



ΟΙ ΤΡΟΧΟΙ ΤΟΥ ΦΩΤΟΣ

ΔΩΡΕΑΝ ONLINE ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

ΒΙΒΛΙΟ ΑΣΚΗΣΕΩΝ

ΠΩΣ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕΙΣ ΑΥΤΟ ΤΟ ΒΙΒΛΙΟ
ΑΣΚΗΣΕΩΝ

1

Μπορείς να κατεβάσεις το Βιβλίο Ασκήσεων σε μορφή PDF. Αν προτιμάς, μπορείς να το εκτυπώσεις.



Βεβαιώσου ότι έχεις συμπληρώσει όλες τις ασκήσεις για να ενσωματώσεις τις διδασκαλίες στη ζωή σου.



Αναπόσπαστο κομμάτι του πνευματικού σου ταξιδιού είναι να κρατάς σημειώσεις. Θα βρεις έναν ειδικό χώρο για να σημειώνεις τις σκέψεις και τις εμπειρίες σου κατά τη διάρκεια του εκπαιδευτικού προγράμματος. Αυτό θα σε βοηθήσει να συλλογιστείς πώς να εφαρμόσεις όσα έμαθες στην καθημερινότητα σου.

ΚΑΛΩΣΟΡΙΣΕΣ ΣΤΗ

ΔΩΡΕΑΝ ONLINE ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

"ΤΡΟΧΟΙ ΤΟΥ ΦΩΤΟΣ"

Οι αρχαίοι Σαμάνοι ήξεραν ότι όλοι μας είμαστε όντα του φωτός με τη μορφή συμπυκνωμένης ύλης, και ότι μπορούμε να αξιοποιήσουμε το φως μας - καθώς και κάθε ανισορροπία ή διαταραχή σε αυτό - για να θεραπευτούμε. Αν ασχολούμαστε μόνο με την υγεία του υλικού σώματος, τότε αξιοποιούμε μόνο το 10% της ουσίας μας, αυτού που είμαστε.

Σε αυτό το Masterclass, μαθαίνουμε πώς να κατανοήσουμε και να αξιοποιήσουμε τα επτά ενεργειακά κέντρα. Όταν αυτά τα κέντρα βρίσκονται σε ισορροπία, μπορούμε να επιτύχουμε αυτό που οι Θιβετιανοί Βουδιστές ονόμαζαν "Σώμα Ουράνιου Τόξου" και οι Σαμάνοι της ζούγκλας "Σώμα του Ιαγουάρου".

ΣΕ ΑΥΤΟ ΤΟ MASTERCLASS ΘΑ ΜΑΘΕΙΣ:

- Ποια είναι τα επτά τσάκρα;
- Πώς αναγνωρίζουμε αν υπάρχει κάποια ανισορροπία σε ένα ή περισσότερα τσάκρα;
- Πώς μπορούμε να επαναφέρουμε την ισορροπία και να εξαγνίζουμε τα τσάκρα;
- Ποιο είναι το όγδοο και ένατο τσάκρα;
- Πώς τα τραύματά μας επηρεάζουν το νευρικό σύστημα;
- Πώς μπορούμε να επαναπρογραμματίσουμε τον εαυτό μας για να απελευθερωθούμε από τον μηχανισμό "πάλης-φυγής";
- Ποια είναι η διαφορά ανάμεσα στα μόρια και τα πεδία;
- Πώς μπορούμε να απελευθερώσουμε τις αθεράπευτες εμπειρίες;

ΑΣΚΗΣΗ:

ΚΑΤΑΝΟΩΝΤΑΣ ΤΟ ΣΥΣΤΗΜΑ ΤΩΝ ΤΣΑΚΡΑ

Αφού παρακολουθήσεις το μάθημα για το σύστημα των τσάκρα, καθώς και τις ενδείξεις που υποδηλώνουν τις ανισορροπίες στα ενεργειακά κέντρα, υποπτεύεσαι πως κάποιο από τα τσάκρα σου χρειάζεται εξισορρόπηση; Γιατί;

