spontanheilung“ erlebt hatten, zeigten sich vier entscheidende Punkte als Gemeinsamkeit.

Diese vier essenziellen Punkte sind:

1. Alle diese Personen glaubten an eine innere, lebensspendende Intelligenz – egal wie wir sie nennen – die sich um Ausgewogenheit, Reparatur und Regeneration im Körper kümmert. Sie nahmen sich Zeit, um mit dieser Intelligenz in Kontakt zu gehen, ihr einen ganz bestimmten „Plan“ vorzulegen und ihr diesen dann immer wieder zu überlassen, damit sie die Heilung für sie bewerkstelligen konnte.

—→ *Die Kraft, die den Körper erschaffen hat, heilt den Körper.*

2. Alle diese Personen übernahmen auf einer bestimmten Ebene selbst Verantwortung für ihre Gesundheit.

Sie fragten sich, welche ihrer bisherigen Gedanken und Handlungen sich wohl darauf ausgewirkt hatten und machten sich ihre unbewusste geistige und körperliche Verfassung bewusst. Gedanken und Emotionen können so konditioniert werden, dass sie zu Selbstläufern werden und wir in einer Endlosschleife festhängen.

—> *Bewusstwerdung führt dazu, dass wir unser altes Ich „verlernen“ können.*

3. Außerdem dachten sie darüber nach, worauf sie ihre Aufmerksamkeit denn richten wollten, wie sie handeln wollten und wer sie in ihrem neuen Leben sein wollten.

All das übten sie innerlich ein, bis der Körper nicht mehr zwischen Vorstellung und Realität unterscheiden konnte, weil die Emotion bereits durch das innere Erleben erzeugt wurde. Sie fühlten sich von Tag zu Tag besser und schließlich ging es ihnen auch gesundheitlich tatsächlich besser.

—> *Ein neues Ich führt zu einer neuen Wirklichkeit.*

4. In ihrem inneren Fokus verloren sie alle jegliches Gefühl für Zeit und Raum. Das geschieht, wenn wir so präsent in dem sind, was wir gerade tun, dass wir alles darum herum vergessen.

—> *Ganz im gegenwärtigen Augenblick präsent erschaffen wir unsere Welt von innen heraus.*

Dr. Joe eignete sich ein umfangreiches Verständnis in den Disziplinen der Neuroplastizität, Epigenetik, Psychoneurologie und Quantenphysik an, in denen er endlich Antworten und Erklärungen dafür fand, wie es möglich ist, dass unser Geist einen solch direkten Einfluss auf unseren Körper und unsere Realität haben kann.

Er begann, sein Wissen in Form von Büchern und Workshops weiterzugeben und dabei stellte sich heraus, dass die Teilnehmer*innen das nach und nach so gut umsetzen konnten, dass sich dieser Effekt tatsächlich reproduzieren ließ.

Gemeinsam mit verschiedenen Forscherteams führte Dr. Joe auf diesen Workshops viele Messungen durch, anhand deren Ergebnisse er sein Wissen zusätzlich erweitern und die Inhalte noch gezielter unterrichten konnte.

”

“

*Fakt 1: Gedanken wirken sich auf unseren Körper,
Geist und unser Leben aus*

*Fakt 2: Unsere Persönlichkeit kreiert unsere
persönliche Realität*



DIE FORMEL IN KÜRZE

1. SCHRITT: GEHIRN KOHÄRENZ

→ *Gehirn und Geist in den Griff bekommen*

2. SCHRITT: HERZ KOHÄRENZ

→ *Regulation der eigenen Emotionen*

3. SCHRITT: ÜBER SICH HINAUSWACHSEN

→ *Die alte Persönlichkeit hinter sich lassen*

Information führt zur Transformation

Indem Workshop Teilnehmer*innen diese Erkenntnisse und Erfahrungen verinnerlichen, veränderten sich durch diese Informationen die Biochemie des Körpers und der genetische Ausdruck.

Jede Person, die das erfolgreich umsetzt und davon erzählt, inspiriert weitere Menschen damit. Wir hören so jemandem zu und fangen an, an uns selbst und unsere Möglichkeiten zu glauben.

Stell dir vor, du wärst einer der Menschen, die vor der Kamera sitzen und von ihrem persönlichen Durchbruch erzählen:

Von welchem Erfolg würdest du gerne berichten?

