

☐

I'm not robot


reCAPTCHA

I'm not robot!

Joe dispenza guide

Joe dispenza guided meditation. Joe dispenza guided meditation before sleep. Joe dispenza guided meditation week 1. Joe dispenza guided meditation 2023. Joe dispenza guided sleep meditation. Joe dispenza guided space meditation.

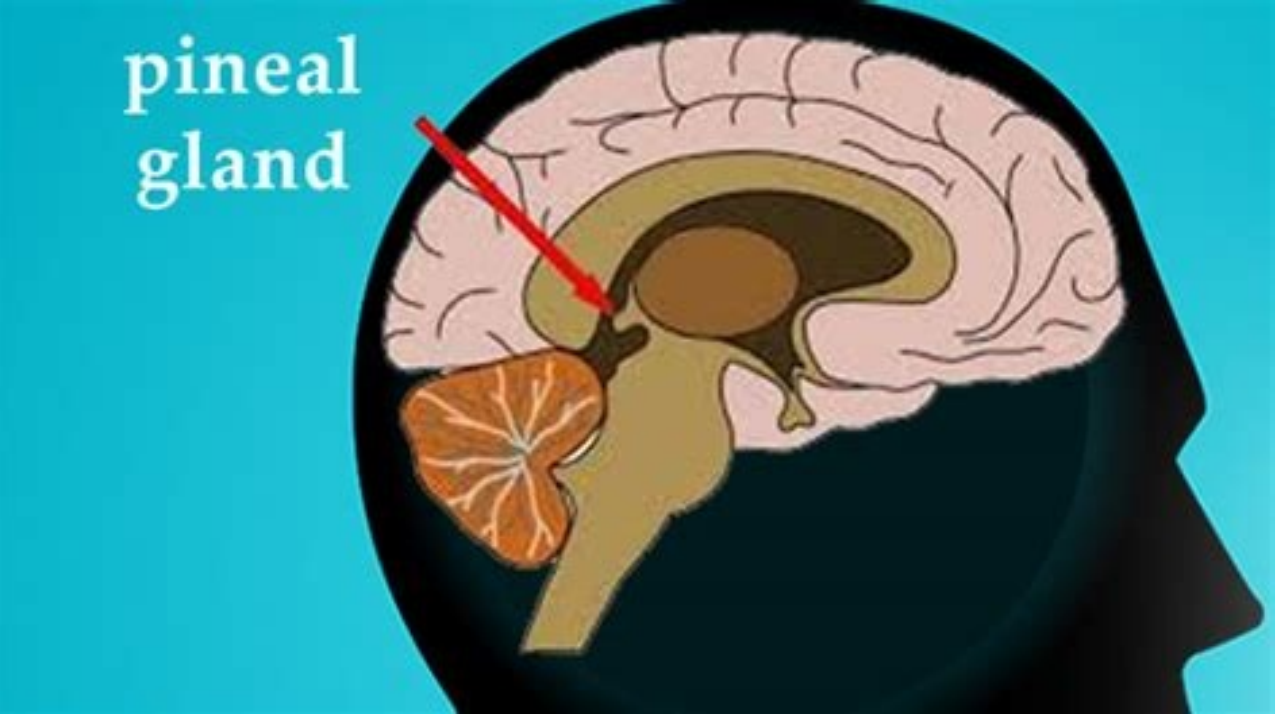


Joe dispenza guided meditation abundance. Joe dispenza guided meditation night. Joe dispenza guided meditation breaking the habit. Joe dispenza guided breathing meditation. Joe dispenza guided meditation for healing. Joe dispenza guided meditation free. Joe dispenza guided morning meditation. Joe dispenza guided evening meditation. Joe dispenza guided meditation you are the placebo.

I have felt both elated and humbled by the immense response to Practicing with Open Eyes, our previous blog. It seemed like my thoughts were in alignment with the collective consciousness of our community at just the right time.If you’re game to come along for the ride, I’d like to go a level deeper. Let’s break down the steps to change your energy and thus change your life. My intention is to give you precise tools for returning to a state of consciousness when you’ve “forgotten to remember” that awareness is something you must sustain—not just in meditation, but in the rest of your waking life.The concepts that form the basis of my work are not just food for thought. They are meant to be put into practice. Meditating for an hour in the morning is wonderful, but what about the rest of your day? Who are you being for the majority of your waking hours?We might be skillful at practicing with our eyes closed, but the moments when we really need to exercise our skills and become fully conscious happen during the rest of our day, as we venture out into the world—with our eyes open. To practice while wide awake, we have to train the mind to catch itself in the act of forgetting, and we’ve got to understand how to bring ourselves back. If you are noticing when you’ve lost your awareness, you’re already taking the first step.Don’t fall for the illusion that the fourth step is where the process stops. There is no end, because these are steps that every student from beginner to advanced would do well to repeat over and over.