ΑΣΚΗΣΗ:

WIRACOCHA

Ο Ιερός Χώρος της Νοόσφαιρας

Σε αυτό τον ισχυρό χώρο της Νοόσφαιρας WIRACOCHA

, ερχόμαστε σ' επικοινωνία με την παγκόσμια συνειδητότητα για να οραματιστούμε την εκπλήρωση του ανώτερου δυναμικού της ανθρωπότητας. Για να δημιουργήσουμε αυτόν τον Ιερό χώρο, χρησιμοποιούμε το φως του όγδοου τσάκρα, της wiracocha, η οποία εδρεύει εκτός του φυσικού σώματος, αλλά μέσα στο Φωτεινό Ενεργειακό Πεδίο. Η δύναμη του ιερού χώρου ενισχύεται πολλές φορές όταν απλώσουμε γύρω μας αυτή τη λαμπερή σφαίρα και βρεθούμε μέσα σ' αυτή. Είναι το μέρος του εαυτού μας που είναι πάντα ένα με τον Θεό.

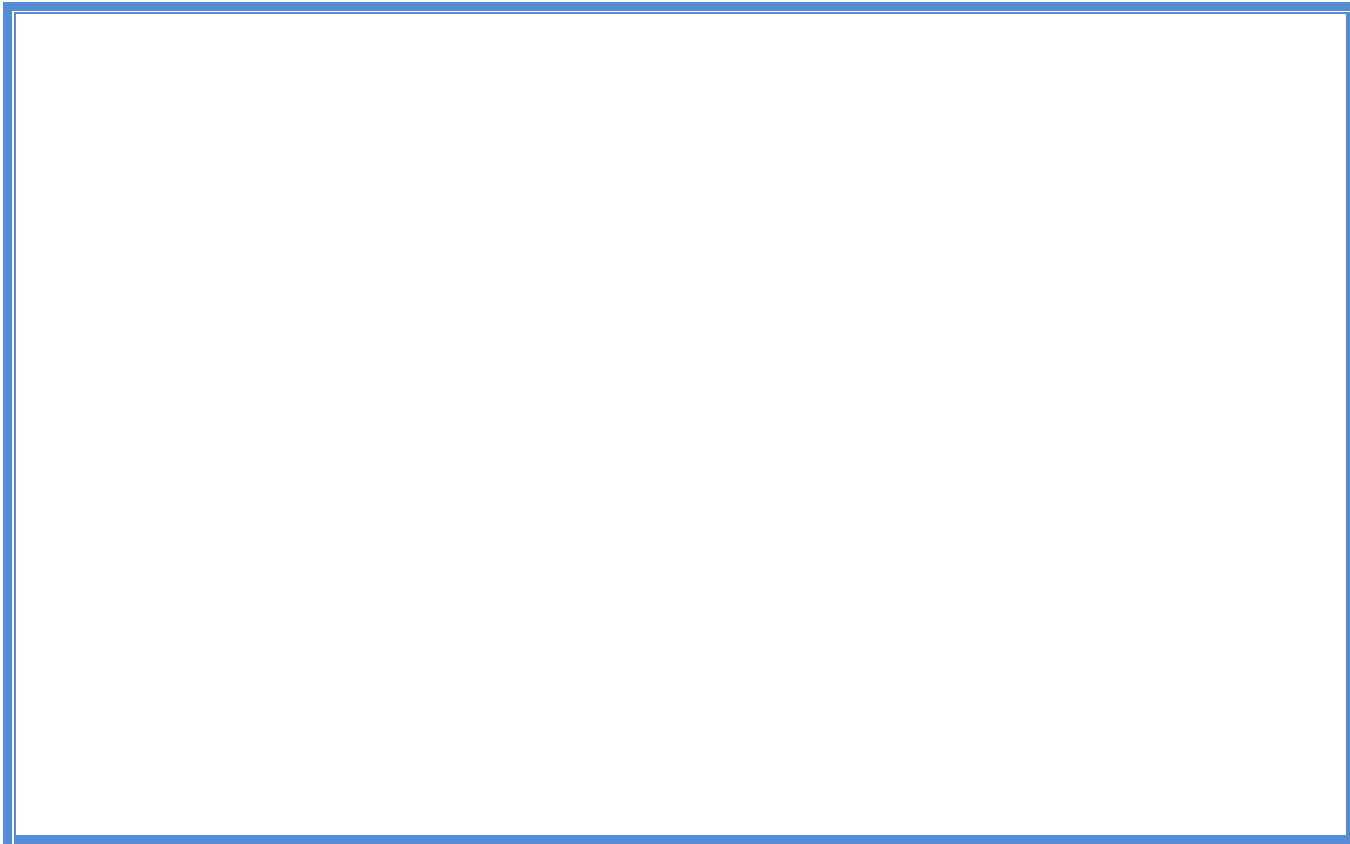
Ανοίξετε αυτό τον Ιερό χώρο με το να φαντάζεστε το όγδοο τσάκρα σας σαν ένα μικρό ακτινοβόλο ήλιο πάνω απ' το κεφάλι σας, μια σφαίρα στο χρώμα του ανατέλλοντος ηλίου. Φέρτε τα χέρια σας πάνω από το στήθος σας σε στάση προσευχής. Σηκώστε αργά τα χέρια σας, σε στάση προσευχής πάντα, μέχρι να φτάσουν πάνω από το κεφάλι σας. Αισθανθείτε τα ακροδάχτυλα σας να εισέρχονται στη σφαίρα του όγδοου τσάκρα. Αισθανθείτε πώς αυτός ο περιστρεφόμενος ήλιος παραδίδεται και ανοίγεται σε σας. Πολύ αργά, σαν ένα παγώνι που ανοίγει την ουρά του, απλώστε την περιφέρεια της λαμπρής αυτής σφαίρας γύρω σας, ώστε να σας περιβάλλει, γυρίζοντας τις παλάμες σας προς τα έξω και στη συνέχεια απλώστε τα χέρια σας κατεβάζοντάς τα στα πλάγια του σώματός σας. Τώρα λιαστείτε μέσα στο φως του όγδοου τσάκρα σας, που σας περιβάλλει.