Wo würdest du in diesem Moment in deinem Leben stehen?

Wofür wärst du besonders dankbar? Wovon wärst du besonders begeistert?

Nach vielen Jahren Forschungsarbeit hat Dr. Joe die Arbeit, die er in den Workshops unterrichtet, auf eine schlichte Formel zusammengeführt:

- + Wenn wir lernen, unseren Geist zu lenken und mehr Kohärenz im Gehirn zu erzeugen
- + lernen, unsere Emotionen selbst zu regulieren, emotional im Gleichgewicht zu bleiben und Kohärenz im Herz zu erzeugen
- + lernen, über unsere bisherige Persönlichkeit hinauszuwachsen, die mit der derzeitigen persönlichen Realität verbunden ist
- + aus dem vereinheitlichten Feld heraus erschaffen, anstatt von Materie zu Materie
- = führt das zu enormen Veränderungen in Körper, Geist und persönlichem Leben.

In diesem Kurs lernst du genau, wie das geht. Viel Freude damit!

DAS MODELL DER TRANSFORMATION

Um dich wirklich verändern zu können, musst du über deinen Körper, deine Gewohnheiten, deine Lebensumstände, ja sogar über deine bisherige Persönlichkeit hinauswachsen. Du musst buchstäblich zu jemand anderem werden.

Das alte „Ich“ ist aber schon lange und tief im Gehirn und Körper eingepägt. Vieles davon ist uns nicht einmal bewusst. Bereits ab einem Alter von 35 Jahren besteht 95% von dem, was wir als „Ich“ empfinden, einfach nur aus Programmen, die sich über die Zeit eingeschliffen haben. Wir haben diese Gedanken so oft gedacht und diese Emotionen so oft gefühlt, dass es zu unserem normalen Seinszustand geworden ist, den wir uns unbewusst immer wieder herholen. Nachdem der Körper zwischen dem inneren Empfinden und dem äußeren Geschehen nicht unterscheiden kann, meint er, wir würden diese Realität auch täglich neu erleben.

”

“

Die Biochemie unseres Körpers, die neurologischen Netzwerke, der Hormonspiegel und sogar unsere Genexpression entsprechen immer unseren Gedanken, Handlungen und Gefühlen.

Jetzt ist es Zeit, aus diesen Endlosschleifen auszubrechen und über deine alten Gefühle und Gedanken – über dein altes „Ich“ – hinauszuwachsen! Der erste Schritt besteht darin, dass du sie dir bewusst machst.

KREISLAUF DER GEDANKEN UND GEFÜHLE



Konditioniert Körper & Geist

Nimm dir Zeit, um dir deine bisherigen Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen bewusst zu machen:

Welche Gedanken gehen dir täglich immer wieder durch den Kopf? An was denkst du zum Beispiel gleich morgens nach dem Aufwachen?

Welche Gefühle sind mit diesen Gedanken verbunden?

Wie sprichst du mit dir und anderen, wenn du so denkst?

In welchen Verhaltensweisen ertappst du dich immer wieder, die vielleicht gar nichts mit der aktuellen Situation zu tun haben, sondern einfach nur eine Gewohnheit sind?

Welche Gefühle und Gedanken gehen mit diesen Verhaltensweisen einher?

Sind diese Gedanken liebevoll? Passen sie zu der Zukunft, in die du gehen möchtest?

Schreib dir hier einige der Gedanken auf, die du zukünftig NICHT mehr denken möchtest (z. B. Ich kann das nicht. Ich bin nicht gut genug. Das geht bestimmt schief. Dieser Teil in meinem Leben ist furchtbar, wird sich nie ändern, ...):

BEWUSSTE & UNTERBEWUSSTE PRÄGUNGEN



5 %
bewusster Geist

VS

95 %
unterbewusste Prägungen

”

“

Sich zu verändern heißt also, über sein Umfeld und seine Lebensumstände hinauszugehen.