This is a process that I do myself, sometimes many times in a single day.**Step One**The first step is something I talk about all the time, because we can’t change anything unless we do it. This initial step is to become aware of who we are being—to shine a light on our unconscious automatic thoughts, behaviors, and feelings. We must become so conscious that nothing slips by our awareness unnoticed. Without criticizing, judging, or placing blame, make a game out of noticing everything about yourself. Instead of identifying with what you observe, imagine that you are just a curious bystander. Now where, when, and how did you lose your awareness in your waking day? What trigger or stimulus caused you to default back to your old, unhappy self and all those self-defeating thoughts and emotions?If you are watching an actor playing a role, you will pay attention to every gesture, expression, and action so that your mind can form a clear impression of the fictional character. You will also pay attention to the actor and whether they seem to be doing a good job of portraying the role. How are they speaking and moving? Do they seem to embody the character? How do they express themselves, and do their expressions seem sincere? Observe yourself the same way. If you can stay out of judgment, remain in the moment, and watch yourself in real time, you can collect all the data you need to recalibrate your new state of being—which you will do later.**Step Two**Once you’ve regained your awareness and have decided which aspects of yourself no longer serve you, you’ve got to stop being that person that you no longer want to embody. You have to unplug from the old subconscious programs that have been running your life and pause long enough to slow yourself down back into the present moment. As you slow down and move out of survival, you send a signal to your autonomic nervous system that says it is safe to create, safe to take in and process new information, and safe to be in a state of relaxation. As you relax your body, stay awake and aware.The act of pausing and stopping is essential for moving out of the familiar past and the programmed, predictable future (which are the known) and moving into the present moment (which is the unknown).Getting to the present moment takes an enormous amount of energy and awareness. It is executing a level of mind that’s greater than the body—which has been conditioned to be the mind—as well as demonstrating a will that is greater than the automated and habituated program of the future.Moving out of the known and into the unknown will create discomfort.



For some, this discomfort can occasionally manifest as physical pain, psychological distress, anxiety, nausea, or full-blown panic. I want to assure you that if you are facing discomfort, you are having a natural response, and you are also applying the work the right way. If you weren’t, you would still be in a familiar, known chemical state of being. There would be no discomfort. The key is to ultimately change from that state of discomfort into a new state of liberation and wholeness.**Step Three**The third step is to change your energy and your state of being. Once you start taking active steps that align with your intention, you should see change, both in your body and in your life.As you move closer toward your future, which will always appear in the form of the present moment, allow the energy you have tapped into to generate more of the emotions associated with the “you” you are becoming. That elevated energy, coupled with your full intention, is exactly what you need to change your state of being.**Step Four**Now that you’ve hit the reset button—and recalibrated your energy and your state of being—it’s time to return to your life with your full consciousness on board. Let me remind you that there is no end of the line here—these four steps are circular, not linear. With luck, you will repeat them many times and eventually return to a conscious state more and more quickly.The goal of this process is for your body to eventually break through and liberate itself. For those waiting patiently to break through, take heart—that breakthrough can’t happen without the body first resisting and trying to cling to everything it knows. When you are getting close to changing yourself, your body will inevitably make one last desperate effort to prevent change from happening. You’re trying to take the body into unfamiliar territory and coax it into a new mind, and the body is averse to change.In other words, if you’re not struggling with the body’s resistance to change, you are probably not changing. For those of you in the struggle, congratulations, and welcome to the party. You’re doing everything right. Keep going. Every time you fall, get back up. Eventually, you won’t remember how many times you have fallen because, in the end, you reached the destination.For those who are interested in further guidance, I’m working on a series of short meditations called “Generating Change,” which will guide you through the practical tools of this process. Stay tuned... Rendu célèbre grâce au docu-fiction Que sait-on vraiment de la réalité ? (What the Bleep Do We Know!?) sorti en 2007, Joe Dispenza est rapidement devenu l'une des plus grandes figures de la pleine conscience ("mindfulness" en anglais) et du développement personnel dans le monde.En se basant sur la recherche de la pleine conscience à l'aide de la méditation et d'exercices visant à améliorer la façon dont on utilise son cerveau, il a déjà permis à des milliers de personnes de vivre de manière plus épanouie et même, tout simplement, de changer de vie.Science et spiritualité : un mariage réussiAu quotidien, il s'attache à démythifier les fausses croyances et connecte les univers de la science et de la spiritualité. Pour ce faire, il donne régulièrement des conférences visant à expliquer au public le fonctionnement du cerveau (grâce notamment aux neurosciences), présentant ainsi les clefs permettant d'en tirer profit pour modifier sa personnalité et créer la réalité souhaitée.À l'aide des conclusions tirées de recherches dans des domaines comme la biologie, les neurosciences, la psychologie, l'hypnose, le conditionnement comportemental ou encore la physique quantique, Joe Dispenza propose à ceux qu'il forme de recalibrer leur cerveau et de reconditionner leur corps afin d'obtenir des changements durables.L'objectif ici est de créer dans notre esprit ce que de nombreux auteurs appellent “des prophéties autoréalisatrices”. Résultat, ces prophéties autoréalisatrices sont le terreau fertile d'un état d'esprit qui permet de vivre de manière plus sereine en s'améliorant soi-même et en mettant un terme aux mécanismes d'autodestruction qui tendent à s'installer en raison d'expériences passées.Auto-guérison et effet placeboLes deux principaux angles de ses travaux sont l'auto-guérison et l'effet placebo. Ce dernier est, selon lui, la preuve que le pouvoir de l'esprit peut avoir des répercussions bien réelles et physiques. Ainsi, dans son ouvrage Le placebo, c'est vous, il évoque de nombreux cas documentés où des patients ont réussi à remédier à diverses pathologies, comme la dépression, l'arthrite ou la cardiopathie, et ce simplement grâce au pouvoir de ce fameux effet placebo.Pour ce faire, il se base sur le principe de la plasticité neuronale (un terme qui décrit les mécanismes par lesquels le cerveau est capable de se modifier) pour imaginer des exercices qui génèrent un changement durable et en profondeur chez l'individu. Comme l'indique le titre de son ouvrage Rompre avec soi-même pour se créer à nouveau, l'idée est de donner naissance à une nouvelle et meilleure version de soi qui permet de mieux vivre et d'améliorer différents secteurs, physiques ou psychologiques, de sa propre vie.Utiliser la méditation pour soigner l'esprit...