Αυτή η σφαίρα μπορεί στη συνέχεια να απλωθεί ώστε να τυλίξει το αγαπημένο σας πρόσωπο, σαν να την τυλίγετε μέσα σε μια κουβέρτα φωτός. Όταν απλώσετε τον ιερό χώρο γύρω από το αγαπημένο σας πρόσωπο, της επιτρέπετε να παραμείνει σε ηρεμία και σε γαλήνη και την προστατεύετε από τα «παράσιτα»* του κόσμου.

(*σ.τ.μ. παράσιτα όπως στο ραδιόφωνο ή στην εικόνα της τηλεόρασης)

Είναι σημαντικό πάντα να κλείνετε τον Ιερό χώρο αφού έχετε ολοκληρώσει την θεραπευτική σας εργασία. Συγκεντρώστε τη φωτεινή σφαίρα του όγδοου τσάκρα σας στη θέση του πάνω από το κεφάλι σας και φέρτε τα χέρια σας ξανά στη στάση προσευχής.

Πώς σου φάνηκε αυτός ο καθοδηγούμενος διαλογισμός; Γράψε με δικά σου λόγια τον δικό σου τρόπο κατανόησης του wírasocha και πώς μπορείς να τον αξιοποιήσεις.



ΠΩΣ ΝΑ ΣΥΝΕΧΙΣΕΙΣ ΤΟ ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΚΑΙ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟ ΣΟΥ ΤΑΞΙΔΙ

ΣΥΝΕΧΙΣΕ ΝΑ ΑΞΙΟΠΟΙΕΙΣ ΤΟΥΣ ΤΡΟΧΟΥΣ ΤΟΥ ΦΩΤΟΣ...