GEDANKEN & REALITÄT

60.000 - 70.000 GEDANKEN PRO TAG

**95% UNSERES ICHS MIT 35 BESTEHT AUS
UNTERBEWUSSTEN PROGRAMMIERUNGEN**

**GLEICHE VERHALTENSWEISEN FÜHREN ZU
GLEICHEN ERFAHRUNGEN, DARAUS WERDEN
MUSTER IN UNSEREM GEHIRN, WIR NEHMEN ES
ALS VERTRAUTES GEFÜHL WAHR**

**GEDANKEN = SPRACHE DES GEHIRNS
GEFÜHLE = SPRACHE DES KÖRPERS**

MEDITATION =

1. SICH VON DER AUSSENWELT ABZUKOPPELN

**2. DEN KÖRPER HINZUSETZEN UND
ÜBER IHN HINAUSZUWACHSEN**

**3. NICHT MEHR SKLAVE DER
VERGANGENHEIT UND DER ZUKUNFT ZU SEIN**

4. DEN GEGENWÄRTIGEN MOMENT FINDEN

Die Freiheit des jetzigen Augenblicks

In der Vergangenheit findest du nur das, was du bereits kennst – die Zukunft versuchen wir auf Basis der Vergangenheit vorherzusagen – es gibt also nur einen Ort, an dem du dich wirklich frei auf etwas Neues einlassen kannst: Den kostbaren gegenwärtigen Moment. Nimm dir ab heute jeden Tag etwas Zeit, um in diesen kostbaren gegenwärtigen Moment zu gehen.

Übung: Zur Ruhe kommen

- ∞ Setz dich an einen ruhigen Ort
- ∞ Schließ die Augen und blende alle äußeren Reize vorübergehend aus (wenn du magst, kannst du dabei ruhige Musik hören, das ist meist hilfreich)
- ∞ Zieh die Aufmerksamkeit vom Außen ab und bring deinen Körper zur Ruhe
- ∞ Tauche immer wieder in den gegenwärtigen Moment ein bzw. hole dich dorthin zurück.
- ∞ In diesem Augenblick bist du frei von allem Vergangenen und schaffst Raum für eine ganz neue Zukunft

Dabei werden zunächst all die Gedanken und Gefühle auftauchen, die normal unter-schwellig mitlaufen – das ist völlig in Ordnung!

Es ist Teil der Bewusstwerdung, die du schon geübt hast. Du lernst dich selbst also besser kennen, aber du gibst diesen Gedanken nicht nach, sondern holst dich wieder und wieder ins Jetzt zurück.

Jedes Mal, wo du dich in den jetzigen Augenblick zurückholst ist ein Sieg! Jedes Mal setzt Energie in dir frei und befreit dich von den Ketten deiner Vergangenheit.

Du bist der Geist, der den Körper lenkt.

Du zähmst deinen Körper und trainierst ihn auf deine neue Realität um.

Sei dir das wert.

DER SCHRITT INS UNBEKANNTE

Du hast dir zuvor einige Dinge aufgeschrieben, um sie dir bewusst zu machen. Wie ging es dir damit? Sind dir seitdem noch mehr Dinge aufgefallen oder bewusst geworden – vielleicht sogar ganz unerwartet im Alltag?

Ergänze sie hier oder auf deiner Liste.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on its right side, suggesting it's resting on a surface.

Wenn du die Gedanken und Gefühle in dir beobachtest, die wie ein automatisches Programm ablaufen, bist du in diesem Moment nicht mehr im Programm. Du bist das Bewusstsein, dass sie wahrnimmt. Aus diesem objektiven Abstand heraus kannst du nun anfangen dich zu verändern.

Der Fluss der Veränderung

Diese Bewusstwerdung ist also der erste Schritt vom alten in ein neues Ich. Du steigst damit in einen Fluss der Veränderung und Dr. Joe zeigt auf, dass sich das zuerst unangenehm anfühlen wird, weil du jetzt aus deinem vertrauten Terrain ins Unbekannte hineingehst. Der Körper, der zum Geist geworden ist, möchte im Vertrauten bleiben und wird versuchen, dich von der Veränderung abzubringen. Alle körperlichen Strukturen – neurologisch, hormonell, biochemisch und genetisch – sind auf den alten Zustand angepasst, deshalb fällt Veränderung so schwer.

Viele Menschen warten also ab, bis sie in einer Krise stecken oder an einem Tiefpunkt in ihrem Leben ankommen, bevor sie sich wirklich zur Veränderung aufraffen. Dr. Joe ermutigt dich, nicht darauf zu warten, sondern dich stattdessen absichtlich in einen höheren Seinszustand zu bringen, wo du von einer Vision deiner Zukunft inspiriert und von guten Gefühlen beflügelt bist.

”

“

Durch eine klare Intention, die mit einer höheren Emotion verbunden ist, werden Körper und Gehirn auf eine neue Zukunft konditioniert.