Et le corpsGuérir par le seul pouvoir de la pensée, tel est son crédo. Inutile de recourir aux médicaments ou à la chirurgie, le développement personnel est à portée de chacun, à condition de consacrer son énergie aux changements souhaités.Ainsi, la plasticité neuronale permet d'agir sur le corps, et pas simplement sur l'esprit ! Joe Dispenza en a fait l'expérience : après avoir été victime d'un accident de voiture ayant entraîné des fractures aux vertèbres, Dispenza refusa l'opération jugée nécessaire par les médecins afin de lui permettre de remarcher. Il décida plutôt d'essayer de se guérir en usant de sa volonté, et réussit à remarcher seulement trois mois plus tard.Cette expérience extraordinaire donne tout son poids au discours de Joe Dispenza et est un exemple impressionnant du pouvoir de la volonté et, donc, du cerveau. Afin d'obtenir des résultats, c'est la méditation que Dispenza préconise comme pratique permettant de travailler sur la plasticité neuronale.Plutôt que de livrer ceux qui souhaitent guérir et changer de vie grâce à la méditation à eux-mêmes, Joe Dispenza a recours à la méditation guidée. Dans ce mode de méditation, l'auditeur est guidé par un narrateur qui l'aide à rester concentré et lui indique à quoi penser et vers quoi diriger son attention. Cela permet d'atteindre un état méditatif profond, état nécessaire afin d'utiliser son cerveau et son esprit au mieux pour permettre aux changements voulus de s'opérer.L'une des spécificités des travaux de Joe Dispenza est qu'il débute ses séances de méditation guidée par une partie dédiée à la notion d'espace, agissant comme un prélude à la méditation en elle-même. L'objectif est de se laisser guider afin d'atteindre un état physique et mental qui prône le calme et la concentration. Ainsi, ce prélude à la méditation guidée vise à quitter l'état analytique qui sépare l'esprit conscient de l'esprit subconscient.Une fois cette étape atteinte, le corps et l'esprit sont prêts à ressentir ce qu'il appelle des états émotionnels élevés, nourris d'énergie positive et capables de communiquer avec nos gènes et l'environnement interne du corps afin de laisser les changements s'opérer. Cela permet donc de provoquer un changement dans son corps en utilisant son esprit.En savoir plus sur Joe DispenzaSi cet article a éveillé votre curiosité et que vous souhaitez, vous aussi, découvrir ou redécouvrir la méditation guidée et la méthode de Joe Dispenza, voici de quoi en savoir plus sur les méthodes du docteur Joe Dispenza et les appliquer à vous-même.Outre ses ateliers et ses conférences ainsi que différents cours en ligne accessibles via son site internet, Joe Dispenza a publié plusieurs livres qui sont disponibles en français sur Audible. Retrouvez-les ci-dessous :Envie d'essayer en pratique la technique de méditation guidée de Joe Dispenza ?



Ces deux enregistrements audio de méditation guidée vous permettront de vous y essayer en moins d'une heure, pour des résultats constatés très rapidement :Vous êtes des pros de l'anglais et voulez découvrir Joe Dispenza dans sa version originale ? Ses livres sont aussi disponibles en anglais en version livre audio, y compris son tout dernier ouvrage, "Becoming Supernatural" :Enfin, si vous souhaitez être guidé par Joe Dispenza en personne et en anglais dans votre moment de méditation, vous pourrez découvrir ici les deux exercices tirés du livre You Are the Placebo :N'hésitez pas à nous dire si vous connaissez déjà la méthode de Joe Dispenza ou si vous comptez l'essayer en commentaire à ce post !