Οι τεχνικές και οι διδασκαλίες που περιέχονται στο Masterclass σου δίνουν τη δυνατότητα να εργαστείς με το ενεργειακό σου σώμα, το φως σου. Αυτό φυσικά απαιτεί εξάσκηση, εμπειρία και επιμονή. Η διατήρηση της ισορροπίας των τσάκρα είναι μια καθημερινή πρακτική. Αυτό το Masterclass ήταν ένα δείγμα του εντατικού εκπαιδευτικού προγράμματος "Οι Τροχοί του Φωτός" που περιλαμβάνει 5 ενότητες. Με τη γνώση που πήρες για το φωτεινό σώμα, το σύστημα των τσάκρα και το wígasocha, μπορείς να συνεχίσεις στο ολοκληρωμένο εκπαιδευτικό πρόγραμμα για να καθαρίσεις και να εξισορροπήσεις το σώμα σου σε μεγαλύτερο βάθος. Θα καθοδηγηθείς ώστε να εξερευνήσεις τα ενεργειακά κέντρα του σώματος. Θα μάθεις πώς το σαμανικό σύστημα των τσάκρα συνδέεται με τις παραδόσεις της γιόγκα και τη δυτική ψυχολογία. Θα διδαχθείς δηλώσεις ενδυνάμωσης, διαλογισμούς και την τεχνική της σαμανικής κάθαρσης για τον εξαγνισμό των τσάκρα.

Ενημερώσου για το Εντατικό Πρόγραμμα 5 Εβδομάδων "Οι Τροχοί του Φωτός"

Όταν μάθεις πώς να εξαγνίζεις τα τσάκρα και ανακαλύψεις το Σώμα του Ουράνιου Τόξου ή του Ιαγουάρου, δεν θα έχεις μάθει απλώς πώς να βρίσκεις την ισορροπία σου, αλλά θα κατανοείς καλύτερα πώς να διαχειρίζεσαι τους ανθρώπους που βρίσκονται γύρω σου.

ΤΣΑΚΡΑ
(από το "Shaman, Healer, Sage")