ALTES MODELL

Altes Modell: Warten auf..

Reichtum	um dich	→	reich zu fühlen
Erfolg	um dich	→	stark und handlungsfähig zu fühlen
Beziehungen	um	→	Liebe zu fühlen
Gesund zu werden	um dich	→	Ganzheit oder Dankbarkeit zu fühlen
Synchronizität	um	→	ehrfürchtiges Erstaunen zu fühlen

Ursache & Wirkung
Polarität & Dualität

➡ **Leben in Leere und Mangel**

Wir warten darauf, dass etwas Äußeres, eine Erfahrung da draußen, diese Leere füllt und den Mangel beseitigt.

QUANTENMODELL



Quantenmodell

Verursachen von Wirkungen

Reichtum	← Beginn von	Reich fühlen
Erfolg	← Beginn von	Stark & handlungsfähig fühlen
Beziehungen	← Beginn von	Liebe fühlen
Gesundheit	← Beginn von	Ganzheit & Dankbarkeit fühlen
Synchronizität	← Beginn von	Ehrfürchtiges Erstaunen fühlen

Überleg dir jetzt, wer du sein möchtest: In welches Ich möchtest du hineinwachsen?

Fang an, dich mit den dazugehörigen Gedanken und Gefühlen vertraut zu machen. So vertraut, dass dein Körper beginnt diese neuen Gedanken und Gefühle abzuspeichern und die alten Netzwerke und Konditionierungen mit den neuen überschreibt.

In der vorherigen Übung warst du Beobachter, jetzt wirst du zum Schöpfer indem du dich innerlich vorprogrammierst und ausrichtest.

Welche Gedanken willst du denken und zu neuen Netzwerken im Gehirn verdrahten? (z.B. Alles ist möglich. Heute wird ein super Tag. Ich staune, was alles in mir steckt. Das Leben ist so schön. Mir passieren die tollsten Sachen, ...)

Welche Gefühle sind mit diesen Gedanken verbunden? Wie fühlt sich dein neues Ich?

Wie sprichst du mit dir und anderen, wenn du in diesem Zustand bist? Wie verhältst du dich? Welche Entscheidungen wirst du treffen?

Spiel dieses Verhalten schon jetzt innerlich durch und male dir aus, wie du dich dabei bewegst, wie du sprichst, wie du dich fühlst und welche Gedanken dir dabei durch den Kopf gehen. Mach dich innig vertraut damit, bis es sich schon jetzt real anfühlt.

—> *Es ist viel einfacher, deine Vision der Zukunft zu vergessen, als dich daran zu erinnern*
Das erfordert Übung.

Meditation 1: Deine persönliche Realität

Dich mit deinem neuen Ich vertraut zu machen erfordert Übung. Lass uns das also in einer Meditation gemeinsam üben und vertiefen. In dieser Meditation machst du dir deine Vision der Zukunft immer vertrauter, bis du sie so verinnerlicht hast, dass du sie nicht mehr vergisst und wirklich frei von deiner Vergangenheit bist.

- ∞ Such dir einen ruhigen Platz dafür, wo du nicht gestört wirst
- ∞ Achte darauf, dass du aufrecht sitzt, um wirklich wach zu bleiben
- ∞ Die Meditation NICHT in deinem Bett durch und am besten auch nicht im Schlafzimmer
- ∞ Stell dein Handy auf Flugmodus, damit du durch nichts unterbrochen wirst
- ∞ Folge den Anweisungen in der Meditation
- ∞ Und hab Spaß dabei!
- ∞ Du gehst hier in eine großartige Zukunft und jeder Schritt auf dem Weg ist wertvoll. Denk daran: Wenn deine Gedanken zwischendurch abdriften und du dich wieder zurückholst, ist das jedes Mal ein Sieg. Du hast nichts falsch gemacht, wenn das passiert.

Welche Gefühle und Gedanken gehen mit diesen Verhaltensweisen einher?

Sind diese Gedanken liebevoll? Passen sie zu der Zukunft, in die du gehen möchtest?

Schreib dir hier einige der Gedanken auf, die du zukünftig NICHT mehr denken möchtest (z. B. Ich kann das nicht. Ich bin nicht gut genug. Das geht bestimmt schief. Dieser Teil in meinem Leben ist furchtbar, wird sich nie ändern, ...)

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.