ΤΣΑΚΡΑ	ΣΤΟΙ ΧΕΙΟ	ΧΡΩΜΑ	ΦΥΣΙΚΗ ΟΨΗ	ΕΝΣΤΙΚΤΟ	ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΟΨΗ	ΑΔΕΝΕΣ	ΣΠΟΡΟΙ	ΑΡΝΗΤΙΚΗ ΕΚΦΡΑΣΗ
1ο ΤΣΑΚΡΑ	ΓΗ	ΚΟΚΚΙΝΟ	ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΘΕΜΕΛΙΩΣΗ ΕΞΑΛΕΙΨΗ ΤΩΝ ΑΠΟΒΛΗΤΩΝ ΟΡΘΟ, ΠΟΔΙΑ, ΚΑΤΩ ΑΚΡΑ	ΕΠΙΒΙΩΣΗ ΑΝΑΠΑΡΑΓΩΓΗ	ΘΡΕΨΗ ΚΑΤΑΦΥΓΙΟ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΝΑ ΠΡΟΝΟΕΙ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΤΟΥ	ΘΟΘΗΚΕΣ ΟΡΧΕΙΣ	ΚΟΥΝΤΑΛΙΝΙ ΑΦΘΟΝΙΑ	ΣΥΣΣΩΡΕΥΣΗ ΑΓΑΘΩΝ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΘΥΤΗ ΑΛΟΠΣΤΗ ΒΙΑ ΧΡΟΝΙΑ ΚΟΠΩΣΗ ΤΡΑΥΜΑ ΓΕΝΝΗΣΗΣ ΘΕΜΑΤΑ ΕΓΚΑΤΑΛΕΙΨΗΣ
2ο ΤΣΑΚΡΑ	ΝΕΡΟ	ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ	ΠΕΨΗ ΕΝΤΕΡΑ ΝΕΦΡΑ ΟΥΡΙΚΗ ΟΔΟΣ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΑΔΡΕΝΑΛΙΝΗ ΠΟΝΟΣ ΧΑΜΗΛΑ ΣΤΗΝ ΜΕΣΗ ΠΟΝΟΣ ΕΜΜΗΝΩΝ ΑΠΩΛΕΙΑ ΟΡΕΞΗΣ	ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΟΤΗΤΑ	ΔΥΝΑΜΗ ΧΡΗΜΑ ΣΕΞ ΕΛΕΓΧΟΣ ΦΟΒΟΣ ΠΑΘΟΣ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗ Η ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙ ΚΗ ΚΑΚΟΠΟΙΗΣΗ ΚΛΗΡΟΝΟΜΗΜ ΕΝΑ ΤΟΝΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ ΑΙΜΟΜΙΣΙΑ	ΕΠΙΝΕΦΡΙΔΙΑ	ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ ΣΥΜΠΟΝΙΑ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ	ΦΟΒΟΣ ΕΠΙΘΕΤΙΚΟΤΗΤΑ
3ο ΤΣΑΚΡΑ	ΦΩΤΙΑ	ΚΙΤΡΙΝΟ	ΣΤΟΜΑΧΙ ΚΟΙΛΙΑ ΣΥΚΩΤΙ ΠΑΓΚΡΕΑΣ	ΔΥΝΑΜΗ	ΘΑΡΡΟΣ ΔΥΝΑΜΗ ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ ΕΚΦΡΑΣΗΣ ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ	ΠΑΓΚΡΕΑΣ	ΑΥΤΟΝΟΜΙΑ ΕΞΑΤΟΜΙΚΕΥΣΗ ΑΝΙΔΙΟΤΕΛΗΣ ΠΡΟΣΦΟΡΑ ΠΡΑΓΜΑΤΩΣΗ ΤΩΝ ΟΝΕΙΡΩΝ	ΓΑΣΤΡΕΝΤΕΡΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΑΝΟΡΕΞΙΑ ΘΛΙΨΗ ΠΕΡΗΦΑΝΙΑ

			ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΗ ΚΑΙ ΑΠΕΛΕΥΘΕΡΩΣΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ				ΜΑΚΡΟΒΙΟΤΗΤΑ	ΕΓΩΠΑΘΕΙΑ
			ΕΠΛΗΝΑ					ΝΕΥΡΩΤΙΚΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ
								ΧΑΜΗΛΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑ
								ΝΟΟΤΡΟΠΙΑ
								ΘΥΜΑΤΟΣ
								ΞΕΣΠΑΣΜΑΤΑ
								ΟΡΓΗΣ
								ΝΤΡΟΠΗ

4ο ΣΤΑΚΡΑ	ΑΕΡΑΣ	ΠΡΑΣΙΝΟ	ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΚΟ ΠΝΕΥΜΟΝΕΣ	ΑΓΑΠΗ	ΑΓΑΠΗ	ΘΥΜΟΣ ΑΔΕΝΑΣ	ΑΝΙΔΙΟΤΕΛΗΣ ΑΓΑΠΗ	ΑΥΞΗΣΗ ΤΟΥ ΕΓΩ
			ΕΠΙΠΛΗΝΑ		ΕΛΠΙΔΑ		ΣΥΓΧΩΡΕΣΗ	ΚΑΚΙΑ
			ΣΤΗΘΟΣ		ΠΑΡΑΔΟΣΗ ΣΕ			ΕΓΩΣΤΙΚΗ
			ΚΑΡΔΙΑ		ΑΛΛΟΝ			ΣΤΑΣΗ
			ΑΣΘΜΑ		ΣΥΜΠΟΝΙΑ			ΘΑΛΨΗ
			ΑΝΕΠΑΡΚΕΙΕΣ		ΟΙΚΕΙΟΤΗΤΑ			ΜΟΝΑΞΙΑ
			ΑΝΟΣΟΠΟΙΗΤΙΚΟΥ					ΕΓΚΑΤΑΛΕΙΨΗ
								ΠΡΟΔΟΣΙΑ

5ο ΣΤΑΚΡΑ	ΦΩΣ	ΜΠΛΕ	ΛΑΙΜΟΣ	ΨΥΧΙΚΗ ΕΚΦΡΑΣΗ	ΕΚΔΗΛΩΣΗ ΟΝΕΙΡΩΝ	ΘΥΡΕΟΕΙΔΗΣ	ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΔΥΝΑΜΗ	ΠΡΟΔΟΣΙΑ
			ΣΤΟΜΑ		ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ	ΠΑΡΑΘΥΡΕΟΕΙΔΗΣ	ΠΙΣΤΗ	ΕΘΙΣΜΟΙ
			ΑΥΧΕΝΑΣ		ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ		ΘΕΛΗΣΗ	ΨΥΧΩΣΗ
			ΟΙΣΟΦΑΓΟΣ		ΠΙΣΤΗ			ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΥΠΝΟΥ
								ΨΕΜΑΤΑ
								ΦΟΒΟΣ
								ΕΚΦΡΑΣΗΣ ΤΗΣ ΑΛΗΘΕΙΑΣ ΤΟΥ ΤΟΞΙΚΟΤΗΤΑ

6ο ΣΤΑΚΡΑ	ΚΑΘΑΡΟ ΦΩΣ	ΙΝΤΙΓΚΟ	ΕΓΚΕΦΑΛΟΣ	ΑΛΗΘΕΙΑ	ΛΟΓΙΚΗ	ΥΠΟΦΥΣΗ	ΦΩΤΙΣΗ	ΨΕΥΔΑΙΣΘΗΣΗ
			ΜΑΤΙΑ		ΕΞΥΠΝΑΔΑ		ΑΥΤΟΠΡΑΓΜΑΤΩΣΗ	ΝΕΥΡΩΣΗ

			ΝΕΥΡΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ		ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗ			ΑΝΕΠΑΡΚΕΙΑ
					ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ			ΚΡΙΣΕΙΣ
					ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΠΟΥ ΟΦΕΙΛΟΝΤΑΙ ΣΤΟ ΣΤΡΕΣ			
					ΑΡΝΗΣΗ			

7ο ΣΤΑΚΡΑ	ΚΑΘΑΡΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑ	ΒΙΟΛΕΤΙ	ΔΕΡΜΑ	ΣΥΜΠΑΝΤΙΚΗ ΗΘΙΚΗ	ΑΝΙΔΙΟΤΕΛΕΙΑ	ΕΠΙΦΥΣΗ	ΥΠΕΡΒΑΤΙΚΟΤΗΤΑ	ΨΥΧΩΣΗ
			ΕΓΚΕΦΑΛΟΣ		ΑΚΕΡΑΙΟΤΗΤΑ		ΦΩΤΙΣΗ / Illumination	ΑΝΑΔΡΟΜΗ
			ΟΡΜΟΝΙΚΗ		ΣΟΦΙΑ			ΚΥΝΙΣΜΟΣ
			ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ					

8ο ΣΤΑΚΡΑ	ΨΥΧΗ	ΧΡΥΣΟ	ΑΡΧΙΤΕΚΤΟΝΑΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ	ΥΠΕΡΒΑΣΗ	-	-	ΔΙΑΧΡΟΝΙΚΟΤΗΤΑ	ΜΟΤΙΒΑ ΑΣΘΕΝΕΙΑΣ
								ΚΟΣΜΙΚΗ ΦΡΙΚΗ

9ο ΣΤΑΚΡΑ	ΠΝΕΥΜΑ	ΔΙΑΦΑΝΟ ΛΑΜΠΥΡΙΖΟΝ ΛΕΥΚΟ ΦΩΣ	-	ΑΠΕΛΕΥΘΕΡΩΣΗ	-	-	ΑΠΕΙΡΟ	-
----------------------------	--------	------------------------------	---	--------------	---	---	--------	---